



CARDÁPIO MINIMATERNAL – COLÉGIO ITATIAIA – 3ª SEMANA DE OUTUBRO – 15 a 19

	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO / JANTAR				LANCHE DA TARDE	
		PRATO BASE	PRATO PROTEICO	GUARNIÇÃO	SALADA		SOBREMESA
2ª FEIRA	Biscoito salgado integral com manteiga ou requeijão Fruta sugestão: banana	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Omelete de forno com cenoura ralada e salsa	Purê de batata e mandioquinha	Salada de acelga e tomate	Maçã	Fruta sugestão: manga torradas integrais com creme de ricota
3ª FEIRA	Biscoito de polvilho Fruta sugestão: manga	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Carne moída com chuchu	Batata cortada em palitos assada	Salada de alface	Pêra	Fruta sugestão: laranja pão caseiro de mandioquinha com manteiga ou requeijão
4ª FEIRA	Pão integral com creme de ricota Fruta sugestão: melancia	Mix de arroz branco e integral e feijão preto	Isclas de frango com milho	Couve refogada	Salada de chuchu e cenoura cozidos	Manga	Fruta sugestão: banana com cereal de milho sem açúcar
5ª FEIRA	Biscoito de gergelim com manteiga ou requeijão Fruta sugestão: maçã	Macarrão integral com molho de tomate	Almôndegas de carne assadas	Vagem refogada	Salada de agrião e beterraba	Melancia	Fruta sugestão: pêra biscoito de polvilho
6ª FEIRA	Piquenique e fruta da época	Mix de arroz branco e integral	Frango com molho cremoso de mostarda	Brócolis no azeite	Salada 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 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.