



Creatività
Centro de Ed. Infantil

Cardápios

2025



Introdução

Este livreto contém algumas informações sobre introdução dos alimentos e o cardápio anual do Centro de Educação Infantil Creatività, que foi desenvolvido por mim, Ana Paula Murbach, nutricionista responsável técnica pela higiene e segurança alimentar e nutricional das crianças da escola.

A estrutura do nosso cardápio segue a introdução gradativa dos alimentos, respeitando um intervalo de aproximadamente 2 horas entre cada refeição. A incorporação de novos alimentos ao cardápio acontece após duas semanas de adaptação e boa aceitação da alimentação oferecida. Nosso cardápio é flexível e pode ser adaptado à criança, de acordo com sugestão do pediatra e nutricionista da criança e viabilidade da escola.

HORÁRIO DAS REFEIÇÕES

Lanche da Manhã: 09h00

Almoço: 11h00

Mamadeira: 13h00 (quando houver necessidade)

Lanche da Tarde: 14h00

Sopinha: 16h00

*Horário das refeições para alunos de Período Integral. Para os períodos intermediário e $\frac{1}{2}$ período, o horário das refeições fica de acordo com o horário de chegada do aluno (a) à escola.

Sugestão para horários complementares em casa:

✓ Desjejum: 07h00 - Leite materno ou mamadeira

✓ Jantar: 19h00

✓ Ceia: entre 21h00 e 23h00 - Leite materno ou mamadeira para menores de 2 anos, fruta ou vitamina para os maiores de 2 anos.

Coloco-me desde já à disposição de vocês pais para quaisquer esclarecimentos quanto às dúvidas que possam ter em relação à alimentação de seus filhos na escola.

Ana Paula Murbach

Nutricionista, CRN8: 3048

Biomédica, CRBM6: 4485

Graduada em Odontologia

Especialista em Medicina e Ciências do Esporte. Especialista em

Estética e Dermocosmética

Pós Graduada em Fitoterapia

Pós Graduada em Análises Clínicas

Pós Graduada em Transtornos Alimentares, Obesidade e Cirurgia Bariátrica

Mestranda Externa da UFPR

Contatos:

(41) 99907-3898

nutriana@nutriana.ntr.br

Instagram: @anapaulamurbach

Até o sexto mês de vida o bebê deverá ser alimentado exclusivamente com o leite materno. Ele não precisará de água ou chás. Qualquer mudança nessa regra deve ser feita conforme orientação do pediatra.

A partir dos seis meses de idade a criança precisa de mais nutrientes e outros alimentos devem ser oferecidos, juntamente com o leite materno. Nessa idade, a maioria das crianças é capaz de fazer movimento de mastigação mesmo antes de surgirem os primeiros dentes, demonstra interesse pelos alimentos e gosta de participar de refeições familiares.

Sabores, texturas, cheiros e cores dos alimentos são parte essencial na evolução da mastigação e no desenvolvimento com um todo. Além disso a alimentação contribui para a formação da identidade, pois permite que a criança aprenda muito sobre si e sobre o ambiente em que vive. As práticas alimentares da família - o que e como a criança come - desempenha papel importante na formação de hábitos saudáveis para toda a vida e influenciarão para toda a vida.

No início, a criança deverá receber a comida amassada com garfo. E, seguida, deve-se evoluir para alimentos picados em pedaços pequenos, raspados ou desfiados, para que a criança aprenda a mastiga-los. Também podem ser oferecidos alimentos macios em pedaços grandes, para que ela pegue com a mão e leve à boca. Quando já estiver um pouco maior, a criança já pode comer a comida da família cortando os pedaços grandes quando necessário.

Nesta idade, a criança deve começar a receber 3 refeições, que podem ser almoço (ou jantar) e 2 lanches; ou almoço, jantar e 1 lanche. Não há regra sobre qual refeição iniciar primeiro. O importante é que, ao completar 7 meses, ela já esteja recebendo 3 refeições.

Os alimentos devem ser separados e bem amassados com garfo, e não devem ser liquidificados e nem peneirados. As carnes devem ser bem cozidas e oferecidas em pedaços pequenos (picados ou desfiados). Alimentos crus como frutas e alguns legumes podem ser amassados ou raspados.

Se a comida estiver um pouco seca, adicione um pouco do caldo do cozimento dos legumes, dos feijões ou das carnes. Preparações úmidas são mais facilmente aceitas, já que a mastigação ainda está sendo desenvolvida.

Orientação:

- Café da manhã:** Leite Materno (ou fórmula infantil)
Lanche da Manhã: Fruta e Leite Materno
Almoço: 1 alimento do grupo dos cereais ou raízes e tubérculos
1 alimento do grupo dos feijões
1 alimento ou mais do grupo dos legumes e verduras
1 alimento do grupo das carnes e ovos
Lanche da Tarde: Fruta e Leite Materno (ou fórmula infantil)
Jantar: Leite Materno (ou fórmula infantil)
Antes de Dormir: Leite Materno (ou fórmula infantil)

Fonte: Guia Alimentar para Crianças Menores de Dois Anos, elaborado pelo Ministério da Saúde, 2019. Páginas 94 a 117 e 148.

Idade: 7º E 8º MÊS

Passa a ofertar 4 refeições: almoço, jantar e 2 lanches contendo frutas.

Ofereça alimentos menos amassados do que antes ou bem picados, de acordo com a aceitação da criança. Coloque quantidades um pouco maiores do que quando a criança tinha 6 meses, sempre respeitando seus sinais de fome e saciedade. Arrume os alimentos lado a lado, para o prato ficar mais bonito e a criança aprender os diversos sabores e cores dos alimentos.

