



Cartilha de recomendações para

LANCHES ESPECIAIS NA ESCOLA



SETOR DE NUTRIÇÃO DO COLÉGIO APLICAÇÃO UFSC
2022

JUSTIFICATIVA

A escola é um ambiente educativo. Sendo assim, toda e qualquer oportunidade de promover aprendizado deve ser aproveitada. Essa cartilha, portanto, tem como objetivo trazer recomendações para os lanches especiais com o objetivo de torná-los adequados a esse ambiente, promovendo a educação alimentar e nutricional, a inclusão e a promoção de saúde.



O QUE SÃO LANCHES ESPECIAIS?

Neste documento, caracteriza-se como lanche especial toda refeição compartilhada com o objetivo de comemorar alguma data. Por exemplo: aniversário, festa junina, dia das crianças halloween, natal, eventos de arrecadação de fundos para formaturas e viagens, etc.



O QUE NÃO RECOMENDAMOS



Refrigerantes e sucos artificiais

Produtos como refrigerantes e vários tipos de bebidas adoçadas possuem alta proporção de água, mas contêm açúcar ou adoçantes artificiais e vários aditivos, razão pela qual não podem ser considerados fontes adequadas para hidratação.

Salgadinhos de pacote

É comum que apresentem alto teor de sódio, por conta da adição de grandes quantidades de sal. Para que tenham longa duração e não se tornem rançosos precocemente, os alimentos ultraprocessados são frequentemente fabricados com gorduras que resistem à oxidação, mas que tendem a obstruir as artérias que conduzem o sangue dentro do nosso corpo.



Salsicha e embutidos

Também entram na classificação de alimentos ultraprocessados. Possuem corantes e altas concentrações de sódio. Evite também molhos como maionese e catchup.





O QUE NÃO RECOMENDAMOS

Guloseimas

o consumo excessivo de açúcar aumenta o risco de cárie dental, de obesidade e de várias outras doenças crônicas. Não há problema em consumir açúcar com moderação em alimentos caseiros, mas guloseimas açucaradas oferecem calorias vazias e alteram a percepção de paladar das crianças.



Fritura em imersão

Óleos e gorduras devem ser utilizados para preparar alimentos in natura e realizar preparações caseiras. No entanto, quando utilizados para frituras em imersão concentram grande quantidade e devem ser evitados.





O QUE RECOMENDAMOS



Sucos naturais ou integrais e água

Para beber, ofereça água, suco natural ou sucos integrais, sem adição de açúcar. Eles são vendidos até mesmo prontos, em supermercado, mas devem ter o indicativo na embalagem de que possuem 100% suco (e não néctar ou refresco).

Pipoca

É um alimento minimamente processado que substitui bem os salgadinhos de pacote. Quando armazenadas (depois de frias) dentro de potes ou sacos fechados duram de um dia para o outro. Prefira a versão salgada e adicione pouco sal.



Sanduíches e torta salgada

São mais naturais e caseiros. Deve-se dar preferência para os ingredientes in natura e/ou processados, ideais para o consumo das crianças.



O QUE RECOMENDAMOS

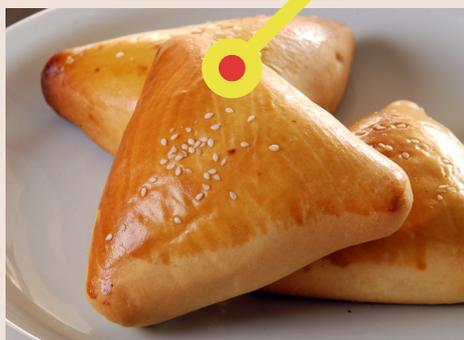
Frutas

Saladas de frutas, frutas no palito, ou mesmo frutas cortadas de forma atrativa e lúdica costumam atrair as crianças. Ofereça no lugar de guloseimas e doces.



Salgados assados

Prefira salgados assados e feitos em casa. Eles oferecem uma boa quantidade de carboidratos e proteínas, saciam mais rápido e possuem menor quantidade de gordura.



