



COLÉGIO ITATIAIA – 2ª Semana de Julho/2018 (10 á 13/07)

	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO / JANTAR				LANCHE DA TARDE
		PRATO BASE	PRATO PROTEICO	GUARNIÇÃO	SALADA CRUA	
2ª FEIRA				Feriado		
3ª FEIRA	Torradinhas com manteiga ou requeijão Fruta sugestão: mexerica	Mix de arroz branco e integral	Strogonoff de carne	Batata souté	Salada de agrião e cenoura ralada	Pêra Torta integral de liquidificador com queijo, tomate e orégano fruta sugestão: melancia.
4ª FEIRA	Pão de milho com creme de ricota Fruta sugestão: manga	Mix de arroz branco e integral e lentilha.	Coxa e sobrecoxa desossadas assadas com ervas	Purê de batata	Salada de alface, tomate e pepino.	Mamão Biscoito de polvilho fruta sugestão: banana
5ª FEIRA	Fruta: banana com aveia	Macarrão integral com molho de tomate e abóbora	Carne de panela	Vagem refogada no alho	Salada de repolho roxo	Melão Pão de mandioquinha com manteiga ou requeijão Fruta sugestão: melancia
6ª FEIRA	Piquenique e fruta da época	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Picadinho de peito de frango cozido com molho de tomate	Polenta	Salada mix de folhas com beterraba 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 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 Minimaternal, priorizando o incentivo do consumo das frutas in natura nestas faixas etárias. Este cardápio não contém açúcar.