Café da manhã: Leite Materno (ou leite de vaca integral)

Lanche da Manhã: Fruta e Leite Materno

Almoço e Jantar: 1 alimento do grupo dos cereais ou raízes e tubérculos
1 alimento do grupo dos feijões
1 alimento ou mais do grupo dos legumes e verduras
1 alimento do grupo das carnes e ovos

Lanche da Tarde: Fruta e Leite Materno (ou leite de vaca integral)

Antes de Dormir: Leite Materno (ou leite de vaca integral)

Fonte: *Guia Alimentar para Crianças Menores de Dois Anos, elaborado pelo Ministério da Saúde, 2019. Páginas 119 a 120 e 149.*

Idade: 9º E 11º MÊS

Os tipos de refeições continuam os mesmos após os 9 meses, almoço, jantar e 2 lanches com frutas.

A criança já pode receber alimentos picados na mesma consistência dos alimentos da família. As carnes podem ser desfiadas.

A partir dos 9 meses, para crianças que recebem fórmulas infantis, esta pode ser substituída pelo leite de vaca integral.

Café da manhã: Leite Materno (ou fórmula infantil)

Lanche da Manhã: Fruta e Leite Materno

Almoço e Jantar: 1 alimento do grupo dos cereais ou raízes e tubérculos

1 alimento do grupo dos feijões

1 alimento ou mais do grupo dos legumes e verduras

1 alimento do grupo das carnes e ovos

Lanche da Tarde: Fruta e Leite Materno (ou fórmula infantil)

Antes de Dormir: Leite Materno (ou fórmula infantil)

Fonte: *Guia Alimentar para Crianças Menores de Dois Anos, elaborado pelo Ministério da Saúde, 2019. Páginas 122 a 123 e 147 e 150.*

Idade: ENTRE 1 E 2 ANOS DE IDADE

No decorrer do segundo ano de vida a criança pode resistir a experimentar novos alimentos ou recusar alimentos de que gostava anteriormente. Essa situação não é permanente, e a aceitação pode melhorar com a oferta repetida ou com a modificação das formas de preparo.

No lanche da tarde em alguns dias da semana a fruta pode ser substituída por um alimento do grupo das raízes e tubérculos, como mandioca, batata doce, inhame, ou do grupo de cereais, como o pão (caseiro ou francês)

Café da manhã: Fruta e Leite Materno (ou leite de vaca integral) ou Cereais ou Raízes e Tubérculos e Leite Materno

Lanche da Manhã: Fruta e Leite Materno (ou leite de vaca integral)

Almoço e Jantar: 1 alimento do grupo dos cereais ou raízes e tubérculos
1 alimento do grupo dos feijões
1 alimento ou mais do grupo dos legumes e verduras
1 alimento do grupo das carnes e ovos

Lanche da Tarde: Fruta e Leite Materno (ou leite de vaca integral) ou Cereais ou Raízes e Tubérculos e Leite Materno


Antes de Dormir: Leite Materno (ou leite de vaca integral)

Fonte: *Guia Alimentar para Crianças Menores de Dois Anos, elaborado pelo Ministério da Saúde, 2019. Páginas 126, 127 e 151.*

BERÇÁRIO A

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Mamadeira 9:00	Leite da Criança (Materno ou Fórmula Infantil)	Leite da Criança (Materno ou Fórmula Infantil)	Leite da Criança (Materno ou Fórmula Infantil)	Leite da Criança (Materno ou Fórmula Infantil)	Leite da Criança (Materno ou Fórmula Infantil)
Mamadeira 11:00	Leite da Criança (Materno ou Fórmula Infantil)	Leite da Criança (Materno ou Fórmula Infantil)	Leite da Criança (Materno ou Fórmula Infantil)	Leite da Criança (Materno ou Fórmula Infantil)	Leite da Criança (Materno ou Fórmula Infantil)
Mamadeira 13:00	Leite da Criança (Materno ou Fórmula Infantil)	Leite da Criança (Materno ou Fórmula Infantil)	Leite da Criança (Materno ou Fórmula Infantil)	Leite da Criança (Materno ou Fórmula Infantil)	Leite da Criança (Materno ou Fórmula Infantil)
Mamadeira 15:00	Leite da Criança (Materno ou Fórmula Infantil)	Leite da Criança (Materno ou Fórmula Infantil)	Leite da Criança (Materno ou Fórmula Infantil)	Leite da Criança (Materno ou Fórmula Infantil)	Leite da Criança (Materno ou Fórmula Infantil)
Mamadeira 16:45	Leite da Criança (Materno ou Fórmula Infantil)	Leite da Criança (Materno ou Fórmula Infantil)	Leite da Criança (Materno ou Fórmula Infantil)	Leite da Criança (Materno ou Fórmula Infantil)	Leite da Criança (Materno ou Fórmula Infantil)

Até o sexto mês de vida o bebê deverá ser alimentado exclusivamente com o leite materno. Ele não precisará de água ou chás. Qualquer mudança nessa regra deve ser feita conforme orientação do pediatra.


Dra. Ana Paula Murbach
Nutricionista e Biomédica
CRN8: 3048 / CRBM6: 4485

BERÇÁRIO A (de 6 à 10 Meses)

SEMANAS ÍMPARES

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Entre 07:00 e 07:30	Leite da criança	Leite da criança	Leite da criança	Leite da criança	Leite da criança
Lanche da Manhã 09:00	MAMÃO	BANANA	MAÇÃ	MANGA	MELÃO
Almoço 11:00	Arroz Feijão Abobrinha salteada Fígado Tomate	Polenta Feijão Carne moída com chuchu Rúcula	Arroz com cenoura Feijão Beterraba frango desfiado Abóbora	Arroz Lentilha Purê de batata salsa Ovo cozido Alface	Macarrão com tomate Brócolis Cozido Picadinho de frango Repolho
Entre 13:30 e 14:00	Leite da criança	Leite da criança	Leite da criança	Leite da criança	Leite da criança
Lanche da Tarde 14:00	BANANA	MANGA	MAMÃO	MELÃO	MAÇÃ
Jantar 16:00	Canja (Arroz, Cenoura, Batata, Frango)	Sopa de feijão	Polenta Mole com Molho de Frango, Cenoura e Chuchu	Sopa de legumes (Macarrão, batata, abobrinha, brócolis e carne moída)	Sopa de abóbora com Frango Desfiado e legumes
Entre 16:30 e 18:00	Leite da criança	Leite da criança	Leite da criança	Leite da criança	Leite da criança

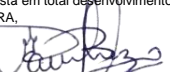
OBS: Informar possíveis alergias a algum alimento.

