

CARDÁPIO MINIMATERNAL – COLÉGIO ITATIAIA – 5ª SEMANA DE OUTUBRO – 29 a 02/11

| | LANCHE DA MANHÃ | ALMOÇO / JANTAR | | | | LANCHE DA TARDE | |
|----------|---|---|--|--|-----------------------------------|-----------------|---|
| | | PRATO BASE | PRATO PROTEICO | GUARNIÇÃO | SALADA | | SOBREMESA |
| 2ª FEIRA | Biscoito de gergelim com manteiga ou requeijão Fruta sugestão: melão | Mix de arroz branco e integral e feijão carioca | Ovo mexido com legumes (abobrinha e cenoura raladas) | Chuchu refogado | Salada de acelga e tomate | Maçã | Pão de queijo Fruta sugestão: manga |
| 3ª FEIRA | Biscoito salgado com creme de ricota Fruta sugestão: mexerica | Mix de arroz branco e integral e feijão carioca | Quibe de forno | Legumes no azeite (abobrinha, cenoura, chuchu) | Salada de agrião | Pêra | Biscoito de polvilho fruta sugestão: melancia |
| 4ª FEIRA | Pão de milho com manteiga ou requeijão Fruta sugestão: manga | Mix de arroz branco e integral e feijão preto | Coxinha da asa assada com limão e ervas | Purê de batata com cenoura | Salada de alface, tomate e pepino | Mamão | Torradas integrais com creme de ricota fruta sugestão: banana |
| 5ª FEIRA | Fruta sugestão: banana com aveia | Macarrão integral com molho de tomate e abóbora | Isclas de carne aceboladas na panela de pressão | Vagem refogada no azeite | Salada de repolho roxo | Melão | Pão caseiro de mandioquinha com manteiga ou requeijão Fruta sugestão: melancia |
| 6ª FEIRA | | | | FERIADO | | | |

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.