



## CARDÁPIO MINI



### COLÉGIO ITATIAIA – JUNHO/2018 - 25/06 á 29/06

	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO / JANTAR					LANCHE DA TARDE
		PRATO BASE	PRATO PROTEICO	GUARNIÇÃO	SALADA CRUA	SOBREMESA	
<b>2ª FEIRA</b>	Biscoito de arroz com manteiga ou requeijão Fruta sugestão: banana	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Omelete de forno com tomate, manjericão e parmesão	Purê de batata doce e mandioquinha	Salada de acelga e cenoura	Maçã	Fruta sugestão: manga Pão integral com manteiga ou requeijão
<b>3ª FEIRA</b>	Biscoito de polvilho Fruta sugestão: manga	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Carne de panela	Escarola refogada	Salada de alface e rabanete	Laranja	Fruta sugestão: banana bisnaguinha integral com queijo branco
<b>4ª FEIRA</b>	Pão integral com creme de ricota Fruta sugestão: melancia	Mix de arroz branco e integral e feijão preto	Sobrecoca assada com alecrim	Couve refogada	Salada de chuchu e cenoura cozidos	Creme de abacate com limão	Torta integral de frango com legumes Fruta sugestão: laranja
<b>5ª FEIRA</b>	Biscoito integral com manteiga ou requeijão Fruta em pedaço sugestão: maçã	Lasanha integral a bolonhesa recheada de queijo mussarela		Ratatouille - assado de abobrinha e berinjela	Salada de agrião	Melão	Fruta sugestão: banana com aveia
<b>6ª FEIRA</b>	Piquenique e fruta da época	Mix de arroz branco e integral	Strogonoff de frango	Batata sauté	Salada mix de folhas com cenoura ralada	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.