SEMANAS PARES

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Entre 07:00 e 07:30	Leite da criança	Leite da criança	Leite da criança	Leite da criança	Leite da criança
Lanche da Manhã 09:00	PÊRA	MELÃO	BANANA	MAMÃO	MANGA
Almoço 11:00	Arroz com cenoura Feijão Brócolis cozido Frango e beterraba	Arroz Lentilha Abobrinha assada Carne moída e abóbora	Arroz Feijão Quirena Omelete Cenoura e repolho salteado	Espaguete com tomate Carne de panela com inhame e Chuchu	Arroz com frango Feijão Beringela Alface
Entre 13:30 e 14:00	Leite da criança	Leite da criança	Leite da criança	Leite da criança	Leite da criança
Lanche da Tarde 14:00	BANANA	PÊRA	MANGA	MELÃO	MAMÃO
Jantar 16:00	Sopa de abóbora com Frango	Quirezinha com Carne Moída e Cenoura	Sopa de Feijão	Sopa de Legumes e Frango	Canja (Arroz, Cenoura, Batata, Frango)
Entre 16:30 e 18:00	Leite da criança	Leite da criança	Leite da criança	Leite da criança	Leite da criança

OBS: Informar possíveis alergias a algum alimento.

- > A sopa que é servida na escola oferece alto valor nutricional às crianças por conter sempre legumes, verduras, carboidratos e proteínas, porém gostaríamos de lembrar que é uma refeição leve e até o horário de dormir elas podem sentir fome. Também lembramos que o jantar em família incentiva a união e harmonia, além de garantir a boa alimentação da criança que está em total desenvolvimento.
- > A INTRODUÇÃO DE CADA GRUPO ALIMENTAR SERÁ GUIADA PELA FAMÍLIA E PEDIATRA.


Dra. Ana Paula Murbach
 Nutricionista e Biomédica
 CRN8: 3048 / CRBM6: 4485

BERÇÁRIO B (de 10 meses a 1 ano e 10 meses)

SEMANAS ÍMPARES

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche da Manhã 9:00	Mamão com aveia	Banana Pão integral com geleia de maçã	Maçã Torrada integral com tomate	Manga Pão integral com geleia de laranja	Melão e banana
Almoço 11:00	Arroz Feijão Abobrinha salteada Fígado Tomate	Polenta feijão Carne moída com chuchu e Rúcula	Arroz com cenoura feijão Beterraba frango desfiado abóbora	Arroz Lentilha Purê de batata salsa Ovo cozido Alface	Macarrão Com tomate Brócolis Cozido Picadinho de frango Repolho
Após o sono Entre 13:00 e 13:30	Leite da criança	Leite da criança	Leite da criança	Leite da criança	Leite da criança
Lanche da Tarde 14:00	Banana Pão integral com frango	Manga Bolo funcional de cacau	Mamão Pão integral com queijo	Melão Bolo funcional de banana	Maçã Pão integral com tomate
Janta 16:00	Canja (arroz, cenoura, batata, frango)	Sopa de feijão	Polenta mole com molho de frango, cenoura e chuchu	Sopa de legumes (macarrão, batata, abobrinha, bró- colis e carne moída)	Sopa de abóbora com frango desfiado e legumes

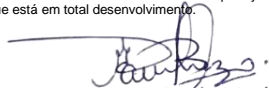
OBS: Informar possíveis alergias a algum alimento e intolerância ao glúten e a lactose.

SEMANAS PARES

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche da Manhã 9:00	Pêra Pão integral com queijo	Melão Torrada integral com tomate	Banana Pão integral com geleia de banana	Mamão Com aveia	Manga Pão integral geleia de laranja
Almoço 11:00	Arroz com cenoura Feijão Brócolis cozido Frango Beterraba	Arroz Lentilha Abobrinha assada Carne moída Abóbora cozida	Arroz Feijão Quirera Omelete Cenoura/Repolh o salteado	Espaguete com tomate Carne de panela com inhame e Chuchu	Arroz com frango Feijão Beringela Alface
Após o sono Entre 13:00 e 13:30	Leite da criança	Leite da criança	Leite da criança	Leite da criança	Leite da criança
Lanche da Tarde 14:00	Banana pão integral com geleia de maçã	Pêra bolo funcional de cenoura	Manga Pão integral com frango	Melão Pão de queijo	Mamão Bolo funcional de banana
Janta 16:00	Sopa de abóbora com Frango	Quirerinha com Carne Moída e Cenoura	Sopa de Feijão	Sopa de Legumes e Frango	Canja (Arroz, Cenoura, Batata, Frango)

OBS: Informar possíveis alergias a algum alimento e intolerância ao glúten e a lactose.

- A sopa que é servida na escola oferece alto valor nutricional às crianças por conter sempre legumes, verduras, carboidratos e proteínas, porém gostaríamos de lembrar que é uma refeição leve e até o horário de dormir elas podem sentir fome. Também lembramos que o jantar em família incentiva a união e harmonia, além de garantir a boa alimentação da criança que está em total desenvolvimento.



