



## CARDÁPIO MINIMATERNAL - COLÉGIO ITATIAIA – 2ª SEMANA DE DEZEMBRO – 10 a 14

|                 | LANCHE DA MANHÃ                                                        | ALMOÇO / JANTAR                                                             |                                                    |                                    |                                    | LANCHE DA TARDE  |                                                                       |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------|
|                 |                                                                        | PRATO BASE                                                                  | PRATO PROTEICO                                     | GUARNIÇÃO                          | SALADA                             |                  | SOBREMESA                                                             |
| <b>2ª FEIRA</b> | Biscoito de arroz<br>Fruta sugestão: banana                            | Mix de arroz branco e integral e feijão carioca                             | Omelete de forno com tomate, manjerição e parmesão | Purê de batata doce e mandioquinha | Salada de acelga e cenoura         | Maçã             | Fruta sugestão: manga<br>torradas integrais com manteiga ou requeijão |
| <b>3ª FEIRA</b> | Biscoito de polvilho<br>Fruta sugestão: manga                          | Mix de arroz branco e integral e feijão carioca                             | Carne de panela com mandioca                       | Escarola refogada                  | Salada de alface e rabanete        | Laranja          | Fruta sugestão: banana<br>bisnaguinha integral com creme de ricota    |
| <b>4ª FEIRA</b> | Pão integral com creme de ricota<br>Fruta sugestão: melancia           | Mix de arroz branco e integral e feijão preto                               | Sobrecoxa assada com alecrim                       | Couve refogada                     | Salada de chuchu e cenoura cozidos | Pêra             | Fruta sugestão: banana com cereal de milho sem açúcar                 |
| <b>5ª FEIRA</b> | Biscoito de gergelim com manteiga ou requeijão<br>Fruta sugestão: maçã | Lasanha integral com molho sugo, recheada de queijo mussarela e carne moída |                                                    | Abobrinha refogada                 | Salada de agrião                   | Melão            | Fruta sugestão: pêra<br>torradas integrais com creme de ricota        |
| <b>6ª FEIRA</b> | Piquenique e fruta da época                                            | Mix de arroz branco e integral                                              | Strogonoff de frango                               | Batata souté                       | Mix de folhas com cenoura ralada   | 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 acostumá-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.