



CARDÁPIO MINIMATERNAL – COLÉGIO ITATIAIA – 2ª SEMANA DE OUTUBRO – 07 a 11

	ALMOÇO / JANTAR						LANCHE DA TARDE
	LANCHE DA MANHÃ	PRATO BASE	PRATO PROTEICO	GUARNIÇÃO	SALADA	SOBREMESA	
2ª FEIRA	Biscoito salgado integral com manteiga ou requeijão fruta sugestão: banana	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Omelete de forno com cenoura ralada e salsa	Purê de batata e mandioquinha	Salada de acelga e tomate	Sugestão: Goiaba	Fruta sugestão: manga Biscoito de arroz com creme de ricota
3ª FEIRA	Biscoito de polvilho fruta sugestão: manga	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Carne moída com chuchu	Batata doce soubé	Salada de alface e rabanete	Sugestão: mexerica	Fruta sugestão: laranja pão caseiro de mandioquinha com manteiga ou requeijão
4ª FEIRA	Pão integral com creme de ricota fruta sugestão: melancia	Mix de arroz branco e integral e feijão preto	Isclas de frango com milho	Couve refogada	Salada de chuchu e cenoura cozidos	Sugestão: laranja	Fruta sugestão: manga Biscoito de polvilho
5ª FEIRA	Biscoito de gergelim com manteiga ou requeijão fruta sugestão: maçã	Macarrão integral com molho de tomate	Almôndegas de carne assadas	Vagem refogada	Salada de agrião e beterraba	Sugestão: Melancia	Fruta sugestão: banana com aveia
6ª FEIRA	Piquenique e fruta da época	Mix de arroz branco e integral	Frango com molho de mostarda	Brócolis no azeite	Salada mix de folhas com cenoura ralada	Sagu com suco de uva integral	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 cardápios 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.