Dra. Ana Paula Murbach
Nutricionista e Biomédica
CRN8: 3048 / CRBM6: 4485

BERÇÁRIO C (de 1 ano e 6 meses a 2 ano e 6 meses)

SEMANAS ÍMPARES

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche da Manhã 9:10	Mamão Pão integral com tomate	Banana Bolacha água e sal integral	Maçã Pão integral com frango	Manga Bolacha água e sal integral	Melão Torrada integral com queijo
Almoço 11:10	Arroz Feijão Abobrinha salteada Fígado e tomate	Polenta Feijão Carne moída com chuchu Rúcula	Arroz com cenoura Feijão Beterraba Frango desfiado Abóbora	Arroz Lentilha Purê de batata salsa Ovo cozido Alface	Macarrão com tomate Brócolis Cozido Picadinho de frango Repolho
Após o sono Entre 13:00 e 13:30	Leite da criança	Leite da criança	Leite da criança	Leite da criança	Leite da criança
Lanche da Tarde 14:10	Banana Pão integral com queijo Chá sabores	Manga Bolo funcional de cacau Chá sabores	Mamão Biscoito de polvilho Chá sabores	Melão Bolo funcional de banana Chá sabores	Maçã Pão integral com frango Chá sabores
Janta 16:10	Canja (arroz, cenoura, batata, frango)	Sopa de feijão	Polenta mole com molho de frango, cenoura e chuchu	Sopa de legumes (macarrão, batata, abobrinha, brócolis e carne moída)	Sopa de abóbora com frango desfiado e legumes

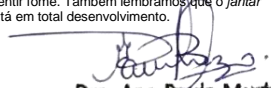
OBS: Informar possíveis alergias a algum alimento e intolerância ao glúten e a lactose.

SEMANAS PARES

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche da Manhã 9:10	Pêra E bolacha água e sal integral	Melão Pão integral com tomate	Banana E bolacha água e sal integral	Mamão Com aveia	Manga Pão integral com queijo
Almoço 11:10	Arroz com cenoura Feijão Brócolis cozido Frango Bebeterraba	Arroz Lentilha Abobrinha assada Carne moída Abóbora cozida	Arroz Feijão Quirera Omelete Cenoura e repolho salteado	Espaguete com tomate Carne de panela com inhame Chuchu	Arroz com frango Feijão Beringela Alface
Após o sono Entre 13:00 e 13:30	Leite da criança	Leite da criança	Leite da criança	Leite da criança	Leite da criança
Lanche da Tarde 14:10	Banana pão com geleia de maçã Chá sabores	Pêra bolo funcional de cenoura Chá sabores	Manga Pão integral com frango Chá sabores	Melão Pão de queijo Chá sabores	Mamão Bolo funcional de banana Chá sabores
Janta 16:10	Sopa de abóbora com Frango	Quirerinha com Carne Moída e Cenoura	Sopa de Feijão	Sopa de Legumes e Frango	Canja (Arroz, Cenoura, Batata, Frango)

OBS: Informar possíveis alergias a algum alimento e intolerância ao glúten e a lactose.

- > A sopa que é servida na escola oferece alto valor nutricional às crianças por conter sempre legumes, verduras, carboidratos e proteínas, porém gostaríamos de lembrar que é uma refeição leve e até o horário de dormir elas podem sentir fome. Também lembramos que o jantar em família incentiva a união e harmonia, além de garantir a boa alimentação da criança que está em total desenvolvimento.



Dra. Ana Paula Murbach
Nutricionista e Biomédica
CRN8: 3048 / CRBM6: 4485

MATERNAL A, B e C (a partir de 2 anos)

SEMANAS ÍMPARES

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche da Manhã Maternal A 9:00 Maternal B e C 9:15	Mamão Pão integral com tomate Leite com cacau	Banana Bolacha água e sal integral Suco de fruta	Maçã Pão integral com frango Chá sabores	Manga Bolacha água e sal integral Suco de frutas	Melão Biscoito de polvilho Chá sabores
Almoço Maternal A 11:20 Maternal B e C 11:30	Arroz Feijão Abobrinha salteada Farofa nutritiva, Fgado Tomate	Polenta Feijão Carne moída com chuchu Rúcula	Arroz com cenoura Feijão Beterraba Frango grelhado Abóbora	Arroz Lentilha Purê de batata salsa Ovo cozido Alface	Macarrão com tomate e Manjerição Brócolis Cozido Picadinho de frango Repolho
Lanche da Tarde Maternal A 14:15 Maternal B e C 14:30	Banana Pão integral com frango Suco de fruta	Manga Bolo funcional de cacau Chá sabores	Mamão Pão integral com tomate Suco de frutas	Melão Bolo funcional de banana Chá sabores	Maçã Pão integral com queijo Leite com cacau
Sopa Maternal A 16:20 Maternal B e C 16:30	Canja (arroz, cenoura, batata, frango)	Sopa de feijão	Polenta mole com molho de frango, cenoura e chuchu	Sopa de legumes (macarrão, batata, abobrinha, brócolis e carne moída)	Sopa de abóbora com frango desfiado e legumes

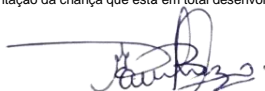
OBS: Informar possíveis alergias a algum alimento e intolerância ao glúten e a lactose.

