

# ALIMENTAÇÃO NOS PRIMEIROS ANOS DE VIDA



A alimentação é um tema central na vida do homem e de grande relevância na educação da criança pequena. É através dela que o ser humano obtém elementos necessários à manutenção de sua existência física no mundo. Apesar disso, constata-se atualmente que este assunto tem sido motivo de grande preocupação e angústia para pais e educadores que, cada dia mais, precisam lidar com crianças inapetentes, com distúrbios físicos e emocionais relacionados aos maus hábitos alimentares.

A crescente oferta de alimentos industrializados, ricos em gorduras e açúcares, antes mesmo dos três meses de vida, tem contribuído para o aumento em larga escala dos casos de obesidade infantil e doenças associadas como hipertensão, diabetes e colesterol alto. A obesidade infantil aumentou cinco vezes nos últimos 20 anos no Brasil. (Maysa Helena de Aguiar/2011)

Outra pesquisa realizada pelo Ministério da Saúde com crianças menores de cinco anos, revelou que a anemia afeta mais de 20% das crianças no Brasil, e cerca de 17% têm deficiência de vitamina A. Segundo o Ministério, essas duas deficiências são de maior ocorrência no mundo, e podem reduzir a imunidade a infecções, além de problemas de desenvolvimento cognitivo e psicológico. (Ana Paula Pontes/2011)

A origem dos alimentos deve ser considerada ao elaborar um cardápio. Os alimentos que consumimos deveriam vir da natureza, dos reinos mineral, vegetal e animal. Cada um deles terá uma atuação específica na constituição ternária do homem, assim como na fase biográfica em que ele se encontra.

Rudolf Steiner em suas palestras sobre agricultura biodinâmica, sobre medicina e sobre antroposofia geral refere-se a essas forças planetárias e sua atuação sobre o Homem, sobre a Terra e sobre os reinos da natureza. Estaremos estimulando o nosso organismo se procurarmos nos alimentar com a maior variedade possível de cereais. Segue abaixo a correspondência entre os cereais e os dias da semana:

DOMINGO	TRIGO	SOL
SEGUNDA	ARROZ	LUA
TERÇA	CEVADA	MARTE
QUARTA	PAINÇO	MERCÚRIO
QUINTA	CENTEIO	JÚPTER
SEXTA	AVEIA	VÊNUS
SÁBADO	MILHO	SATURNO

A Caderneta de Saúde da Criança, do Ministério da Saúde, dispõe dez passos da alimentação saudável para crianças menores de 2 anos. São eles:

**1. DAR SOMENTE LEITE MATERNO ATÉ OS 6 MESES, SEM OFERECER ÁGUA, CHÁS OU QUAISQUER OUTROS ALIMENTOS.**

O leite materno contém tudo o que a criança necessita até os 6 meses de idade, além de proteger contra infecções. A criança que recebe outros alimentos

além do leite materno antes dos 6 meses, principalmente através de mamadeira, incluindo água e chás, pode apresentar mais doenças e desnutrição.

2. A PARTIR DOS 6 MESES, OFERECER DE FORMA LENTA E GRADUAL OUTROS ALIMENTOS, MANTENDO O LEITE MATERNO ATÉ OS 2 ANOS DE IDADE OU MAIS.

A partir dos 6 meses, o organismo da criança já está preparado para receber alimentos diferentes do leite materno, que são chamados de alimentos complementares. Mesmo recebendo outros alimentos, a criança deve continuar a mamar no peito até os 2 anos ou mais, pois o leite materno continua alimentando a criança e protegendo-a contra doenças.

Com a alimentação complementar é importante que a criança receba água nos intervalos das refeições.

3. A PARTIR DOS 6 MESES, DAR ALIMENTOS COMPLEMENTARES (CEREAIS, TUBÉRCULOS, CARNES, LEGUMINOSAS, FRUTAS E LEGUMES) 3 VEZES AO DIA SE A CRIANÇA RECEBER LEITE MATERNO, E 5 VEZES AO DIA SE ESTIVER DESMAMADA.

Se a criança está mamando no peito, 3 refeições por dia com alimentos adequados são suficientes para garantir uma boa nutrição e crescimento no primeiro ano de vida. No segundo ano de vida, devem ser acrescentados mais 2 lanches, além das 3 refeições.

Se a criança não está mamando no peito, deve receber 5 refeições por dia com alimentos complementares já a partir do sexto mês.

4. A ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR DEVE SER OFERECIDA SEM RIGIDEZ DE HORÁRIOS, RESPEITANDO SEMPRE A VONTADE DA CRIANÇA.

Crianças amamentadas no peito, em livre demanda, desenvolvem muito cedo a capacidade de autocontrole sobre a ingestão de alimentos, aprendendo a distinguir as sensações de saciedade após as refeições e de fome após o jejum (período sem oferta de alimentos). Esquemas rígidos de alimentação interferem nesse processo de autocontrole pela criança.

Esse aprendizado precoce é fundamental na formação das diferenças nos estilos de controle de ingestão de alimentos nos primeiros anos de vida.

A quantidade da refeição está relacionada positivamente com os intervalos entre as refeições (grandes refeições estão associados a longos intervalos e vice-versa).

É importante que as mães desenvolvam a sensibilidade para distinguir o desconforto e o choro da criança (se é sono, frio, calor, fraldas molhadas ou sujas, dor, necessidade de carinho), para que elas não insistam em oferecer alimentos à criança quando esta não estiver com fome.

Sugere-se, sem esquema rígido de horário, que, para as crianças em aleitamento materno, sejam oferecidas 3 refeições complementares, sendo uma no período da manhã, uma no horário do almoço e outra no final da tarde ou início da noite.

Para as crianças já desmamadas, devem ser oferecidas 3 refeições mais 2 lanches assim distribuídos: No período da manhã (desjejum), no meio da manhã

(colação), no almoço, no meio da tarde (lanche) e no final da tarde ou início da noite (jantar).

5. A ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR DEVE SER ESPESSA DESDE O INÍCIO E OFERECIDA DE COLHER; COMEÇAR COM CONSISTÊNCIA PASTOSA (PAPAS/PURÊS) E, GRADATIVAMENTE, AUMENTAR A SUA CONSISTÊNCIA ATÉ CHEGAR À ALIMENTAÇÃO DA FAMÍLIA.

