

Receitas

ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE BRASIL

PARA
NITERÓI-RJ



ALIMENTAÇÃO
CONSCIENTE
BRASIL

PROMOVENDO UM MUNDO
SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

ALIMENTACAOCONSCIENTE.ORG



INTRODUÇÃO

Obrigada por se juntar ao AlimentaÇÃO Consciente Brasil! Neste Caderno você irá encontrar opções de cardápio especialmente elaboradas para promover uma alimentação ainda mais saudável e sustentável nas escolas de Niterói.

Seja pela saúde ou pelo planeta, refeições compostas exclusivamente por ingredientes de origem vegetal estão ganhando popularidade rapidamente pelo mundo todo, e seus benefícios vêm sendo amplamente destacados por diversas organizações internacionais como a ONU, a American Heart Association, e por publicações como o Guia Alimentar para a População Brasileira.

"[...] arroz, feijão, milho, mandioca, batata e vários tipos de legumes, verduras e frutas tem como consequência natural o estímulo da agricultura familiar e da economia local, favorecendo assim formas solidárias de viver e produzir e contribuindo para promover a biodiversidade e para reduzir o impacto ambiental da produção e distribuição dos alimentos."

(Guia Alimentar para a População Brasileira, 2014).

Nossa equipe de Políticas Alimentares está ao seu lado e à disposição para ajudá-la(o) com o que for necessário.

Thayana Oliveira

Thayana Oliveira
Nutricionista AlimentaÇÃO Consciente Brasil
thayanao@alimentacaoconsciente.org
Tel: + 55 31 98484-4890

Tem dúvidas e/ou sugestões? Entre em contato conosco!

E-mail: info@alimentacaoconsciente.org

Elaboração do cardápio: Vanessa Menck (CRN: 39.647)

Supervisão de cardápio: Thayana Oliveira (CRN 9: 16.335)

ÍNDICE

Cardápio #1	3
Almoço: moqueca de lentilha, creme de aipim e arroz	
Suco: cenoura e beterraba	
Jantar: sopa de ervilha, batata e cenoura	
Cardápio #2	10
Almoço: feijoada com berinjela, batata e cenoura. Arroz e farofa com couve	
Suco: melancia e abacaxi	
Jantar: macarrão com molho à bolonhesa de lentilha	
Cardápio #3	17
Almoço: estrogonofe com leite de aveia e legumes. Arroz com brócolis e semente de abóbora	
Lanche: mingau de aveia com leite de coco e banana	
Jantar: sopa de feijão com macarrão, vagem, chuchu e inhame	
Cardápio #4	23
Almoço: chili de feijões. Arroz e salada com abobrinha e beterraba	
Lanche: vitamina de abacate com leite de aveia	
Jantar: risoto de legumes e salada de repolho	

.....

CARDÁPIO # 1

Almoço:

Moqueca de lentilha, creme de aipim e arroz

Suco:

Cenoura e beterraba

Jantar:

Sopa de ervilha, batata e cenoura

.....



MOQUECA DE LENTILHA

Ingredientes	1 a 3 anos			3 a 7 anos		
	Por pessoa (Líquido) - gramas	Por pessoa (Bruto) - gramas	Medidas caseiras	Por pessoa (Líquido) - gramas	Por pessoa (Bruto) - gramas	Medidas caseiras
Abóbora cabotian	35	40	1 colher de arroz rasa	55	60	1 colher de arroz cheia
Molho de tomate	50	50	½ xícara	60	60	¼ xícara
Cebola	0,3	0,27	Fatia pequena	0,3	0,27	Fatia pequena
Cenoura	27	35	2 colheres de sopa	30,7	40	2 colheres de sopa cheias
Chuchu	23,3	35	2 colheres de sopa rasas	26,6	40	2 colheres de sopa
Óleo vegetal	4	4	2 colheres de chá	4	4	2 colheres de chá
Alho	0,2	0,2	Lasca fina	0,2	0,2	Lasca fina
Tempero de pimentão	0,1	0,1	Pitada	0,1	0,1	Pitada
Sal	0,3	0,3	Pitada	0,3	0,3	Pitada
Leite de coco	35	35	2 colheres de sopa rasas	40	40	2 colheres de sopa
Lentilha	39	19,5	2 colheres de sopa cheias	100	50	½ xícara
Amido de milho	20	20	1 colher de sopa rasa	20	20	1 colher de sopa rasa

Modo de preparo

1. Corte a abóbora cabotian, cenoura e chuchu em cubos pequenos.
2. Cozinhe a lentilha na panela de pressão por 10 minutos junto com a abóbora.
3. Em uma panela, refogue a cebola e o alho no óleo vegetal e os temperos secos.
4. Adicione os legumes na panela e coloque um pouco de água. Tampe a panela e deixe cozinhar no vapor por 15 minutos, até os legumes estarem macios.
5. Insira o molho de tomate e o leite de coco. Deixe ferver até o molho engrossar por aproximadamente 10 minutos.
6. Desligue o fogo.



