



## CARDÁPIO MINIMATERNAI – COLÉGIO ITATIAIA – 1ª SEMANA DE MARÇO – 02 a 06

	ALMOÇO / JANTAR					LANCHE DA TARDE	
	LANCHE DA MANHÃ	PRATO BASE	PRATO PROTEICO	GUARNIÇÃO	SALADA		SOBREMESA
2ª FEIRA	Pão francês integral com ricota e azeite Fruta sugestão: banana	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Omelete de forno com cenoura e manjeriço	Purê de abóbora	Salada de acelga e tomate	Maçã	Biscoito de arroz Fruta sugestão: manga
3ª FEIRA	Biscoito de arroz Fruta sugestão: mamão	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Carne assada	Escarola refogada	Salada de cenoura e chuchu cozidos	Pêra	Fruta sugestão: banana com aveia
4ª FEIRA	Pão francês integral com queijo branco Fruta sugestão melancia	Mix de arroz branco e integral e feijão preto	Iscas de frango aceboladas	Farofa de cenoura e abobrinha raladas	Salada de couve	Manga	Pão de queijo integral caseiro (com linhaça) Fruta sugestão: laranja
5ª FEIRA	Torradas de pão francês com manteiga Fruta sugestão: maçã	Macarrão integral com molho de tomate	Carne de panela	Abobrinha refogada	Salada de repolho roxo e cenoura	Melão	Bolo integral de maçã sem açúcar Fruta sugestão: melancia
6ª FEIRA	Pão francês integral com ricota e azeite Fruta sugestão: pêra	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Coxa e sobrecoxa assadas com ervas	Cenoura souté	Salada mix de folhas com tomate	Salada de frutas	Biscoito de arroz Fruta sugestão: abacaxi

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.