OUTRAS RECOMENDAÇÕES

1



COMUNIQUE O SETOR DE NUTRIÇÃO

O setor de nutrição está disponível para responder dúvidas e oferecer sugestões. Além disso, precisamos ser comunicados porque uma comemoração na escola costuma diminuir a demanda da cantina e precisamos nos preparar para isso para evitar desperdício de alimentos.

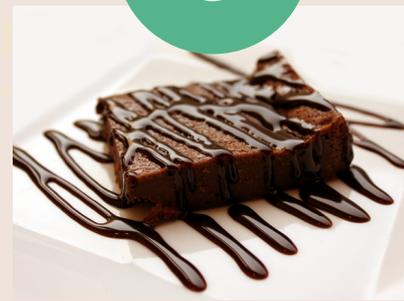
2



ARMAZENE CORRETAMENTE

Alimentos frescos exigem cuidados maiores, especialmente em épocas de muito calor. Armazene os alimentos em geladeira ou caixa térmica e observe se estão na temperatura adequada. Não deixe alimentos expostos por muito tempo. Em caso de dúvidas consulte o setor de nutrição.

3



CONTEMPLE OS COLEGAS COM RESTRIÇÃO

Hoje temos na escola muitos alunos com restrições como intolerância à lactose, glúten, entre outras restrições. Antes de programar sua comemoração, converse com a professora e com o setor de nutrição para entender como essa criança pode ser incluída de forma adequada.

RECEITAS

TORTA SALGADA

Ingredientes:

- 1 unidade de peito de frango cozido e desfiado
- 1 colher (chá) de azeite de oliva
- 1/2 unidade de cebola picada
- 2 dentes de alho picado
- Sal à gosto
- Pimenta do reino à gosto
- 3 ovos
- 1 ½ xícara (chá) de água ou caldo de legumes natural
- ½ xícara (chá) de azeite de oliva
- 1 ½ xícara (chá) de farelo de aveia
- 1 colher (sopa) de fermento químico
- 1 unidade grande de cenoura cozida e picada
- 2 dentes de alho picado
- 2 unidades de tomate picado sem semente
- ¼ xícara (chá) de azeitonas verdes fatiadas
- ½ xícara (chá) de salsinha picada

Em uma panela, aqueça o azeite e doure o alho e a cebola. Acrescente o frango cozido e desfiado, tempere com o sal e a pimenta do reino e reserve.

No liquidificador, bata os ovos com o caldo/leite/água e azeite. Acrescente o farelo de aveia e o fermento químico e bata novamente. Reserve.

Em uma tigela, misture a cenoura, o alho, o tomate, as azeitonas, a salsinha, sal e pimenta do reino a gosto. Acrescente o frango e a massa reservados e misture até que os ingredientes estejam agregados.

Despeje a mistura em uma assadeira untada com manteiga (óleo se for alérgico) e polvilhada com farelo de aveia.

Leve ao forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 35 minutos.



RECEITAS

PASTEL DE FORNO

INGREDIENTES

1 xícara de farinha de aveia
1 xícara de farinha de trigo integral
1/2 colher de chá de sal
4 colheres de sopa de azeite de oliva
1/2 xícara de água (aproximadamente)
1 gema de ovo e gergelim (para decorar - opcional)

MODO DE PREPARO

Misturar todos os ingredientes do pastel de forno integral (menos a água) com as mãos até obter uma massa firme, que não gruda nas mãos e nem esfarela. Adiciona a água aos poucos.

O recheio você pode fazer de acordo com a sua preferência. Nessa receita ensopei frango bem sequinho (para não vazar), mas poderia ser carne, abóbora, cogumelos, tofu com espinafre, etc



RECEITAS

BISCOITO DE POLVILHO SEM OVOS

INGREDIENTES:

160ml de água

250g de batata cozida e amassada

1 colher (chá) de sal

75ml de azeite

250g de polvilho azedo

Em uma tigela misture o polvilho azedo, o azeite e o sal até formar uma farofa. Adicione a batata cozida e amassada e misture bem. Acrescente água aos poucos e amasse com as mãos até formar uma massa mole que desgruda das mãos. Coloque em um saco de confeitar com bico liso e em uma assadeira modele os biscoitos como quiser. Asse por 35 minutos e deixe esfriar para embalar em sacos bem fechados.



