

ALIMENTAÇÃO NA ESCOLA WALDORF

Reflexões sobre como podemos
nos alimentar de forma consciente,
adequada e saudável

ESCOLA
WALDORF



angelim

QUERO ESSA ESCOLA PRA MIM!



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

vai muito além dos nutrientes ingeridos. A forma como nos alimentamos, as relações sociais e ambientais impactadas e ainda, a maneira como as qualidades vital e anímica dos alimentos reverberam em nós, determinam quão adequado e saudável (ou não) é o nosso relacionamento com os alimentos. A alimentação é uma forma de manter a saúde da criança que é tão solicitada em sua vitalidade durante o aprendizado escolar. Além disso, durante a infância, o organismo está se moldando e harmonizando com o externo e o que é implantado fica marcado profundamente para toda vida, daí a importância de estabelecer ritmos sadios de alimentação.

FRUTAS E/ OU LEGUMES

Frutas e legumes frescos e da época
Geléias (prefira as que a lista de ingredientes comece com a fruta)
Frutas secas
Polpas de fruta congeladas
Pastas e patês de legumes

PROTEÍNA OU PREPARAÇÃO À BASE DE PROTEÍNA

Leite, iogurte, queijos, pão de queijo
Ovos (de galinha ou de codorna)
Patês (de queijo, de frango, de pescados, de leguminosas ex: grão de bico)
Snacks caseiros de leguminosas e oleaginosas (castanhas e amendoim)

CEREAL OU PREPARAÇÃO À BASE DE CEREAL

Tortas
Bolos e biscoitos integrais artesanais/caseiros
Cuscuz, milho cozido, pipoca,
Chips de tubérculos (batatas, mandioca, inhame),
Aveia, granola, tapioca

LANCHEIRA

À partir do fundamental temos o desafio do preparo diário das lancheiras. Não é tão difícil quanto parece. Lembre-se da máxima: descasque mais e desembale menos! Tenha disponíveis opções saudáveis para lanches: dê preferência a frutas e/ou preparações simples e rápidas. Evite alimentos ultraprocessados: no geral, são ricos em açúcares, gorduras e sal, além de conter muitos aditivos.



S	Almôndegas de aveia + Pera
T	Torta de legumes + Maçã
Q	Pão com requeijão caseiro + tomatinhos com manjericão
Q	Crepioça de couve + Uvas
S	Milho cozido + palitos de pepino + pasta de grão de bico

Para hidratação prefira sempre **ÁGUA!** Para diversificar pode ser aromatizada com hortelã, cidreira e/ou pedaços de frutas como carambola, abacaxi, laranja e limão.



COMO ESCOLHER OS PRODUTOS?

Damos preferência a lanches salgados ou pouco doces (como frutas secas, bolachas e bolos simples integrais). Alimentos frescos, orgânicos e integrais são os mais indicados. Use e abuse de frutas e legumes in natura. Frutas inteiras são ótimas oportunidades para crianças, mesmo as pequeninas, de desenvolverem habilidades motoras e de mastigação. Legumes crus em palitos são boas opções acompanhados de patês e cremes (de grãos, legumes ou lácteos, por exemplo).

Na preparação de receitas açucaradas opte por opções menos refinadas (demerara, mascavo, coco), ou ainda, utilize frutas secas ou mel para adoçar.

Evite produtos industrializados e sempre que precisar escolher por eles, leia o rótulo.

A informação mais relevante é a **lista de ingredientes!** Leia e compare antes de escolher! A lista traz todos os ingredientes em ordem decrescente, ou seja, o primeiro é o que tem mais e o último o que tem menos, mas fique atento: existem ingredientes semelhantes com nomes diferentes.

Prefira produtos com lista de ingredientes menor e das quais você reconhece os nomes como alimento. Também vale pensar se você conseguiria reproduzir a preparação em casa, caso contrário pode não ser uma boa opção de alimento.



