



Embu-Guaçu, 26 de maio de 2022

CARDÁPIO PARA FESTIVIDADES

Conforme a Resolução nº 06, de 08 de maio de 2020, do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE) – Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), o ambiente escolar e as refeições fornecidas nesse espaço contribuem com o comportamento alimentar e com o estado nutricional no presente e no futuro. Torna-se, então, fundamental a construção de um ambiente escolar protetor e que estimule a formação de hábitos alimentares adequados e saudáveis o mais precocemente possível. Assim, como profissional da saúde no ambiente escolar, é obrigação do nutricionista promover a construção de hábitos alimentares saudáveis e planejar cardápios que previnam a obesidade infantil.

Pensando nisso, foi elaborado sugestões de um Cardápio para Festividades como: Aniversariantes, Páscoa, Festa Junina, Festa da Primavera e outras datas comemorativas, que atenda as diretrizes do PNAE e que os alimentos recebidos sejam os mesmos da Alimentação Escolar.

- 1) Banana decorada – fazer carinhas na casca das bananas e envolver com guardanapo ou papel decorado;
- 2) Banana recheada com salada de frutas – cortar a banana em 3, fazer dela um copo e rechear com frutas, espremer laranja com limão para não ficarem pretas;
- 3) Batata e cebola cozidas no espeto com rodela de tomate – cozinhar e assar as batatas com casca, quando for assar, acrescentar uma camada quadrada cebola, colocar em espeto e acrescentar uma rodela de tomate e uma folha de tempero;
- 4) Bolo da melancia, decorado com pedaços de frutas – cortar a melancia de forma que ela fique em formato de um bolo redondo, sem a casca, depois colocar por cima frutas para decorar;
- 5) Bolo de cenoura;
- 6) Bolo de fubá;
- 7) Bolo salgado de cenoura;
- 8) Chip's de banana assada com canela – após higienizar e descascar, filetar as bananas e assar, depois acrescentar canela;
- 9) Chip's de batata doce assada – após higieniza cortar em espessura fina com casca e colocar para assar;
- 10) Chip's de mandioca assada, após descascar, lavar em água corrente, cortar espessuras finas banhar com 3 colheres de sopa de óleo e assar;
- 11) Copo de maçã, recheado com frutas – após higienização, cortar e tirar o centro da maçã, deixar em formato de copo, acrescentar salada de fruta e pingar laranja com limão para não ficar preta;
- 12) Doce de abóbora;
- 13) Doce de batata doce;
- 14) Espaguete com tomates refogados, no copo transparente;
- 15) Espetinho de várias frutas – cortar as frutas e colocar em espeto;
- 16) Espeto de batata cozida e tomates – após cozinhar as batatas, colocar em espeto meia batata com casca e uma rodela de tomate;



- 17) Frutas cortadas, no copo colorido – após fazer uma salada de frutas, colocar em copos decorados;
- 18) Melancia no palito – após higienizar a melancia, cortar em triangulo com a casca e colocar em palito de sorvete;
- 19) Milho verde cozido – cortar em 3 a espiga de milho e servir no espeto;
- 20) Palitos de beterraba, cenoura e pepino – após higienizar os legumes, descascar, cortar em palito e servir em copo decorado;
- 21) Salada de frutas simples – servir em copo decorado;
- 22) Tomate e ovo no palito – após higienizado, cortar o tomate em 3. Após o ovo cozinhar, cortar ao meio e espetar ambos no espeto;
- 23) Tomates recheados com legumes;
- 24) Torta de carne e legumes;
- 25) Torta de espinafre e frango;
- 26) Torta de frango com legumes;

As sugestões são de receitas básicas, o que difere é a apresentação de cada prato.



Elaine Witt Motoda
Nutricionista
CRN 8490

Elaine Witt Motoda

CRN-3 Nº 8490