



## CARDÁPIO MINIMATERNAL - COLÉGIO ITATIAIA – 1ª SEMANA DE OUTUBRO 01 a 05

	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO / JANTAR					LANCHE DA TARDE
		PRATO BASE	PRATO PROTEICO	GUARNIÇÃO	SALADA	SOBREMESA	
<b>2ª FEIRA</b>	Biscoito de gergelim com manteiga ou requeijão Fruta sugestão: melão	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Ovo mexido com alho poró e queijo parmesão ralado	Abobrinha refogada	Salada de acelga e tomate	Maçã	Biscoito salgado com creme de ricota Fruta sugestão: manga
<b>3ª FEIRA</b>	Biscoito de arroz Fruta sugestão: mexerica	Mix de arroz branco e integral	Strogonoff de carne	Batata soubé	Salada de agrião e cenoura ralada	Pêra	Biscoito de polvilho fruta sugestão: melancia
<b>4ª FEIRA</b>	Pão com manteiga ou requeijão Fruta sugestão: manga	Mix de arroz branco e integral e lentilha	Coxa e sobrecoxa desossadas assadas com ervas	Cenoura cozida com manteiga e salsa	Salada de alface, tomate e pepino	Mamão	Torta integral de frango fruta sugestão: banana
<b>5ª FEIRA</b>	Fruta: banana com aveia	Macarrão integral com molho de tomate e abóbora	Carne de panela	Vagem refogada	Salada de repolho roxo	Melão	Torrada integral com creme de ricota Fruta sugestão: melancia
<b>6ª FEIRA</b>	Piquenique e fruta da época	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Picadinho de peito de frango cozido com molho de tomate	Polenta com cenoura raladinha	Salada mix de folhas	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.