No início da alimentação complementar, os alimentos oferecidos à criança devem ser preparados especialmente para ela, sob a forma de papas/purês de legumes/cereais/frutas. São os chamados alimentos de transição.

A partir dos 8 meses, podem ser oferecidos os mesmos alimentos preparados para a família, desde que amassados, desfiados, picados ou cortados em pedaços pequenos. Sopas e comidas ralas/moles não fornecem energia suficiente para a criança.

Deve-se evitar o uso da mamadeira, pois a mesma pode atrapalhar a amamentação e é a principal fonte de contaminação e transmissão de doenças.

Recomenda-se o uso de copos (copinhos) para oferecer água e outros líquidos; já os alimentos pastosos e sólidos devem ser oferecidos no prato e com colher.

Não bata os alimentos no liquidificador, pois a mastigação da criança deve ser estimulada e com a ingestão de alimentos “líquidos” isso não ocorre.

6. OFERECER À CRIANÇA DIFERENTES ALIMENTOS AO DIA, UMA ALIMENTAÇÃO VARIADA E COLORIDA É UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.

Desde cedo a criança deve acostumar-se a comer alimentos variados. Só uma alimentação variada evita a monotonia da dieta e garante a quantidade de vitaminas e minerais que a criança necessita, mantendo uma boa saúde e crescimento adequados.

O ferro dos alimentos é melhor absorvido quando a criança recebe, na mesma refeição, carne e frutas ricas em vitamina C.

A formação dos hábitos alimentares é muito importante e começa muito cedo. É comum a criança aceitar novos alimentos apenas após algumas tentativas, e não nas primeiras. O que pode parecer rejeição aos novos sabores e texturas, e da própria evolução da maturação dos reflexos da criança.

Os alimentos devem ser oferecidos separadamente, para que a criança aprenda a identificar as suas cores e sabores. Colocar as porções de cada alimento no prato, sem misturá-las.

7. ESTIMULAR O CONSUMO DIÁRIO DE FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES NAS REFEIÇÕES.

As crianças devem acostumar-se a comer frutas, verduras e legumes desde cedo, pois esses alimentos são importantes fontes de vitaminas, cálcio, ferro e fibras.

Para temperar os alimentos, recomenda-se o uso de cebola, alho, óleo, pouco sal e ervas (salsinha, cebolinha, manjeriço, etc).

8. EVITAR AÇÚCAR, CAFÉ, ENLATADOS, FRITURAS, REFRIGERANTES, BALAS, SALGADINHOS E OUTRAS GULOSEIMAS, NOS PRIMEIROS ANOS DE VIDA. USAR SAL COM MODERAÇÃO.

Açúcar, sal e frituras devem ser consumidos com moderação, pois o seu excesso pode trazer problemas de saúde no futuro.

O açúcar somente deve ser usado na alimentação da criança após 1 ano de idade.

Esses alimentos não são bons para a nutrição da criança e competem com alimentos nutritivos.

Deve-se evitar alimentos muito condimentados (pimenta, mostarda, ketchup, temperos industrializados, etc).

9. CUIDAR DA HIGIENE E MANUSEIO DOS ALIMENTOS E GARANTIR O SEU ARMAZENAMENTO E CONSERVAÇÃO ADEQUADOS.

Para uma alimentação saudável, deve-se utilizar alimentos frescos, maduros e em bom estado de conservação. Os alimentos oferecidos às crianças devem ser preparados pouco antes do consumo; nunca oferecer restos de uma refeição.

Para evitar a contaminação dos alimentos e a transmissão de doenças, a pessoa responsável pelo preparo das refeições deve lavar bem as mãos e os alimentos que serão consumidos, assim como os utensílios em que serão preparados e servidos.

Os alimentos devem ser guardados em local fresco e protegidos de insetos e outros animais.

Restos de refeições que a criança recusou não devem ser oferecidos novamente.

10. ESTIMULAR A CRIANÇA DOENTE E DESNUTRIDA A SE ALIMENTAR, OFERECENDO SUA ALIMENTAÇÃO HABITUAL E SEUS ALIMENTOS PREFERIDOS, RESPEITANDO A SUA ACEITAÇÃO.

As crianças doentes, em geral, tem menos apetite, mas de qualquer forma as refeições devem ser oferecidas normalmente, porém sem forçar a criança a comer.

Para garantir uma melhor nutrição e hidratação da criança doente, aconselha-se oferecer alimentos de sua preferência, sob a forma que a criança melhor aceite, e aumentar a oferta de líquido.

Para a criança com pouco apetite, oferecer um volume menor de alimentos por refeição e aumentar a frequência de oferta de refeições ao dia.

Para que a criança doente se alimente melhor, é importante sentar-se ao lado dela na hora da refeição e ser mais flexível com horários e regras relacionados à alimentação.

A criança desnutrida pode ter o apetite aumentado. Por isso, recomenda-se aumentar a oferta de alimentos nesse período, acrescentando pelo menos mais uma refeição ao dia.

Enquanto a criança come com sua própria colher, a pessoa responsável pela sua alimentação deve ir oferecendo-lhe alimentos com o uso de outra colher.

## ESQUEMA ALIMENTAR PARA CRIANÇAS MENORES DE 2 ANOS QUE ESTÃO EM ALEITAMENTO MATERNO

Após completar 6 meses	Após completar 7 meses	Após completar 12 meses
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aleitamento materno sob livre demanda</li> <li>• 1 papa de frutas no meio da manhã</li> <li>• 1 papa salgada no final da manhã</li> <li>• 1 papa de frutas no meio da tarde</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aleitamento materno sob livre demanda</li> <li>• 1 papa de frutas no meio da manhã</li> <li>• 1 papa salgada no final da manhã</li> <li>• 1 papa de frutas no meio da tarde</li> <li>• 1 papa salgada no final da tarde</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aleitamento materno sob livre demanda</li> <li>• 1 refeição pela manhã (pão, fruta com aveia)</li> <li>• 1 fruta</li> <li>• 1 refeição básica da família no final da manhã</li> <li>• 1 fruta</li> <li>• 1 refeição básica da família no final da tarde</li> </ul>

Também disponibilizam os dez passos da alimentação saudável para crianças maiores de dois anos. São eles:

**PASSO 1** – Oferecer alimentos variados, distribuindo-os em pelo menos três refeições e dois lanches por dia. Não pular as refeições. É importante que a criança coma devagar, porque, assim, mastiga bem os alimentos, aprecia melhor a refeição e satisfaz a fome. Prefirir alimentos saudáveis típicos da região e disponíveis na sua comunidade.

