



VERA CRUZ

Sabores do lanche na Educação Infantil: história, receitas e afetos





Sabores do lanche na Educação Infantil: história, receitas e afetos

2026

O lanche na Educação Infantil do Vera faz parte do Programa de Educação Nutricional, iniciado em 2008, e atende crianças do G1 ao 5º ano. Preparar os lanches e oferecer alimentos nutricionalmente adequados na escola faz parte de uma parceria com as famílias para a construção de bons hábitos alimentares. A introdução de alimentos saudáveis nos primeiros anos de vida se reflete na vida adulta e deve ser incentivada pela escola.

A introdução das crianças a uma cultura alimentar prazerosa e saudável acontece naturalmente na rotina escolar: preparando receitas, consultando o cardápio na lousa, sentindo o aroma dos pães quentinhos saindo do forno e degustando frutas frescas, ou seja, participando ativamente de todo o ritual do lanche.

O projeto alimentar do Vera tem também a intenção de trabalhar questões referentes a desperdício de alimentos e ampliar reflexões e investigações acerca da existência de diferentes hábitos alimentares nas diversas culturas. De forma cotidiana e contínua, as turmas adentram essas importantes reflexões em um currículo decolonial.

O lanche diversificado com alimentos de diferentes origens culturais, com suas cores vibrantes, texturas variadas e sabores envolventes abre um mundo de descobertas para

as crianças pequenas. Além disso, montar uma mesa atraente, cuidar dos utensílios e compartilhar esse momento, sentados à mesa com amigos e professores, reforça valores relacionados ao ato de comer. Não faltam boas conversas e algumas descobertas nesse instante tão importante do lanche.

As receitas dos bolos, pães e patês são sempre requisitadas pelas famílias que eventualmente degustam nossos preparos. Para atender a essa demanda, Rilvânia Silva do Nascimento e Nataniel Santos da Silva, responsáveis pela preparação do lanche, e a nutricionista da Escola selecionaram receitas especiais, com pequenos truques no preparo desses lanches deliciosos, que serão aqui compartilhados.

No final do livro, convidamos cada um de vocês a acrescentar uma ou duas receitas de família apreciadas por seus filhos e filhas. Assim, construiremos juntos um acervo de memórias olfativas e degustativas, recheadas de afeto para as crianças

Fabiana Meireles, coordenadora
Marcia Gowdak, nutricionista

Sumário

Bolos

Bolo de abobrinha.....	9
Bolo de banana	11
Bolo de maçã.....	13
Bolo de cenoura integral.....	15
Bolo de laranja	17
Pera <i>bread</i>	19

Cookies e crisps

<i>Cookie</i> de banana.....	21
<i>Crisps</i> de coco e aveia.....	23
Crocante de tapioca.....	25

Pães

Pão italiano.....	27
Pão de espinafre com iogurte.....	29
Pão de mandioquinha.....	31
Pão de abóbora	33
Pão de cebola.....	35
Pão integral caseiro	37
Pão de queijo de assadeira.....	39
<i>Focaccia</i>	41

Patês

Patê de cenoura.....	43
Patê de beterraba	45
Patê de manjeriçãõ	47
Patê de grão-de-bico	49



TEMPO DE PREPARO
60 minutos



20 PORÇÕES

Bolo de abobrinha

INGREDIENTES

2 xícaras (chá) de abobrinha italiana com casca e picada

3 ovos

1 ½ xícara (chá) de açúcar

1 xícara (chá) de óleo

½ colher (sopa) de canela em pó

1 colher (sopa) de essência de baunilha

2 xícaras (chá) de farinha de trigo

1 xícara (chá) de farelo de aveia

1 colher (sopa) de fermento em pó

150 g de chocolate amargo

MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata a abobrinha, os ovos, o açúcar e o óleo.

Despeje a mistura em uma tigela e acrescente a canela em pó, a baunilha, as farinhas e o fermento em pó. Misture bem e adicione o chocolate picado.

Coloque essa massa em uma fôrma redonda com buraco no meio (24 cm de diâmetro) untada com óleo.

Asse em forno preaquecido (180°C) até dourar.



DICA: para variar a receita, substitua o chocolate por meia xícara de uva-passa ou castanha picada.



TEMPO DE PREPARO
60 minutos



16 PORÇÕES

Bolo de banana

INGREDIENTES

6 bananas-nanicas maduras

4 ovos

$\frac{3}{4}$ de xícara (chá) de óleo

3 xícaras (chá) de farelo de aveia

2 colheres (sopa) de fermento

MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata os ovos, o óleo e a banana. Adicione a mistura em uma tigela com a aveia e o fermento. Unte uma assadeira com óleo e polvilhe farelo de aveia. Coloque a massa na assadeira. Leve-a para assar em forno preaquecido (180°C) por cerca de 25 minutos.



