



CARDÁPIO MINIMATERNA – COLÉGIO ITATIAIA – 2ª SEMANA DE MAIO – 10 a 14

	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO / JANTAR					LANCHE DA TARDE
		PRATO BASE	PRATO PROTEICO	GUARNIÇÃO	SALADA	SOBREMESA	
2ª FEIRA 10/05	Pão francês integral com creme de ricota caseiro Fruta sugestão: melão	Arroz integral e feijão carioca	Ovo mexido com legumes (abobrinha e cenoura ralados)	Chuchu refogado	Salada de acelga e tomate	Maçã	Torrada integral caseira com creme de ricota Fruta sugestão: manga
3ª FEIRA 11/05	Biscoito de arroz Fruta sugestão: mexerica	Arroz integral e feijão carioca	Quibe de forno	Legumes cozidos ao alho (abobrinha, cenoura, chuchu, berinjela)	Salada de agrião	Pêra	Pão francês com queijo branco fruta sugestão: melancia
4ª FEIRA 12/05	Pão francês integral com creme de ricota caseira Fruta sugestão: mamão	Arroz integral e feijão preto	Sobrecoxa desossada assada com limão e ervas	Purê de batata com cenoura	Salada de alface, tomate e pepino	Manga	Milho cozido fruta sugestão: banana
5ª FEIRA 13/05	Torradas com manteiga Fruta sugestão: laranja	Macarrão integral com molho de tomate e abóbora	Isclas de carne aceboladas	Vagem refogada	Salada de repolho roxo	Melão	Pão caseiro de mandioquinha com creme de ricota caseiro Fruta sugestão: melancia
6ª FEIRA 14/05	Biscoito de arroz Fruta sugestão: banana	Arroz integral e lentilha	Picadinho de peito de frango cozido com leite de coco	Mandioquinha sauté	Salada mix de folhas com rabanete	Salada de frutas	Pão francês integral com creme de ricota caseiro Fruta sugestão: maçã

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 acostumá-los corretamente

Refogamos 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, priorizando o incentivo do consumo das frutas in natura. Este cardápio não contém açúcar.