



CARDÁPIO MINIMATERNAL – COLÉGIO ITATIAIA – 3ª SEMANA DE JUNHO – 17 a 21

	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO / JANTAR				LANCHE DA TARDE	
		PRATO BASE	PRATO PROTEICO	GUARNIÇÃO	SALADA		SOBREMESA
2ª FEIRA	Biscoito de arroz com manteiga ou requeijão Fruta sugestão: banana	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Omelete de forno com tomate, manjericão e parmesão	Purê de batata doce e mandioquinha	Salada de acelga e cenoura	Maçã	Fruta sugestão: manga biscaguinha integral com queijo
3ª FEIRA	Biscoito de polvilho Fruta sugestão: manga	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Carne de panela	Escarola refogada	Salada de alface e rabanete	Laranja	Fruta sugestão: banana bolacha de água e sal com manteiga ou requeijão
4ª FEIRA	Pão integral com creme de ricota Fruta sugestão: melancia	Mix de arroz branco e integral e feijão preto	Sobrecoxa assada com açafrão e alecrim	Couve refogada	Salada de chuchu e cenoura cozidos	Creme de abacate com limão	Fruta sugestão: banana com cereal de milho sem açúcar
5ª FEIRA				FERIADO			
6ª FEIRA	Suco sugestão: limão piquenique e fruta da época	Macarrão integral com molho de tomate e abóbora	Carne moída refogada	Acelga refogada	Salada de cenoura ralada	Laranja	Suco sugestão: abacaxi 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 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.