



CARDÁPIO MINIMATERNAL – COLÉGIO ITATIAIA – 1ª SEMANA DE DEZEMBRO – 1 a 4

	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO / JANTAR					LANCHE DA TARDE
		PRATO BASE	PRATO PROTEICO	GUARNIÇÃO	SALADA	SOBREMESA	
2ª FEIRA	Pão francês integral com creme de ricota caseiro/ Fruta sugestão: banana	Arroz integral e feijão carioca	Ovos mexidos	Purê de abóbora	Salada de alface e tomate	Melancia	Fruta sugestão: pêra Torradas com manteiga
3ª FEIRA	Biscoito de arroz / Fruta sugestão: maçã	Arroz integral e feijão carioca	Isclas de frango aceboladas	Abobrinha refogada	Salada de beterraba cozida	Mamão	Fruta sugestão: mexerica Pão integral com creme de ricota caseiro
4ª FEIRA	Pão Francês integral com manteiga / Fruta sugestão: pêra	Arroz integral e feijão preto	Picadinho de carne	Couve refogada	Salada de legumes cozidos (cenoura, vagem, chuchu)	Melão	Fruta sugestão: melancia Biscoito de arroz
5ª FEIRA	Banana com aveia em flocos	Macarrão integral com molho de tomate	Coxa e sobrecoxa assadas	Brócolis no vapor	Salada de rúcula	Manga	Pão de queijo com semente de linhaça /Fruta sugestão: maçã
6ª FEIRA	Torradas integrais com queijo branco / Melão	Arroz integral com cenoura e feijão carioca	Carne moída com vagem	Mandioquinha cozida com azeite e salsa	Salada mix de folhas com tomate	Salada de frutas	Biscoito de arroz / Fruta sugestão: Banana

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 cardápio de berçário e mini maternal, priorizando o incentivo do consumo das frutas in natura nestas faixas etárias. Este cardápio não contém açúcar.