



Cálculos de cardápios e narrativas nutricionais

KIT Lanche 1

Preparação	Porção	ENERGIA kcal	CHO g	PTN g	LIP g	FIBRA g
Chips da terra	30g	75,07	4,64	0,26	6,32	0,42
Brincarte com logo CRN	30g	168,35	13,90	3,18	12,00	1,80
Frescor à vista	100g	33,37	8,53	0,51	0,13	0,71
Dupla Dinâmica	40g	167,14	28,97	1,09	3,05	0,39
Wrap Arco-íris	140g	129,00	21,32	4,74	3,11	2,96
Suco natural uva roxa	200ml	153,00	38,10	0,00	0,00	0,00
TOTAL		692,56	106,93	9,27	24,48	5,57

Pensado para nutrir com afeto, consciência e identidade, o Kit Lanche 1 é uma celebração da diversidade alimentar brasileira e dos princípios que norteiam a atuação profissional em Nutrição. Cada item foi cuidadosamente elaborado para oferecer sabor, saúde e significado.

- **Chips da Terra**

Uma seleção vibrante de vegetais como cenoura, pepino japonês, batata, beterraba, vagem, abóbora cabotiá, batata-doce, mandioquinha, preparados com melaço e sal. Crocantes e coloridos, esses chips homenageiam a biodiversidade brasileira e a produção local, convidando ao consumo consciente e a valorização da terra.

- **Brincante com logo CRN-3**

Inspirado na ludicidade e na memória afetiva, este doce une gergelim branco cru, açúcar demerara e óleo de coco em uma combinação crocante. O toque artesanal com a logo do CRN-3 reforça o compromisso com escolhas alimentares responsáveis e com a valorização da cultura alimentar.





- **Frescor à Vista**

Uva verde sem semente, erva-doce e hortelã compõem uma experiência refrescante e aromática. Um momento de leveza que desperta os sentidos e remete ao cuidado com o bem-estar e a reconexão com os sabores naturais.

- **Dupla Dinâmica**

Banana nanica bem madura, açúcar mascavo, farinha de arroz, polvilho doce, goma xantana e gotas de chocolate 70% cacau se encontram em uma receita cheia de carinho. Com ingredientes naturais, esta preparação representa a união entre sabor, afeto e respeito as diferentes necessidades alimentares.

- **Wrap Arco-Íris**

Grão-de-bico, beterraba, cenoura ralada, goma de tapioca, azeite e suco de limão formam um wrap leve e vibrante. Cada cor representa um nutriente, cada ingrediente conta uma história de cuidado e criatividade. Um lanche que traduz o espírito do evento: plural, nutritivo e transformador.

Ingredientes das preparações
Chips da terra (cenoura, batata, batata doce, batata roxa, pepino japonês, vagem, beterrabas, mandioca, azeite, melaço e sal)
Brincarte com logo CRN-3 (gergelim branco cru, açúcar demerara e óleo de coco)
Frescor à vista (Uva verde, erva-doce e hortelã)
Dupla Dinâmica (banana nanica, farinha de arroz, açúcar mascavo, polvilho doce, cacau em pó, óleo de girassol, linhaça dourada, goma xantana e fermento em pó)
Wrap Arco-íris (grão-de-bico, goma de tapioca, beterraba, cenoura, rúcula, azeite, limão e sal)

KIT Lanche 2

Preparação	Porção	ENERGIA kcal	CHO g	PTN g	LIP g	FIBRA g
Croc de Frutas	30g	90,16	10,33	0,34	13,60	0,43





Biscoito Domino	60g	51,64	6,94	0,64	2,34	0,60
Espetinho Tropical	100g	50,85	12,68	1,10	1,03	1,46
Brownie com Flor de Sal	80g	232,08	29,08	2,15	11,58	2,98
Sanduba da Alegria	140g	149,96	8,98	4,65	11,34	2,55
Suco natural de maçã e goiaba	200ml	196,19	49,2	1,17	0,43	2,47
TOTAL		770,88	117,21	10,05	40,32	10,49

Este kit foi pensado para encantar os sentidos e nutrir com equilíbrio, diversidade e identidade. Cada item traz consigo uma história de cuidado, sabor e escolhas conscientes, refletindo os princípios da alimentação saudável e sustentável.

