



## CARDÁPIO MINIMATERNAL – COLÉGIO ITATIAIA – 3ª SEMANA DE MAIO – 17 a 21

	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO / JANTAR					LANCHE DA TARDE
		PRATO BASE	PRATO PROTEICO	GUARNIÇÃO	SALADA	SOBREMESA	
<b>2ª FEIRA</b> 17/05	Pão francês integral com creme de ricota caseiro Fruta sugestão: Melancia	Arroz integral e feijão carioca	Omelete de batatas e salsa	Couve flor e cenoura no vapor	Salada de acelga e rabanete	Maçã	Biscoito de arroz Fruta sugestão: mamão
<b>3ª FEIRA</b> 18/05	Fruta sugestão: Banana com aveia	Arroz integral e feijão carioca	Iscas de carne ao alho	Escarola refogada	Salada de chuchu e cenoura	Manga	Torradas integrais com creme de ricota caseiro Fruta sugestão: abacaxi
<b>4ª FEIRA</b> 19/05	Pão francês integral com creme de ricota caseiro Fruta sugestão: pêra	Arroz integral e feijão preto	Iscas de frango refogadas com cebola e pimentão vermelho	Couve refogada	Salada de beterraba cozida	Goiaba	Queijo quente de pão francês integral Fruta sugestão: maçã
<b>5ª FEIRA</b> 20/05	Torradas com manteiga Fruta sugestão: abacaxi	Macarrão integral com molho de tomate	Carne louca	Abobrinha refogada	Salada de alface e tomate	Melão	Biscoito de arroz Fruta sugestão: manga
<b>6ª FEIRA</b> 21/05	Biscoito de arroz Fruta sugestão: maçã	Arroz integral	Strogonoff de frango	Batata doce e abóbora assadas	Salada mix de folhas com cenoura ralada	Salada de frutas	Torradas com creme de ricota caseiro Fruta sugestão: mexerica

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

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.