

As melhores receitas para o Dia das Crianças

Oct 5, 2026 · @brenda

Estas são 15 receitas testadas e queridinhas para comemorar o 12 de outubro: docinhos de festa, salgados, lanches leves, sobremesas e bebidas. Todas usam ingredientes de supermercado e têm etapas que as crianças podem fazer com as próprias mãos.

Cada receita traz rendimento, tempo e o que a criança pode fazer em cada idade. No fim, você encontra cardápios prontos para o café da manhã, a festinha e o lanche da tarde, além de adaptações para alergias.

Dicas para cozinhar com as crianças

A regra de ouro: o adulto cuida do fogão, do forno, das facas afiadas e do liquidificador; a criança cuida de misturar, montar, enrolar e decorar.

Idade	O que a criança pode fazer
2 a 3 anos	Lavar frutas, despejar ingredientes já medidos, mexer massas frias, colocar granulado
4 a 5 anos	Enrolar brigadeiro, montar espetinhos com palito sem ponta, usar cortador de biscoito, espalhar molho
6 a 8 anos	Medir com xícara e colher, quebrar ovos, ralar queijo (com supervisão), cortar frutas macias com faca sem serra
9 a 12 anos	Seguir a receita sozinha, usar o micro-ondas, mexer panela com um adulto ao lado

- **Antes de começar:** prenda o cabelo, lave as mãos e coloque um avental. Separe todos os ingredientes na mesa.
- **Altura certa:** um banquinho firme ou a mesa da cozinha evitam acidentes perto do fogão.
- **Doce quente queima:** espere o brigadeiro esfriar bem antes de as crianças enrolarem.
- **Palitos de churrasco:** corte as pontas com tesoura antes de dar para os pequenos.
- **Menores de 4 anos:** evite pipoca, uva inteira e salsicha em rodela, que podem engasgar. Corte uva e salsicha no sentido do comprimento.

Docinhos clássicos

Nenhuma festa brasileira fica completa sem eles, e enrolar docinho é a tarefa favorita das crianças.

Brigadeiro tradicional

Rende cerca de 25 unidades · 20 minutos + 1 hora para esfriar · criança: enrolar e passar no granulado (a partir de 4 anos)

- 1 lata de leite condensado (395 g)
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de chocolate em pó 50% (ou 4 de achocolatado)
- Granulado de chocolate para enrolar

1. Na panela, junte o leite condensado, a manteiga e o chocolate. A criança pode despejar tudo antes de ligar o fogo.
2. Cozinhe em fogo médio-baixo, mexendo sem parar, por 10 a 12 minutos, até a massa desgrudar do fundo da panela.
3. Passe para um prato untado com manteiga e deixe esfriar por pelo menos 1 hora.
4. Com as mãos untadas, enrole bolinhas, passe no granulado e coloque em forminhas.

Beijinho

Rende cerca de 25 unidades · 20 minutos + 1 hora para esfriar · criança: enrolar e passar no coco

- 1 lata de leite condensado (395 g)
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 50 g de coco ralado, mais um pouco para enrolar

1. Misture o leite condensado, a manteiga e o coco na panela.
2. Cozinhe em fogo médio-baixo, mexendo sempre, por 10 a 12 minutos, até desgrudar do fundo.
3. Deixe esfriar, enrole as bolinhas e passe no coco ralado.
4. O cravo tradicional fica de fora quando há crianças pequenas na festa: ele pode engasgar.

Brigadeiro de colher no copinho

Rende 8 copinhos de 50 ml · 15 minutos · criança: colocar o granulado e decorar

- 1 lata de leite condensado (395 g)
- 1 colher (sopa) de manteiga

- 3 colheres (sopa) de chocolate em pó 50%
 - 1/2 caixinha de creme de leite (100 g)
1. Cozinhe o leite condensado, a manteiga e o chocolate por 6 a 7 minutos, até engrossar, mas ainda mole.
 2. Desligue o fogo e misture o creme de leite.
 3. Distribua em copinhos e deixe as crianças decorarem com granulado colorido. Sirva com colherzinha.

Salgados da festa

Os três salgados que mais somem da mesa, com etapas de montagem perfeitas para as crianças.