RECEITAS

PÃO DE BATATA SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE

INGREDIENTES:

- 1 colher de sopa de açúcar
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 tablete (15g) de fermento fresco
- 3/4 de xícara de leite de soja
- 2 batatas inglesas grandes espremidas quentes
- 200g de farinha de arroz
- 200g de fécula de batata
- 1 colher de sobremesa de sal
- 3 ovos

Misture o açúcar, o azeite, o fermento e o leite com as batatas. Depois acrescente a farinha, a fécula, o sal e os ovos. Misture bem. Deixe descansar coberto com um pano por 20 minutos. Pré-aqueça o forno por 10 minutos em 250 graus. Faça bolinhas e coloque na assadeira. Abaixar o forno para 180°C e deixe assar por 25 ou 30 minutos. Sirva em seguida.



RECEITAS

PÃO DE HAMBÚRGUER SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE

INGREDIENTES

100 g de polvilho doce (3/4 xícara)
150 g de farinha de arroz (1 xícara)
100 g de fécula de batata (3/4 xícara)
10 g de fermento biológico (1 colher de sopa)
8 g de açúcar (1 colher de sopa)
1/2 colher de chá de goma xantana
1/2 colher de chá de sal
150 ml de água
2 colheres de sopa de óleo

MODO DE PREPARO:

Na batedeira misture os ingredientes secos, depois os líquidos uma colher. Ligue a batedeira na velocidade média e bata por 3 min. Disponha a massa em forminhas pequenas de hambúrguer ou maiores. Deixe crescer até dobrar de tamanho (25 min aproximadamente). Se quiser fazer sem ovos pode pincelar molho de tomate para dar cor. Se não tiver problema com ovos pode pincelar 1 gema antes de levar ao forno. Se quiser, coloque gergelim por cima. Leve ao forno pré-aquecido a 200 graus por cerca de 20 a 25 minutos.



RECEITAS

COXINHA SEM GLÚTEN

INGREDIENTES

400g de batata (usei batata doce, mas pode ser outra)
1 colher de sopa de azeite de oliva
1/2 colher de chá de sal
pimenta à gosto
1 colher de sopa de farinha de aveia sem glúten ou polvilho doce

MODO DE PREPARO

Cozinhe ou asse e amasse a batata da coxinha, misture os demais ingredientes menos a aveia. Leve para uma panela em fogo baixo e vá colocando a aveia aos poucos até dar ponto de coxinha (massa densa que desgruda da panela)
Faça uma bolinha coloque na palma da mão e amasse. Recheie com frango ensopado e molde no formato de coxinhas, puxando as bordas para cima.

Para empanar a coxinha:

Ovo e Farinha de milho. Asse no forno ou air fryer.



RECEITAS

BOLO DE CHOCOLATE SEM LACTOSE

INGREDIENTES

3 xícaras (chá) de farinha de trigo
2 xícaras (chá) de açúcar
1 xícara (chá) de Chocolate em pó
1 colher (chá) de fermento em pó
1 colher (chá) de bicarbonato de sódio
1 xícara (chá) de óleo
2 ovos
2 xícaras de água fervente.

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes secos em uma bacia e em outra, à parte, coloque os líquidos menos a água fervente. Misture tudo e adicione a água aos poucos!
Coloque em uma forma untada e leve ao forno pré-aquecido à 180 graus por 40 a 50 minutos ou até que esteja assado (faça o teste do palito)



RECEITAS

BOLO DE CENOURA COM AVEIA

INGREDIENTES

2 cenouras médias descascadas e cortadas em rodelas (240g aproximadamente)

½ xícara (chá) de óleo de girassol

3 ovos

1 e ½ xícaras (chá) de açúcar (usei demerara, mas pode ser mascavo ou de coco)

2 ½ xícaras (chá) de Farinha de Aveia

1 colher (sopa) de Fermento Químico em Pó

MODO DE PREPARO

Bata os ingredientes líquidos e a cenoura no liquidificador. Em seguida adicione a aveia no próprio liquidificador ou incorpore com um fouet em uma bacia. O fermento vai por último para não começar a agir antes do tempo. Leve ao forno à 200 graus uns 45 minutos. Ele demora um pouco mais que o bolo comum!