**PASSO 2** – Incluir diariamente alimentos como cereais (arroz, milho), tubérculos (batatas), raízes (mandioca, macaxeira, aipim), pães e massas, distribuindo esses alimentos nas refeições e lanches da criança ao longo do dia. Dar preferência aos alimentos integrais e na forma mais natural.

**PASSO 3** – Oferecer legumes e verduras nas duas principais refeições do dia; oferecer também, diariamente, 2 frutas nas sobremesas e lanches. Todos esses alimentos são fontes de vitaminas e minerais, que ajudam na prevenção de doenças e melhoram a resistência do organismo. Variando os tipos de frutas, legumes e verduras oferecidos, garante-se um prato colorido e saboroso.

**PASSO 4** – Oferecer feijão com arroz todos os dias ou, no mínimo, cinco vezes por semana. Essa combinação é muito boa para a saúde. Logo após a refeição, oferecer meio copo de suco de fruta natural ou meia fruta, que seja fonte de vitamina C, como laranja, limão, acerola, caju e outras, para melhorar o aproveitamento do ferro pelo corpo. Essa combinação ajuda a prevenir a anemia.

**PASSO 5** – Oferecer leite ou derivados (queijo e iogurtes) 3 vezes ao dia. Esses alimentos são boas fontes de proteínas e cálcio e ajudam na saúde dos ossos, dentes e músculos. Se a criança ainda estiver sendo amamentada, não é necessário oferecer outro leite. Carnes, aves, peixes ou ovos devem fazer parte da refeição principal da criança. Além das carnes, oferecer à criança vísceras e

miúdos (fígado, moela), que também são fontes de ferro, pelo menos uma vez por semana.

PASSO 6 – Evitar alimentos gordurosos e frituras; preferir alimentos assados, grelhados ou cozidos. Retirar a gordura visível das carnes e a pele das aves antes da preparação, para tornar esses alimentos mais saudáveis. Comer muita gordura faz mal à saúde e pode causar obesidade.

PASSO 7 – Evitar oferecer refrigerantes e sucos industrializados ou alimentos com muito açúcar (balas, bombons, biscoitos doces e recheados), salgadinhos e outras guloseimas no dia a dia. Uma alimentação com muito açúcar e doces pode aumentar o risco de obesidade e cáries nas crianças.

PASSO 8 – Diminuir a quantidade de sal na comida; não deixar o saleiro na mesa. Evitar temperos prontos, alimentos enlatados, carnes salgadas e embutidos, como mortadela, presunto, hambúrguer, salsicha, linguiça e outros, pois esses alimentos têm muito sal. É importante que a criança se acostume com comidas menos salgadas desde cedo. Sal demais pode aumentar a pressão arterial. Usar temperos, como cheiro verde, alho, cebola e ervas frescas e secas, ou suco de frutas, como limão, para temperar e valorizar o sabor natural dos alimentos.

PASSO 9 – Estimular a criança a beber no mínimo 4 copos de água durante o dia, de preferência nos intervalos das refeições, para manter a hidratação e a saúde do corpo. Use sempre água tratada, fervida ou filtrada para beber e preparar refeições e bebidas. Suco natural de fruta também é uma bebida saudável, mas procure oferecer após as principais refeições. Não se esqueça também que suco não substitui a água.

PASSO 10 – Além da alimentação, a atividade física regular é importante para manter o peso e uma vida saudável. Atividades como caminhar, andar de bicicleta, passear com o cachorro, jogar bola, pular corda, brincar de esconde-esconde e pega-pega e evitar que a criança passe mais que 2 horas por dia assistindo TV, jogando videogame ou brincando no computador contribuem para que ela tornese mais ativa. Criança ativa é criança saudável.

Levando em consideração todos os aspectos mencionados à cima, é possível definir cardápios que atendam as necessidades nutricionais e físicas das crianças em período escolar.

*Segue abaixo os cardápios definidos como “modelos” para cada idade/série escolar referente a um mês:*

## CARDÁPIO BERÇÁRIO E MATERNAL

### CARDÁPIO 1

Turma: Berçário e Maternal Manhã

	<b>09:00H LANCHE</b>	<b>11:00H ALMOÇO</b>
<b>SEGUNDA</b>	Suco de couve e limão, pêra e pipoquinha de arroz	Arroz integral e carne com mandioquinha e legumes (abobrinha e cenoura)
<b>TERÇA</b>	Suco de abacaxi, melancia e milho	Arroz integral, feijão com inhame, legumes (couve, cenoura, cabotia) e ovo de codorna
<b>QUARTA</b>	Suco de laranja, uva e queijo	Painço com frango e legumes, salada de beterraba cozida com salsinha
<b>QUINTA</b>	Suco de maracujá, maçã e pão	Sopa de macarrão com carne, com caldo de feijão, inhame, chuchu, cenoura e salsa. Salada de tomate cereja
<b>SEXTA</b>	Suco de uva, banana e biscoito integral	Grão de bico com mandioca e arroz integral com ervilha e espinafre

## CARDÁPIO 2

Turma: Berçário e Maternal Manhã

	LANCHE	ALMOÇO
<b>SEGUNDA</b>	Suco de uva, melancia e pão integra com manteiga	Couve refogada Arroz de forno com milho, ervilha e queijo branco. Salada de Couve flor.
<b>TERÇA</b>	Suco verde, banana e pão com manteiga	Cevadinha com cenoura e brócolis, creme de espinafre e omelete. Salada de beterraba.
<b>QUARTA</b>	Suco de abacaxi, pera e queijo branco	Painço, tutu de feijão, mandioquinha e vagem refogados. Salada de tomate cereja e rabanete.
<b>QUINTA</b>	Suco VERDE, maçã e cookie integral	Kibe de forno com cabotia e ricota, creme de grão de bico. Salada de cenoura ralada.
<b>SEXTA</b>	Suco de limão com cidreira, melão e grissini com requeijão	Macarrão ao sugo e almôndega de aveia e escarola. Salada de pepino.