SEMANAS PARES

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Lanche da Manhã Maternal A 9:00 Maternal B e C 9:15	Pêra Biscoito polvilho Suco de fruta	Melão Pão integral com geleia de maçã Chá sabores	Vitamina de banana Biscoito integral	Mamão Bolacha água e sal Leite com cacau	Manga Pão integral com doce de banana Chá sabores
Almoço Maternal A 11:20 Maternal B e C 11:30	Arroz com cenoura Feijão Brócolis cozido Frango com milho Beterraba	Arroz Lentilha Abobrinha assada Carne moída Abóbora cozida	Arroz Feijão Quirera Omelete Cenoura Repolho	Espaguete com tomate Carne de panela com inhame e Chuchu Tomate	Risoto de frango Feijão Beringela Alface
Lanche da Tarde Maternal A 14:15 Maternal B e C 14:30	Vitamina de banana pão com geleia de maçã	Pêra bolo funcional de cenoura Suco de fruta	Manga Pão integral com frango Chá sabores	Melão Pão de queijo Suco de fruta	Mamão Bolo funcional de banana Leite com cacau
Sopa Maternal A 16:20 Maternal B e C 16:30	Sopa de abóbora com Frango	Quirerinha com Carne Moída e Cenoura	Sopa de Feijão	Sopa de Legumes e Frango	Canja (Arroz, Cenoura, Batata, Frango)

OBS: Informar possíveis alergias a algum alimento e intolerância ao glúten e a lactose.

- > A sopa que é servida na escola oferece alto valor nutricional às crianças por conter sempre legumes, verduras, carboidratos e proteínas, porém gostaríamos de lembrar que é uma refeição leve e até o horário de dormir elas podem sentir fome. Também lembramos que *o jantar em família* incentiva a união e harmonia, além de garantir a boa alimentação da criança que está em total desenvolvimento.


Dra. Ana Paula Murbach
 Nutricionista e Biomédica
 CRN8: 3048 / CRBM6: 4485



Creatività
Centro de Ed. Infantil

Receitas



Introdução

Este livro contém as receitas servidas no cardápio anual do Centro de Educação Infantil *Creatività*, que foi desenvolvido por mim, Ana Paula Murbach, nutricionista responsável técnica pela higiene e segurança alimentar e nutricional das crianças da escola.

Ana Paula Murbach
Nutricionista, CRN8: 3048
Biomédica, CRBM6: 4485
Especialista em Medicina e Ciências do Esporte
Especialista em Estética e Dermocosmética
Pós Graduada em Fitoterapia

Contatos:
(41) 99907-3898
nutriana@nutriana.ntr.br
Instagram, Facebook, LinkedIn: @anapaulamurbach



SOPAS



SOPA DE FRANGO E LEGUMES

Ingredientes

2 colheres (sopa) de azeite
1 cebola picada
4 dentes de alho picados
1 peito de frango cozido e desfiado
2 litros de água
2 cenouras pequenas picadas
5 batatas médias picadas
3 abobrinhas médias picadas
200g de macarrão
Sal a gosto
Cheiro verde a gosto

Modo de Preparo

Em uma panela refogue a cebola com azeite até que fique transparente. Em seguida, junte o alho e refogue por mais 1 minuto. Agora adicione o frango desfiado e tempere com sal. Misture e adicione a água já quente e também a cenoura picada. Conte 10 minutos e coloque a batata. Conte mais 10 minutos e adicione a abobrinha. Finalize com cheiro verde e sirva.



SOPA COM LEGUMES E CARNE

Ingredientes

300g de músculo moído
1 unidade de cebola picada
1 dente de alho socado
2 colheres (sopa) de azeite
1 unidade de abobrinha
1 unidade de brócolis
2 unidades de batata
Sal a gosto
1 colher (sopa) de salsinha picada
2 litros de água
2 xícaras (chá) de macarrão

Modo de Preparo

Numa panela de pressão, frite a carne no óleo. Em seguida, refogue o alho, a cebola e o sal. Cozinhe por 30 minutos (com a tampa da panela fechada). Abra a tampa e adicione os legumes e o macarrão, cozinhe por mais 10 minutos. Coloque numa sopeira com a salsinha picada.



SOPA DE FEIJÃO

Ingredientes

1 batata pequena cortada em cubinhos
500g de feijão cozido
1 cenoura cortada em cubinhos
250g de macarrão para sopa
1 cebola pequena
3 dentes de alho amassados
Sal a gosto

Modo de Preparo

Bata o feijão cozido no liquidificador (se preciso, acrescente um pouco de água para facilitar), reserve. Em uma panela refogue o alho e a cebola, acrescente o feijão, as cenouras, as batatas e o macarrão, coloque água 3 dedos acima da quantidade de feijão e deixe ferver até amolecer o macarrão e os legumes.



SOPA DE ABÓBORA COM FRANGO

Ingredientes

500g de peito de frango cozido e desfiado
200g de abóbora cabotiá cortada em cubinhos
1 cenoura picada
2 batatas picadas
4 colheres (sopa) de azeite
1 cebola pequena picada
3 dentes de alho picado
Dois litros de água
Cebolinha a gosto

Modo de Preparo

Primeiramente, em uma panela com azeite, leve ao fogo médio para aquecer, junte a cebola e refogue até ficar transparente. Em seguida, adicione o alho e refogue até desmanchar. Logo após, junte a cenoura, a batata e a abóbora, mexa bem e em seguida adicione o frango desfiado.

Acrescente água quente para cobrir todos os ingredientes, deixe cozinhar com a panela semi tampada até que a cenoura, a batata e a abóbora fiquem macias, quase desmanchando. Por fim, cozinhe por mais uns 7 minutos, desligue o fogo, corrija o tempero se for necessário e polvilhe cebolinha por cima, sirva em seguida.



CANJA

Ingredientes

1 peito de frango
1 copo de arroz
1 batata
2 cenouras
1 cebola
2 dentes de alho
Água
Sal
Azeite a gosto
Cebolinha e salsinha a gosto

Modo de preparo

Em uma panela colocar o azeite, a cebola, o alho e o peito de frango picado, temperar com sal. Deixar fritar por alguns minutos e acrescentar água fervente, até cobrir. Deixar cozinhar por 20 minutos e acrescentar a cenoura, a batata e o arroz, corrigir o sal, se necessário. Deixar cozinhar por mais 20 minutos, mexendo algumas vezes. Verificar se está bem cozido o peito do frango e os demais ingredientes. Finalize salpicando a cebolinha e a salsinha.