Cachorro-quente com molho

Rende 10 cachorros-quentes · 30 minutos · criança: montar o próprio lanche com os acompanhamentos

- 10 salsichas
 - 10 pães de cachorro-quente
 - 1 colher (sopa) de azeite
 - 1/2 cebola picada e 1 dente de alho picado
 - 1 lata de tomate pelado ou 340 g de molho de tomate pronto
 - Sal a gosto
 - Para montar: milho, batata palha, queijo ralado, ketchup e maionese
1. O adulto refoga a cebola e o alho no azeite por 3 minutos.
 2. Junte o molho e 1/2 xícara de água. Cozinhe por 5 minutos e acerte o sal.
 3. Corte as salsichas ao meio no sentido do comprimento (para os menores de 4 anos) e cozinhe no molho por 10 minutos.
 4. Monte uma "estação de cachorro-quente" com os acompanhamentos em potinhos. Cada criança monta o seu.

Mini pizza de pão de forma

Rende 12 mini pizzas · 20 minutos · criança: espalhar o molho e montar a cobertura (a partir de 3 anos)

- 12 fatias de pão de forma
- 1/2 xícara de molho de tomate
- 200 g de mussarela ralada

- Orégano a gosto
 - Coberturas: presunto em cubos, milho, tomate-cereja cortado ao meio, azeitona sem caroço
1. Preaqueça o forno a 200 °C. Corte as fatias em círculos com um copo ou em estrelas com cortador.
 2. As crianças espalham uma colher de molho, cobrem com queijo e fazem carinhas com as coberturas.
 3. Asse por 8 a 10 minutos, até o queijo derreter. Na airfryer: 180 °C por 5 a 6 minutos.

Pão de queijo

Rende cerca de 40 unidades pequenas · 50 minutos · criança: enrolar as bolinhas (a partir de 4 anos)

- 500 g de polvilho azedo (ou metade azedo, metade doce)
 - 1 xícara de leite (240 ml)
 - 1/2 xícara de óleo (120 ml)
 - 1 colher (chá) de sal
 - 2 ovos
 - 200 g de queijo meia cura ralado (ou parmesão)
1. O adulto ferve o leite, o óleo e o sal e despeja sobre o polvilho. Misture com uma colher até esfarelar.
 2. Espere a massa ficar morna. Acrescente os ovos, um de cada vez, e depois o queijo.
 3. Sove até a massa ficar lisa e desgrudar das mãos. Se estiver seca, pingue um pouco de leite.
 4. Com as mãos untadas, as crianças fazem bolinhas de 3 cm e colocam na assadeira, com espaço entre elas.
 5. Asse em forno preaquecido a 200 °C por 25 a 30 minutos, até dourar.
 6. Dica: as bolinhas cruas podem ser congeladas e assadas direto do freezer, com 5 a 10 minutos a mais.

Lanches divertidos e mais leves

Para equilibrar a mesa de doces, estas três receitas levam fruta, iogurte e pão, e quase não vão ao fogo.

Espetinho de frutas arco-íris

Rende 10 espetinhos · 20 minutos · criança: montar os espetinhos (a partir de 4 anos, com palito sem ponta)

- 10 morangos
- 2 fatias grossas de melão ou manga
- 1 kiwi
- 1 banana
- 20 uvas sem semente
- 10 palitos de churrasco com a ponta cortada
- Opcional: 100 g de chocolate ao leite derretido para regar

1. O adulto corta as frutas em cubos de 2 cm. As crianças de 6 anos ou mais podem cortar banana e morango com faca sem serra.
2. Monte na ordem do arco-íris: morango, manga ou melão, banana, kiwi e uva.
3. Se quiser, regue com fios de chocolate derretido e leve à geladeira por 10 minutos.

Sanduíche de formas

Rende 8 sanduíches · 15 minutos · criança: passar o recheio e cortar com o cortador

- 16 fatias de pão de forma sem casca
- 4 colheres (sopa) de requeijão
- 8 fatias de queijo
- 8 fatias de peito de peru ou presunto
- Cortadores de biscoito (estrela, coração, dinossauro)

1. Espalhe o requeijão em metade das fatias.
2. Coloque o queijo e o peito de peru e feche com outra fatia.
3. Aperte o cortador bem no meio do sanduíche. As sobras viram um lanche rápido para os adultos.