### CARDÁPIO 3

Turma: Berçário e Maternal Manhã

	LANCHE	ALMOÇO
<b>SEGUNDA</b>	Suco verde, moedinhas de banana e iogurte com corn flakes;	Arroz integral com espinafre, escondidinho de mandioca e salada de pepino com gergelim.
<b>TERÇA</b>	Suco de uva, melancia e queijo palito;	Cevadinha, legumes sauté com alecrim, suflê de abobrinha com espinafre e salada de tomate cereja.
<b>QUARTA</b>	Suco de maracujá, maçã e grissini com requeijão;	Painço com cenoura e salsa, fricasse de frango e salada de beterraba ralada.
<b>QUINTA</b>	Suco verde, salada de frutas com granola;	Macarrão ao sugo com queijo branco e manjeriço, salada de couve flor, cenoura.
<b>SEXTA</b>	Suco de acerola, pêssego e cookie integral.	Arroz, feijão, carne de panela com batata doce e salada de rabanete e pepino.

## CARDÁPIO 4

Turma: Berçário e Maternal Manhã

	LANCHE	ALMOÇO
<b>SEGUNDA</b>	Suco de uva, banana e biscoito de polvilho;	Couve refogada Arroz, frango com curry, requeijão e ervilhas. Salada de rabanete
<b>TERÇA</b>	Suco de maracujá, goiaba e grissini com requeijão;	Cevadinha com cenoura e vagem, creme de espinafre. Salada de beterraba
<b>QUARTA</b>	Suco de abacaxi, pêra e queijo branco;	Creme de feijão, inhame e músculo com painço. Salada de acelga e pepino
<b>QUINTA</b>	Suco VERDE, maçã e pão com geléia;	Macarrão ao pesto e brócolis Salada de cenoura ralada
<b>SEXTA</b>	Suco de acerola, melancia e pipoca de arroz.	Polenta com molho e almôndega de aveia Salada de pepino

## CARDÁPIO 5

Turma: Berçário e Maternal Manhã

	LANCHE	ALMOÇO
<b>SEGUNDA</b>	Água de côco, uva e bolacha de arroz com creme de ricota.	Macarrão ao molho branco e brócolis. Salada de pepino e cenoura.
<b>TERÇA</b>	Suco de uva, goiaba e biscoito de polvilho.	Arroz, feijão e omelete. Salada de cenoura e beterraba cozida.
<b>QUARTA</b>	Suco de maracujá, nectarina e queijo de palito.	Macarrão bolonhesa com ervas e couve flor gratinada e escarola. Salada de vagem com rabanete.
<b>QUINTA</b>	Suco verde, manga e cookie integral.	Sopa de ervilha com inhame e couve. Salada de tomate cereja, salsinha e cenoura.
<b>SEXTA</b>	Suco de abacaxi com hortelã, e iogurte com granola e banana.	Purê de mandioca com cenoura, carne refogada e jardineira de legumes. Salada de beterraba.

## CARDÁPIO 1

Turma: Berçário e Maternal Tarde

	13:30H LANCHINHO	15:00H LANCHE
<b>SEGUNDA</b>	Bananinha passa e água.	Pêra. Pão integral e geléia. Suco verde.
<b>TERÇA</b>	Biscoito de arroz e água.	Manga. Torta de banana. Suco de abacaxi
<b>QUARTA</b>	Cookies e água.	Melão. Milho cozido e suco de laranja c/ couve.
<b>QUINTA</b>	Queijo minas e água.	Carambola. Pizza de tomate c/ queijo fresco e limonada.
<b>SEXTA</b>	Maçã-passa e água.	Banana. Iogurte c/ granola e suco de maracujá.

## CARDÁPIO 2

Turma: Berçário e Maternal Tarde

	13:30H LANCHINHO	15:00H LANCHE
<b>SEGUNDA</b>	Maçã-passa.	Melão. Pão integral com creme de ricota. Suco de uva.
<b>TERÇA</b>	Banana prata.	Melancia. Pizza de escarola com molho de tomate e queijo fresco. Suco de laranja com couve.
<b>QUARTA</b>	Damasco picadinho.	Mamão. Iogurte com granola. Suco VERDE
<b>QUINTA</b>	Mexerica.	Pêra. Pão de centeio com geleia. Suco de maracujá com laranja lima.
<b>SEXTA</b>	Pipoca de canjica salgada.	Maçã. Pão de queijo. Suco de goiaba.

### CARDÁPIO 3

Turma: Berçário e Maternal Tarde

	13:30H LANCHINHO	15:00H LANCHE
<b>SEGUNDA</b>	Cookies integral	Maçã. Bolo. Suco de maracujá.
<b>TERÇA</b>	Damasco picadinho	Pêra. Pão integral com geleia. Suco VERDE
<b>QUARTA</b>	Banana prata	Manga. Pão sírio com pasta de grão de bico. Suco de uva.
<b>QUINTA</b>	Biscoito de polvilho	Mamão. Pão de queijo. Limonada com manjericão.
<b>SEXTA</b>	Ameixa picadinha sem caroço	Melão. Salada de frutas: pêra, maçã, abacaxi com canela. Suco de abacaxi com hortelã.

### CARDÁPIO 4

Turma: Berçário e Maternal Tarde

	13:30H LANCHINHO	15:00H LANCHE
<b>SEGUNDA</b>	Cookies integral.	Melancia. Queijo minhas e bolo de cenoura. Suco de maracujá.
<b>TERÇA</b>	Damasco picadinho.	Morango. Pão de queijo e passas. Limonada com manjericão.
<b>QUARTA</b>	Biscoito de polvilho.	Pêra. Pão de forma e geleia. Suco de uva integral.
<b>QUINTA</b>	Ameixa picadinha.	Banana. Iogurte com granola. Suco verde.
<b>SEXTA</b>	Bananinha passa.	Maçã. Salada de frutas. Suco de abacaxi com hortelã.

## CARDÁPIO JARDIM

Turma: Jardim Integral Manhã

CARDÁPIO 1	
SEGUNDA	Maçã. Queijo mussarela palito. Biscoito de polvilho. Suco de uva integral
TERÇA	Uva sem semente. Pão com patê de ricota e cenoura. Suco de maracujá.
QUARTA	Melão. Batata doce cozida. Suco verde.
QUINTA	Banana e carambola. Iogurte com granola. Suco de limão com inhame.
SEXTA	Mamão. Pão de queijo. Suco de abacaxi.