CEREAIS

Sob qualquer ótica, os alimentos in natura e predominantemente de origem vegetal são a base para uma alimentação saudável. Nesse leque, estão os cereais - alimentos ricos em carboidratos (principal componente da nossa alimentação).

Os cereais são permeados de forças solares e assim dão a energia necessária à vida e a atividade do homem: **por terem suas raízes ligadas a terra e suas hastes eretas, neles sol e terra estão equilíbrio.** Eles auxiliam na aquisição da verticalidade e atuam nos sistemas neurossensorial, rítmico e metabólico trazendo energia vital e luz.

Os cereais recebem a influência e carregam a qualidade e força cósmica do planeta regente no dia da semana, por isso consumi-los no dia correspondente nos oferece o benefício do equilíbrio interno potencializado. Mas vale lembrar, que em todos os outros dias esses alimentos são essenciais e nos propiciam qualidade nutricional no aspecto mais amplo.

No Jardim de infância, o lanche das crianças é preparado seguindo essa premissa, além de sucos naturais ou chá sem açúcar e pão integral. No Ensino Fundamental, onde o lanche é preparado pelas famílias, sugerimos que os pais deem continuidade aos hábitos adquiridos no Jardim.

Abaixo uma sugestão de cardápio seguindo os cereais do dia.

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ARROZ	CEVADINHA	PAINÇO	CENTEIO	AVEIA
SUGESTÕES				
pão de arroz, arroz com gersal, biscoito de arroz	salada de cevadinha com pepino, cenoura e salsinha	pão de painço, painço com gersal, biscoito de painço	pão de centeio	pão de aveia ou banana com aveia

“O coração é luz condensada e é estimulado pela alimentação rica em luz”

Rudolf Steiner



COMO ARMAZENAR E QUAIS UTENSÍLIOS UTILIZAR?

Preferimos embalagens retornáveis e reutilizáveis. Sempre que possível, evitamos embalagens do tipo tetra pak, latas e embalagens plásticas descartáveis.

VEJA SÓ:

Vidro: Sustentável; não libera toxinas; não impregna cheiro e sabor; fácil higienização

Plástico: Leve, fácil de armazenar; Pode liberar toxina (importante ser livre de BPA); Difícil higienização: pode impregnar cheiro e sabor

Inox ou alumínio: Durável e resistente; não impregna cheiro e sabor; fácil higienização

CUIDADOS NA VOLTA DA LANCHEIRA

Oriente quanto a descartes, higienização e acomodação da lancheira. Converse. Observe. Verifique as sobras a fim de adequar a quantidade de lanche enviada, além disso, elas são um bom parâmetro sobre a aceitação dos lanches.

O QUE PODE FACILITAR NO DIA A DIA

Dedique um tempo ao planejamento das refeições, isso pode poupar estresse e diminuir a ansiedade. Para facilitar, programe o cardápio com antecedência, considerando as refeições e o período entre as compras.

No momento das compras, você pode escolher frutas, verduras e legumes em diferentes pontos de amadurecimento para que durem mais tempo. Os alimentos da safra são ótimas opções: tendem a ter melhor qualidade e além de serem mais baratos.

Programe-se para higienizar as compras assim que chegam em casa, deixando prontas para utilização ou consumo e podendo ficar em fácil acesso às crianças, o que provavelmente facilitará na rotina diária.

Também vale congelar alguns itens, crus ou prontos (como pães e tortas).

