



CARDÁPIO MINIMATERNAL – COLÉGIO ITATIAIA – 5ª SEMANA DE OUTUBRO – 28/10 a 01/11

	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO / JANTAR				LANCHE DA TARDE
		PRATO BASE	PRATO PROTEICO	GUARNIÇÃO	SALADA	
2ª FEIRA	Fruta sugestão: banana com aveia	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Fricassé de frango	Couve refogada	Salada de batata com salsa e ovo de codorna cozido	Sugestão maçã Fruta sugestão: mamão Bolacha de gergelim com manteiga ou requeijão
3ª FEIRA	Biscoito de polvilho fruta sugestão: melancia	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Carne cozida com batata	Escarola refogada	Salada de chuchu e cenoura	Sugestão mamão Fruta sugestão: pêra Pão integral com manteiga ou requeijão
4ª FEIRA	Biscoito de arroz com creme de ricota fruta sugestão: melão	Mix de arroz branco e integral e feijão preto	Isclas de frango com cebola e pimentão vermelho	Purê de batata	Salada de couve e rabanete	Sugestão goiaba Fruta sugestão: maçã Pão de queijo integral com linhaça
5ª FEIRA	Torradas com manteiga ou requeijão fruta sugestão: mexerica	Macarrão integral com molho de tomate e abóbora	Tirinhas de carne aceboladas	Abobrinha refogada	Salada de alface e cenoura	Sugestão melão Fruta sugestão: manga Milho cozido
6ª FEIRA	Piquenique e fruta da época	Mix de arroz branco e integral	Strogonoff de frango	Batata doce e cenoura sauté	Salada mix de folhas com tomate	Sugestão 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 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.