

CARDÁPIO MINI MATERNAL - COLÉGIO ITATIAIA – AGOSTO SEMANA 4

	ALMOÇO / JANTAR						LANCHE DA TARDE
	LANCHE DA MANHÃ	PRATO BASE	PRATO PROTEICO	GUARNIÇÃO	SALADA CRUA	SOBREMESA	
2ª FEIRA	Biscoito salgado integral com manteiga ou requeijão Fruta sugestão: banana	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Omelete de forno com cenoura e ervilha	Purê de batata	Salada de acelga e tomate	Maçã	Fruta sugestão: manga biscoito de arroz
3ª FEIRA	Biscoito de polvilho Fruta sugestão: manga	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Carne assada	Escarola refogada	Salada de cenoura e chuchu cozidos	Pêra	Fruta sugestão: mexerica Bisnaguinha integral com manteiga ou requeijão
4ª FEIRA	Pão integral com creme de ricota Fruta sugestão: melancia	Mix de arroz branco e integral e feijão preto	Iscas de frango aceboladas	Farofa abobrinha e banana	Salada de couve	Manga	Fruta sugestão: banana com cereal de milho sem açúcar
5ª FEIRA	Biscoito de gergelim com manteiga ou requeijão Fruta sugestão: maçã	Macarrão integral com molho de tomate	Carne de panela com batata	Brócolis no vapor	Salada de repolho roxo e cenoura	Melão	Fruta sugestão: pêra Biscoito de polvilho
6ª FEIRA	Piquenique e fruta da época	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Coxa e sobrecoxa assadas com ervas	Batata 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 Minimaternal, priorizando o incentivo do consumo das frutas in natura nestas faixas etárias. Este cardápio não contém açúcar.