CARDÁPIO

SUGESTÃO DE CARDÁPIO PARA A SEMANA

ALMOÇO

S	Arroz integral com lentilha + cebola caramelizada + salada de alface
T	Cevadinha com ervilha e cenoura + salada de repolho
Q	Cuscuz com brocólis e abobrinha
Q	Torta de legumes + salada de rúcula com manga
S	Almôndegas de aveia + salada morna de legumes (batata doce, couve-flor e abóbora)

LANCHE

S	Palitos de pepino + pasta de grão de bico
T	Muffin de espinafre + Maçã
Q	Pão caseiro + tomatinhos com manjericão
Q	Bolo de fubá + Laranja
S	Biscoito de banana (banana, aveia e especiarias) + Mexerica

Massa básica para torta salgada

Ingredientes:

- 3 Ovos
- 1/2 xíc. Óleo
- 1 xíc. Farinha de trigo refinada
- 1 xíc. Farinha de trigo integral
- 1 xíc. Caldo (água, leite de vaca, leite vegetal, caldo de cocção de legumes ou carne/frango)
- 1 colher de café de Sal
- 1 colher de sopa de Fermento em pó

Sugestão: Bater legumes na massa deixando-a colorida e atraente. Você pode utilizar cenoura, beterraba, brócolis, espinafre...

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, deixando para misturar o fermento por último. Coloque parte da massa em uma forma untada, acrescente o recheio e cubra com mais massa. Leve ao forno preaquecido para assar por cerca de 30 minutos.

Quibe de Abóbora

Ingredientes:

- Trigo para quibe 4 xícaras
- Água 3 xícaras
- Abóbora 1/2 unidade
- Cheiro verde, cebola, hortelã
- Azeite e Sal suficiente para temperar

Modo de preparo:

Cubra o trigo com a água e reserve por aproximadamente 20 minutos. Cozinhe a abóbora e amasse até adquirir consistência pastosa. Misture a abóbora com o trigo e acrescente os temperos. Asse por aproximadamente 30 minutos em temperatura média.

Wrapp

Ingredientes:

- 3 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1/3 de xícara de chá de óleo
- 1 xícara de chá de água morna

Modo de preparo:

Misture bem os ingredientes secos. Adicione os líquidos e amasse bem. Se precisar, adicione mais farinha.

Divida a massa em bolinhas e deixe descansar cobertas com um pano por 15 minutos.

Passado esse tempo, abra cada bolinha em uma superfície enfarinhada com um rolo de macarrão, até ficar fininha.

Aqueça uma frigideira e asse um disco por vez dos dois lados até dourar. Cuidado com o tempo. Se a massa ficar crocante você não conseguirá enrolar o wrapp. Recheie e sirva.

Sufê de Espinafre

Ingredientes:

- Espinafre 1 maço
- Ovos 5 ovos
- Cebola 1 unidade
- Farinha integral 1/2 xícara
- Sal 1 colher de café
- Salsa A gosto

Modo de preparo:

Cozinhe o espinafre, pique e reserve. Separe as gemas das claras e reserve. Misture o espinafre, as gemas, a cebola, a farinha, o sal e a salsa. Bata as claras em neve e adicione com delicadeza à mistura de espinafre. Leve ao forno cerca de 45 minutos antes de servir.

Arroz com lentilha

Ingredientes:

- 250g de lentilha
- Sal
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 cebola pequena picadinha
- 500g de arroz integral
- 1,5L água quente

Modo de preparo

Aqueça o óleo e refogue a cebola picadinha até ficar transparente. Acrescente o arroz e a lentilha e refogue.

Junte a água quente e misture. Adicione sal e misture bem. Deixe cozinhar, com a panela semitampada, até quase secar. Reduza o fogo e cozinhe até que o arroz e a lentilha estejam macios.

Com um garfo, revolva o arroz com lentilha até ficar soltinho.

Cuscuz Marroquino

Ingredientes:

- Cuscuz marroquino 1 xícara
- Água fervente 2 xícaras
- Cenoura 1 unidades
- Tomate 1 unidade
- Uva passa, Cheiro verde, Cebola, Hortelã a gosto
- Azeite e sal suficiente para temperar

Modo de preparo:

Hidrate o cuscuz com a água fervente, abafe e deixe descansar por, pelo menos, 5 minutos. Depois de hidratado, solte/esfarele a mistura. Acrescente a cenoura ralada, o tomate em pedaços picado, a uva passa e os temperos. Sirva frio.