Turma: Jardim Integral Manhã

CARDÁPIO 2	
SEGUNDA	Abacaxi. Cenoura. <i>Pão caseiro</i> com manteiga ou geleia. Suco de maracujá c/ laranja.
TERÇA	Pêra. Queijo palito. Mandioca. Castanhas. Suco de abacaxi c/ hortelã.
QUARTA	Maçã. Pepino. Torta de legumes. Suco de laranja c/ cenoura.
QUINTA	Banana. Iogurte com granola. Suco verde.
SEXTA	Melão. Beterraba. Pão de queijo s/ queijo.

**Turma: Jardim Integral Manhã**

<b>CARDÁPIO 3</b>	
<b>SEGUNDA</b>	logurte c/ granola. Suco de laranja c/ maçã. Suco verde.
<b>TERÇA</b>	Melancia. Pão de queijo. Água de coco fresca.
<b>QUARTA</b>	Pêra. Brócolis cozido no vapor. Milho cozido. Suco de uva integral.
<b>QUINTA</b>	Melão. Pizza (pão sírio c/ tomate e mussarela). Suco de limão.
<b>SEXTA</b>	Maçã. Pão integral c/ manteiga ou geleia. Suco verde.

**Turma: Jardim Integral Manhã**

<b>CARDÁPIO 4</b>	
<b>SEGUNDA</b>	Maçã. Queijo mussarela palito. Biscoito de polvilho. Suco de uva integral.
<b>TERÇA</b>	Uva sem semente. Pão c/ patê de ricota e cenoura. Suco de maracujá.
<b>QUARTA</b>	Melão. Batata doce cozida. Suco verde.
<b>QUINTA</b>	Banana c/ aveia. logurte c/ granola. Suco de limão.
<b>SEXTA</b>	Mamão c/ aveia. Pão de queijo s/ queijo. Suco de abacaxi c/ hortelã.

**Turma: Jardim Integral Tarde**

<b>CARDÁPIO 1</b>	
<b>SEGUNDA</b>	Banana c/ aveia. Queijo branco. Couve flor. Suco de uva integral.
<b>TERÇA</b>	Melão c/ raspa limão. <i>Pão caseiro</i> c/ manteiga. Suco de melancia.
<b>QUARTA</b>	Manga. Pepino. Pizza (pão sírio c/ tomate e mussarela). Suco de maracujá.
<b>QUINTA</b>	Ameixa. Tomate cereja. Pão de queijo s/ queijo. Suco verde.
<b>SEXTA</b>	Maçã. Torta integral de legumes. Suco de abacaxi c/ hortelã.

**Turma: Jardim Integral Tarde**

<b>CARDÁPIO 2</b>	
<b>SEGUNDA</b>	Banana. Iogurte c/ granola. Suco verde.
<b>TERÇA</b>	Goiaba. Pão caseiro c/ manteiga. Suco de maracujá c/ laranja.
<b>QUARTA</b>	Maçã. Chippas. Suco de limão.
<b>QUINTA</b>	Melancia. Cenoura e pepino palito c/ molho iogurte e mel. Suco de laranja s/ coar.
<b>SEXTA</b>	Uva s/ semente. Biscoitinho de aveia. Suco verde.

**Turma: Jardim Integral Tarde**

<b>CARDÁPIO 3</b>	
<b>SEGUNDA</b>	Goiaba. Iogurte de morango c/ granola. Suco de laranja c/ cenoura.
<b>TERÇA</b>	Uva s/ semente. Pão integral caseiro c/ geleia. Suco verde.
<b>QUARTA</b>	Banana c/ aveia. Bolo de fubá c/ erva doce. Suco de uva integral.
<b>QUINTA</b>	Melão. Pão de queijo. Suco de limão.
<b>SEXTA</b>	Kiwi. Queijo fresco c/ gergelim. Suco de maracujá.

**Turma: Jardim Integral Tarde**

<b>CARDÁPIO 4</b>	
<b>SEGUNDA</b>	Mamão c/ aveia. Bolo de laranja. Suco de limão c/ cidreira.
<b>TERÇA</b>	Maçã. Castanhas e uva passa. Cookie integral. Suco de uva integral.
<b>QUARTA</b>	Banana c/ aveia. Biscoito de polvilho. Suco verde.
<b>QUINTA</b>	Abacaxi. Pipoca caseira. Suco de limão.
<b>SEXTA</b>	Manga. Bolacha de arroz c/ creme de ricota. Suco verde.

## RECEITAS PARA VARIAÇÕES

### SUCOS/BEBIDAS

- 🥗 Maçã laranja e cenoura
- 🥗 Couve, maçã, cenoura e limão
- 🥗 Beterraba, maçã e cenoura
- 🥗 Laranja e cenoura
- 🥗 Melão e hortelã
- 🥗 Mamão e laranja
- 🥗 Água de coco e manga
- 🥗 Leite de inhame com cacau e mel
- 🥗 Leite de coco fresco com banana

#### Suco Verde:

O Suco verde tem propriedades realmente maravilhosas. Ele é rico em Ferro e Vitm C (imunidade), Zinco (fertilidade) e Magnésio (previne cólicas menstruais, enxaqueca e qualquer espasmo muscular). Além disso, quem toma percebe a diferença na disposição para enfrentar o dia e de quebra melhora a saúde do fígado.

O suco verde pode ser introduzido na sua vida como hábito diário, de preferência todos os dias em jejum. Excelente antioxidante, combate os radicais livres que, em excesso, aceleram o envelhecimento da pele e do organismo, além de ajudar a equilibrar o PH.

A base para o suco verde sempre deve ser a couve. O Ideal é acrescentar sempre 1 fruta, 1 raiz (cenoura, batata yakon, inhame, cará), 1 tipo de semente germinada/hidratada, ou punhado de broto, punhado de salsa, hortelã e pedacinho de gengibre.