CREME DE AIPIM

Ingredientes	1 a 3 anos			3 a 7 anos		
	Por pessoa (Líquido) - gramas	Por pessoa (Bruto) - gramas	Medidas caseiras	Por pessoa (Líquido) - gramas	Por pessoa (Bruto) - gramas	Medidas caseiras
Aipim	25	35	1 e ½ colher de sopa	40	50	½ xícara
Cenoura	25	35	2 colheres de sopa	28,5	40	2 colheres de sopa cheias
Óleo vegetal	3	3	1 e ½ colher de chá	4	4	2 colheres de chá
Cebola	0,3	0,3	Fatia pequena	0,3	0,3	Fatia pequena
Alho	0,2	0,2	Lasca fina	0,2	0,2	Lasca fina
Sal	0,3	0,3	Pitada	0,4	0,4	Pitada

Modo de preparo

1. Lave e descasque o aipim. Corte em cubos rústicos e coloque em uma panela com água.
2. Lave a cenoura. Corte em cubos.
3. Coloque os legumes no fogo médio e deixe cozinhar até ficar macio.
4. Retire da água e bata no liquidificador, deixando liso e sem caroços.
5. Em uma panela, refogue a cebola e o alho no óleo vegetal.
6. Insira os legumes batidos e misture.



ARROZ

Ingredientes	1 a 3 anos			3 a 7 anos		
	Por pessoa (Líquido) - gramas	Por pessoa (Bruto) - gramas	Medidas caseiras	Por pessoa (Líquido) - gramas	Por pessoa (Bruto) - gramas	Medidas caseiras
Arroz	70	35	1 colher de arroz rasa	80	40	1 colher de arroz rasa
Aveia	15	15	1 colher de sopa	15	15	1 colher de sopa
Óleo	2	2	1 colher de chá	4	4	1 colher de chá
Cebola	0,3	0,3	Fatia fina	0,3	0,3	Fatia fina
Alho	0,2	0,2	Lasca fina	0,2	0,2	Lasca fina
Sal	0,3	0,3	Pitada	0,3	0,3	Pitada

Modo de preparo

1. Lave o arroz e reserve.
2. Coloque água para ferver no fogo médio.
3. Em uma panela, refogue a cebola e o alho no óleo vegetal.
4. Adicione o arroz e refogue por 5 minutos. Depois acrescente a água e aveia, 2 dedos acima do arroz na panela.
5. Tempere com sal.
6. Deixe cozinhar em fogo médio por 20 minutos, ou até que esteja macio.



SUCO DE CENOURA E BETERRABA

Ingredientes	1 a 3 anos			3 a 7 anos		
	Por pessoa (Líquido) - gramas	Por pessoa (Bruto) - gramas	Medidas caseiras	Por pessoa (Líquido) - gramas	Por pessoa (Bruto) - gramas	Medidas caseiras
Cenoura	-	15	1 colher de sopa	-	15	1 colher de sopa
Água	-	200	1 copo	-	200	1 copo
Beterraba	-	15	1 colher de sopa	-	15	1 colher de sopa
Laranja (com bagaço, sem casca)	-	90	1 unidade	-	90	1 unidade
Aveia*	-	20	1 colher de sopa cheia	-	20	1 colher de sopa cheia
Açúcar	-	10	1 colher de sobremesa	-	10	1 colher de sobremesa

*Opções: inhame cozido (30g), abóbora crua ou cozida (30g).

Modo de preparo

1. Lave bem a cenoura e retire as pontas.
2. Descasque a beterraba e a laranja.
3. Coloque no liquidificador e bata com água e com a aveia.
4. Coe com uma peneira.
5. Acrescente o açúcar se necessário após provar a vitamina.



SOPA DE ERVILHA

Ingredientes	1 a 3 anos			3 a 7 anos		
	Por pessoa (Líquido) - gramas	Por pessoa (Bruto) - gramas	Medidas caseiras	Por pessoa (Líquido) - gramas	Por pessoa (Bruto) - gramas	Medidas caseiras
Cenoura	27	35	1 colher de arroz rasa	45	50	½ xícara
Ervilha	60	30	3 colheres de sopa	100	50	½ xícara
Batata inglesa	35	40	4 colheres de sopa	45	50	½ xícara
Cebola	0,3	0,3	Fatia fina	0,3	0,3	Fatia fina
Alho	0,2	0,2	Lasca fina	0,2	0,2	Lasca fina
Sal	0,4	0,4	Pitada	0,4	0,4	Pitada
Óleo vegetal	4	4	2 colheres de chá	4	4	2 colheres de chá
Ervas finas	0,2	0,2	Pitada	0,2	0,2	Pitada

Modo de preparo

1. Caso a ervilha seja em lata, lave em água corrente e escorra.
2. Caso a ervilha seja seca, lave em água corrente e coloque para cozinhar em uma panela com água, por 20 minutos.
3. Lave a batata inglesa e a cenoura em água corrente. Corte em cubos rústicos e coloque em uma panela com água para cozinhar por 30 minutos, ou até que estejam macios. Assim que estiverem prontos, retire da panela e reserve. Guarde também um pouco da água de cozimento.
4. Em outra panela, refogue a cebola e o alho no óleo vegetal.
5. Adicione a ervilha, cenoura, batata e temperos e refogue por 5 minutos. Tempere com ervas finas e sal.
6. Retire da panela e bata no liquidificador. Se estiver muito grosso, adicione um pouco da água do cozimento dos legumes.



