



CARDÁPIO MINI MATERNAL - COLÉGIO ITATIAIA – AGOSTO SEMANA 5

	ALMOÇO / JANTAR					LANCHE DA TARDE	
	LANCHE DA MANHÃ	PRATO BASE	PRATO PROTEICO	GUARNIÇÃO	SALADA CRUA		SOBREMESA
2ª FEIRA	Bolacha de gergelim com manteiga ou requeijão Fruta sugestão: banana	Mix de arroz branco e integral	Carne com molho mostarda	Purê de batata com cenoura	Salada de alface e tomate	Melancia	Fruta sugestão: pêra Torradas com manteiga ou requeijão
3ª FEIRA	Biscoito de polvilho Fruta sugestão: caqui	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Coxa e sobrecoxa assadas com limão e ervas (cebolinha, salsa, tomilho e alecrim)	Polenta cremosa com queijo parmesão	Salada de alface e beterraba ralada	Mamão	Fruta sugestão: laranja Pão integral com creme de ricota
4ª FEIRA	Bisnaguinha integral com manteiga ou requeijão Fruta sugestão: mexerica	Mix de arroz branco e integral e feijão preto	Carne de panela na cerveja preta	Couve refogada	Salada de vagem e cenoura cozidas	Banana	Fruta sugestão: melancia Falsa mini pizza no pão de fôrma integral
5ª FEIRA	Banana integral com granola sem açúcar	Macarrão integral com molho de tomate	Iscas de frango com alho poró	Brócolis ao alho	Salada de rúcula	Maçã	Pão de queijo com semente de linhaça Fruta sugestão: melão
6ª FEIRA	Piquenique e fruta da época	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Carne moída refogada	Purê de abóbora	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.