



## CARDÁPIO MINIMATERNAI – COLÉGIO ITATIAIA – 2ª SEMANA DE DEZEMBRO – 7 a 11

	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO / JANTAR				LANCHE DA TARDE	
		PRATO BASE	PRATO PROTEICO	GUARNIÇÃO	SALADA		SOBREMESA
<b>2ª FEIRA</b>	Pão francês integral com manteiga / Fruta sugestão: melão	Arroz integral e feijão carioca	Ovo mexido com alho poró	Abobrinha refogada	Salada de acelga e tomate	Maçã	Torrada integral com creme de ricota caseiro Fruta sugestão: manga
<b>3ª FEIRA</b>	Biscoito de arroz / Fruta sugestão: mexerica	Arroz integral	Strogonoff de carne	Batata e cenoura soute	Salada de agrião	Pêra	Pão francês integral com manteiga/ fruta sugestão: melancia
<b>4ª FEIRA</b>	Pão francês integral com manteiga/ Fruta sugestão: manga	Arroz integral e lentilha	Coxa e sobrecoxa desossadas assadas com ervas	Purê de batata doce	Salada de alface, tomate e pepino	Mamão	logurte com aveia / fruta sugestão: banana
<b>5ª FEIRA</b>	Fruta sugestão: banana com aveia em flocos	Macarrão integral com molho de tomate e abóbora	Carne de panela	Vagem refogada no azeite	Salada de repolho roxo	Melão	Biscoito de arroz / Fruta sugestão: pêra
<b>6ª FEIRA</b>	Biscoito de arroz/ fruta sugestão: maçã	Arroz integral e feijão carioca	Picadinho de peito de frango cozido	Polenta com cenoura raladinha	Salada mix de folhas	Salada de frutas	Torrada integral com creme de ricota caseiro / Fruta sugestão: mamão

As frutas são servidas de acordo com a sazonalidade e poderão sofrer alteração em relação ao previsto no cardápio.

Temperamos os alimentos com ervas frescas e secas e especiarias tais como salsa, gengibre, cebolinha, orégano, cebola, alho, alho poró, açafrão, etc.

Colocamos pouco sal nos alimentos destinados às crianças pois o paladar deles é muito mais sensível que o paladar adulto e precisamos acostamá-los corretamente

Refoçamos os temperos com pouco óleo, quando necessário, e deixamos as verduras e legumes cozinharem no próprio vapor

Os alimentos do cardápio poderão sofrer mínima alteração, sempre dentro de uma mesma categoria fruta por fruta, legume por legume, verdura por verdura, etc., sem prejuízo do valor nutricional do cardápio.

Segundo as novas recomendações da Academia Americana de Pediatria e Sociedade Brasileira de Pediatria a escola opta por não servir suco de fruta, mesmo que natural, nos cardápio de berçário e mini maternal, priorizando o incentivo do consumo das frutas in natura nestas faixas etárias. Este cardápio não contém açúcar.