TABELA NUTRICIONAL (DIA ALIMENTAR)

	1 a 3 anos	3 anos em diante
KCAL	817	996
CARBOIDRATOS	137,89 (66%)	163,3 (64%)
PROTEÍNAS	19 (10%)	28,28(11%)
GORDURAS TOTAIS	23,37 (25%)	29(25%)
GORDURAS SATURADAS	7,71g	9,88g
FIBRA ALIMENTAR	20g	30g
SÓDIO	771	1
FERRO	5	7
CÁLCIO*	130	164
ZINCO	3,46	4,81
VITAMINA A (RETINOL)*	988**	1.100
MAGNÉSIO	146	187
VITAMINA C	124	130

*Cálculo de Biodisponibilidade de cálcio

% biodisponibilidade de cálcio dos laticínios (leite e iogurtes): 32,1

% biodisponibilidade de cálcio dos vegetais: brócolis: 61,3; couve manteiga: 50%, batata doce: 22%

Fontes:

Buzinaro, A. Biodisponibilidade do Cálcio Dietético. Arq Bras Endocrinol Metab vol 50 n° 5 Outubro 2006. Acesso: <http://www.scielo.br/pdf/abem/v50n5/32222.pdf> (2) Cozzolino, S. Biodisponibilidade de nutrientes.

**Retinol quantidades pela tabela da FDA: 1.500 mcg/ 1.780 mcg

.....

CARDÁPIO #2

Almoço:

Feijoada com berinjela, batata e cenoura. Arroz e farofa com couve

Suco:

Melancia e abacaxi

Jantar:

Macarrão com molho à bolonhesa de lentilha

.....



FEIJOADA

Ingredientes	1 a 3 anos			3 a 7 anos		
	Por pessoa (Líquido) - gramas	Por pessoa (Bruto) - gramas	Medidas caseiras	Por pessoa (Líquido) - gramas	Por pessoa (Bruto) - gramas	Medidas caseiras
Berinjela	27	35	3 colheres de sopa	31	40	1 colher de arroz rasa
Batata	27	35	3 colheres de sopa	38,5	40	1 colher de arroz
Feijão preto	60	30	3 colheres de sopa rasas	100	50	½ xícara
Cenoura	26	35	2 colheres de sopa	30,7	40	2 colheres de sopa rasas
Abóbora	30	35	2 colheres de sopa	26,6	40	2 colheres de sopa
Óleo vegetal	4	4	2 colheres de chá	4	4	2 colheres de chá
Alho	0,2	0,2	Lasca fina	0,2	0,2	Lasca fina
Cebola	0,3	0,3	Fatia fina	0,4	0,4	Fatia fina
Sal	0,3	0,3	Pitada	0,6	0,6	Pitada

Modo de preparo

1. Deixe o feijão preto de molho em uma panela com água por, no mínimo, 3 horas
2. Lave em água corrente a berinjela, batata, cenoura, abóbora e feijão preto. Reserve.
3. Tire as pontas e corte a berinjela em cubos médios.
4. Corte a abóbora em cubos médios, retirando as sementes.
5. Descasque a cenoura e batata inglesa e corte em cubos médios.
6. Coloque o feijão em uma panela de pressão com água. Assim que pegar pressão, deixe cozinhar por 20 minutos, ou até que os grãos estejam cozidos. Retire do fogo.
7. Em uma panela, refogue a cebola e o alho no óleo vegetal.
8. Adicione os legumes na panela pela ordem de cozimento: abóbora (10 minutos), cenoura e batata (10 minutos), berinjela (5 minutos).
9. Tempere com o sal.
10. Adicione o feijão com caldo e deixe cozinhar por 15 minutos, até engrossar o caldo.



FAROFA COM COUVE

Ingredientes	1 a 3 anos			3 a 7 anos		
	Por pessoa (Líquido) - gramas	Por pessoa (Bruto) - gramas	Medidas caseiras	Por pessoa (Líquido) - gramas	Por pessoa (Bruto) - gramas	Medidas caseiras
Farinha de mandioca fina	20	20	2 colheres de sopa rasas	30	30	3 colheres de sopa rasas
Couve manteiga	40	50	1 colher de arroz	50	60	½ xícara
Óleo vegetal	4	4	2 colheres de chá	4	4	2 colheres de chá
Cebola	0,2	0,2	Fatia fina	0,2	0,2	Fatia fina
Alho	0,3	0,3	Lasca fina	0,3	0,3	Lasca fina
Sal	0,3	0,3	Pitada	0,3	0,3	Pitada

Modo de preparo

1. Lave a couve manteiga em água corrente e retire os talos.
2. Enrole as folhas de couve e corte em tiras finas com a faca.
3. Em uma panela, refogue a cebola e o alho no óleo vegetal.
4. Adicione a couve e deixe cozinhar por 5 minutos, até que tenha soltado água e diminuído de tamanho.
5. Coloque a farinha de mandioca na panela e mexa.
6. Finalize com sal e retire do fogo.



ARROZ

Ingredientes	1 a 3 anos			3 a 7 anos		
	Por pessoa (Líquido) - gramas	Por pessoa (Bruto) - gramas	Medidas caseiras	Por pessoa (Líquido) - gramas	Por pessoa (Bruto) - gramas	Medidas caseiras
Arroz	70	35	1 colher de arroz rasa	80	40	1 colher de arroz rasa
Aveia	15	15	1 colher de sopa	15	15	1 colher de sopa
Óleo	2	2	1 colher de chá	4	4	1 colher de chá
Cebola	0,3	0,3	Fatia fina	0,3	0,3	Fatia fina
Alho	0,2	0,2	Lasca fina	0,2	0,2	Lasca fina
Sal	0,3	0,3	Pitada	0,3	0,3	Pitada

Modo de preparo

1. Lave o arroz e reserve.
2. Coloque água para ferver no fogo médio.
3. Em uma panela, refogue a cebola e o alho no óleo vegetal.
4. Adicione o arroz e refogue por 5 minutos. Depois acrescente a água e a aveia, 2 dedos acima do arroz na panela.
5. Tempere com sal.
6. Deixe cozinhar em fogo médio por 20 minutos, ou até que esteja cozido.



