



CARDÁPIO INFANTIL – Mini Maternal



COLÉGIO ITATIAIA – 3ª Semana de Julho/2018 (16 á 20/07)

	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO / JANTAR					LANCHE DA TARDE
		PRATO BASE	PRATO PROTEICO	GUARNIÇÃO	SALADA CRUA	SOBREMESA	
2ª FEIRA	Fruta sugestão: banana com granola sem açúcar	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Carne de panela	Mandioquinha souté	Salada de alface e rabanete	Maçã	Fruta sugestão: Mamão Bolacha de gergelim com manteiga ou requeijão
3ª FEIRA	Biscoito de polvilho Fruta sugestão: melancia	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Frango cozido com milho	Chuchu refogado	Salada de rúcula e tomate	Manga	Fruta sugestão: pêra "falsa mini pizza" de pão integral, tomate, mussarela e orégano.
4ª FEIRA	Bisnaguinha de mandioquinha com creme de ricota Fruta sugestão: pêra	Mix de arroz branco e integral	Falsa feijoada (carnes magras em cubos cozidas no feijão preto)	Farofa de couve	Salada de cenoura ralada e beterraba ralada	Mamão	Fruta sugestão: maçã Pão de queijo integral com linhaça
5ª FEIRA	Torradas com manteiga ou requeijão Fruta sugestão: caqui duro	Macarrão integral ao sugo.	Sobrecoca de frango assada com açafrão e ervas	Abobrinha refogada	Salada de agrião	Melão	Fruta sugestão: manga Pão integral com manteiga ou requeijão
6ª FEIRA	Piquenique e fruta da época	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Isclas de carne aceboladas na panela de pressão	Purê de batata doce com cenoura	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 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 mini maternal, priorizando o incentivo do consumo das frutas in natura nestas faixas etárias. Este cardápio não contém açúcar.