



## CARDÁPIO INFANTIL – Mini Maternal



### COLÉGIO ITATIAIA – 1ª Semana de Julho/2018 – 02 á 06/07

	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO / JANTAR					LANCHE DA TARDE
		PRATO BASE	PRATO PROTEICO	GUARNIÇÃO	SALADA CRUA	SOBREMESA	
<b>2ª FEIRA</b>	Bolacha de gergelim com manteiga ou requeijão Fruta sugestão: banana	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Carne a genovês	Purê de abóbora	Salada de alface e tomate	Melancia	Fruta sugestão: pêra Torradas com manteiga ou requeijão
<b>3ª FEIRA</b>	Biscoito de polvilho Fruta sugestão: maçã	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Iscas de frango aceboladas na panela de pressão	Abobrinha refogada	Salada de beterraba cozida	Mamão	Fruta sugestão: goiaba Sanduiche de queijo branco no pão integral
<b>4ª FEIRA</b>	Bisnaguinha integral com creme de ricota Fruta sugestão: pêra	Mix de arroz branco e integral e feijão preto	Picadinho de carne	Couve refogada	Salada de legumes cozidos (cenoura, vagem, chuchu)	Creme de abacate com limão	Fruta sugestão: melancia Pão de queijo integral com semente de linhaça.
<b>5ª FEIRA</b>	Fruta sugestão: Banana com cereal de milho sem açúcar	Macarrão integral com molho de tomate	Coxa e sobrecoxa assadas	Brócolis no vapor	Salada de rúcula	Melão	Bolacha de gergelim com creme de ricota Fruta sugestão: maçã
<b>6ª FEIRA</b>	Fruta sugestão: melancia Piquenique e fruta da época	Mix de arroz branco e integral com cenoura e feijão carioca	Bolo de carne recheado com cenoura	Mandioquinha cozida com azeite e salsa	Salada mix de folhas com tomate	Salada de frutas	Fruta sugestão: tangerina 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.