



## CARDÁPIO MINIMATERNAL - COLÉGIO ITATIAIA – 3ª SEMANA DE MAIO – 20 A 24

	ALMOÇO / JANTAR					LANCHE DA TARDE	
	LANCHE DA MANHÃ	PRATO BASE	PRATO PROTEICO	GUARNIÇÃO	SALADA		SOBREMESA
<b>2ª FEIRA</b>	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 bolacha integral de aveia
<b>3ª FEIRA</b>	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
<b>4ª FEIRA</b>	Pão integral com creme de ricota Fruta sugestão melancia	Mix de arroz branco e integral e feijão preto	Iscas de frango aceboladas	Farofa de cenoura e banana	Salada de couve	Manga	Fruta sugestão: banana com cereal de milho sem açúcar
<b>5ª FEIRA</b>	Biscoito de gergelim com manteiga ou requeijão fruta sugestão: maçã	Macarrão integral com molho de tomate	Carne de panela	Abobrinha refogada	Salada de repolho roxo e cenoura	Melão	Fruta sugestão: pêra Biscoito de polvilho
<b>6ª FEIRA</b>	Piquenique e fruta da época	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Coxa e sobrecoxa assadas com ervas	Batata soubé	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. Este cardápio foi elaborado tendo como referência o preconizado pelo Manual de Nutrologia da Sociedade Brasileira de pediatria.