POLENTA MOLE COM FRANGO, CENOURA E CHUCHU

Ingredientes:

Polenta

2 colheres (sopa) de azeite
300g de fubá
2 litros de Água
Temperos a gosto

Molho

1 peito de frango
2 colheres (sopa) de azeite
2 cebolas picadas
2 dentes de alho
2 tomates maduros em cubos
1 colher (sopa) de salsa picada
1 cenoura em cubinhos
1 chuchu em cubinhos

Modo de preparo:

Polenta

Coloque para ferver 2 litros de água com o azeite. Adicione o fubá aos poucos, misturando bem com uma colher. Cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre, até cozinhar bem o fubá (cerca de 25 minutos). Adicione temperos.

Molho

Em uma panela frite o alho e a cebola, no azeite. Acrescente os tomates lavados e picados, deixe cozinhar até ficar em ponto de molho. Adicione o peito de frango picado, refogue por alguns minutos, acrescente a cenoura e o chuchu e deixe cozinhar até ficar macio.



QUIRERINHA COM MOLHO DE CARNE MOÍDA E CENOURA

Ingredientes

200 g de quirera
300g de carne moída
2 tomates maduros em cubos
1 cebola em cubos
1 cenoura picada em cubos
2 dentes de alho amassados
3 colheres de óleo
Salsa a gosto
Sal a gosto
Cebolinha a gosto
1/2 litro de água fervente

Modo de preparo da Carne Moída

Em uma panela grande, coloque o óleo, sal, alho e a cebola. Deixe dourar e acrescente a carne moída. Refogue bem até a carne ficar bem douradinha. Coloque o tomate e a cenoura e refogue mais um pouco. Reserve.

Modo de preparo da Quirerinha

Em uma panela grande, coloque a quirerinha (lavada e escorrida igual arroz) com 400ml de água quente, deixe cozinhar em fogo baixo por uns 20 minutos, ou até que a quirerinha esteja mole. Se precisar acrescente mais água até ficar como uma sopa cremosa. Mexer sempre para não grudar.



PREPARAÇÕES DOCES



GELEIA DE MAÇÃ

Ingredientes

4 unidades de maçã gala
2 xícaras de água
 $\frac{1}{2}$ colher (chá) de limão

Modo de preparo

Lave, descasque e pique as maçãs retirando as sementes. Coloque-as em uma panela com água até cobrir. Cozinhe as maçãs até ficarem macias, escorra, reservando um pouco do caldo de cozimento. Com o auxílio de um garfo, amasse-as, leve-as ao fogo baixo, com um pouco do caldo reservado e o limão, e mexa bem até a geleia engrossar.

GELEIA DE BANANA COM MAÇÃ

Ingredientes

4 unidades de bananas maduras amassadas
2 unidades de maçã
Água para o ponto
 $\frac{1}{2}$ colher (chá) de limão

Modo de preparo

Lave e descasque e pique as maçãs retirando as sementes, coloque-as em uma panela com água até cobrir e cozinhe-as até se desmancharem e poderem amassá-las. Em uma outra panela, misture as maçãs cozidas com as bananas amassadas, juntamente com a colher de limão, e cozinhe-as juntas até ficarem macias, com o auxílio de um garfo, amasse-as e mexa bem até a geleia engrossar.

GELEIA DE BANANA COM LARANJA

Ingredientes

6 bananas maduras cortadas em rodela;
Suco de 1 laranja pera

Modo de preparo

Coloque os ingredientes em uma panela e cozinhe-os, mexendo bem até a geleia engrossar. Espere esfriar, e acrescente a canela em pó, mexa novamente, misturando bem.

BOLO FUNCIONAL DE BANANA

Ingredientes:

- 4 bananas nanicas bem maduras
- 2 ovos pequenos
- $\frac{1}{4}$ xícara de óleo de coco ou de girassol
- 1 xícara de aveia em flocos
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de preparo:

Coloque no liquidificador as bananas, os ovos, o óleo e a aveia. Bata até obter um creme uniforme e liso, coloque a mistura em uma tigela e adicione o fermento e misture sem bater. Despeje a massa do bolo na forma untada com óleo e leve para assar num forno preaquecido a 200°C por aproximadamente 30 minutos. Só abra o forno quando chegar aos 30 minutos de cozimento para que o bolo não murche. Faça o teste do palito, ele deve sair limpo.



BOLO FUNCIONAL DE CACAU

Ingredientes

- 4 bananas nanicas bem maduras
- 2 ovos pequenos
- 1 xícara (chá) cacau em pó
- $\frac{1}{4}$ xícara de óleo de coco ou de girassol
- 1 xícara de aveia em flocos
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de preparo

Bata no liquidificador ou batedeira todos os ingredientes, menos a farinha e o fermento. Em uma vasilha, adicione o conteúdo do liquidificador (se usar a batedeira, não é necessário trocar a vasilha) e acrescente a farinha de trigo aos poucos, mexendo sempre com uma colher. Por último, faça o mesmo com o fermento. Em assadeira untada com óleo e polvilhada com farinha de trigo, leve ao forno médio preaquecido (180°C) por aproximadamente 30 minutos, ou até que fure com um palito e ele saia limpo.



BOLO FUNCIONAL DE CENOURA

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de cenoura picada
- 4 bananas nanicas bem maduras
- 2 ovos pequenos
- $\frac{1}{4}$ xícara de óleo de coco ou de girassol
- 1 xícara de aveia em flocos
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de preparo:

Passa a farinha em uma peneira.

