



CARDÁPIO MINIMATERNAL – COLÉGIO ITATIAIA – 2ª SEMANA DE MARÇO – 09 a 13

	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	Ovos mexidos	Abóbora assada com tomilho e azeite	Salada de repolho roxo	Melancia	Biscoito de arroz Fruta sugestão: pêra
3ª FEIRA	Biscoito de arroz Fruta sugestão: maçã	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Carne de panela	Chuchu refogado	Salada de alface e beterraba ralada	Mamão	Fruta sugestão: banana com aveia
4ª FEIRA	Pão francês integral com creme de abacate e cacau Fruta sugestão: mexerica	Mix de arroz branco e integral e feijão preto	Picadinho de frango	Couve refogada	Salada de vagem e cenoura cozidas	Banana	Tomatinho cereja com queijo branco Fruta sugestão: melancia
5ª FEIRA	Torradas de pão francês com manteiga Fruta sugestão: manga	Macarrão integral com molho de tomate	Carne moída refogada	Quiabo refogado	Salada de rúcula	Melão	Pão de batata doce caseiro Fruta sugestão: maçã
6ª FEIRA	Pão francês integral com ricota e azeite Fruta sugestão: abacaxi	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Coxa e sobrecoxa de frango assadas com alho poró e ervas	Couve flor no azeite	Salada mix de folhas com tomate	Salada de frutas	Biscoito de arroz Fruta sugestão: laranja

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.