Passa na centrífuga:

- ✓ 1 maçã vermelha sem caroço
- ✓ 1 folha de couve rasgada
- ✓ 1 cenoura pequena
- ✓ 3 ramos de hortelã
- ✓ 1 pedacinho de gengibre
- ✓ 1 inhame pequeno descascado ou cará ou ½ batata yakon
- ✓ 1 colher de chá de linhaça germinada ou colocada de molho em ½ copo de água da noite para o dia (ou por no mínimo 1 hora)

Usando a centrífuga não será preciso acrescentar água. Caso bata no liquidificador, acrescente ½ copo de água e bata bem. **Coe e sirva em seguida!**

**Para ser mais prático, no caso das crianças use: couve, maçã, cenoura e hortelã!**

## BOLOS

### **Bolo de cacau**

4 xícaras de farinha de trigo integral peneirada  
2 e ½ xícara de açúcar de coco ou mascavo peneirado  
1 e 1/e xícara de cacau em pó  
2 xícaras de leite de aveia (ou desnatado)  
4 ovos  
¾ xícara de óleo de coco (ou canola)  
1 e ½ col sopa de fermento em pó

Preparo: em uma tigela misture os ingredientes secos, menos o fermento, e reserve. Em outra tigela bata os ovos, o óleo e o leite. Misture os líquidos com os secos e mexa bem. Por último, dissolva o fermento em dois ou três dedos de água e incorpore junto à massa e misture delicadamente. Unte uma assadeira com furo no meio, ou quadrada e asse em forno pré aquecido a 220 graus por 40 minutos ou faça o teste do palito. Depois de assar, polvilhe cacau em pó por cima.

### **Bolo de laranja**

3 xícaras de farinha de trigo integral peneirada (ou farinha branca, ou meio a meio)  
1 xícara de aveia em flocos finos  
2 e ½ xícara de açúcar de coco ou mascavo peneirado (ou cristal orgânico)  
2 xícaras de suco de laranja, ou mais se precisar  
4 ovos  
¾ xícara de óleo de coco (ou canola)  
1 e ½ col sopa de fermento em pó

Preparo: em uma tigela misture os ingredientes secos, menos o fermento, e reserve. Em outra tigela bata os ovos, o óleo e o suco da laranja. Misture os líquidos com os secos e mexa bem. Por último, dissolva o fermento em dois ou três dedos de água e incorpore junto à massa e misture delicadamente. Unte uma assadeira com furo no meio, ou quadrada e asse em forno pré aquecido a 220 graus por 40 minutos ou faça o teste do palito. Faça uma calda com suco de laranja, açúcar à gosto e um pouco de maisena para engrossar. Assim que o bolo esfriar, cubra com a calda e sirva.

### **Bolo de coco**

4 xícaras de farinha de trigo integral peneirada (ou farinha branca, ou meio a meio)

1 e  $\frac{3}{4}$  xícara de açúcar de coco ou mascavo peneirado (ou cristal orgânico)

2 vidros de leite de coco (200 ml cada)

1 xícara de leite desnatado (ou menos)

1 pçte de coco ralado fresco

4 ovos

$\frac{3}{4}$  xícara de óleo de coco (ou canola)

1 e  $\frac{1}{2}$  col sopa de fermento em pó

Preparo: em uma tigela misture os ingredientes secos, menos o fermento, e reserve. Bata no liquidificador os ovos, o óleo, o leite de coco e o leite desnatado. Misture os líquidos com os secos e mexa bem. Por último, dissolva o fermento em dois ou três dedos de água e incorpore junto à massa e misture delicadamente. Unte uma assadeira com furo no meio, ou quadrada e asse em forno pré aquecido a 220 graus por 40 minutos ou faça o teste do palito. cubra com a calda e sirva.

### **Bolo de cenoura e banana (DOBRAR)**

2 xic. de chá de farinha de trigo integral

1 xic. de chá de açúcar mascavo

1 colher de sopa de fermento químico

- Misture bem e junte:

2 cenouras raladas

2 bananas grandes amassadas

1/2 xic. de nozes picadas

1 colher de chá de canela e noz moscada.

- Misture novamente.

- Faça uma cova no centro e acrescente:

3 ovos inteiros

150 ml de óleo.

Misture tudo muito bem.

Coloque em forma untada e enfarinha com a mesma farinha usada na massa. Asse em forno médio até dourar.

### **Cobertura:**

50 g de manteiga

75g de requeijão ou cream cheese.

1 xícara de chá de açúcar mascavo.

1 pitada de canela.

Misture tudo e colocar sobre o bolo frio.

## **Pão bolo de banana com granola (fazer 3 receitas, usando as formas de pão)**

Pode ser feito na batedeira ou no liquidificador

Comece misturando 1 xíc. de açúcar (mascavo ou demerara) com 2 ovos até formar um creme fofo. Adicione então 1/2 xíc. de óleo, 4 bananas bem maduras, amassadas, 2 colheres de sopa de iogurte natural e 1 colher de chá extrato/essência de baunilha. Quando estiver bem misturado é hora de adicionar os ingredientes secos: 1 xíc. de farinha de trigo normal e 2/3 de xíc. de farinha de trigo integral (você pode usar somente a farinha branca ou só integral), 1 colher de chá de bicarbonato, 1/2 colher de chá de sal e 1 colher de chá de canela em pó. despeje a massa em uma assadeira (de preferência a de bolo inglês), untada levemente com manteiga. por cima, salpique bastante granola e leve ao forno em temperatura média, por aproximadamente 40 min à 1h.

## **Bolo de iogurte, Açúcar Mascavo e canela (fazer 3 receitas em assadeira normal)**

Ingredientes para o bolo de iogurte (rende uma forma de pudim de 20 cm de diâmetro)

- 1 xícara de iogurte desnatado
  - 1 ovo
  - 1/4 de xícara de manteiga mole, quase derretida
  - 1 colher de sopa de essência de baunilha
  - 1 xícara de açúcar mascavo
  - 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
  - 1 xícara de farinha de trigo branca peneirada
  - 1/2 xícara de farinha de trigo integral peneirada
  - 2 colheres de chá de fermento em pó
- Ingredientes para a cobertura
- 1/2 xícara de açúcar mascavo
  - 1 colher de sopa de canela
  - 1/4 de xícara de castanhas trituradas

Modo de fazer a cobertura

Misture o açúcar, a canela e as castanhas. Reserve.

Modo de fazer o bolo de iogurte

Pré-aqueça o forno a 180°C e reserve.

Em uma tigela pequena, coloque o iogurte e bicarbonato de sódio, misture bem e reserve.

Em outra tigela, bata com um fouet (batedor) a manteiga com o açúcar até misturar bem. Acrescente o ovo e a baunilha, misture bem por cerca de 2 minutos.

Misture as farinhas com o fermento e adicione à mistura de manteiga, alternando com a de iogurte (um pouco da mistura seca, outro da úmida, e assim por diante).

Unte com manteiga e farinha uma forma redonda de pudim com cerca de 20 cm de diâmetro. Disponha metade da massa.

