



## CARDÁPIO MINI



### COLÉGIO ITATIAIA – Junho/2018 – 04/06 á 08/06

	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO / JANTAR				LANCHE DA TARDE	
		PRATO BASE	PRATO PROTEICO	GUARNIÇÃO	SALADA CRUA		SOBREMESA
<b>2ª FEIRA</b>	Bolacha integral com manteiga ou requeijão Fruta sugestão: Banana	Mix de arroz branco e integral	Carne com molho mostarda	Purê de Batata Doce	Salada de repolho roxo	Melancia	Fruta sugestão: Pêra Torradas com manteiga ou requeijão
<b>3ª FEIRA</b>	Biscoito de polvilho Fruta sugestão: Caqui	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Coxa e sobrecoxa assadas com limão e ervas (cebolinha, salsa, tomilho e alecrim)	Polenta cremosa com queijo parmesão	Salada de alface e beterraba ralada	Mamão	Fruta sugestão: Laranja Pão integral com creme de ricota
<b>4ª FEIRA</b>	Bisnaguinha integral com manteiga ou requeijão Fruta sugestão: Mexerica	Mix de arroz branco e integral e feijão preto	Carne de panela na cerveja preta	Couve refogada	Salada de vagem e cenoura cozidas	Banana	Fruta sugestão: Melancia biscoito de arroz
<b>5ª FEIRA</b>	Banana integral com granola ou cereal de milho sem açúcar	Macarrão integral com molho de tomate	Carne moída refogada	Couve flor no azeite e alho	Salada de rúcula	Maçã	Pão de queijo com semente de linhaça Fruta sugestão: Melão
<b>6ª FEIRA</b>	Piquenique e fruta da época	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Isclas de frango com alho poró	Purê de abóbora	Salada mix de folhas com tomate	Salada de frutas	Piquenique e fruta da época

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, nos cardápio de berçário e mini maternal, priorizando o incentivo do consumo das frutas in natura nestas faixas etárias.