SUCO DE MELANCIA E ABACAXI

Ingredientes	1 a 3 anos			3 a 7 anos		
	Por pessoa (Líquido) - gramas	Por pessoa (Bruto) - gramas	Medidas caseiras	Por pessoa (Líquido) - gramas	Por pessoa (Bruto) - gramas	Medidas caseiras
Abacaxi	-	30	1 fatia média	-	30	1 fatia média
Água	-	120	½ copo	-	120	½ copo
Melancia	-	45	Fatia fina	-	45	1 Fatia fina
Salsa	-	1	½ colher de chá	-	1	1 colher de chá
Aveia	-	20	2 colheres de sopa rasas	-	20	2 colheres de sopa rasas

Modo de preparo

1. Descasque a melancia e o abacaxi.
2. Corte em cubos rústicos.
3. Coloque no liquidificador e bata com água, a salsa e a aveia.
4. Coe com uma peneira.



MACARRÃO COM MOLHO À BOLONHESA DE LENTILHA

Ingredientes	1 a 3 anos			3 a 7 anos		
	Por pessoa (Líquido) - gramas	Por pessoa (Bruto) - gramas	Medidas caseiras	Por pessoa (Líquido) - gramas	Por pessoa (Bruto) - gramas	Medidas caseiras
Macarrão	60	30	1 pegador raso	80	40	1 pegador cheio
Lentilha	80	40	4 colheres de sopa	80	80	8 colheres de sopa
Molho vermelho	80	80	8 colheres de sopa	80	80	8 colheres de sopa
Alho	1	1	½ colher de chá	1	1	½ colher de chá
Sal	0,3	0,3	Pitada	0,56	0,6	Pitada
Orégano	0,1	0,1	Pitada	0,1	0,1	Pitada
Óleo	4	4	2 colheres de chá	4	4	2 colheres de chá

Modo de preparo

1. Lave a lentilha em água corrente e coloque para cozinhar em uma panela com água, por 20 minutos, até que esteja macia.
2. Retire a panela do fogo e coloque a lentilha em um escurridor.
3. Em uma panela, refogue a cebola e o alho no óleo vegetal.
4. Adicione o molho vermelho e a lentilha. Deixe cozinhar por 15 minutos, até que engrosse. Tempere com sal e orégano.
5. Coloque uma panela de água com sal no fogo médio. Assim que a água ferver, adicione o macarrão e deixe cozinhar pelo tempo descrito na embalagem, ou até que esteja macio.
6. Retire a panela do fogo e escorra o macarrão.
7. Misture com o molho e ajuste os temperos.



TABELA NUTRICIONAL (DIA ALIMENTAR)

	1 a 3 anos	3 anos em diante
CALORIAS	819	967
CARBOIDRATOS	133(64%)	163,6(66%)
PROTEÍNAS	23(11%)	27,3(11%)
GORDURAS TOTAIS	24(26%)	25,21(26%)
GORDURAS SATURADAS	4g	4,11g
FIBRA ALIMENTAR	25g	31g
SÓDIO	1	1
FERRO	6,67	8
CÁLCIO	200	225
ZINCO	3,87	4,63
VITAMINA A (RETINOL)	314*	480
MAGNÉSIO	155	186
VITAMINA C	57	65

*Retinol quantidades pela tabela do IBGE; Segundo a tabela da FNDE é acima de 1800 mcg.

.....

CARDÁPIO #3

Almoço:

Estrogonofe com leite de aveia e legumes. Arroz com brócolis e semente de abóbora

Lanche:

Mingau de aveia com leite de coco e banana

Jantar:

Sopa de feijão com macarrão, vagem, chuchu e inhame

.....



ESTROGONOFE

Ingredientes	1 a 3 anos			3 a 7 anos		
	Por pessoa (Líquido) - gramas	Por pessoa (Bruto) - gramas	Medidas caseiras	Por pessoa (Líquido) - gramas	Por pessoa (Bruto) - gramas	Medidas caseiras
Aveia	20	20	2 colheres de sopa rasas	30	30	3 colheres de sopa rasas
Molho de tomate	40	40	4 colheres de sopa rasas	45	45	4 colheres de sopa cheias
Batata doce	28,9	40	½ colher de arroz rasa	36	50	½ colher de arroz cheia
Berinjela	31	40	3 colheres de sopa	38,5	50	4 colheres de sopa
Cenoura	31	40	3 colheres de sopa	38,5	50	4 colheres de sopa
Milho	50	50	½ xícara	60	60	6 colheres de sopa
Alho	0,3	0,3	Lasca fina	0,3	0,3	Lasca fina
Sal	0,3	0,3	Pitada	0,3	0,3	Pitada
Tempero de pimentão	0,1	0,1	Pitada	0,1	0,1	Pitada
Óleo vegetal	4	4	2 colheres de chá	6	6	3 colheres de chá
Cebola	0,5	0,5	Fatia fina	0,6	0,6	Fatia fina

Modo de preparo

1. Bata a aveia no liquidificador com água quente. Coe e reserve.
2. Lave a berinjela, batata doce e cenoura em água corrente. Corte em cubos médios.
3. Em uma panela, refogue a cebola e o alho no óleo vegetal.
4. Adicione os legumes na panela pela ordem de cozimento: cenoura e batata doce (10 minutos), berinjela (5 minutos), milho.
5. Coloque o molho de tomate e o leite de aveia.
6. Cozinhe em fogo baixo até engrossar.
7. Finalize ajustando o sabor com os temperos sugeridos.



