



CARDÁPIO MINIMATERNAL – COLÉGIO ITATIAIA – 3ª SEMANA DE MARÇO – 16 a 20

	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO / JANTAR					LANCHE DA TARDE
		PRATO BASE	PRATO PROTEICO	GUARNIÇÃO	SALADA	SOBREMESA	
2ª FEIRA	Pão francês integral com ricota e azeite Fruta sugestão: melão	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Ovo mexido com cebola, cenoura e alho poró	Chuchu refogado	Salada de acelga e tomate	Abacaxi	Biscoito de arroz Fruta sugestão: manga
3ª FEIRA	Biscoito de arroz Fruta sugestão: mexerica	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Quibe de abóbora recheado de ricota	Legumes no azeite e alho (abobrinha, cenoura e pimentão vermelho)	Salada de agrião	Laranja	logurte natural Fruta sugestão: melancia
4ª FEIRA	Pão francês integral com queijo branco Fruta sugestão: Manga	Mix de arroz branco e integral e feijão preto	Sobrecosta desossada assada com limão e ervas	Purê de mandioquinha	Salada de alface, tomate e pepino	Maçã	Biscoito de arroz Fruta sugestão: banana
5ª FEIRA	Fruta sugestão: banana com aveia	Macarrão integral com molho de tomate e abóbora	Carne de panela	Brócolis no vapor	Salada de beterraba cozida	Melão	Pão caseiro de mandioquinha Fruta sugestão: Melancia
6ª FEIRA	Pão francês integral com manteiga Fruta sugestão: mamão	Mix de arroz branco e integral e lentilha	Iscas de frango com açafrão	Abobrinha refogada	Salada mix de folhas com rabanete	Salada de frutas	Torradas de pão francês com ricota e azeite Fruta sugestão: maçã

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.