

Câmara Legislativa do Distrito Federal

L I D O  
Em. 20103112  
Assessoria de Plenário

## **Deputado Distrital JOE VALLE - PSB**

IND 4504 /2012

**INDICAÇÃO Nº**

**(Do Sr. Deputado Joe Valle)**

**Sugere ao Chefe do Poder Executivo, providências junto à Secretaria de Estado de Educação no sentido implantar opção de merenda escolar vegetariana.**

A Câmara Legislativa do Distrito Federal, nos termos do artigo 143 do seu Regimento Interno sugere ao Chefe do Poder Executivo providências junto à Secretaria de Estado de Educação no sentido implantar opção de merenda escolar vegetariana.

### **JUSTIFICAÇÃO**

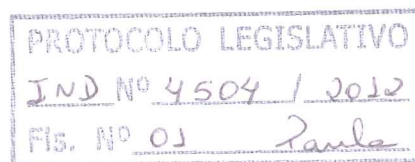
A presente proposição tem por finalidade sugerir ao Poder Executivo providências junto à Secretaria de Estado de Educação no sentido implantar opção de merenda escolar vegetariana.

A merenda escolar representa uma das refeições mais importantes do dia para muitas crianças. Na escola também há a oportunidade de durante o consumo da merenda se aprender sobre os grupos alimentares e a forma como eles influenciam a saúde. Já existe em alguns estados a opção vegetariana na merenda escolar em que a proteína animal é substituída pela soja, proporcionando variedade no cardápio e oportunidade de contato com outros tipos de alimentos. Há também casos de intolerância à proteína animal, que pode ser até identificada pela variação aqui proposta. Em anexo a esta indicação está um cardápio preparado pela Dra Thaisa Navolar, Mestre em Saúde Pública, especializada em nutrição vegetariana.

Pelo exposto, e por se tratar de matéria de grande interesse público, conclamo os nobres pares no sentido de aprovarem esta Indicação.

Sala das Sessões, em                      de                      de 2012.

  
**Deputado JOE VALLE**  
**PSB**



ASSESSORIA DE PLENÁRIO E DISTRIÇÃO, 15/Mar/2012 12:34

## SUGESTÕES DE PREPARAÇÕES PARA A ALIMENTAÇÃO ESCOLAR VEGETARIANA:

Dra. Thaisa Navolar - Mestre em Saúde Pública, especializada em nutrição vegetariana

### 1- Baião de dois vegetariano

Ingredientes:

- 1 xícara de lentilha (deixar de molho por 4 horas)
- 1 xícara de arroz branco ou integral
- 5 colheres de castanha de caju "crua" ou torrada
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 1/2 maço de cebolinha
- 2 ramos de coentro
- sal marinho a gosto

Modo de preparo:

Escorrer o arroz e a lentilha que ficou de molho (o molho é importante para eliminar o ácido fítico que dificulta a absorção de alguns nutrientes, além de cozinhar mais rápido!). Refogar a cebola e o alho, despejar o arroz e a lentilha na panela. Cobrir com água quente, adicionar o sal e deixar cozinhar em fogo médio. Quando já estiver cozido, desligar o fogo e adicionar a castanha de caju e os temperos verdes. Servir ainda quente, regar com azeite de oliva e enfeitar o prato com folhas de coentro.

Rendimento: 5-6 porções.

### 2- Feijoada vegetariana

Ingredientes: 500g de feijão preto

- 2 cebolas
- 1 maço de salsinha
- 500g de abóbora
- 1 chuchu
- 2 cenouras
- folhas de louro
- sal a gosto

Modo de preparo: Deixar o feijão de molho por 2-8 horas, escorrer e cozinhar em panela de pressão por cerca de 20 minutos. Após este tempo, adicionar os legumes picados, o sal e o louro e deixar na pressão por mais 10 minutos. Polvilhar com a salsinha picada e adicionar a cebola refogada. Servir com couve refogada, farinha de mandioca e laranja.

Rendimento: 10-12 porções.

### 3- Arroz integral com legumes

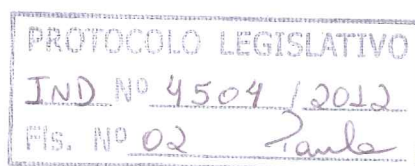
Ingredientes:

- 1 xícara de arroz integral
- 1 maço de brócolis
- 1 abobrinha
- 2 tomates
- 1 cebola
- sal a gosto

Modo de preparo:

Cozinhar o arroz integral com sal. Refogar a cebola e os legumes picados em cubos pequenos. Misturar no arroz já cozido. Servir com salada.

Rendimento: 4-5 porções



**Dr Eric Slywitch**

www.alimentacaosemcarne.com.br.

Pastas para passar no pão

*Pesto vegano*

- 1 maço de manjeriçã
- 1 maço de salsa
- 1 col de sal marinho
- 1/2 xíc castanha-do-pará picada
- 1 dente de alho
- 1/2 xíc azeite extra-virgem de oliva
- 3 col sopa água

*Sardella vegana*

- 1 xícara de molho de tomate pronto (escolher os naturais, sem conservantes)
- 2 colheres de sopa de pimentão vermelho picado
- Pimenta ou molho de pimenta + azeite à gosto
- Se quiser gosto de peixe: adicionar uma folha de alga nori (aquela do sushi)
- Basta bater tudo no liquidificador. Se o gosto ficar forte, adicione mais molho de tomate.

*Maionese de soja*

- 1 xícara de leite de soja para uso culinário (sugiro marca Yoki, sem sabor)
- 3 colheres de suco de limão
- 1 xícara de óleo de soja
- Pimenta e sal à gosto.
- Bata o leite de soja com sal e pimenta no liquidificador. Vá adicionando o óleo lentamente. Por último, coloque o limão.
- Deixe na geladeira por 1h antes de usar.
- Se gostar, adicione cenoura cozida, tomate seco, azeitonas, etc...

*Patê de palmito*

- 1 xícara de tofu
- 3 colheres de sopa de palmito picado
- 2 colheres de sopa de óleo de oliva
- Pimenta e sal à gosto
- Bata tudo no liquidificador. Se achar que ficou grosso, acrescente mais azeite um pouco de água.

*Omelete de tofu*

- 1 xícara de tofu amassado grosseiramente com um garfo
- 1/2 xícara de cebolas picadas
- 1/4 de xícara de cenoura ralada
- Açafrão ou curry (é o que vai dar a cor amarela ao prato)
- Sal à gosto

Refogue as cebolas. Quando estiverem quase boas, acrescente a cenoura e as refogue até começarem a amolecer. Adicione o tofu, mexendo bastante. Vá adicionando o açafrão até a mistura ficar amarelo. Se gosta de alimentos picantes, ao invés do açafrão, adicione curry.

-----

