



CARDÁPIO MINIMATERNAI – COLÉGIO ITATIAIA – 4ª SEMANA DE OUTUBRO – 22 A 26

	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO / JANTAR				LANCHE DA TARDE	
		PRATO BASE	PRATO PROTEICO	GUARNIÇÃO	SALADA		SOBREMESA
2ª FEIRA	Bolacha de gergelim com manteiga ou requeijão Fruta sugestão: banana	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Carne a genovês	Purê de batata doce	Salada de repolho e tomate	Melancia	Fruta sugestão: pêra Torradas com manteiga ou requeijão
3ª FEIRA	Biscoito de polvilho Fruta sugestão: maçã	Mix de arroz branco e integral feijão carioca	Escondidinho de carne moída com purê mandioca	Abobrinha refogada	Salada de alface e beterraba ralada	Mamão	Fruta sugestão: goiaba Pão integral com requeijão vegano caseiro
4ª FEIRA	Bisnaguinha integral com creme de ricota Fruta sugestão: pêra	Mix de arroz branco e integral e feijão preto	Coxa e sobrecoxa assadas com limão e alecrim	Farofa de cenoura	Salada de couve	Creme de abacate com limão	Fruta sugestão: melancia biscoito de polvilho
5ª FEIRA	Banana integral com granola sem açúcar	Macarrão integral com molho de tomate	Iscas de carne aceboladas	Couve flor no azeite	Salada de rúcula com cenoura	Maçã	Pão de queijo com semente de linhaça Fruta sugestão: melão
6ª FEIRA	Piquenique e fruta da época	Mix de arroz branco e integral com cenoura e feijão carioca	Frango cozido com abóbora	Mandioquinha no vapor com azeite e salsa	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 mini maternal, priorizando o incentivo do consumo das frutas in natura nestas faixas etárias. Este cardápio não contém açúcar.