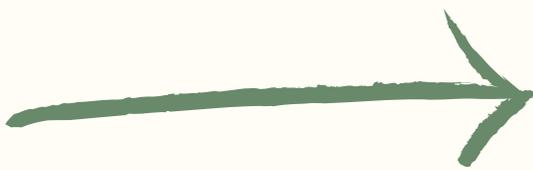




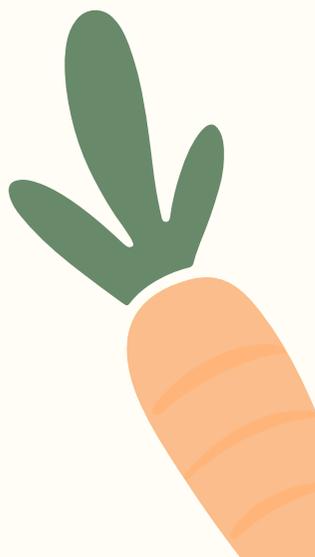
RECEITAS
SAUDÁVEIS DE

Páscoa

2025



Alimenta o Escolar
Cosmópolis - SP



INTRODUÇÃO

A alimentação adequada e saudável tem papel fundamental em todas as etapas da vida, especialmente nos primeiros anos, pois, neste período, as preferências alimentares são desenvolvidas.

O consumo precoce de açúcar e o hábito do sabor muito doce aumentam a chance de ganho de peso excessivo durante a infância e de outras doenças na vida adulta. Além disso, o consumo de açúcar pode provocar placa bacteriana entre os dentes e cárie. Como a criança já tem preferência pelo sabor doce desde o nascimento, se ela for acostumada com preparações açucaradas, poderá ter dificuldade em aceitar verduras, legumes e outros alimentos saudáveis.

Não oferecer açúcar e produtos adoçados nos dois primeiros anos de vida contribui para a formação de hábitos alimentares mais saudáveis. Por isso, os alimentos não devem ser adoçados com nenhum tipo de açúcar: branco, mascavo, cristal, demerara, açúcar de coco, xarope de milho, mel, melado ou rapadura. Também não devem ser oferecidas preparações que tenham açúcar como ingrediente, como bolos, biscoitos, doces e geleias e grande parte dos alimentos ultraprocessados (refrigerantes, achocolatados, farinhas instantâneas com açúcar, bolos prontos, biscoitos, iogurtes, sucos de caixinha, entre outros).

O cuidado com a alimentação da criança é uma tarefa coletiva e compartilhada com os familiares e escola, pensando nisso e em consonância com a legislação brasileira, nos termos da Lei nº 11.947, de 16/06/2009 e Resolução CD/FNDE nº 06/2020, o Setor de Alimentação Escolar realizou a regularização dos cardápios gradualmente e criou esse guia para auxiliar as unidades escolares na escolha de preparações saudáveis durante a Páscoa!



BRIGADEIRO

Ingredientes

2 bananas (médias e maduras)

2 colheres de leite em pó (pode variar conforme o tamanho das suas bananas)

1 colher de cacau em pó 100%

Modo de Preparo

Leve as bananas para o micro-ondas por 2 minutos. Se não tiver, utilize o forno ou leve-as em uma frigideira em fogo baixo. Amasse bem com um garfo até ficar bem cremosa.

Coloque o leite em pó, o cacau e misture.

Leve ao refrigerador por 20 minutos.

Unte as mãos com manteiga e enrole os brigadeiros passando no cacau em pó 100%.

Rende +/- 10 unidades

Dica: decore os docinhos!



SORVETE DE CHOCOLATE

Ingredientes

4 bananas nanicas maduras

3 colheres de sopa de cacau em pó

Modo de preparo

Descasque e corte as bananas em pedaços médios.

Coloque em um prato, travessa ou assadeira e leve ao congelador. Não amontoe os pedaços, eles devem ser congelados soltos. Deixe pelo período mínimo de 4 horas.

Retire do congelador e deixe a banana em temperatura ambiente por cinco minutos. Coloque no processador e bata até que obtenha um creme.

Junte o cacau em pó e bata mais um pouco.



BOLINHAS DE LEITE EM PÓ COM ABACAXI

Ingredientes

1 abacaxi (aprox.1,2kg de abacaxi)

20 colheres de leite em pó

Leite em pó ou coco para enrolar as bolinhas

Modo de preparo

Em uma tigela, peneire o leite em pó.

Descasque, pique o abacaxi e bata no liquidificador.

Leve o abacaxi em uma panela ao fogo, mexa até desmanchar e desgrudar da panela. Leve na geladeira para esfriar.

Acrescente o leite em pó aos poucos e mexa. Faça bolinhas e passe no leite em pó ou coco ralado.



Dica: decore os docinhos!



BOLO DE CENOURA

Ingredientes

1 unidade de cenoura
2 colheres de sopa farinha de trigo
2 colheres de sopa aveia em flocos
2 unidades de ovos
1 colher de chá fermento em pó

Modo de Preparo

Pré-aqueça o forno a 180° C.
Rale a cenoura bem fininho e depois bata com os ovos no liquidificador ou mixer.
Em uma tigela misture todos os ingredientes.
Coloque a massa em forminhas de cupcake untadas.
Asse por 20 minutos.
Rende 6 bolinhos.



Dica: Fazer em forma de bolo e cortar com o cortador em formato de coelho, cenoura ou ovo.



COBERTURA

Ingredientes

1 xícara (chá) de leite

1 xícara (chá) de cacau em pó

3 colheres (sopa) de manteiga

Modo de Preparo

Junte todos os ingredientes em uma panela e coloque em fogo baixo.

Mexa sem parar até a calda engrossar.

Desligue o fogo e coloque no bolo.



COOKIE DE MAÇÃ E BANANA

Ingredientes

1 banana madura

1/2 maçã média ralada com a casca (ou 3 colheres de sopa cheia da fruta)

4 colheres (sopa) flocos de aveia

1 colher rasa (sobremesa) canela em pó (opcional)

Modo de preparo

Amasse a banana. Adicione a maçã e misture.

Adicione a aveia e misture novamente.

Coloque a canela e continue misturando.

Faça bolinhas com a massa e coloque na forma.

Asse em forno pré aquecido a 180°C por cerca de 15 minutos.

Unte com uma fina camada de óleo para os cookies não grudarem.

Rendimentos: 6 unidades



ABUSE DAS CORES E FORMATOS!

Que tal montarmos uma decoração?



Utilize cortadores para bolos, tortas e outras preparações!



Embale os cupcakes



Arranjo com cenoura



Decorações com papel, balões e pelúcias trazem mais alegria!



Pegadas de coelho



Caça aos ovos-
ovos de galinha
decorados



Cookies
saudáveis
decorados

Vaso com
talheres





DECORE AS PREPARAÇÕES!



DECORE AS PREPARAÇÕES!





Alimentação Escolar

Cosmópolis - SP