ARROZ COM BRÓCOLIS

Ingredientes	1 a 3 anos			3 a 7 anos		
	Por pessoa (Líquido) - gramas	Por pessoa (Bruto) - gramas	Medidas caseiras	Por pessoa (Líquido) - gramas	Por pessoa (Bruto) - gramas	Medidas caseiras
Arroz	70	35	1 colher de arroz rasa	80	40	1 colher de arroz rasa
Brócolis	20	28	2 colheres de sopa	30	38	3 colheres de sopa
Óleo	2	2	1 colher de chá	2	2	1 colher de chá
Cebola	0,3	0,3	Fatia fina	0,3	0,3	Fatia fina
Alho	0,2	0,2	Lasca fiina	0,2	0,2	Lasca fina
Sal	0,3	0,3	Pitada	0,3	0,3	Pitada
Semente de abóbora	10	10	1 colher de sopa	10	10	1 colher de sopa

Modo de preparo

1. Lave o arroz e reserve.
2. Coloque água para ferver no fogo médio.
3. Em uma panela, refogue a cebola e o alho no óleo vegetal.
4. Adicione o arroz e refogue por 5 minutos. Depois acrescente a água, 2 dedos acima do arroz na panela.
5. Tempere com sal e acrescente o brócolis picadinho cru.
6. Deixe cozinhar em fogo médio por 20 minutos, ou até que esteja cozido.
7. Finalize com as sementes de abóbora.



MINGAU DE AVEIA

Ingredientes	1 a 3 anos			3 a 7 anos		
	Por pessoa (Líquido) - gramas	Por pessoa (Bruto) - gramas	Medidas caseiras	Por pessoa (Líquido) - gramas	Por pessoa (Bruto) - gramas	Medidas caseiras
Água	-	140	¾ do copo	-	140	¾ do copo
Aveia	-	60	6 colheres de sopa rasas	-	60	6 colheres de sopa rasas
Banana	-	15	½ unidade	-	15	½ unidade
Canela (opcional)	-	0,05	Pitada	-	0,05	Pitada
Açúcar	-	10	1 colher de chá	-	10	1 colher de chá
Leite de coco	-	30	3 colheres de sopa	-	30	3 colheres de sopa

Modo de preparo

1. Ferva a água.
2. Adicione a aveia, o açúcar e a canela. Mexa por aproximadamente 15 minutos ou até ficar com a consistência do mingau.
3. Descasque e pique a banana em pequenos pedaços. Misture no mingau quando já estiver pronto. Sirva quente.



SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO

Ingredientes	1 a 3 anos			3 a 7 anos		
	Por pessoa (Líquido) - gramas	Por pessoa (Bruto) - gramas	Medidas caseiras	Por pessoa (Líquido) - gramas	Por pessoa (Bruto) - gramas	Medidas caseiras
Macarrão	55	32	1 pegador raso	80	40	1 pegador cheio
Louro	0,1	0,1	1 folha pequena	0,1	0,1	1 folha pequena
Feijão	70	35	3 colheres de sopa cheias	80	40	4 colheres de sopa
Cenoura	27	35	2 colheres de sopa	31	40	3 colheres de sopa
Óleo vegetal	4	4	2 colheres de chá	6	6	3 colheres de chá
Alho	0,2	0,2	Lasca fina	0,2	0,2	Lasca fina
Cebola	0,5	0,5	Fatia fina	0,5	0,5	Fatia fina
Sal	0,4	0,4	Pitada	0,4	0,4	Pitada

Modo de preparo

1. Deixe o feijão preto de molho em uma panela com água por, no mínimo, 3 horas.
2. Lave em água corrente. Coloque na pressão e cozinhe por 15 minutos.
3. Lave em água corrente a cenoura. Corte em cubos bem pequenos.
4. Refogue o alho e a cebola no óleo, adicione o louro, a cenoura, o sal e um pouco de água. Refogue por 5 minutos.
5. Adicione o feijão. Cozinhe por mais 5 minutos. Reserve.
6. Cozinhe o macarrão por 15 minutos em média ou até amolecer. Escorra e reserve.
7. Misture o feijão ao macarrão na hora de servir.



TABELA NUTRICIONAL (DIA ALIMENTAR)

	1 a 3 anos	3 anos em diante
CALORIAS	883Kcal	1.024Kcal
CARBOIDRATOS	144,11(64%)	166(64%)
PROTEÍNAS	25,44(11%)	30(12%)
GORDURAS TOTAIS	24,8(25%)	28,6(25%)
GORDURAS SATURADAS	5,8	8,8
FIBRA ALIMENTAR	26,1	30,16
SÓDIO	500	467
FERRO	6,9	8
CÁLCIO	114	131,5
ZINCO	5	5,85
VITAMINA A (RETINOL)*	788*	1.046*
MAGNÉSIO	206	237,8
VITAMINA C	23	27,85

*Cálculos com base na tabela do IBGE

.....