ACOMPANHAMENTOS

Hambúrguer de Lentilha

Ingredientes:

- Lentilha 500g
- Aveia 100g
- Temperos a gosto (alho, cebola, cheiro verde, louro)

Modo de preparo:

Cozinhe a lentilha até que fique bem macia. Reserve. Refogue os temperos, adicione a lentilha cozida. Bata em liquidificador até adquirir consistência homogênea. Adicione a aveia aos poucos, misturando bem, até que fique em ponto de modelar. Modele os hambúrgueres e leve ao forno até dourar.

Almôndegas de Aveia

Ingredientes:

- Cenoura 1 unidade
- Cebola e alho a gosto
- Cheiro verde a gosto
- Sal 1 colher café
- Aveia 1 xícara
- Ovo 1 unidade

Modo de preparo:

Rale as cenouras. Acrescente a cebola e o alho, cheiro verde e o sal. Adicione a aveia e o ovo até perceber que deram liga à massa. Faça as almôndegas e coloque em forma untada. Leve ao forno até dourar.

Falafel Assado

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de grão de bico cozido (não deixe ficar muito molenga)
- 1/2 xícara (chá) de salsinha
- 1 dente de alho
- 1/4 de cebola média
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1/2 colher (café) de sal

Modo de preparo:

Bata primeiro o grão de bico em liquidificador ou processador. Se tiver dificuldade, vá colocando aos poucos.

Depois, adicione todos os outros ingredientes até ficar uma pasta firme.

Molde os bolinhos com as mãos e coloque-os em uma forma untada com óleo ou azeite.

Leve para assar a 200° C. Ele tende a demorar um pouquinho para ficar sequinho, então não fique mexendo. Fique atenta/o para não queimar embaixo antes dele formar uma casquinha em cima. Caso esteja queimando, abaixe o fogo. Vire os bolinhos quando estiverem firmes para ficarem dourados do outro lado.

Pasta de Grão de Bico

Ingredientes:

- Grão de bico 500g
- Cebola 1 unidade
- Alho 1 dente
- Cheiro Verde a gosto
- Sal 1 colher de café
- Azeite 1 colher de sopa

Modo de preparo:

Refogue os temperos, adicione o grão de bico e água e cozinhe até que esteja em ponto de amassar com o garfo.

Depois de cozido, bater em liquidificador até adquirir consistência de patê.

Servir frio.

Pasta de Berinjela

Ingredientes:

- Berinjela
- Cebola
- Tomate
- Cheiro Verde
- Sal
- Azeite

Modo de preparo:

Corte a berinjela, a cebola e o tomate e disponha em uma assadeira. Adicione os temperos e o azeite. Asse em forno pré aquecido por aproximadamente 40 minutos. Depois de assado, bata em liquidificador até adquirir consistência de patê. Sirva frio.

Vinagrete de Banana

Ingredientes:

- 1 banana da terra madura
- ½ pimentão vermelho pequeno
- ½ pimentão amarelo pequeno
- 1 cebola roxa
- 1 limão rosa
- Azeite, sal, pimenta do reino e salsa a gosto

Guacamole

Ingredientes:

- Abacate maduro – 1 un grande
- Cebola – 1 un pequena
- Limão – 1 un
- Sal a gosto
- Cheiro-verde a gosto

Modo de preparo:

Amasse o abacate com um garfo, esprema o limão e misture os demais ingredientes.

Sorvete de Fruta

Feito a partir da fruta congelada em pedaços e depois batida em liquidificador (sugestão: banana, morango, abacate, caqui), se desejar uma consistência mais cremosa, ao bater pode ser adicionado de iogurte natural ou leite de coco. Outra variação é adicionar cacau em pó.

Ingredientes:

- Fruta congelada

Modo de preparo:

Triture as frutas congeladas puras ou com o ingrediente de sua preferência. Trituradas, elas parecerão uma farofa. Basta mexer com uma colher para ficar cremosa. Sirva a seguir.