- **Croc de Frutas**

Manga, banana, kiwi, jaca e morango se unem em uma paleta natural de cores e sabores. É um convite a valorização da biodiversidade brasileira e ao consumo de alimentos que nutrem corpo e alma.

- **Biscoito Dominó**

Um biscoito feito à base de farinha de aveia sem glúten, amido de milho e açúcar demerara, onde o toque da baunilha traz lembranças afetivas. As gotas de chocolate 70% cacau, ricas em antioxidantes, equilibram prazer e saúde em uma mordida crocante. É um mimo que reforça como escolhas conscientes podem ser igualmente saborosas.

- **Espetinho Tropical**

Abacaxi, morango e uva em pequenos espetos criam uma explosão de frescor e leveza. Colorido e natural, este preparo representa o encontro entre o doce e o cítrico, em uma experiência que desperta os sentidos e aproxima as pessoas em momentos de celebração.

- **Brownie com Flor do Sal**

Elaborado com farinha de arroz, cacau em pó 70% e gotas de chocolate meio amargo, este brownie vegano é enriquecido com o toque surpreendente da flor de





sal. A combinação ressalta a intensidade do cacau e revela o equilíbrio entre doce e salgado, traduzindo criatividade e inovação gastronômica com ingredientes acessíveis e inclusivos.



- **Sanduíche da Alegria**

Pão leve e recheio tomate seco, repolho roxo, manjericão e tahine compõem um sanduíche colorido, nutritivo e de sabor marcante. A mistura de crocância e suavidade transmite aconchego e reforça a importância de escolhas simples e equilibradas para a saúde.

Ingredientes das preparações
Croc de Frutas (jaca, banana, manga, morango, kiwi, óleo de palma e maltose)
Biscoito Domino (farinha de aveia sem glúten, amido de milho, açúcar demerara, óleo de coco, essência de baunilha, goma xantana e chocolate 70%)
Espetinho Tropical (abacaxi, morango, uva roxa e hortelã)
Brownie com Flor de Sal (açúcar demerara, farinha de arroz, cacau em pó, óleo de coco, gotas de chocolate 70%, fermento em pó)
Sanduba da Alegria (Pão - amido de milho, farinha de arroz, fibras vegetais (<i>psyllium</i> e fibra cítricos), dextrose, farinha de lentilha, espessante <i>hidroxipropilmetilcelulose</i> , sal azeite, goma xantana, açúcar demerara e fermento biológico seco) (Recheio - repolho roxo, tomate seco, tahine e manjericão)

KIT Lanche 3

Preparação	Porção	ENERGIA kcal	CHO g	PTN G	LIP g	FIBRA g
Croc de Pesto	50g	63,18	7,32	1,05	1,77	1,48
Quiche Silvestre	130g	92,28	11,45	1,11	4,68	2,37
Delícia Tropical	80g	44,95	7,06	0,65	2,05	0,69





Boa Broa	80g	89,49	16,60	1,15	2,13	2,02
Biscoito de Arte	40g	46,90	6,20	0,54	2,26	0,47
Suco natural de uva verde	200ml	132,00	32,70	0,00	0,00	0,00
TOTAL		468,80	81,33	4,50	12,89	3,11

O Kit 3 é um convite a experimentação gastronômica consciente, em que tradição e inovação se encontram em preparações criativas, inclusivas e cheias de significado. Cada item foi pensado para surpreender o paladar e despertar novas conexões com a comida, sempre com foco no cuidado, na saúde e no respeito a diversidade alimentar.

- **Croc de Pesto**

Elaborado com farinha de arroz e pesto, este crocante traz o equilíbrio perfeito entre leveza e sabor marcante. O azeite de oliva e o toque de sal realçam os aromas naturais, transformando um preparo simples em uma celebração da cozinha mediterrânea adaptada ao paladar brasileiro.

- **Quiche Silvestre**

Uma massa delicada feita com farinha de arroz, polvilho doce e óleo de coco recebe um recheio colorido de tomate-cereja e cogumelos frescos (shimeji e shitake). Temperada com ervas aromáticas, esta quiche sem glúten e sem lácteos é um tributo a culinária inclusiva.

