

São José, 12 de fevereiro de 2019.

Srs. Pais e/ou responsáveis,

O Lanche Coletivo é uma excelente oportunidade para a Educação Nutricional e contribui para a introdução alimentar, variedade e biodisponibilidade de variados nutrientes. Todo esse combustível é obtido a partir de alimentos nutritivos que auxiliam para o desenvolvimento saudável do estudante.

Para que cumpram realmente o papel de complementos da dieta, os lanches (que complementam as refeições principais) precisam ser compostos de alimentos nutritivos, saborosos, variados de acordo com a safra e de preferências orgânicos. Aproximadamente 20% a 30% das calorias ingeridas pelas crianças são provenientes dos lanches, por isto, é importante que eles sejam oferecidos com segurança alimentar e nutricional (SAN). Com base nestas informações, sugerimos abaixo um modelo nutritivo, prático e de custo acessível para garantir essa variedade de nutrientes.

Diariamente, **um aluno** (de acordo com o cronograma que especifica o seu dia e com base no cardápio enviado pelo colégio) **deverá trazer o lanche para toda sua turma**, fazendo desse um momento de convívio onde o prazer e os cuidados passam pelo critério e pela consciência do que é comer.

♥ Lembramos aos pais ou responsáveis a extrema importância da participação no projeto do LANCHE COLETIVO. A grande responsabilidade passa a ser sua, tanto se você optar por **preparar o lanche em casa** ou venha optar por **fazer seu pedido antecipado na cantina**.

Algumas observações são necessárias:

✓ Na última sexta-feira de cada mês (tanto para educação infantil como ensino fundamental), serão comemorados os aniversários do mês. Nesse dia, liberamos o lanche coletivo, ficando a critério das famílias dos aniversariantes a comemoração da data (combinar com a professora). No caso de não haver aniversariantes no mês, seguirá a ordem do cronograma.

⇒ **OBS.:** De acordo com a legislação vigente, no lanche da festa não permitiremos refrigerantes nem frituras. *Você poderá consultar a nutricionista para obter sugestões de cardápio para a festa.*

✓ Pedimos que o cardápio seja seguido rigorosamente, pois será controlado pelas professoras e pela nutricionista. **Solicitamos aos senhores que colaborem trazendo o lanche solicitado sem realizar modificações, verificando também a quantidade estabelecida pela escola, para que seja suficiente para o número de crianças correspondente na turma.** Fica também sob a responsabilidade de quem traz o lanche todo material necessário para servir: copos, guardanapos, colherinhas entre outros.

✓ O lanche que sobrar no dia específico, quando trazido pelos pais, será devolvido aos responsáveis.

Destacamos alguns itens na hora de preparar o cardápio:

- 🍎 **Bebidas:** Sucos: somente naturais. Água de coco: pode ser adicionada junto ao suco natural. Iogurte: preferir aqueles que tem menos ingredientes o possível na lista de ingredientes. Leite Fermentado: encontra-se no mercado com adição de probiótico, preferir o que não tem personagens no pote. A quantidade deverá ser observada de acordo com o número de alunos da turma. Embalagens com um litro para cada 4 crianças (média 250ml por criança). Trazer gelado, pois o período que antecede o lanche não é suficiente para refrigerar.
- 🍎 **Reguladores/Frutas/ Verduras/ Legumes:** trazer sempre duas variedades de frutas (da safra), com casca e **previamente higienizadas (pode ser higienizada com Hipoclorito de sódio)**. A preparação para o consumo será realizada na escola a fim de manter o valor nutritivo das mesmas. A quantidade total de frutas será a quantidade de alunos na sala (quando à fruta for grande, ex.: mamão, calcular 1 unidade grande para 5 crianças; banana: 1 por criança). Frutas como morango e banana sugerimos que sejam preferencialmente orgânicas. As frutas são oferecidas separadamente dos outros grupos alimentares, para **fortalecer o hábito de consumo das mesmas**.
- 🍎 **Energéticos/ Carboidrato:** pães (centeio, de batata, de batata doce, de aipim, de aveia, integral, bisnagas integrais esporadicamente); bolachas sem recheio e de preferência integral; bolos simples e integral; pão de queijo; pão francês somente integral. Biscoito ou rosca de polvilho.
- 🍎 **Construtores/ Proteínas:** manteiga (nunca margarina), requeijão (de preferência embalagem de vidro), queijos brancos, iogurte (de preferência sem corante artificial). **Não utilizamos nenhum alimento embutido (salsichas, presuntos, salames...)**.
- 🍎 **Açúcar:** Utilizar açúcar mascavo ou demerara caso tenha necessidade de adoçar uma preparação.
- 🍎 **Data de validade:** Observe sempre a data de validade assim como o modo de conservação.
- 🍎 **Temperaturas:** Armazenar os alimentos refrigerados em caixas térmicas quando necessário, como por exemplo em percurso longo de deslocamento casa-colégio, garantindo assim a qualidade do alimento oferecido assim como a segurança do alimento (sem haver crescimento microbiano).
- 🍎 **Opção Cantina:** caso você tenha interesse que o preparo do Lanche Coletivo seja realizado pela cantina, faz-se necessário o agendamento com, no mínimo, um dia de antecedência com Néia, (maiores informações a respeito no local ou pelo telefone 32590167 – ramal 206), garantindo o controle higiênico- sanitário. Ainda, é oferecido o almoço pela cantina, **balanceado nutricionalmente**, tanto para a educação infantil (marmitta pequena) como para ensino fundamental e médio (marmitta tamanho médio ou grande).
- 🍎 Qualquer dúvida ou informações sobre o lanche, conversar com a professora ou com a nutricionista Gabriela da Silveira Lessa.