TEMPO DE PREPARO
70 minutos



30 PORÇÕES

Bolo de maçã

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de óleo
- 8 ovos
- 1 xícara (chá) de açúcar mascavo
- 6 unidades de maçã com casca
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de aveia em flocos finos
- $\frac{3}{4}$ colheres (sopa) de canela em pó
- 2 colheres (sopa) de fermento em pó

MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata o óleo, os ovos e o açúcar.

Em uma tigela, coloque as maçãs cortadas em cubos ou raladas, a farinha de trigo, a aveia, a canela e o fermento.

Acrescente a mistura do liquidificador, misture bem e coloque em assadeira untada com óleo.

Leve a massa para assar em forno preaquecido (180°C) por aproximadamente 30 minutos, ou até dourar.



DICA: utilize 3 xícaras de uvas-passas processadas no liquidificador para substituir o açúcar (deixe-as de molho na água por algumas horas antes de processá-las).



TEMPO DE PREPARO
70 minutos



30 PORÇÕES

Bolo de cenoura integral

INGREDIENTES

8 ovos

1 ½ xícara (chá) de óleo

1 xícara (chá) de açúcar mascavo

3 xícaras (chá) de cenoura ralada

1 ½ xícara (chá) de farinha de trigo

1 ½ xícara (chá) de farinha de trigo integral

1 xícara (chá) de coco ralado

1 ½ colher (sopa) de fermento em pó

MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata os ovos, o óleo e a cenoura até a mistura ficar bem homogênea.

Acrescente o açúcar e bata mais um pouco.

Em uma tigela, coloque a farinha, a farinha integral, o coco, o fermento e misture delicadamente.

Junte a mistura do liquidificador à da tigela e mexa bem.

Coloque a massa em assadeira untada com óleo

Leve ao forno preaquecido (180°C) por aproximadamente 30 a 40 minutos.



TEMPO DE PREPARO
70 minutos



30 PORÇÕES

Bolo de laranja

INGREDIENTES

- 2 ½ xícaras (chá) de suco de laranja
- 7 ovos
- 1 xícara (chá) de óleo
- 1 xícara (chá) rasa de açúcar
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 4 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de fermento em pó

MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata o suco de laranja, os ovos, o óleo, o açúcar e a essência de baunilha até ficar bem homogêneo.

Em uma tigela, coloque a farinha e o fermento e misture rapidamente.

Junte a mistura do liquidificador à da tigela e mexa bem.

Coloque a massa em assadeira untada com óleo.

Leve ao forno preaquecido (180°C) por aproximadamente 30 a 40 minutos, ou até dourar.



DICA: se a laranja estiver doce, utilize apenas $\frac{3}{4}$ de xícara de açúcar.



TEMPO DE PREPARO
75 minutos



30 PORÇÕES

Pera bread

INGREDIENTES

150g de manteiga

¾ xícara (chá) de óleo

1 xícara (chá) de açúcar

6 ovos

4 ½ xícaras (chá) de farinha de trigo

2 colheres (chá) de sal

2 colheres (chá) de bicarbonato de sódio

1 ½ colher (sopa) de fermento em pó

1 ½ colher (sopa) de essência de baunilha

300 ml de iogurte natural integral

Noz-moscada ralada ou em pó a gosto

4 ½ xícaras (chá) de pera ralada

MODO DE PREPARO

Bata a manteiga e o óleo com o açúcar, até virar uma pasta.

Adicione os ovos, um por vez, e mexa a cada acréscimo.

Coloque o iogurte e misture novamente.

Em uma tigela à parte, misture os ingredientes secos.

Acrescente a mistura seca à massa. Adicione a essência de baunilha e incorpore-a na mistura com uma colher. Acrescente, por último, as peras raladas.

Coloque em assadeira untada com óleo. Leve para assar em forno preaquecido (180°C) por aproximadamente 30 minutos.



TEMPO DE PREPARO
40 minutos



35 PORÇÕES

Cookie de banana

INGREDIENTES

4 bananas-nanicas maduras
100 g de manteiga
1 xícara (chá) de açúcar mascavo
1 colher (sopa) de canela em pó
3 xícaras (chá) de aveia em flocos finos
2 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de fermento em pó
150 g de chocolate em gotas

MODO DE PREPARO

Amasse as bananas. Misture todos os ingredientes.