- **Delícia Tropical**

Manga, coco crocante e o frescor cítrico do limão-siciliano se encontram em harmonia, acompanhados pela delicadeza de flores comestíveis como amor-perfeito e flor de mel. Um preparo que traduz poesia gastronômica: doce, leve e tropical, lembrando que a comida também é beleza, arte e expressão cultural.





- **Boa Broa**

Inspirada nas receitas afetivas do interior, esta broa combina fubá mimoso, farinha de arroz, óleo de coco e açúcar demerara, resultando em um quitute macio e aromático. O leite vegetal e o toque de erva-doce trazem aconchego, enquanto a releitura sem glúten e sem lactose reforça a importância de atualizar tradições sem perder a essência.

- **Biscoito de Arte**

Feito com farinha de aveia sem glúten, amido de milho e gotas de óleo de coco, este biscoito traz uma crocância delicada e um sabor suave, com o equilíbrio do açúcar demerara. Mais que um doce, ele é uma tela em miniatura: artesanal, nutritivo e cheio de significado, mostrando que comer também pode ser uma forma de arte.

Ingredientes das preparações
Croc de Pesto (farinha de arroz, azeite, manjeriço, sal)
Quiche Silvestre (farinha de arroz, polvilho doce, óleo de coco, tomate cereja, cogumelos fatiados - shitake e shimeji, leite vegetal de aveia, azeite, manjeriço, alecrim, tomilho e chimichurri)
Delícia Tropical (manga Palmer, coco fresco, flor amor perfeito, flor de mel e raspas de limão siciliano)
Boa Broa (fubá mimoso, açúcar demerara, farinha de arroz, óleo de coco, leite de aveia, fermento químico e erva doce)
Biscoito de Arte ((farinha de aveia sem glúten, amido de milho, açúcar demerara, óleo de coco, essência de baunilha, goma xantana e chocolate 70%)

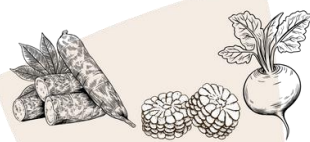
COQUETEL

Preparação	Porção	ENERGIA kcal	CHO g	PTN g	LIP g	FIBRA g
Esferas de arroz negro com cogumelos e cebola caramelizada	30g	40,45	7,34	1,03	0,80	0,26
Bolinho de feijão fradinho	30g	82,16	14,90	4,57	0,68	4,98
Falafel assado com molho	30g	93,25	12,08	4,58	3,03	3,07





tahine						
Mini quiche de taioba com alho porró e ervas frescas	40g	61,19	11,14	2,41	0,82	1,35
Empadinha de farinha de milho com moqueca de banana da terra	60g	68,35	14,48	0,57	1,11	3,11
Mini espetos de legumes assados com ervas	60g	12,40	0,87	0,20	0,99	0,37
Salada de folhas verdes com molho de maracujá e sementes crocantes	40g	49,00	2,45	0,68	4,38	0,84
Guacamole com chips de mandioca	40g	28,00	3,25	0,56	1,73	1,49
Mini-hambúrguer de grão-de-bico com chutney de manga no pão francês sem glúten	100g	280,00	49,22	11,55	4,10	9,24
Creme de tapioca com calda de manga e pimenta rosa	120g	71,64	11,49	0,33	2,94	0,14
Bombom de chocolate meio amargo com recheio de geleia de cupuaçu	Cobertura	82,5	5,85	1,50	5,40	2,10
	Recheio	14,95	3,60	0,08	0,06	0,22
	Bombom	97,45	9,45	1,58	5,46	2,32
Chips de banana da terra com toque de canela e flor de sal	30g	52,68	7,75	0,32	3,07	1,24
Churros de batata doce roxa com açúcar e canela e molho de chocolate amargo	Massa 30g	76,00	16,25	0,67	1,00	0,50
	Molho 30g	109,00	7,80	2,00	7,80	2,80
Água de coco	unidade	38,00	7,44	1,44	0,40	2,22
Suco de melancia com gengibre	180ml	60,00	15,00	1,20	0,00	0,60
Suco de abacaxi com hortelã	180ml	100,00	26,00	0,60	0,00	0,040
Pipoca	25g	98,00	13,80	1,90	3,90	0,00
Snacks de grão-de-bico	25g	89,00	14,40	5,30	1,36	3,09





O coquetel foi desenhado para ser mais do que um momento de confraternização: é uma celebração da diversidade alimentar, do respeito às culturas e da criatividade culinária. Cada preparo valoriza ingredientes brasileiros, práticas inclusivas e combinações que despertam sentidos, convidando a partilhar saúde, prazer e significado.