Em caso de Intolerância ou alergia alimentar, agendar horário, via secretaria do colégio, com a nutricionista Gabriela da Silveira Lessa. A cantina oferece algumas opções.

**Atenciosamente,
Equipe Gardner e Nutricionista Gabriela da Silveira Lessa**

Semanas 11/02 a 15/02 11/03 a 15/03 08/04 a 12/04	Cardápio 1
SEGUNDA	<ul style="list-style-type: none"> • Leite integral sem lactose + Cacau 100% adoçado com açúcar mascavo ou demerara • Pão de leite com nata • 2 frutas inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos (manga e maçã)
TERÇA	<ul style="list-style-type: none"> • Suco de fruta natural (laranja com acerola) • Bolo integral de milho • 2 frutas inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos (kiwi e melão)
QUARTA	<ul style="list-style-type: none"> • Suco de uva integral • Sanduiche de pão de forma integral com pasta de atum (requeijão e atum) • 2 frutas inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos (maçã e abacate)
QUINTA	<ul style="list-style-type: none"> • Iogurte de coco + Flocos de milho sem açúcar • Cookies de cacau • 2 frutas inteiras e higienizadas para picar na sala (banana e uva cortada na longitudinal)
SEXTA	<ul style="list-style-type: none"> • Suco de fruta natural (laranja com cenoura) • Torta salgada de frango com cenoura • 2 frutas inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos (melancia e manga)

*Não adicionar açúcar nos sucos e/ou vitaminas.

Semanas 18/02 a 22/02 18/03 a 22/03 15/04 a 19/04	Cardápio 2
SEGUNDA	<ul style="list-style-type: none"> • Suco de fruta natural (laranja com morango orgânico) • Pão de queijo • 2 frutas inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos (maçã e mamão)
TERÇA	<ul style="list-style-type: none"> • Leite fermentado com probiótico (sem personagem na embalagem) • Bolo integral de banana com aveia sem açúcar • 2 frutas inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos (melancia e abacate)
QUARTA	<ul style="list-style-type: none"> • Suco de fruta natural (uva integral diluído em 1/3 de água) • Mini pizza com queijo, molho de tomate e frango desfiado + meio de ovo de codorna cozido no meio da pizza. (massa macia, bem recheadinha). • 2 frutas inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos (manga e tomate cereja)
QUINTA	<ul style="list-style-type: none"> • Suco de fruta natural (maracujá batido com 1 folha de couve mineira) • Torta de carne moída com legumes (VER RECEITA ABAIXO) • 2 frutas inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos (banana e kiwi)
SEXTA	<ul style="list-style-type: none"> • Suco de Fruta natural (abacaxi com água de coco) • Pão de aipim em fatia com manteiga e 1 fatia de queijo • 2 frutas inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos (melão e maçã)

*Não adicionar açúcar nos sucos e/ou vitaminas.

Semanas 25/02 a 01/03 25/03 a 29/03 22/04 a 26/04	Cardápio 3
SEGUNDA	<ul style="list-style-type: none"> • Suco de fruta natural (laranja com mamão) • Pão de queijo • 2 frutas inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos (banana e manga)
TERÇA	<ul style="list-style-type: none"> • Suco de fruta natural (água de coco com abacaxi) • Bolo de cenoura com cobertura de cacau (cacau 100% adoçada com açúcar mascavo) • 2 frutas inteiras e higienizadas para picar na sala (maçã e uva sem semente)
QUARTA	<ul style="list-style-type: none"> • Suco de fruta natural (maçã – natural ou de garrafa de vidro integral) • Pastel assado de frango • 2 frutas inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos (melancia e kiwi)
QUINTA	<ul style="list-style-type: none"> • Iogurte natural sem corantes (para intolerantes, usar sem lactose) • Bolo formigueiro (usar granulado sem lactose) • 2 frutas inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos (banana e melão)
SEXTA	<ul style="list-style-type: none"> • Leite fermentado com probiótico (sem personagem na embalagem) • Mini pão de hambúrguer com hambúrguer <u>preparado em casa ou na cantina</u> (VER RECEITA ABAIXO) • 2 frutas inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos (maçã e mamão)

*Não adicionar açúcar nos sucos e/ou vitaminas.