CARDÁPIO #4

Almoço:

Chili de feijões, talos e folhas. Arroz e salada com abobrinha e beterraba

Suco:

Vitamina de abacate com leite de aveia

Jantar:

Risoto de legumes e salada de repolho

.....



CHILI DE FEIJÕES

Ingredientes	1 a 3 anos			3 a 7 anos		
	Por pessoa (Líquido) - gramas	Por pessoa (Bruto) - gramas	Medidas caseiras	Por pessoa (Líquido) - gramas	Por pessoa (Bruto) - gramas	Medidas caseiras
Feijão preto	35	17,5	2 colheres de sopa	50	25	3 colheres de sopa
Feijão carioca	35	17,5	2 colheres de sopa	50	25	3 colheres de sopa
Molho de tomate	50	50	½ xícara	60	60	6 colheres de sopa
Inhame	27	35	2 colheres de sopa	44	50	4 colheres de sopa
Talos de legumes	27	35	3 colheres de sopa	31	40	3 colheres de sopa
Óleo vegetal	4	4	2 colheres de chá	4	4	2 colheres de chá
Alho	0,2	0,2	Lasca fina	0,2	0,2	Lasca fina
Cebola	0,5	0,5	Fatia fina	0,5	0,5	Fatia fina
Sal	0,4	0,4	Pitada	0,4	0,4	Pitada

Modo de preparo

1. Deixe o feijão preto e o feijão carioca de molho (separados) em uma panela com água por, no mínimo, 3 horas.
2. Retire da água os feijões e lave em água corrente.
3. Coloque os feijões em uma panela de pressão com água. Assim que pegar pressão, deixe cozinhar por 20 minutos, ou até que os grãos estejam cozidos. Retire do fogo e reserve com caldo.
4. Lave os talos e o inhame em água corrente.
5. Descasque o inhame e corte em cubos rústicos. Cozinhe em uma panela com água por 25 minutos. Retire do fogo quando.
6. Descasque os talos de legumes e corte em cubos pequenos.
7. Em uma panela, refogue a cebola e o alho no óleo vegetal.
8. Adicione os talos e cozinhe por 10 minutos, até que esteja macia.
9. Depois coloque os feijões e o molho e deixe cozinhar em fogo baixo por 10 minutos.



SALADA COM ABOBRINHA E BETERRABA

Ingredientes	1 a 3 anos			3 a 7 anos		
	Por pessoa (Líquido) - gramas	Por pessoa (Bruto) - gramas	Medidas caseiras	Por pessoa (Líquido) - gramas	Por pessoa (Bruto) - gramas	Medidas caseiras
Abobrinha	27	35	3 colheres de sopa	31	40	4 colheres de sopa
Beterraba	27	35	3 colheres de sopa	31	40	3 colheres de sopa
Alface	-	10	2 folhas	-	15	3 folhas
Óleo vegetal	4	4	2 colheres de chá	4	4	2 colheres de chá
Alho	0,2	0,2	Lasca fina	0,2	0,2	Lasca fina
Cebola	0,5	0,5	Fatia fina	0,5	0,5	Fatia fina
Sal	0,4	0,4	Pitada	0,4	0,4	Pitada

Modo de preparo

1. Lave a abobrinha e a beterraba em água corrente.
2. Retire as pontas da abobrinha e corte em cubos médios.
3. Descasque a beterraba e corte em cubos médios.
4. Em uma panela com água, cozinhe a beterraba por 15 minutos, até que esteja macia.
5. Em outra panela, refogue a cebola e alho em óleo vegetal. Adicione a abobrinha e cozinhe por 5 minutos, até que esteja macia.
6. Lave a alface em água corrente e reserve.
7. Misture a abobrinha, beterraba e alface. Tempere com sal.



ARROZ

Ingredientes	1 a 3 anos			3 a 7 anos		
	Por pessoa (Líquido) - gramas	Por pessoa (Bruto) - gramas	Medidas caseiras	Por pessoa (Líquido) - gramas	Por pessoa (Bruto) - gramas	Medidas caseiras
Arroz	70	35	3 colheres de sopa	80	40	4 colheres de sopa
Óleo	2	2	1 colher de chá	2	2	1 colher de chá
Cebola	0,3	0,3	Lasca fiina	0,3	0,3	Lasca fiina
Alho	0,2	0,2	Fatia fina	0,2	0,2	Fatia fina
Sal	0,3	0,3	Pitada	0,3	0,3	Pitada

Modo de preparo

1. Lave o arroz e reserve.
2. Coloque água para ferver no fogo médio.
3. Em uma panela, refogue a cebola e o alho no óleo vegetal.
4. Adicione o arroz e refogue por 5 minutos. Depois acrescente a água, 2 dedos acima do arroz na panela.
5. Tempere com sal.
6. Deixe cozinhar em fogo médio por 20 minutos, ou até que esteja cozido.



VITAMINA DE ABACATE COM LEITE DE AVEIA

Ingredientes	1 a 3 anos			3 a 7 anos		
	Por pessoa (Líquido) - gramas	Por pessoa (Bruto) - gramas	Medidas caseiras	Por pessoa (Líquido) - gramas	Por pessoa (Bruto) - gramas	Medidas caseiras
Abacate	-	15	1 colher de sopa rasa	-	15	1 colher de sopa rasa
Água	-	200	1 copo	-	200	1 copo
Aveia	-	20	2 colheres de sopa	-	20	2 colheres de sopa
Açúcar	-	15	1 colher de sobremesa	-	15	1 colher de sobremesa

*Opcional: achocolatado em pó, 15 gramas

Modo de preparo

1. Bata a aveia em um liquidificador com água quente. Coe e reserve.
2. Descasque o abacate e bata com açúcar e o leite de aveia.