- **Esferas de Arroz Negro com Cogumelos e Cebola Caramelizada**

O arroz negro, símbolo de ancestralidade e nutrição, se une ao sabor marcante dos cogumelos frescos e a doçura da cebola caramelizada. Uma fusão de texturas e aromas que revela como ingredientes simples podem se transformar em alta gastronomia.

- **Bolinho de Feijão Fradinho**

Com feijão fradinho, farinha de arroz e coentro fresco, este bolinho resgata memórias da culinária popular nordestina em uma versão leve e inclusiva. Cada mordida é um gesto de pertencimento e identidade cultural.

- **Falafel com Molho Tahine**

O clássico grão-de-bico, temperado com especiarias e acompanhado de molho de tahine, traduz acolhimento em forma de alimento. Assado, é a prova de que tradição e saúde podem caminhar lado a lado.

- **Massa sem Glúten ao Molho de Tomates, Beterraba e Manjerição**

O vermelho vibrante do tomate e da beterraba se mistura ao frescor do manjerição, criando um prato vivo e nutritivo.

- **Mini Quiche de Taioba com Alho-porró e Ervas**

A taioba ganha protagonismo neste preparo com alho-porró e ervas aromáticas. Uma homenagem à culinária afetiva e a valorização das PANCs.

- **Empadinha de Farinha de Milho com Moqueca de Banana-da-Terra**





A farinha de milho e a banana-da-terra se encontram em uma releitura criativa da clássica moqueca. Pequena no tamanho, mas imensa em significado, traz ao coquetel os sabores da cozinha brasileira.



- **Mini Espetos de Legumes Assados – Simplicidade Essencial**

Abobrinha, berinjela, pimentão e tomate-cereja ganham vida no forno com azeite e ervas frescas. Um preparo colorido que traduz a beleza da simplicidade e o respeito ao natural.

- **Salada Verde com Molho de Maracujá e Sementes Crocantes**

A leveza das folhas frescas encontra o azedinho do maracujá. Uma explosão tropical que refresca e energiza.

- **Guacamole com Chips de Mandioca**

O clássico mexicano a base de abacate ganha parceria brasileira com crocantes chips de mandioca. Uma ponte entre culturas que valoriza a biodiversidade da América Latina.

- **Mini-hambúrguer de Grão-de-bico com Chutney de Manga**

Um hambúrguer vegetal rico em fibras e proteínas, temperado com especiarias e adoçado pelo chutney de manga. Servido em pão sem glúten, é símbolo de inclusão e criatividade.

- **Creme de Tapioca com Manga e Pimenta Rosa**

A suavidade da tapioca e do leite de coco contrasta com o frescor da manga. Uma sobremesa delicada que equilibra tradição nordestina e inovação contemporânea.

- **Bombom de Chocolate com Cupuaçu**

Chocolate 70% cacau envolve um recheio de geleia de cupuaçu, fruto amazônico intenso e aromático. Uma celebração da floresta em forma de trufa.

- **Chips de Banana com Canela e Flor de Sal**





A crocância da banana-da-terra é realçada pelo toque quente da canela e pela sutileza da flor de sal. Um lanche simples, mas cheio de identidade.



- **Churros de Batata-doce Roxa com Chocolate Amargo**

Inspirado na doçaria afetiva, este churro inusitado combina a maciez da batata-doce com a intensidade do chocolate 70%. Uma releitura saudável e criativa da infância.

