



CARDÁPIO MINIMATERNAI – COLÉGIO ITATIAIA – 3ª SEMANA DE DEZEMBRO – 14 a 18

	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO / JANTAR					LANCHE DA TARDE
		PRATO BASE	PRATO PROTEICO	GUARNIÇÃO	SALADA	SOBREMESA	
2ª FEIRA	Pão francês integral com manteiga/ Fruta sugestão: manga	Arroz integral e feijão carioca	Omelete de forno com cenoura e abobrinha	Couve flor no vapor	Salada de alface e rabanete	Maçã	Fruta sugestão: mamão Biscoito de arroz
3ª FEIRA	Biscoito de arroz Fruta sugestão: melancia	Arroz integral e feijão carioca	Fricassê de frango	Chuchu refogado	Salada de rúcula e tomate	Manga	Fruta sugestão: pêra Pão francês integral com manteiga
4ª FEIRA	Pão francês integral com creme de ricota caseiro Fruta sugestão: pêra	Arroz integral	Falsa feijoada (carnes magras em cubos cozidas no feijão preto)	Farofa de banana e couve	Salada de cenoura e beterraba raladas	Mamão	Fruta sugestão: maçã Pão de queijo integral com linhaça
5ª FEIRA	Torradas com manteiga Fruta sugestão: mexerica	Macarrão integral ao alho, brócolis e molho branco	Sobrecoxa de frango assada com açafrão e ervas	Abobrinha refogada	Salada de agrião	Melão	Biscoito de arroz/ Fruta sugestão: manga
6ª FEIRA	Fruta sugestão: banana com aveia em flocos	Arroz integral e feijão carioca	Isclas de carne aceboladas	Batata doce e cenoura sauté	Salada mix de folhas com tomate	Salada de frutas	Torradas com creme de ricota / Fruta sugestão: melão

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.