Polvilhe a metade da cobertura de canela, castanhas e açúcar sobre a massa na forma. Cubra com o resto da massa e polvilhe com o restante da cobertura.

Asse no forno pré-aquecido por 35 minutos ou até inserir um palito e ele sair limpo.

Retire do forno e deixe esfriar por cerca de 10 minutos antes de desenformar.

### **Bolo funcional de cenoura**



#### **Ingredientes:**

3 ovos

1/2 xícara de chá de óleo de coco

1 xícara de açúcar mascavo

2 cenouras descascadas e picadas

2 xícaras de farinha de trigo integral

1/2 colher de sopa de fermento em pó

2 col sopa de linhaça em grão

#### **Modo de preparo:**

Bata muito bem os ovos, açúcar, cenoura e óleo no liquidificador.

Misture numa tigela a farinha, fermento e linhaça e acrescente a mistura de líquidos até ficar homogêneo.

Transfira para uma fôrma untada e enfarinhada (de buraco no meio ou de bolo inglês, rende um bolo pequeno).

Asse em forno pré-aquecido a 180 graus por 30 minutos ou até passar no teste do palito.

Como cobertura, derreta chocolate 70% cacau e cubra o bolo depois de frio.

## PÃES

### Pão de queijo sem queijo



50 gr de batata doce cozida e amassada, 3 cs de polvilho doce, 2 cs de polvilho azedo, 1 ovo, 2 cs de água, 1 cs de cream chesse light (Opcional), 1 cs de azeite, 1 cc de sal, 2 cs de sementes de linhaça dourada para diminuir o índice glicêmico do pãozinho. Forno pré-aquecido a 180 graus. Misturar bem com as mãos todos os ingredientes até obter uma massa lisa, fofinha (como massinha de modelar de criança), e desgrudando das mãos. Faz as bolinhas e 20 min aproximadamente de forno. (fazer quantas receitas precisar)

### Pão doce de minuto (dobrar a receita)

30g de fermento fresco  
2 colheres de sopa de açúcar mascavo  
½ litro de leite morno  
1 xícara de açúcar  
4 ovos  
1,3 Kg de farinha de trigo (ou integral ou meio a meio)

Preparo: dissolver o fermento com o açúcar mascavo e com o leite morno. Juntas os 4 ovos, o açúcar a farinha aos poucos. Amassar bem. (a massa fica um pouco mole). Se quiser pode deixar descansar por 12 horas. Rendimento: 30 bolinhas.

***Para fazer a versão salgada basta colocar apenas 1 col de açúcar, sal e ervas secas à gosto.***

## Chippa (sem glúten, sem leite)



- 3 xícaras de polvilho doce
- 1 xícara de polvilho azedo
- 2 col sopa de semente de chia (ou linhaça, ou gergelim)
- 2 col sopa de gergelim torrado
- 2 xícaras de tofu sem sal
- $\frac{3}{4}$  xícara de óleo de coco
- 1 col sopa de fermento em pó
- $\frac{1}{2}$  col sopa de sal
- Açafrão, orégano à gosto
- 2 ovos
- $\frac{1}{4}$  de xícara de leite vegetal

Modo de preparo: misture os polvilhos, a semente, o gergelim e o fermento em pó e reserve. Com um garfo esfarele o tofu e tempere com o sal, o óleo de coco, os ovos batidos com um garfo e o leite vegetal. Misture a parte seca e a outra mistura. Acerte o sal. A massa não deve ficar muito mole, ou seja, você deve conseguir moldar em formato de chippa ou biscoito, sendo assim, acrescente mais polvilhos de precisar. Pincele uma assadeira com óleo para não grudar, faça formatos de chippa ou biscoito. Asse em forno pré aquecido a 180 graus por 25 minutos ou até assar por completo. Rende 20 chippas

## Torta de pão integral com legumes (fazer 3 receitas)

Cortei 5 fatias de pão de forma integral em cubos não tão pequenos e levei os mesmos ao forno em temperatura média para ficarem crocantes (cuidado para não queimar). Enquanto isso, eu refoguei, junto com um pouquinho de azeite, 1 alho poró médio cortado em rodela fininhas, 1 cenoura média cortada em cubinhos bem pequenos e aproximadamente 10 vagens cortadas em rodela. No final e já com o fogo desligado, misturei  $\frac{1}{2}$  abobrinha cortada em cubinhos. Aí foi só misturar em uma tigela grande: 3 ovos grandes batidos até dobrarem de volume, os legumes e os pães assadinhos... Temperei com um pouquinho de sal, pimenta moída de hora e por cima, reguei um generoso fio de azeite. Tem que misturar bem, até que o pão esteja bem molhadinho no ovo... Assar por 40 minutos ou até ficar douradinho por cima.

## **Pães de manjericão e orégano (fazer 4 receitas, fazer bolinhas pequenas)**

Em um tigela grande, peneire 250g de farinha de trigo e insira numa cavidade central 1 colher de café de sal, 1/2 colher de café de açúcar, 20g de fermento biológico e 150 ml de água morna. Vá misturando a massa com a ponta dos dedos até dissolver todo o fermento, então adicione 1 colher de sopa de azeite extra virgem. Continue sovando a massa e quando o azeite já estiver incorporado, salpique 20g de folhas de manjericão e 10g de orégano (ambos fresquinhos e da nossa horta linda!) picados em pedaços pequenos. Nesse ponto a massa já deve estar homogênea e sem grudar na mão, se não adicione um pouco mais de farinha.

Forme uma bola com a massa e pincele com um pouquinho de azeite (pouco mesmo, senão ela não cresce). Cubra o bowl com filme plástico e deixe descansando por uns 30 min. Passado esse tempo, sove a massa de leve e divida em 6 bolinhas de tamanhos semelhantes. Arrume seus pãezinhos em uma forma untada com azeite, deixando um espaço entre eles. pincele-os novamente com azeite, cubra novamente e deixe crescer por mais 20 min.

Pãezinhos crescidos, peneire 1 colher de sopa rasa de farinha e asse-os em forno pré aquecido à 200°, primeiro com a assadeira em cima de outra com água por 10 min e depois de retira-la, por mais 15 min. Como o tempo de forno pode variar muito de fogão pra fogão, informo que eles vão ficar levemente douradinhos, com uma casquinha durinha e se você apertar vai perceber que ele fica bem macio.