Molde os *cookies* com a ajuda de duas colheres e coloque-os em uma assadeira untada com óleo.

Leve para assar em forno preaquecido (180°C) por aproximadamente 10 minutos. Tire-os do forno antes de endurecer.



DICA: é possível tirar da receita o açúcar mascavo e o chocolate, pois a banana madura substitui o açúcar.



TEMPO DE PREPARO
45 minutos



60 PORÇÕES

***Crisps* de coco e aveia**

INGREDIENTES

300 g de manteiga

½ xícara (chá) de óleo

1 xícara (chá) de açúcar mascavo

½ xícara de açúcar cristal

5 ovos

4 xícaras (chá) de farinha de trigo

3 xícaras (chá) de aveia em flocos

1 ½ xícara (chá) de coco ralado

1 colher (chá) de fermento em pó

1 colher (chá) de bicarbonato

2 colheres (chá) de sal

MODO DE PREPARO

Em uma tigela, bata a manteiga e os açúcares e mexa-os até obter um creme bem liso. Acrescente os ovos e misture bem.

Em outra, junte a farinha de trigo, a aveia, o coco ralado e o fermento. Misture tudo até a massa ficar homogênea

Faça bolinhas com a ajuda de duas colheres e coloque-as em uma assadeira untada com óleo (deixe um espaço entre os *cookies* para não grudar um no outro).

Leve ao forno preaquecido por aproximadamente 8 a 10 minutos.



TEMPO DE PREPARO
25 minutos



30 PORÇÕES

Crocante de tapioca

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de tapioca hidratada
- ½ xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- 1 colher (chá) de alho em pó
- 1 colher (chá) de orégano
- 1 pitada de cúrcuma em pó
- 5 ou mais colheres (sopa) de água quente
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma tigela grande, misture a tapioca e metade do parmesão.

Adicione os temperos e coloque, aos poucos, a água quente. Se precisar, acrescente mais (a massa deve ficar líquida). Misture tudo muito bem e acerte o sal.

Espalhe a mistura em uma assadeira grande untada com azeite. A massa tem que ficar bem fininha (quase transparente) para ficar crocante.

Leve a assadeira ao forno preaquecido (200°C) por 10 a 15 minutos, ou até ficar crocante.

Salpicar o restante do parmesão em cima da massa.



DICA: coloque 1 xícara pequena por assadeira. É preciso sobrar espaço para a massa espalhar na fôrma e ficar fina.



TEMPO DE PREPARO
6 horas



12 PORÇÕES

Pão italiano

INGREDIENTES

3 xícaras (chá) de farinha de trigo
½ colher (chá) de fermento biológico
1 colher (chá) de sal
1 ½ xícara de água

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes até obter uma massa elástica e grudenta.

Cubra com filme plástico e deixe fermentar por 5 horas. Não é necessário sovar.

Transfira para uma bancada enfarinhada e faça quatro dobras. Deixe descansar.

Molde o pão, faça um X com uma faca na massa. Borrife água filtrada por cima

Leve a massa para assar em forno preaquecido (200°C) por aproximadamente 30 minutos.



TEMPO DE PREPARO
2 horas



25 PORÇÕES

Pão de espinafre com iogurte

INGREDIENTES

- 1 maço de espinafre (folhas e talos)
- 2 copos de iogurte natural
- 2 ovos
- $\frac{3}{4}$ xícaras (chá) de óleo vegetal
- $\frac{1}{2}$ colher (sopa) de açúcar
- 1 colher (chá) de sal
- 1 sachê de fermento biológico seco
- $\frac{1}{3}$ xícara (chá) de farinha de aveia
- 450 g de farinha de trigo

MODO DE PREPARO

Faça a higienização das folhas e reserve. No liquidificador, bata o iogurte, os ovos, o óleo, o açúcar e o sal. Acrescente, aos poucos, as folhas de espinafre já higienizadas e bata até a massa ficar bem lisinha. Na tigela, coloque a mistura do liquidificador, o fermento, a farinha de aveia e metade da farinha de trigo e bata.

Quando a mistura estiver homogênea, acrescente, aos poucos, o restante da farinha até a massa desprender da tigela. Retire a massa e coloque-a em uma bancada polvilhada com farinha.

Divida a massa em 10 porções e sove bem cada porção. Modele os pães e deixe-os descansar por 30 minutos se possível. Leve ao forno preaquecido (180°C) por 30 a 40 minutos, ou até dourar.



