



## CARDÁPIO MINIMATERNAL - COLÉGIO ITATIAIA – SETEMBRO SEMANA 4ª – 24/09 – 28/09

ALMOÇO / JANTAR							
LANCHE DA MANHÃ	PRATO BASE	PRATO PROTEICO	GUARNIÇÃO	SALADA CRUA	SOBREMESA	LANCHE DA TARDE	
<b>2ª FEIRA</b>	Bolacha de gergelim com manteiga ou requeijão Fruta em pedaço sugestão: banana	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Carne a genovês	Purê de abóbora	Salada de alface e tomate	Melancia	Fruta em pedaço sugestão: pêra Torradas com manteiga ou requeijão
<b>3ª FEIRA</b>	Biscoito de polvilho Fruta em pedaço sugestão: maçã	Mix de arroz branco e integral	Coxa e sobrecoxa assadas	Abobrinha refogada	Salada de beterraba cozida	Mamão	Fruta em pedaço sugestão: goiaba Sanduichinho de queijo branco no pão integral
<b>4ª FEIRA</b>	Bisnaguinha integral com creme de ricota Fruta em pedaço sugestão: pêra	Mix de arroz branco e integral e feijão preto	Picadinho de carne	Couve refogada	Salada de legumes cozidos (cenoura, vagem, chuchu)	Creme de abacate com limão	Fruta em pedaço sugestão: melancia biscoito de arroz com manteiga ou requeijão
<b>5ª FEIRA</b>	Banana com granola sem açúcar	Macarrão integral com molho de tomate	Iscas de frango grelhadas	Brócolis no vapor	Salada de rúcula	Maçã	Pão de queijo com semente de linhaça Fruta em pedaço sugestão: melão
<b>6ª FEIRA</b>	Piquenique e fruta da época	Mix de arroz branco e integral com cenoura e feijão carioca	Bolo de carne recheado com cenoura	Mandioquinha cozida com azeite e salsa	Salada mix de folhas com tomate	Salada de frutas	Piquenique e fruta da época
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.							