



## CARDÁPIO MINIMATERNAL – COLÉGIO ITATIAIA – 4ª SEMANA DE MARÇO – 23 a 27

	ALMOÇO / JANTAR						LANCHE DA TARDE
	LANCHE DA MANHÃ	PRATO BASE	PRATO PROTEICO	GUARNIÇÃO	SALADA	SOBREMESA	
<b>2ª FEIRA</b>	Pão francês integral com ricota e azeite Fruta sugestão: maçã	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Omelete de forno com cenoura e abobrinha	Couve flor no vapor	Salada de acelga e rabanete	Mamão	Biscoito de arroz Fruta sugestão: pêra
<b>3ª FEIRA</b>	Biscoito de arroz Fruta sugestão: melão	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Carne moída refogada com ervas	Escarola refogada	Salada de chuchu e cenoura	Manga	Fruta sugestão: banana com aveia
<b>4ª FEIRA</b>	Pão francês integral com queijo branco Fruta sugestão: melancia	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Isclas de frango	Berinjela ao forno com pimentão vermelho	Salada de couve e cenoura ralada	Goiaba	Milho cozido Fruta sugestão: maçã
<b>5ª FEIRA</b>	Biscoito de arroz Fruta sugestão: manga	Macarrão integral com molho de tomate e cenoura	Carne louca	Abobrinha refogada	Salada de agrião	Melão	Fruta sugestão: abacaxi mini "pizza" no pão francês integral (molho de tomate caseiro, mussarela, orégano)
<b>6ª FEIRA</b>	Pão francês integral com manteiga Fruta sugestão: banana	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Coxa e sobrecoxa assadas com alho poró	Purê de cenoura	Salada mix de folhas com tomate	Salada de frutas	Torradas de pão francês com requeijão vegano caseiro 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.