



CARDÁPIO MINIMATERNAI – COLÉGIO ITATIAIA – 4ª SEMANA DE OUTUBRO 21 a 25

	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO / JANTAR					LANCHE DA TARDE
		PRATO BASE	PRATO PROTEICO	GUARNIÇÃO	SALADA	SOBREMESA	
2ª FEIRA	Torrada integral com creme de ricota fruta sugestão: melão	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Omelete de forno com batata	Chuchu refogado	Salada de acelga e tomate	Sugestão banana	Biscoito de arroz com creme de ricota fruta sugestão: manga
3ª FEIRA	Biscoito de gergelim com manteiga ou requeijão fruta sugestão: mexerica	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Quibe de forno	Legumes no azeite (abobrinha, cenoura, chuchu, berinjela)	Salada de agrião	Sugestão goiaba	Biscoito de polvilho fruta sugestão: melancia
4ª FEIRA	Pão de milho com manteiga ou requeijão fruta sugestão: manga	Mix de arroz branco e integral e feijão preto	Sobrecoca com limão e ervas	Purê de batata com cenoura	Salada de alface, tomate e pepino	Sugestão maçã	Biscoito de arroz com manteiga ou requeijão fruta sugestão: banana
5ª FEIRA	Fruta sugestão: banana com aveia	Macarrão integral com molho de tomate e abóbora	Isclas de carne aceboladas	Vagem refogada no azeite	Salada de repolho roxo	Sugestão: melão	Pão caseiro de mandiquinha com manteiga ou requeijão fruta sugestão: melancia
6ª FEIRA	Piquenique e fruta da época	Mix de arroz branco e integral e lentilha	Picadinho de peito de frango cozido com leite de coco	Mandioquinha soute	Salada mix de folhas com rabanete	Gelatina natural de maçã e limão (preparada com gelatina incolor e suco da fruta e pedaços de fruta)	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, açafraão 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.