



CARDÁPIO MINIMATERNAL – COLÉGIO ITATIAIA – 1ª SEMANA DE OUTUBRO – 30/9 a 04/10

| | LANCHE DA MANHÃ | ALMOÇO / JANTAR | | | | LANCHE DA TARDE | |
|-----------------|---|--|---|-----------------------------|----------------------------------|------------------|--|
| | | PRATO BASE | PRATO PROTEICO | GUARNIÇÃO | SALADA | | SOBREMESA |
| 2ª FEIRA | Fruta em pedaço sugestão: banana com aveia | Mix de arroz branco e integral e feijão carioca | Ovos mexidos | Couve flor no vapor | Salada de alface e rabanete | 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 | Frango cozido com milho | Chuchu refogado | Salada de rúcula e tomate | Sugestão Goiaba | Fruta sugestão: pêra Pão integral com manteiga ou requeijão |
| 4ª FEIRA | Biscoito de arroz com creme de ricota fruta sugestão: pêra | Mix de arroz branco e integral | Falsa feijoada (carnes magras em cubos cozidas no feijão preto) | Farofa de banana | Salada de couve e cenoura ralada | Sugestão Manga | Fruta sugestão: maçã Pão de queijo integral com linhaça |
| 5ª FEIRA | Biscoito de arroz com manteiga ou requeijão Fruta em pedaço sugestão: mexerica | Macarrão integral ao alho, brócolis e molho branco | Sobrecoxa de frango assada com açafrão e ervas | Abobrinha refogada | Salada de agrião | Sugestão Melão | Fruta sugestão: manga Milho cozido |
| 6ª FEIRA | Piquenique e fruta da época | Mix de arroz branco e integral e feijão carioca | Iscas de frango aceboladas | Batata doce e cenoura soubé | 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 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.