



CARDÁPIO MINI



COLÉGIO ITATIAIA – JUNHO/2018 – 11/06 á 15/06

	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO / JANTAR				LANCHE DA TARDE	
		PRATO BASE	PRATO PROTEICO	GUARNIÇÃO	SALADA CRUA		SOBREMESA
2ª FEIRA	Biscoito de maizena Fruta sugestão: Melão	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Ovo mexido com cenoura	Chuchu refogado	Salada de acelga e tomate	Maçã	Torrada integral com creme de ricota Fruta sugestão: Manga
3ª FEIRA	Biscoito de arroz com manteiga ou requeijão Fruta sugestão: Mexerica	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Quibe de abóbora	Legumes no azeite (abobrinha, cenora, chuchu)	Salada de agrião	Laranja	Biscoito de polvilho fruta sugestão: Melancia
4ª FEIRA	Pão de milho com manteiga ou requeijão Fruta sugestão: Manga	Mix de arroz branco e integral e feijão preto	Sobrecoxa assada com limão e ervas	Purê de batata	Salada de alface, tomate e pepino	Mamão	Biscoito de arroz com manteiga ou requeijão Fruta sugestão: Banana
5ª FEIRA	Fruta sugestão: Banana com aveia	Macarrão integral com molho de tomate e abóbora	Carne de panela	Brócolis no vapor	Salada de repolho roxo	Melão	Pão caseiro de mandioquinha com manteiga ou requeijão Fruta sugestão: Melancia
6ª FEIRA	Piquenique e fruta da época	Mix de arroz branco e integral e lentilha	Isclas de frango aceboladas	Mandioquinha na salsa	Salada mix de folhas com rabanete	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, açafraão, 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.