



CARDÁPIO MINI



COLÉGIO ITATIAIA – JUNHO/2018 – 18/06 Á 22/06

	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO / JANTAR					LANCHE DA TARDE
		PRATO BASE	PRATO PROTEICO	GUARNIÇÃO	SALADA CRUA	SOBREMESA	
2ª FEIRA	Fruta sugestão: Banana com granola ou cereal de milho sem açúcar	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Omelete de forno com cenoura e abobrinha	Couve flor no vapor	Salada de acelga e rabanete	Maçã	Fruta sugestão: Mamão Bolacha salgada com manteiga ou requeijão
3ª FEIRA	Biscoito de polvilho Fruta sugestão: Mamão	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Carne moída refogada com ervas	Escarola refogada	Salada de chuchu e cenoura	Manga	Fruta sugestão: Pêra Pão integral com manteiga ou requeijão
4ª FEIRA	Bisnaguinha de mandioquinha com creme de ricota Fruta sugestão: Pêra	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Fricassé de frango	Brócolis no alho	Salada de couve e cenoura ralada	Mamão	Fruta sugestão: Maçã Pão de queijo integral com linhaça
5ª FEIRA	Torradas com manteiga ou requeijão Fruta sugestão: Caqui	Macarrão integral com molho de tomate e cenoura	Carne de panela com açafrão	Abobrinha refogada	Salada de agrião	Melão	Fruta sugestão: Manga biscoito de arroz
6ª FEIRA	Piquenique e fruta da época	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Coxa e sobrecoxa assadas com alho Poró	Cenoura Sauté	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 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, nos cardápio de berçário e mini maternal, priorizando o incentivo do consumo das frutas in natura nestas faixas etárias.