TEMPO DE PREPARO
3 horas



38 PORÇÕES

Pão de mandioquinha

INGREDIENTES

- 1 kg de mandioquinhas inteiras e cozidas
- 2 xícaras (chá) de água do cozimento do legume
- 4 ovos
- 1 ½ xícara (chá) de óleo vegetal
- 3 colheres (sopa) de açúcar (150 g)
- 1 ½ colher (sopa) de sal
- 2 sachês de fermento biológico seco
- 1 caixinha de farinha de aveia (170 g)
- 800 g a 1 kg de farinha de trigo (adicionar aos poucos)

MODO DE PREPARO

Cozinhe o legume até ficar macio. Escorra e reserve o caldo. No liquidificador, bata a mandioquinha com o caldo morno até o ponto de purê.

Com o purê do legume em temperatura ambiente, ainda no liquidificador, bata os ovos, o óleo, o açúcar e o sal (a consistência deve ficar cremosa). Acrescente o fermento e misture bem. Quando a mistura estiver homogênea, coloque-a em uma tigela e acrescente, aos poucos, as farinhas até a massa desprender das mãos, mas continuar grudenta. Retire a massa e deixe descansar por 1 hora e meia.

Modele os pães e deixe descansar novamente por 30 a 40 minutos. Leve ao forno preaquecido (180°C) por 25 minutos ou até dourar.



TEMPO DE PREPARO
2 horas



38 PORÇÕES

Pão de abóbora

INGREDIENTES

- 1 kg de abóbora cozida e amassada
- 400 ml de água do cozimento do legume
- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de óleo vegetal
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) cheia de sal
- 2 sachês de fermento biológico seco
- 1 caixinha de farinha de aveia (170 g)
- 750 g de farinha de trigo (adicionar aos poucos)

MODO DE PREPARO

Cozinhe o legume até ficar macio. Escorra e reserve o caldo. No liquidificador, bata a abóbora com o caldo morno até o ponto de purê.

Com o purê do legume em temperatura ambiente, ainda no liquidificador, bata os ovos, o óleo, o açúcar e o sal (a consistência deve ficar cremosa). Acrescente o fermento e misture bem.

Quando a mistura estiver homogênea, coloque-a em uma tigela e acrescente, aos poucos, as farinhas até a massa desprender das mãos, mas continuar grudenta. Retire a massa e deixe descansar por 1 hora e meia.

Modele os pães e deixe descansar novamente por 30 a 40 minutos. Leve ao forno preaquecido (180°C) por 25 minutos, ou até dourar.



TEMPO DE PREPARO
2 horas e 30 minutos



30 PORÇÕES

Pão de cebola

INGREDIENTES

600 g de cebola

4 ovos

½ xícara (chá) de óleo

1 colher (sopa) cheia de açúcar

1 colher (sopa) de sal

2 sachês de fermento biológico seco ou 30 g fresco

1 caixinha de farinha de aveia

800 g a 1 kg de farinha de trigo

1 a 1 ½ xícara (chá) de água filtrada

MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata a água, a cebola, os ovos, o óleo, o açúcar e o sal. Reserve.

Em uma tigela, coloque a mistura do liquidificador, o fermento, a farinha de aveia e, aos poucos, a farinha de trigo. A massa deve ficar macia e desprender levemente das mãos. Sove bem a massa (cerca de 15 minutos).

Deixe descansar até dobrar o volume. Modele os pães e deixe descansar por mais 30 minutos.

Leve ao forno preaquecido (180°C) por 30 a 40 minutos, ou até dourar.



TEMPO DE PREPARO
3 horas



35 PORÇÕES

Pão integral caseiro

INGREDIENTES

2 ½ xícaras (chá) de leite

2 ovos

¾ xícara (chá) de óleo vegetal

1 colher (sopa) de açúcar

1 colher (sopa) de sal

1 sachê de fermento biológico seco

500 g de farinha de trigo

500 g de farinha de trigo integral

MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata o leite, os ovos, o óleo, o açúcar e o sal.

Na tigela, coloque a mistura do liquidificador, o fermento e metade das farinhas de trigo. Quando a mistura estiver homogênea, acrescente, aos poucos, o restante das farinhas até desprender da tigela.

Coloque a massa em uma bancada polvilhada com farinha. Separe-a em porções e sove bem cada porção.

Modele os pães e deixe descansar por 30 minutos, se possível. Leve ao forno preaquecido (180°C) por 30 a 40 minutos, ou até dourar.



