



CARDÁPIO MINI MATERNAL - COLÉGIO ITATIAIA – AGOSTO SEMANA 3

	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO / JANTAR				LANCHE DA TARDE	
		PRATO BASE	PRATO PROTEICO	GUARNIÇÃO	SALADA CRUA		SOBREMESA
2ª FEIRA	Fruta sugestão: banana com granola sem açúcar	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Carne moída refogada	Mandioquinha sauté	Salada de acelga e rabanete	Maçã	Bolacha de gergelim com manteiga ou requeijão
3ª FEIRA	Biscoito de polvilho Fruta sugestão: melancia	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Carne de panela com batata	Escarola refogada	Salada de chuchu e cenoura	Manga	Fruta sugestão: pêra Pão integral com manteiga ou requeijão
4ª FEIRA	Bisnaguinha de mandioquinha com creme de ricota Fruta sugestão: pêra	Mix de arroz branco e integral e feijão preto	Iscas de frango com cebola e pimentão vermelho	Purê de batata	Salada de couve e cenoura ralada	Mamão	Fruta sugestão: maçã Pão de milho com manteiga ou requeijão
5ª FEIRA	Torradas com manteiga ou requeijão Fruta sugestão: caqui duro	Macarrão integral com molho de tomate e abóbora	Picadinho de carne	Abobrinha refogada	Salada de alface e cenoura	Melão	Fruta sugestão: manga Queijo quente de pão de fôrma integral e queijo branco
6ª FEIRA	Piquenique e fruta da época	Mix de arroz branco e integral	Strogonoff de frango	Batata doce e cenoura sauté	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 Minimaternal, priorizando o incentivo do consumo das frutas in natura nestas faixas etárias. Este cardápio não contém açúcar.							