Separe as claras das gemas. Bata as claras em neve e reserve. No liquidificador coloque a cenoura e a banana, o óleo, as gemas e bata por 5 minutos. Em uma tigela misture a farinha de trigo, o fermento e misture bem. Depois junte os ingredientes batidos, misture bem, por último junte as claras em neve. Em uma assadeira untada leve para assar em forno médio, preaquecido, por aproximadamente 40 minutos, ou até que fure com um palito e ele saia limpo.



VITAMINA DE FRUTAS

Ingredientes (1 porção)

150ml de leite

Fruta a escolher: 1 banana pequena ou meio mamão pequeno ou $\frac{1}{4}$ abacate

Modo de preparo

Em um liquidificador acrescente a fruta e o leite e bata até ficar um líquido homogêneo e espumoso.



LEITE COM CACAU

Ingredientes (1 porção)

150ml de leite

1 colher (chá) de cacau em pó 50 ou 70%

Modo de preparo

Em um liquidificador acrescente o cacau e o leite e bata até ficar um líquido homogêneo e espumoso.

Pode servir quentinho também.



CHÁ SABORES

CAMOMILA, HORTELÃ, FRUTAS VERMELHAS, PÊSSEGO, ERVA DOCE, CIDREIRA

1 sachê para cada 250ml de água fervida. Deixar em infusão até esfriar.
Não é necessário adoçar.



PREPARAÇÕES SALGADAS



PÃO DE QUEIJO TRADICIONAL

Ingredientes:

1 xícara (chá) de leite
1/2 xícara (chá) de óleo
2 xícaras (chá) de polvilho doce
2 ovos
1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado
Sal a gosto
Óleo para untar

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador até obter uma mistura homogênea. Feito isso, despeje a massa até metade das forminhas untadas (próprias para pão de queijo ou empadinhas). Leve para assar em forno preaquecido a 180°C, por aproximadamente 15 minutos ou até dourar. Espere esfriar e desenforme.



PATÊ DE FRANGO

Ingredientes

1 litro de água
300g de peito de frango (sem osso)
1 cenoura ralada
 $\frac{1}{2}$ cebola
1 dente de alho
1 colher (chá) de sal
1 colher (chá) de limão
Salsinha a gosto

Modo de preparo

Em uma panela coloque o frango, cebola, alho, sal e cubra com 1 litro de água e deixe cozinhar por cerca de 20 minutos. Retire o frango do caldo e deixe esfriar. Desfie o frango de modo que fique pedaços bem pequenos, pode ser no processador ou liquidificador se preferir. Coloque o frango em uma tigela, misture a salsinha, a cenoura ralada, misture tudo muito bem e se precisar corrija o sal. Sirva frio.



PURÊ DE BATATA

Ingredientes

3 batatas
1 colher de manteiga
 $\frac{1}{2}$ xícara de leite
Água para fervura
Sal a gosto

Modo de preparo

Cozinhe a batata na água com sal, quando estiver cozida (cerca de 30 minutos), remova a água. Em uma tigela coloque a manteiga e a batata e vá amassando bem com um garfo e vá adicionando aos poucos o leite até que vire uma mistura homogênea.

PURÊ DE MANDIOQUINHA OU INHAME

Ingredientes

500g de mandioquinha ou inhame
2 colheres (sopa) cheia de manteiga
Sal a gosto
1 xícara de leite
Água para fervura

Modo de preparo

Cozinhe a mandioquinha na água com sal, quando estiver cozida, remova a água. Em uma vasilha acrescente a manteiga e a mandioquinha e amasse bem com um garfo, vá adicionando o leite aos poucos, mexendo bem até formar uma mistura homogênea.



ARROZ

Ingredientes (3 porções)

1 xícara de arroz lavado
2 xícaras de água fervente
1 dente de alho amassado
1/4 de cebola picada
1 fio de azeite
Sal a gosto

Modo de preparo

Refogue o alho e a cebola no azeite. Coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos. Adicione a água fervente e o sal. Abaixar o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar. Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir. Se desejar fazer mais, é só seguir as proporções, principalmente da água.

FEIJÃO

Ingredientes (4 porções)

1/2 kg de feijão (deixar de molho de um dia para o outro)
3 litros de água
2 folhas de louro
4 dentes de alho amassados
2 colheres de sopa de óleo de canola ou girassol
Sal a gosto

Modo de preparo

Retire a água do feijão lavado e lave mais umas 3 vezes. Passe para a panela de pressão, acrescente os 2 litros de água, as folhas de louro e o sal. Tampe e deixe cozinhar por uns 30 minutos após a panela pegar pressão. Em uma frigideira, aqueça o óleo e frite o alho até ficar bem douradinho e jogue por cima do feijão quente e cozido. Abaixar o fogo e deixe ferver por uns 10 minutos.



LEGUMES

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola pequena picadinha
- 1 dente de alho picadinho
- 1 legume desejado em cubos pequenos
- Sal, temperos verdes (coentro, salsinha, cebolinha)

Modo de preparo

Aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho. Junte o legume e refogue até amaciar. Tempere com sal e temperos verdes a gosto.

Observação: o mesmo processo pode ser feito com couve, acelga, chuchu, repolhos, berinjela..



FAROFA NUTRITIVA

Ingredientes (15 porções)

5 dentes de alho bem cortadinhos
1 cebola cortada pequena
1 cenoura ralada
Temperos verdes a gosto (manjeriçã, cheiro-verde)
1 xícara de farinha de milho
2 xícaras de farinha de mandioca
2 folhas de couve cortadas finamente

Modo de preparo

Em uma panela coloque a manteiga, a cebola e o alho, assim que fritar adicione os legumes ralados e refogue. Acrescente 1 xícara de água, sal e os temperos verdes. Deixe refogar por alguns minutos (não pode cozinhar muito, deve ficar al dente). Coloque a couve picadinha refogue um pouco e, por último as farinhas, mexendo com cuidado apenas envolvendo-as no refogado.



