



CARDÁPIO MINIMATERNAL – COLÉGIO ITATIAIA – 3ª SEMANA DE OUTUBRO – 14 a 18

	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO / JANTAR				LANCHE DA TARDE	
		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	Ovos mexidos com abobrinha e salsa	Purê de batata doce	Salada de repolho e tomate	Sugestão melancia	Fruta sugestão: maçã Torradas com manteiga ou requeijão
3ª FEIRA	Biscoito de polvilho Fruta em pedaço sugestão: maçã	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Escondidinho de carne moída com purê mandioca	Abobrinha refogada	Salada de alface e beterraba ralada	Sugestão mamão	Fruta sugestão; goiaba Pão integral com requeijão vegano caseiro
4ª FEIRA	Biscoito de arroz com creme de ricota fruta sugestão: mexerica	Mix de arroz branco e integral e feijão preto	Iscas de carne aceboladas	Farofa de cenoura	Salada de couve	Sugestão creme de abacate com limão	Fruta sugestão: melancia pão de queijo integral com semente de linhaça
5ª FEIRA	Banana integral com aveia	Macarrão integral com molho de tomate	Coxa e sobrecoxa assadas com limão e alecrim	Couve flor no azeite	Salada de rúcula com cenoura	Sugestão: maçã	Biscoito de polvilho Fruta em pedaço sugestão: melão
6ª FEIRA	Piquenique e fruta da época	Mix de arroz branco e integral com cenoura e feijão carioca	Frango cozido com abóbora	Mandioquinha no vapor 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 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.