Semanas 04/03 a 08/03 01/04 a 05/04 29/04 a 03/05	Cardápio 4
SEGUNDA	<ul style="list-style-type: none"> • Suco de fruta natural (laranja) • Pão de batata doce com manteiga • Tomate cereja e manga (inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos)
TERÇA	<ul style="list-style-type: none"> • SMOOTHIE DE BANANA COM CACAU • Biscoito integral de coco OU de maçã com banana OU de aveia e mel • 2 frutas inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos (kiwi e maçã)
QUARTA	<ul style="list-style-type: none"> • Suco de fruta natural (melancia com limão) • Pão de queijo • 2 frutas inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos (melão e mamão)
QUINTA	<ul style="list-style-type: none"> • Suco de fruta natural (mamão com morango orgânico) • Bolo integral de chocolate (com cacau 100% adoçado com açúcar mascavo ou demerara) • 2 frutas inteiras e higienizadas para picar na sala com os alunos (abacate e banana)
SEXTA	<ul style="list-style-type: none"> • Vitamina de fruta (leite de aveia com banana e maçã) • Bisnaga integral com patê de frango caseiro (VER RECEITA ABAIXO) • Morango orgânico inteiro e higienizado para picar na sala com os alunos

*Não adicionar açúcar nos sucos e/ou vitaminas.

SUGESTÃO PAR AS RECEITAS – ADEQUAR AS QUANTIDADES PARA A SALA

TORTA DE CARNE MOÍDA E LEGUMES

Ingredientes

MASSA

- ♥ 2 ½ xícaras de farinha de trigo
- ♥ 1 xícara de farinha de trigo integral
- ♥ 2 colheres (sopa) de fermento químico
- ♥ 2 xícaras de água
- ♥ 2/3 xícaras de óleo de girassol

RECHEIO

- ♥ 1 abobrinha média
- ♥ 1 berinjela pequena
- ♥ 1 tomate grande
- ♥ 1 cenoura média
- ♥ 1 cebola pequena refogada
- ♥ 1 punhado de espinafre
- ♥ Ramos de brócolis
- ♥ Azeite de oliva
- ♥ 500 g de carne moída refogada

Modo de Preparar a Massa: Unte levemente a forma. Misture os ingredientes secos em uma vasilha. Adicione a água e o óleo e misture bem. Coloque metade da massa na base da forma e reserve o restante.

Modo de Preparar o Recheio: Pré-aqueça o forno em 180°C. Pique cada legume separadamente e reserve. Refogue a cebola com óleo. Junte a cenoura picada e refogue. Coloque um **legume** de cada vez, concentrando no centro da forma. Primeiro coloque a abobrinha, depois a berinjela, o tomate, a cenoura e por fim o espinafre e o brócolis. Coloque o restante da massa sobre o recheio, preenchendo todos os espaços. Leve ao forno por 60 minutos ou até a cobertura ficar dourada.

HAMBURGUER DE AVEIA COM CARNE

Ingredientes:

- ♥ 500 g de patinho moída
- ♥ 1 xícara de aveia em flocos
- ♥ 1 gema
- ♥ 1 cebola picada
- ♥ 2 dentes de alho amassados
- ♥ Salsinha a gosto
- ♥ Sal a gosto

Modo de Preparar: Em uma vasilha coloque a carne moída e acrescente os ingredientes, misture tudo até ficar homogêneo. Misture com uma espátula ou com as mãos até formar uma bola de carne temperada. Modele os hambúrgueres, fazendo bolinhas e depois aperte em uma assadeira untada com azeite para formar um disco. Leve para assar até dourar, lembrando de trocar o lado na metade do tempo. Sirva com salada em pão integral.

PATÊ DE FRANGO CASEIRO

Ingredientes:

- ♥ 1 peito de frango cozido em água e sal e desfiado
- ♥ 150 g de ricota ou creme de ricota
- ♥ Azeite de oliva para dar consistência
- ♥ Temperos verdes a gosto

Modo de Preparar: Bata os ingredientes em processador ou liquidificador até obter a consistência preferida.

SMOOTHIE DE BANANA E CACAU (RECEITA PARA 1 CRIANÇA)

- ♥ 1 banana
- ♥ 1 colher de cacau 100%
- ♥ 1 xícara de leite integral SEM LACTOSE ou de leite de coco

Modo de preparar: Bata no liquidificador os ingredientes com 3 pedras de gelo. Caso queira, pode adicionar nibs de cacau.