Ingredientes das preparações
Esferas de arroz negro com cogumelos e cebola caramelizada (arroz negro cozido, abóbora, cebola roxa, cogumelos frescos, azeite e sal)
Bolinho de feijão fradinho (feijão fradinho, farinha de arroz, coentro, azeite, sal e pimenta)
Falafel assado com molho tahine (grão-de-bico, azeite, alho, cominho, coentro em pó, sal, pimenta, gergelim)
Parafuso Colorido (farinha de arroz, farinha de milho, corante natural cúrcuma e urucum, tomates frescos, beterraba, cenoura, manjeriço)
Mini quiche de taioba com alho porró e ervas frescas (farinha de arroz, farinha de grão-de-bico, leite vegetal de aveia, taioba, alho porró, salsa, azeite e sal)
Empadinha de farinha de milho com moqueca de banana da terra (farinha de milho, banana da terra, lite de coco, cebola, pimentão, coentro)
Mini espetos de legumes assados com ervas (abobrinha, berinjela, pimentão, tomate cereja, azeite, salsa, sal e pimenta)
Salada de folhas verdes com molho de maracujá e sementes crocantes (alface crespa, alface roxa, rúcula, polpa de maracujá, azeite, sal e pimenta)
Guacamole com chips de mandioca (abacate, tomate, cebola roxa, coentro, suco de limão, sal e mandioca)
Mini-hambúrguer de grão-de-bico com <i>chutney</i> de manga no pão francês sem glúten (Pão - amido de milho, farinha de arroz, fibras vegetais (<i>psyllium</i> e fibra cítricos), dextrose, farinha de lentilha, espessante hidroxipropilmetilcelulose, sal azeite, goma xantana, açúcar demerara e fermento biológico seco. Recheio- grão-de-bico, beterraba, aveia em flocos, cebola, alho, salsa, sal. <i>Chutney</i> - manga, açúcar, canela, sal)
Creme de tapioca com calda de manga e pimenta rosa (tapioca granulada, leite de coco, açúcar demerara e manga Palmer)
Bombom de chocolate meio amargo com recheio de geleia de cupuaçu (polpa de cupuaçu, açúcar demerara, chocolate amargo 70%)
Chips de banana da terra com toque de canela e flor de sal (banana da terra, óleo de coco, canela em pó e sal)
Creme de Morango (inhame, morango e açúcar)





Churros de batata doce roxa com açúcar e canela e molho de chocolate amargo (batata doce roxa, farinha de arroz, amido de milho, açúcar demerara, óleo de coco, creme de leite vegetal de aveia, chocolate 70% cacau, canela em pó e sal)
Água de coco (água de coco natural)
Suco de melancia com gengibre (melancia e gengibre)
Suco de abacaxi com hortelã (abacaxi e hortelã)
Pipoca (milho de pipoca, óleo de girassol e sal)
Snacks de grão-de-bico (grão-de-bico e ervas finas desidratadas)

Cálculos de cardápios e narrativas nutricionais elaboradas pelos alunos da UNIP:

- 1) Willian Silva Gonçalves de Lima, 4º semestre, Campus Tatuapé
- 2) Luiz Guilherme Furtado Almeida, 5º semestre, Campus Tatuapé
- 3) Maria Luiza Jesus dos Santos, 6º semestre, Campus Vergueiro
- 4) Natalia Nascimento Feresin, 6º semestre, Campus Tatuapé
- 5) Amanda Dias de Souza, 6º semestre, Campus Tatuapé
- 6) Maria Clara Cavaçana Bury, 6º semestre, Campus Tatuapé
- 7) Vitória Passos da Silva, 8º semestre, Campus Vergueiro
- 8) Vitor Moretti Simão Barbosa, 4º Semestre, Campus Tatuapé
- 9) Cecília Luisa Moreno Colini, 6º semestre, Campus Vergueiro
- 10) Caroline Vanessa Costa Rodrigues, 8º semestre, campus Vergueiro
- 11) Carolina de Oliveira Gil, 8º semestre, campus Vergueiro
- 12) Jaqueline Alcantara de Souza Nunes, 6º semestre, Campus Tatuapé
- 13) Nikolas Nhanharelli, 8º semestre, campus Vergueiro
- 14) Ana Paula Dionizio da Silva, 8º semestre, campus Vergueiro
- 15) Eric Rios Ramos, 5ºSemestre, Campus Tatuapé
- 16) Edinalva Madureira Silva, 8º semestre, Campus Vergueiro
- 17) Laura Lima Poli, 8º semestre, Campus Vergueiro

Sob supervisão dos professores:





- Luís Gustavo Saboia Ponte, Docente do Curso de Nutrição UNIP, Campus Vergueiro, Tatuapé, Norte e Anchieta

- Luara Bellinghausen Almeida, Coordenadora do Curso de Nutrição UNIP Vergueiro, Norte, Tatuapé e Anchieta