RISOTO DE FRANGO

Ingredientes (4 porções)

400g de frango cozido desfiado
2 copos de arroz cozido
1 cebola
1 tomate picado
1 lata de milho verde
3 colheres (sopa) de molho de tomate
2 dentes de alho
Sal a gosto
Água

Modo de preparo

Refogue a cebola e o alho, acrescente o sal e o tomate picado, deixe por alguns minutos, mexendo sempre. Acrescente o frango, milho, o molho de tomate, se precisar coloque um pouco de água para ficar mais molhadinho. Deixe dar uma fervida, e em seguida misture o arroz com o molho. Mexa até ficar cremoso.



ESPAQUETE

Ingredientes

400g de espagete
2 unidades de tomate
1 unidade de cebola
1 dente de alho
1 pitada de sal
2 colheres (sopa) de azeite
Molho de tomate

Modo de preparo:

Em uma panela, frite a cebola junto com o alho e junte uma pitada de sal. Deixe refogar por 5 minutos. Adicione o tomate picado. Deixe cozinhar em fogo médio-baixo por 15 minutos ou até o tomate cozinhar. Acrescente o molho de tomate, deixe por 5 minutos e desligue o fogo.

Em uma panela com 500ml de água fervente coloque o macarrão e cozinhe por 7 minutos (ou conforme a embalagem). Escorra o macarrão e coloque na panela com o molho.

Se desejar, polvilhe com um pouco de queijo ralado.



LENTILHA

Ingredientes (4 porções):

250g de lentilha
2 colheres de azeite
2 dentes de alho
250ml de água
1 unidade de cebola
Tempero de ervas finas
1 folha de louro
Sal a gosto

Modo de preparo:

Doure o alho e a cebola no azeite na panela de pressão. Em seguida coloque a lentilha, a água, o louro, o sal e as ervas finas e cozinhe aproximadamente por 20 minutos. Após sair a pressão da panela, abra e prove, se necessário acrescente mais um pouquinho de sal e finalize o cozimento em panela semi-aberta, acrescentando mais água para deixar cremosa (nem aguada, nem seca), provando de tempo em tempo até a lentilha estar cozida.



CARNE MOÍDA COM CHUCHU

Ingredientes (8 porções)

500g de carne moída

1/2 cebola

2 unidades de chuchu picados em cubinhos ou rodela

2 colheres (sopa) de óleo

2 dentes de alho amassados

1 colher (sopa) rasa de extrato de tomate

Coentro a gosto

1/2 xícara de água

Modo de preparo

Em uma panela coloque a carne com o óleo e o alho. Misture bem e deixe refogar por 5 minutos. Em seguida acrescente a cebola, o coentro com 1/2 xícara de água, o chuchu e o extrato de tomate. Deixe cozinhar até pegar gosto e a carne ficar no ponto.



CARNE DE FRANGO

Ingredientes

500g de peito de frango picado (tirinhas ou cubinhos)

1 cebola picada

2 dentes de alho

250ml de molho de tomate

2 colheres (sopa) de azeite

1/2 xícara de água

Temperos de ervas finas a gosto

Sal a gosto

Modo de preparo

Em uma panela coloque a carne com o azeite e o alho. Misture bem, acrescente o sal e deixe refogar por 5 minutos. Em seguida acrescente a cebola, temperos de ervas finas e o extrato de tomate e a água. Deixe cozinhar até pegar gosto e a carne ficar no ponto.



CARNE DE PANELA

Ingredientes

500g carne de acém
1 cebola picada
2 dentes de alho
2 colheres (sopa) de azeite
Temperos de ervas finas a gosto
Sal a gosto
1/2 xícara de água

Modo de preparo:

Em uma panela coloque a carne com o azeite e o alho. Misture bem, acrescente o sal e deixe refogar por 5 minutos. Em seguida acrescente a cebola, temperos de ervas finas e o extrato de tomate. Deixe cozinhar até pegar gosto e a carne ficar no ponto.



FÍGADO

300g de fígado
3 colheres (sopa) de azeite
2 dentes de alho amassados
1 cebola picada
Sal a gosto
Tempero de ervas finas
1 tomate picadinho
Temperos verdes (salsinha, cebolinha)
Água

Modo de preparo:

Corte os fígados em pedaços. Em uma tigela com tampa, coloque a carne e tempere o alho, sal e misture bem, deixe marinando durante meia hora.

Aqueça uma frigideira, coloque o azeite e a cebola para refogar. Adicione os pedaços de fígado temperado para cozinhar, dourando todos os lados.

Cozinhe em fogo médio, até a carne ficar macia e cozida por dentro. Nesse meio tempo, pode salpicar um pouco de água, além de ajudar a cozinhar a carne, vai soltando o tempero do fundo panela e formando um molho que não deixará o fígado com uma textura seca. Coloque o tomate cortado em cubinhos, misture bem, apague o fogo.



OMELETE (2 PORÇÕES)

Ingredientes

2 Ovos

$\frac{1}{4}$ de cebola picada

$\frac{1}{4}$ tomate picado

1 colher (sopa) azeite

Sal a gosto

Temperos verdes (cebolinha/salsinha)

Modo de preparo:

Coloque os ovos em uma tigela e bata bem com um garfo (ou fuê). Adicione a cebola, o tomate, o sal, o tempero verde e misture. Em uma frigideira, coloque o azeite, aqueça e coloque a omelete e o tampe. Ainda em fogo baixo, deixe até dourar dos dois lados. Prontinho, agora é retirar do fogo e servir.