## **BISCOITOS DOCES E SALGADOS**

### **Biscoito integral caseiro**

2 xícaras (chá) de aveia grossa  
1/2 xícara (chá) de linhaça  
1 /2 xícara de castanha de cajú  
1 xícara (chá) de açúcar mascavo  
3 colheres (sopa) de mel  
3 xícaras (chá) de gergelim  
1 ½ xícara de leite de soja  
1 xícara (chá) de leite  
2 colheres (sopa) de manteiga  
1 pitada de sal  
1 colher (sopa) de amido de milho  
1 colher (chá) de fermento em pó

Modo de preparo:

Bata no liquidificador todos os ingredientes. Bata bem. Depois com um pouco de farinha de trigo nas mãos vá modelando como desejar. Em uma forma untada com manteiga arrume os biscoitos e leve ao forno por 20 min ou até dourar.

## **Biscoito integral de gergelim**



1/2 Xícara(s) farinha de trigo integral  
1/2 Xícara(s) amido de milho MAIZENA  
1/2 Xícara(s) aveia em flocos  
4 col de sopa de azeite extra virgem  
1 clara de ovo  
3 Colher(es) de sopa semente de linhaça  
2 Colher(es) de chá gergelim  
1/2 Colher(es) de chá sal

### **Modo de Preparo:**

Em uma tigela média, junte a farinha de trigo integral, o amido de milho MAIZENA®, a aveia, a margarina, a clara, a linhaça, o gergelim e o sal. Misture com a ponta dos dedos até obter uma massa úmida que solte das mãos.

Preaqueça o forno em temperatura média (180°C).

Em uma superfície enfarinhada, abra a massa com o rolo, na espessura de 0,5 cm e corte quadrados com 4 x 4 cm.

Coloque os biscoitos em duas assadeiras grandes (40 x 28 cm) e faça furos com um garfo.

Leve ao forno por 15 minutos ou até dourar levemente. Deixe esfriar e retire da assadeira. Sirva em seguida.

## **DOCINHOS**

### **Docinhos de frutas secas e nozes sem açúcar (fazer 2 receitas)**

2 xícaras de chá de frutas secas (tâmaras, figos e damascos) picadas

1 xícara de chá de nozes (castanhas de caju, amêndoas e pistaches)

misturadas

2 colheres de sopa de manteiga sem sal

1 colher de chá de cardamomo

Preparo: Lave as frutas secas em água morna, verificando se não têm pedrinhas. Moa-as no processador ou pique-as em pedaços pequenos. Toste as nozes no forno até que as castanhas de caju estejam douradas. Depois que esfriarem, moa-as grosseiramente. Reserve. Derreta a manteiga numa panela, em fogo baixo. Acrescente as frutas picadas e continue mexendo até que fiquem macias. Adicione as nozes tostadas e misture bem. Abaixar o fogo, acrescente o cardamomo e torne a misturar. Abra a massa de frutas em uma superfície lisa,

deixando 1 cm de espessura. Use moldes de biscoitos de diversas formas para cortar ou modele com as mãos. Guarde-os na geladeira

Esses docinhos duram de 2 a 3 semanas na geladeira.

## **PATÊS**

### **Homus de grão de bico**

400 g de grão-de-bico em lata - escorrido e com metade da água reservada (ver nota)

4 colheres (sopa) de suco de limão siciliano

2 colheres (sopa) de tahine

2 dentes de alho, amassados

1 colher (chá) de sal

Pimenta-do-reino moída na hora a gosto

2 colheres (sopa) de azeite

Modo de preparo: Em um liquidificador, coloque o grão-de-bico, reservando um pouco para enfeitar (1 colher de sopa). Acrescente o suco de limão, o tahine, o alho picado e sal. Bata os ingredientes até que fiquem cremosos e bem misturados. Transfira a pasta de grão-de-bico para a tigela onde será servida. Regue com azeite e salpique pimenta. Enfeite com o grão-de-bico reservado.

### **Patê de espinafre e ricota**

3/4 xícara(s) (chá) de requeijão light

2 colheres de sopa de azeite

quanto baste de sal

1 e 1/2 xícara(s) (chá) de Ricota

2 e 1/2 maço(s) de espinafre limpo(s)

3 talo(s) de salsão (ou o quanto quiser)

Preparo: Cozinhe o espinafre em água com sal. Leve ao processador junto com o salsão (ou liquidificador) e junte a ricota e o requeijão. Bata por alguns segundos. Acrescente sal e torne a bater até formar uma pasta cremosa. Retire do processador e leve à geladeira por alguns minutos.

## Pasta de tâmara



40 tâmaras

água (para demolhar e juntar à pasta)

1 pitada de sal

Canela a gosto

Preparação: Abra as tâmaras, retire o caroço e coloque de molho em água até cobrir. Ficam a demolhar por 30 a 60mn ou até ficarem macias. Coloque as tâmaras no liquidificador e junte um pouco da água de demolhar. Adicione o sal e a canela triture bem até formar uma pasta. Pode necessitar de juntar mais água para ficar com uma consistência cremosa. Guarde num frasco tapado, dentro da geladeira por cerca de 2 semanas.

## Pastinha de beterraba



1/2 beterraba grande picada e cozida;

1/4 de uma ricota (que dá entre 100 e 150g mais ou menos);

2 colheres (sopa) de leite;

1/2 colherinha de (café) de sal;

1 colher de (café) de azeite;

1 colher de (café) de suco de limão;

1/2 colherinha de (café) de alho triturado.

Para começa, algumas considerações importantes: Eu gosto de cozinhar a beterraba no vapor para manter os nutrientes e para não juntar tanta água. Com a beterraba quase fria é só colocar tudo no liquidificador, processador ou bater com mixer (foi o que eu fiz). Como a quantidade de água da beterraba pode variar, bem como existem ricotas mais secas e outras mais úmidas. Você pode acertar a consistência colocando um pouco mais de ricota ou de leite, conforme a necessidade. Depois de ficar na geladeira ela ficará um pouco mais consistente.

*Você pode fazer a mesma receita usando cenoura no lugar da beterraba que também fica uma delícia!*

*Cardápio revisado por:*  
*Dra. Carolina F. Viesi*  
*Nutricionista*  
*CRN 3 37575*

*Elaboração de receitas:*  
*Dra. Carolina F. Viesi*  
*Nutricionista*  
*CRN 3 37575*