Picolé de iogurte com frutas

Rende 6 picolés · 15 minutos + 6 horas no freezer · criança: colocar as frutas nas forminhas

- 2 potes de iogurte natural integral (340 g no total)
- 2 colheres (sopa) de mel ou açúcar
- 1 xícara de frutas picadas (morango, manga, mirtilo, kiwi)
- 6 forminhas de picolé com palito

1. Misture o iogurte com o mel.

2. As crianças colocam um pouco das frutas em cada forminha.
3. Complete com o iogurte, encaixe os palitos e leve ao freezer por pelo menos 6 horas.
4. Para desenformar, passe a forminha rapidamente sob água morna.
5. Mel não é indicado para bebês com menos de 1 ano: para eles, use açúcar ou só a fruta.

Bolos e sobremesas

Um bolo pronto em 2 minutos, uma gelatina que parece vitral e a pipoca colorida que é a cara do 12 de outubro.

Bolo de caneca de chocolate

Rende 1 caneca grande · 5 minutos · criança: misturar tudo na caneca (a partir de 5 anos; o micro-ondas fica com o adulto)

- 1 ovo
- 3 colheres (sopa) de leite
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (café) de fermento em pó

1. Na caneca, bata o ovo com um garfo. Junte o leite, o óleo e o açúcar e misture.
2. Acrescente o chocolate e a farinha e misture até não ter grumos. Por último, o fermento.
3. Use uma caneca de pelo menos 300 ml: o bolo cresce bastante.
4. Leve ao micro-ondas em potência alta por 1 minuto e 30 segundos a 2 minutos. Espere 2 minutos antes de entregar: a caneca fica muito quente.
5. Cubra com uma colher de brigadeiro de colher e granulado.

Gelatina mosaico

Rende 12 porções · 30 minutos + 6 horas na geladeira · criança: misturar as gelatinas e escolher as cores

- 3 caixas de gelatina de cores diferentes (morango, limão e uva, por exemplo)
- 1 lata de leite condensado (395 g)
- 1 caixinha de creme de leite (200 g)
- 1 envelope de gelatina incolor sem sabor (12 g)

1. Prepare cada gelatina colorida em um recipiente separado, seguindo a embalagem, mas com metade da água fria. Leve à geladeira por 3 horas.
2. Corte as gelatinas firmes em cubos e misture as cores em uma forma de 20 x 30 cm.
3. Hidrate a gelatina incolor em 5 colheres (sopa) de água fria e derreta no micro-ondas por 15 segundos.
4. Bata no liquidificador o leite condensado, o creme de leite e a gelatina incolor derretida.
5. Despeje o creme sobre os cubos coloridos e leve à geladeira por mais 3 horas. Corte em quadrados.

Pipoca doce colorida

Rende 1 tigela grande (6 porções) · 15 minutos · criança: escolher a cor e encher os saquinhos (a partir de 5 anos, por causa do risco de engasgo)

- 1/2 xícara de milho de pipoca
 - 3 colheres (sopa) de óleo
 - 1/2 xícara de açúcar
 - 3 colheres (sopa) de água
 - 3 gotas de corante alimentício (ou 1 colher de sopa de gelatina em pó do sabor e da cor que quiser)
1. O adulto coloca na panela o óleo, o milho, o açúcar, a água e o corante e mistura bem antes de ligar o fogo.
 2. Tampe e cozinhe em fogo médio, chacoalhando a panela de vez em quando.
 3. Quando os estouros ficarem espaçados, desligue o fogo. Despeje logo em uma assadeira para não grudar.
 4. A calda fica muito quente: espere 10 minutos antes de as crianças encherem os saquinhos.

Bebidas

Três bebidas geladas, feitas no liquidificador, que substituem o refrigerante com folga.

Vitamina de banana com aveia

Rende 4 copos · 5 minutos · criança: descascar a banana e colocar os ingredientes no copo do liquidificador

- 2 bananas maduras
- 500 ml de leite gelado

- 2 colheres (sopa) de aveia em flocos
 - Opcional: 1 colher (sopa) de mel ou uma pitada de canela
1. Coloque tudo no liquidificador e bata por 1 minuto, até ficar cremoso.
 2. Sirva na hora, em copos com canudo de papel.

Limonada suíça

Rende 1 litro · 10 minutos · criança: lavar os limões e ajudar a coar

- 2 limões-taiti
 - 1 litro de água gelada
 - 1/2 lata de leite condensado (ou 6 colheres de sopa de açúcar)
 - Gelo a gosto
1. Lave bem os limões, corte as pontas e corte cada um em 4 pedaços, com casca.
 2. Bata os limões com a água por no máximo 10 segundos, pulsando. Mais tempo deixa a limonada amarga.
 3. Coe, volte ao liquidificador com o leite condensado e bata por mais 10 segundos. Sirva com gelo.