Creme de Inhame com Morango

Ingredientes:

- Inhame 250g
- Morango 250g



Modo de preparo:

Descasque e cozinhe os inhames (preferencialmente no vapor). Espere esfriar um pouco. Coloque o inhame e os morangos no liquidificador e bata até a consistência de creme (Caso necessário, adicione um pouco de água para ajudar a bater sem forçar o motor). Sirva frio.

Procure utilizar frutas bem maduras, pode substituir o morango por goiaba, manga, pêssego...

Flan de Manga

Ingredientes:

- 2 unidades grandes de manga bem maduras
- 200 mL de leite de coco
- 1 pacote de gelatina incolor sem sabor

Modo de preparo:

Descasque e corte a manga em cubos. Bata-as com o leite de coco no liquidificador (ou com o mixer). Prepare a gelatina conforme orientação do fabricante e adicione-a ao creme. Porcione e leve para gelar.

Gelatina

Ingredientes:

- 1 pacote de gelatina incolor (pode fazer também com agar-agar)
- 500 mL de suco natural de fruta (suco de uva integral, suco de laranja coado, suco de abacaxi, suco de maracujá)

Modo de preparo:

Hidrate a gelatina como a embalagem descreve (eu coloco água até que fique coberta e espero 5 minutos) e leve para amolecer no microondas (15 segundos). Acrescente a gelatina ao suco, misturando bem. Leve para refrigerar por cerca de 4 horas.



Biscoito de Banana

Ingredientes:

- 2 bananas nanicas maduras
- 1 xícara (de chá) de aveia em flocos

Modo de preparo:

Amasse as bananas com um garfo e misture com a aveia, aqueça o forno em temperatura alta.

Coloque colheradas da massa em uma assadeira untada. Cada banana tem sua própria história, umas podem estar mais maduras, outras maiores, se achar que a massa está mole ainda, (quando caem a colherada se espalha demais) adicione um pouco mais de aveia.

Leve ao forno por 15-20 minutos ou até que esteja douradinho.

Retire da assadeira e deixe esfriar.

Biscoito de aveia (da Ceci)

Ingredientes:

- 2 xícaras de aveia em flocos
- 1 xícara de açúcar
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 50g manteiga
- 2 ovos (ou chia hidratada)
- 1 colher de sopa de essência de baunilha
- 1 xícara de canberries ou uva passa

Modo de preparo:

Misture tudo na mão mesmo, modele, e asse em forno pré-aquecido a 180°C em forma untada até dourar.

Biscoito de polvilho - tipo sequilho

Ingredientes:

- 1 xícara de polvilho doce
- ½ xícara de açúcar (usei demerara)
- 1 ovo
- 3 colheres de sopa de manteiga

Modo de preparo:

Misture tudo na mão mesmo, modele, e asse em forno pré-aquecido a 200°C por cerca de 15 minutos. Espere esfriar pra desenformar.



Bolo de Banana

Ingredientes:

- 2 bananas bem maduras
- 1/4 xícara (chá) de óleo vegetal
- 2 ovos
- 1 xícaras (chá) de aveia em flocos
- 1/2 xícara (chá) de uvas passas
- 1 colheres (sopa) de fermento em pó
- 1 colher (café) de canela

Modo de preparo:

Em um liquidificador, bata todos os ingredientes por cerca de 2 minutos, exceto o fermento.

Deslique o liquidificador, adicione o fermento, mexa com uma colher e leve para assar usando uma forma de bolo inglês untada e enfarinhada (ou em forminhas de silicone, que não precisa untar) em forno médio 180°C por cerca de 30 minutos.

Bolo de Fubá

Ingredientes:

- 3 ovos
- 2 xícaras de fubá
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1/2 xícara de óleo
- 1 xícara de leite
- 1 xícara de açúcar
- 1 colher de chá de fermento em pó

Modo de preparo:

Em um liquidificador, bata todos os ingredientes por cerca de 2 minutos, exceto o fermento.

