



CARDÁPIO MINIMATERNAL - COLÉGIO ITATIAIA – 4ª SEMANA DE JUNHO – 27 a 31

	ALMOÇO / JANTAR						LANCHE DA TARDE
	LANCHE DA MANHÃ	PRATO BASE	PRATO PROTEICO	GUARNIÇÃO	SALADA	SOBREMESA	
2ª FEIRA	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
3ª FEIRA	Biscoito de polvilho Fruta sugestão: maçã	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Iscas de frango grelhadas	Creme de espinafre	Salada de beterraba cozida	Mamão	Fruta sugestão: goiaba Sanduichinho de queijo branco no pão integral
4ª FEIRA	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 e chuchu)	Melão	Fruta sugestão: melancia Pão de queijo com semente de linhaça
5ª FEIRA	Banana com granola sem açúcar	Macarrão integral com molho de tomate	Coxa e sobrecoxa assadas	Abobrinha refogada	Salada de rúcula	Maçã	Fruta sugestão: melão biscoito de polvilho
6ª FEIRA	Piquenique e fruta da época	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Bolo de carne recheado com cenoura	Mandioquinha cozida com azeite e salsa	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.