RISOTO DE LEGUMES

Ingredientes	1 a 3 anos			3 a 7 anos		
	Por pessoa (Líquido) - gramas	Por pessoa (Bruto) - gramas	Medidas caseiras	Por pessoa (Líquido) - gramas	Por pessoa (Bruto) - gramas	Medidas caseiras
Arroz branco	70	35	3 colheres de sopa	40	80	8 colheres de sopa
Cenoura	27	35	2 colheres de sopa	31	40	3 colheres de sopa
Ervilha	60	25	3 colheres de sopa	80	35	4 colheres de sopa
Óleo vegetal	3	3	1 colher de chá cheia	3	3	1 colher de chá cheia
Alho	0,2	0,2	Fatia fina	0,2	0,2	Fatia fina
Cebola	0,5	0,5	Pitada	0,5	0,5	Pitada
Sal	0,3	0,3	Pitada	0,3	0,3	Pitada
Leite de coco	10	10	1 colher de sopa rasa	10	10	1 colher de sopa rasa
Abóbora	28	35	3 colheres de sopa rasas	32	40	3 colheres de sopa rasas
Aveia	-	15	1 colher e ½ de sopa	-	20	2 colheres de sopa

Modo de preparo

1. Lave a cenoura em água corrente. Descasque e rale com o ralador.
2. Lave o arroz e reserve.
3. Coloque água para ferver no fogo médio.
4. Em uma panela, refogue a cebola e o alho no óleo vegetal.
5. Adicione o arroz e refogue por 5 minutos. Depois acrescente a água e a aveia, 2 dedos acima do arroz na panela.
6. Tempere com sal.
7. Deixe a abóbora picada em cubos cozinhar em fogo médio por 20 minutos, ou até que esteja cozido. Reserve.
8. Em uma panela com água cozinhe a ervilha por 15 minutos. Reserve.
9. Misture os legumes e a cenoura ralada no arroz branco e adicione o leite de coco. Mexa bem.



SALADA DE REPOLHO

Ingredientes	1 a 3 anos			3 a 7 anos		
	Por pessoa (Líquido) - gramas	Por pessoa (Bruto) - gramas	Medidas caseiras	Por pessoa (Líquido) - gramas	Por pessoa (Bruto) - gramas	Medidas caseiras
Repolho	-	30	3 colheres de sopa	-	30	3 colheres de sopa
Sal	0,1	0,1	Pitada	0,1	0,1	Pitada
Óleo vegetal	2	2	1 colher de chá	2	2	1 colher de chá
Tomate	-	25	2 colheres de sopa	-	40	2 colheres de sopa
Semente de abóbora	-	10	1 colher de sopa	-	12	1 colher de sopa

Modo de preparo

1. Retire as folhas do repolho e lave em água corrente.
2. Corte em tiras finas o repolho e o tomate.
3. Finalize com a semente de abóbora, óleo vegetal e sal.

TABELA NUTRICIONAL (DIA ALIMENTAR)

	1 a 3 anos	3 anos em diante
CALORIAS	787Kcal	957Kcal
CARBOIDRATOS	129,5(64%)	155(64%)
PROTEÍNAS	22,76(11%)	27,74(12%)
GORDURAS TOTAIS	21,87(25%)	27,57(26%)
GORDURAS SATURADAS	4,68	6
FIBRA ALIMENTAR	26,49	35,36
SÓDIO	506	577
FERRO	5,37	9,18
CÁLCIO	120	150
ZINCO	4,86	5,9
VITAMINA A (RETINOL)*	280*	345*
MAGNÉSIO	177,4	219
VITAMINA C	32,28	42,21

*Cálculos com base na tabela do IBGE



LEITES VEGETAIS

Os extratos vegetais, popularmente conhecidos como “leites vegetais”, são ricos em nutrientes e possuem diversos sabores. Eles são feitos a partir do processamento de grãos, oleaginosas ou cereais.

São benéficos para a saúde, sendo uma ótima fonte de ácidos graxos, fibras, sais minerais e vitaminas. O seu consumo previne o risco de algumas doenças cardiovasculares e câncer, e atua no controle de diabetes.

Além disso, são uma ótima opção para pessoas que apresentam intolerância à lactose, por naturalmente não possuírem este açúcar (presente no leite de origem animal) em sua composição.

1. Leite de arroz

O leite de arroz é de fácil digestão e tem um sabor neutro, podendo ser utilizado em diversas receitas. É rico em carboidratos e contém vitaminas do complexo B. Contém substâncias que auxiliam na produção de serotonina, hormônio que é responsável por promover a sensação de bem-estar.

Ingredientes	Per capita (Bruto) - gramas
Arroz integral cozido	40
Água	200

Modo de preparo

1. Esquente a água e despeje-a sobre o arroz em uma tigela grande.
2. Deixe de molho por algumas horas ou de um dia para o outro.
3. Escorra o arroz, descartando a água do molho.
4. Em um liquidificador, bata o arroz com o litro de água.
5. Coe se preferir, coloque em um recipiente ou use como desejar.