Desligue o liquidificador, adicione o fermento, mexa com uma colher e leve para assar usando uma forma untada e enfarinhada em forno médio 180°C.

Bolo de Cenoura

Ingredientes:

- 3 cenouras médias
- 4 ovos
- 3/4 xícara de açúcar
- 1/2 xícara de óleo
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 pitada de sal

Modo de preparo:

Em um liquidificador, coloque as cenouras, ovos, açúcar e óleo.

Desligue o liquidificador, adicione a farinha, fermento e sal aos poucos e mexendo com uma colher. Leve para assar usando uma forma untada e enfarinhada em forno médio 180°C.

Bolo de Laranja

Ingredientes:

- 2 laranjas (prefiro laranja pera)
- 2 ovos
- 1 xícara de açúcar
- 3/4 xícara de óleo
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de preparo:

Em um liquidificador, bata todos os ingredientes por cerca de 2 minutos, exceto o fermento.

Desligue o liquidificador, adicione o fermento, mexa com uma colher e leve para assar usando uma forma untada e enfarinhada em forno médio 180°C.

Bolo de Chocolate

Ingredientes:

- 4 ovos
- 1 xícara de açúcar
- 1 xícara de chocolate em pó 70%
- 3/4 xícara de óleo
- 1 xícara de água morna
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de preparo:

Com um fouet, misture os ovos, açúcar, óleo e chocolate.

Depois, alternadamente, misture a água e a farinha. Por último, adicione o fermento. Leve para assar usando uma forma untada e enfarinhada em forno médio 180°C.

Pão de Abóbora

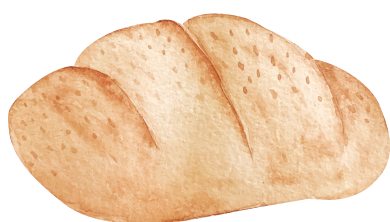
Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de abóbora japonesa cozida e amassada
- 1 1/2 xícaras (chá) de polvilho azedo
- 1 colher sopa de óleo
- 1 colher de café de sal

Modo de preparo:

Em uma vasilha, adicione todos os ingredientes e misture bem.

Faça bolinhas como se fossem um pão de queijo e asse-as em forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 30 minutos (os pães crescem e “estouram”).



Quiche de Alho Poró

Massa:

- 1e 1/2 xícaras de aveia flocos fino
- 1 ovo
- 3 colheres de sopa de azeite
- uma pitada de sal

Misture tudo e modele nas forminhas.

Recheio:

- 1 alho poró refogado com tempero a gosto
- 1 ovo batido com garfo
- 1 colher de sopa de leite
- 2 colheres de sopa de ricota

Misture tudo e coloque sobre a massa nas forminhas.

Asse em forno pré aquecido por aproximadamente 25 minutos (até dar ponto no recheio).

Sugestões, críticas e ideias são bem-vindas.

QUEREMOS OUVIR VOCÊS!

alimentacao@escolaangelim.com.br

ESPAÇO JARDIM

Av. Aristides Mariotti, 911 - Bairro IV Centenário . Jundiaí SP
11.4582.2380 | 11.95046.9104 - recepção@escolaangelim.com.br

ESPAÇO FUNDAMENTAL

Rua Profª Clarismundo Fornari, 2200C - Engordadouro . Jundiaí SP
11.4582.2380 | 11.91151.9115 - secretaria@escolaangelim.com.br

www.escolawaldorfangelim.com.br

  [escolawaldorfangelim](https://www.facebook.com/escolawaldorfangelim)

ALIMENTAÇÃO NA ESCOLA WALDORF

Redação: Dione Pavan CRN3 29973

Apoio: Comissão de Alimentação

Projeto Gráfico: Natalia Viarengo

Revisão: Brena Zanon

