



CARDÁPIO MINIMATERNAI - COLÉGIO ITATIAIA – 4ª SEMANA DE MAIO – 24 a 28

	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO / JANTAR					LANCHE DA TARDE
		PRATO BASE	PRATO PROTEICO	GUARNIÇÃO	SALADA	SOBREMESA	
2ª FEIRA 24/05	Pão francês com creme de ricota caseiro Fruta sugestão: banana	Arroz integral e feijão carioca	Omelete de forno com cenoura e ervilha	Purê de batata	Salada de acelga e tomate	Maçã	Torrada integral com manteiga fruta sugestão: manga
3ª FEIRA 25/05	Biscoito de arroz Fruta sugestão: goiaba	Arroz integral e feijão carioca	Carne de panela com batata	Escarola refogada	Salada de cenoura e chuchu cozidos	Pêra	Torta integral de liquidificador com mussarela e frango fruta sugestão: maçã
4ª FEIRA 26/05	Pão francês com creme de ricota caseiro Fruta sugestão: melancia	Arroz integral e feijão preto	Isclas de frango aceboladas	Farofa abobrinha e banana	Salada de couve	Manga	Pão de queijo com linhaça fruta sugestão: laranja
5ª FEIRA 27/05	Biscoito de arroz Fruta sugestão: maçã	Macarrão integral com molho branco	Carne moída refogada	Brócolis no vapor	Salada de repolho roxo e cenoura	Melão	Torradas com creme de ricota caseiro fruta sugestão: pêra
6ª FEIRA 28/05	Banana com aveia	Arroz integral e feijão carioca	Coxa e sobrecoxa assadas com ervas	Batata doce sauté	Salada mix de folhas com tomate	Salada de frutas	Palitinhos de cenoura e pepino no copinho com creme de ricota temperado fruta sugestão: abacaxi

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.