Suco de melancia

Rende 1 litro · 5 minutos · criança: colocar os cubos de melancia no liquidificador

- 4 xícaras de melancia em cubos, sem sementes
 - 1 xícara de gelo
 - Opcional: 4 folhas de hortelã
1. Bata tudo por 30 segundos. A melancia é tão doce que dispensa açúcar.
 2. Coe se preferir e sirva gelado.

Cardápios prontos

Combine as receitas conforme o momento do dia. Tudo o que vai na coluna "Fazer na véspera" aguenta bem uma noite na geladeira ou no freezer.

Momento	Salgado	Doce	Bebida	Fazer na véspera
Café da manhã especial	Pão de queijo	Espetinho de frutas	Vitamina de banana	Bolinhas de pão de queijo congeladas

Momento	Salgado	Doce	Bebida	Fazer na véspera
Festinha com amigos	Cachorro-quente e mini pizza	Brigadeiro, beijinho e gelatina mosaico	Limonada suíça	Docinhos enrolados e gelatina pronta
Lanche da tarde em casa	Sanduíche de formas	Bolo de caneca e pipoca colorida	Suco de melancia	Picolés de iogurte no freezer

Para a festinha, uma conta aproximada por criança: 4 a 5 docinhos, 6 a 8 salgados pequenos e 300 ml de bebida. Arredonde para cima se os adultos também forem comer.

Alergias e adaptações

Pergunte aos pais dos convidados sobre alergias antes de montar o cardápio e deixe uma plaquinha com o nome de cada receita na mesa.

Restrição	Receitas afetadas	Como adaptar
Intolerância à lactose	Docinhos, vitamina, gelatina mosaico, limonada, salgados com queijo	Leite condensado, creme de leite, leite, manteiga e queijos sem lactose
Alergia à proteína do leite (APLV)	As mesmas acima	Versões sem lactose não servem. Use leite condensado de coco, leite vegetal, óleo de coco e queijo vegetal, e confira o rótulo
Alergia a ovo	Pão de queijo, bolo de caneca	No bolo, troque o ovo por 1/4 de banana amassada. O pão de queijo não tem boa troca: ofereça a mini pizza
Doença celíaca	Mini pizza, sanduíche, cachorro-quente, bolo de caneca	Pães sem glúten e farinha de arroz no bolo. O pão de queijo já é sem glúten, mas confira o selo do polvilho
Alergia a amendoim e castanhas	Docinhos e coberturas	Leia o "pode conter" do chocolate em pó e do granulado

Restrição	Receitas afetadas	Como adaptar
Menores de 2 anos	Docinhos, pipoca, limonada, picolé com mel	O Guia Alimentar do Ministério da Saúde recomenda não oferecer açúcar antes dos 2 anos: prefira espetinho de frutas (com uva cortada), suco de melancia e pão de queijo

Para evitar corante na pipoca, troque por 1 colher (sopa) de chocolate em pó na calda.

Perguntas frequentes

Qual é a receita mais fácil para fazer com crianças pequenas?

O espetinho de frutas e a mini pizza de pão de forma. Não usam faca nas mãos da criança e o adulto só cuida do corte e do forno.

Como saber o ponto do brigadeiro?

Para enrolar, a massa deve desgrudar do fundo da panela ao inclinar, em cerca de 10 a 12 minutos de fogo. Para brigadeiro de colher, desligue antes disso, com 6 a 7 minutos.

Dá para preparar as receitas com antecedência?

Sim. Docinhos enrolados duram até 3 dias na geladeira, a gelatina mosaico até 2 dias, e os picolés e as bolinhas cruas de pão de queijo podem ficar no freezer por até 1 mês.

Quais receitas funcionam bem na escola?

Espetinho de frutas, sanduíche de formas, pão de queijo e brigadeiro de copinho. São fáceis de transportar e não precisam de forno no local. Confira antes as regras da escola sobre doces e alergias.

Como transformar a cozinha em uma brincadeira?

Monte um "MasterChef mirim": cada criança decora a sua mini pizza ou o seu copinho de brigadeiro, e todo mundo ganha medalha. As medalhas e outras atividades para imprimir estão na página de [atividades do Dia das Crianças](#).