TEMPO DE PREPARO
40 minutos



25 PORÇÕES

Pão de queijo de assadeira

INGREDIENTES

4 ovos

½ xícara (chá) de óleo vegetal

2 copos de leite (cerca de 500 ml)

1 colher (chá) de sal

150 g de queijo muçarela ralada

500 g de polvilho azedo

1 colher (sopa) de fermento em pó

200 g de queijo parmesão ralado para polvilhar

MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata os ovos, o óleo, o leite e o sal. Adicione a muçarela ralada e reserve.

Em uma tigela, coloque o polvilho, a mistura do liquidificador e o fermento. Misture bem (a massa ficará mole).

Coloque a massa em fôrma (de bolo inglês) untada, polvilhe o queijo parmesão por cima da massa e leve ao forno preaquecido (180°C).

Asse por aproximadamente 20 minutos, ou até dourar.



TEMPO DE PREPARO
1 hora e 50 minutos



30 PORÇÕES

Focaccia

INGREDIENTES

500 ml de água morna
80 ml de azeite de oliva
1 colher (chá) de sal
1 colher (sopa) rasa de açúcar
1 pacote de fermento biológico seco
750 g de farinha de trigo

MODO DE PREPARO

Misture o fermento, o açúcar e um pouco de água morna. Deixe descansar até espumar (5 a 10 minutos).

Em uma tigela, coloque a farinha e o sal. Adicione o azeite, a mistura de fermento e o restante da água. Sove a massa até ficar elástica. Cubra e deixe-a crescer por 1 hora, até dobrar o volume.

Abra a massa e espalhe em uma assadeira grande e untada com a ajuda das mãos, até ocupar todo o espaço (massa deve ficar fina como se fosse pizza). Adicione sal grosso e alecrim. Pressione levemente com as pontas dos dedos até que fique totalmente marcada.

Leve ao forno preaquecido (180°C) por 20 minutos, ou até dourar levemente. Regue com um pouco mais de azeite e sirva.



TEMPO DE PREPARO
30 minutos



50 PORÇÕES

Patê de cenoura

INGREDIENTES

1 unidade de queijo branco

500 g de cenouras

1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem

½ colher (chá) de sal, se necessário

MODO DE PREPARO

Amasse bem o queijo com um garfo e reserve.

Descasque as cenouras e corte-as grosseiramente.

Coloque as cenouras no forno para murchar (cerca de 10 minutos) ou cozinhe al dente.

No liquidificador, bata as cenouras com azeite e, quando a mistura estiver homogênea, acrescente-a manualmente ao queijo já amassado.

Adicione pouco sal.



TEMPO DE PREPARO
30 minutos



40 PORÇÕES

Patê de beterraba

INGREDIENTES

1 unidade de queijo branco

300 g de beterrabas

1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem

Sal, se necessário

MODO DE PREPARO

Amasse o queijo com um garfo e reserve.

Descasque as beterrabas e corte-as grosseiramente.

Coloque as beterrabas no forno para murchar (cerca de 10 minutos) ou cozinhe.

No liquidificador, bata as beterrabas com o azeite. Quando a mistura estiver homogênea, adicione-a manualmente ao queijo já amassado.

Adicione azeite e sal, se necessário.



TEMPO DE PREPARO
12 minutos



14 PORÇÕES

Patê de manjericão

INGREDIENTES

1 unidade de queijo branco

½ xícara (chá) de manjericão higienizado

1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem

Sal, se necessário

MODO DE PREPARO

Amasse parte do queijo com um garfo e reserve.

Pique grosseiramente o manjericão. No liquidificador ou processador, bata-o com parte do queijo e azeite até se tornar um creme verde.

Misture, manualmente, o creme verde com o queijo amassado.

Adicione sal, se necessário.



TEMPO DE PREPARO
10 minutos



7 PORÇÕES

Patê de grão-de-bico

INGREDIENTES

1 xícara (chá) de grão-de-bico cozido
2 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem
Limão
Sal, se necessário

MODO DE PREPARO

No processador, bata o grão-de-bico cozido com o azeite até a mistura ficar homogênea.

Adicione sal.

Sabores do lanche na Educação Infantil:

história, receitas e afetos



Educação Infantil – G1 a G4

DIREÇÃO GERAL
Natacha Costa

DIREÇÃO DE GESTÃO
Marcelo Chulam

DIREÇÃO PEDAGÓGICA
Daniel Helene
Regina Scarpa

COORDENAÇÃO
Fabiana Meirelles

NUTRICIONISTA
Marcia Gowdak



EDIÇÃO
Claudia Cavalcanti

REVISÃO
Iara Arakaki

PROJETO GRÁFICO
Juliana Lopes

São Paulo, fevereiro de 2026



VERACRUZ