Tabela Nutricional

Por porção:

Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibra alimentar (g)
51	23	0,8	0	4,24

2. Leite de aveia

A aveia é muito nutritiva, rica em fibras solúveis, cálcio, fósforo, ferro, vitaminas do complexo B e E, e é também muito conhecida pela sua capacidade de diminuir o colesterol HDL. Ela é um alimento adaptogênico, que reduz o estresse. O leite de aveia é prático e barato de se fazer, e é ótimo para ser utilizado em diversas receitas.

Ingredientes	Per capita (Bruto) - gramas
Aveia em flocos	15
Água	150

Modo de preparo

1. Deixe a aveia de molho por, no mínimo, 1 hora.
2. Bata tudo no liquidificador e coe se preferir.
3. Coloque em um recipiente ou use como desejar.

Tabela Nutricional

Por porção:

Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibra alimentar (g)
59	10	1	1	1,4

3. Leite de coco (industrializado)

O leite de coco é rico em nutrientes que garantem um bom funcionamento do organismo, como o ácido fólico e selênio, ferro, proteínas, vitaminas e gorduras "do bem". É uma boa opção para preparações de pratos quentes, pois a sua gordura mantém as propriedades mesmo com o aquecimento.

Ingredientes	Per capita (Bruto) - gramas
Aveia em flocos	15
Água	150

Modo de preparo

1. Dilua uma porção de leite de coco em duas porções de água.
2. Coloque em um recipiente e use como desejar.

Tabela Nutricional

Por porção:

Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibra alimentar (g)
131,92	1,76	0,8	14,68	0,56



Dica: Os leites vegetais são ótimos substitutos em receitas como bolos, cremes, pães, tortas e base para estrogonofe de legumes.

Observações:

1. Caso possível, é interessante deixar as bases para os leites no demolho (o tempo e a necessidade variam de acordo com o ingrediente).
2. Para uma melhor conservação nutricional e do sabor, a melhor opção de armazenamento são os recipientes de vidro, devidamente esterilizados.
3. Os leites vegetais naturais, por não possuírem conservantes, duram de 3 a 4 dias na geladeira ou podem ser congelados e utilizados posteriormente.
4. Não é recomendado reaproveitar a água utilizada para deixar os cereais de molho, pois é onde os antinutrientes presentes nesses alimentos, como os fitatos, ficam após se desprender dos mesmos. Eles dificultam o processo de absorção dos nutrientes pelo organismo.
5. Quando coado, o resíduo dos leites vegetais podem ser reutilizados para outras preparações como bolos, cookies e pães.
6. Geralmente os leites vegetais aglutinam quando são aquecidos (dos exemplos acima, o que mais tem efeito aglutinante é o de aveia); portanto, só deve ser feito este processo se desejar fazer algum molho ou creme.
7. Os leites vegetais caseiros, por não possuírem espessantes, estabilizantes e nem emulsificantes, tipicamente se dividem em fases quando ficam em repouso na geladeira. Caso isso aconteça, basta agitá-los e voltarão ao normal.





CONGELAMENTO E DESCONGELAMENTO

Congelar alimentos é uma prática saudável e funcional para evitar desperdício de alimentos e a perda de suas propriedades nutricionais no processo de armazenamento. O congelamento, realizado de forma correta, chega a preservar até 70% dos nutrientes, além de não alterar o sabor.

O processo de branqueamento é uma das maneiras mais eficazes de conservação de nutrientes por mais tempo, e consiste em colocar as hortaliças, em pedaços, em água fervente ou vapor, por um tempo que é determinado de acordo com o tipo de hortaliça. O branqueamento serve para:

- (1) inativar enzimas, reduzindo as perdas de qualidade do alimento durante o período que for ficar armazenado;
- (2) manter uniformidade na cor das hortaliças;
- (3) proporcionar melhor textura ao produto final.

Deve-se colocar as hortaliças para branqueamento quando a água já estiver fervendo. A partir daí, é feita a contagem para cada tipo de alimento. Caso for feito a vapor, é preciso ter atingido 100°C.

Hortaliças	Tempo recomendado/ t (min)
Berinjela	2
Beterraba	3-5
Brócolis	3-4
Cenoura	2-5
Couve-flor	3
Milho verde	3-4
Vagem	3
Batata	2-4
Ervilha	2-4
Repolho	2
Pimentão	2
Chicória	2
Espinafre	2
Mandioca	3-4

Após realizado este processo, os vegetais devem ser colocados imediatamente em um recipiente com água gelada e gelo, aguardando 2 minutos ou até os alimentos estarem congelados. Em seguida, escorrer a água e separá-los em porções para levá-los ao congelador. É importante que os alimentos sejam identificados com etiquetas informando a data de congelamento. Para descongelar, a melhor opção é refogar o alimento, pois essa técnica agrega nutrientes e intensifica o sabor.

*Não é necessário descongelá-las antes do uso.

Dica: alguns alimentos, como vegetais e frutas com alto teor de água (ex.: alface e pepino), perdem gosto e textura se levados ao freezer, portanto é interessante o uso enquanto estão frescos.



ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE BRASIL

PROMOVENDO UM MUNDO
SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

.....

"A redução do consumo de carne traz diversos benefícios para a saúde, além de diminuir o risco de doenças como diabetes e alguns tipos de câncer. Refeições sem proteína animal podem ser deliciosas e ainda fornecer todos os nutrientes de que precisamos para uma vida saudável e sustentável."

NUTRICIONISTA VANESSA FRACARO MENCK

.....

ALIMENTAOCOCONSCIENTE.ORG