



**CARDÁPIO INFANTIL - COLÉGIO ITATIAIA – OUTUBRO SEMANA 1 – 02 a 06**

	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO / JANTAR					LANCHE DA TARDE
		PRATO BASE	PRATO PROTEICO	GUARNIÇÃO	SALADA CRUA	SOBREMESA	
<b>2ª FEIRA</b>	Suco sugestão: maracujá Bolacha de gergelim com manteiga ou requeijão Fruta sugestão: banana	Mix de arroz branco e integral e Feijão carioca	Carne a genovês	Purê de abóbora	Salada de alface e tomate	Melancia	Suco sugestão: manga Fruta sugestão: laranja Torradas com manteiga ou requeijão
<b>3ª FEIRA</b>	Suco sugestão: limão Biscoito de polvilho Fruta sugestão: maçã	Mix de arroz branco e integral	Frango desfiado com creme de espinafre	Abobrinha refogada	Salada de beterraba cozida	Mamão	Suco sugestão: melão Fruta sugestão: goiaba Sanduichinho de queijo branco no pão integral
<b>4ª FEIRA</b>	Suco sugestão: acerola Bisnaguinha integral com creme de ricota Fruta sugestão: pêra	Mix de arroz branco e integral e Feijão preto	Isca de carne acebolado	Couve refogada	Salada de legumes cozidos (cenoura, vagem, chuchu)	Creme de abacate com limão	Suco sugestão: maracujá Fruta sugestão: melancia Bolacha de aveia e mel
<b>5ª FEIRA</b>	Suco sugestão: manga banana integral com granola sem açúcar	Macarrão integral com molho de tomate	Coxa e sobrecoxa assadas	Couve flor no vapor	Salada de rúcula	Maçã	Suco sugestão: melancia Pão de queijo com semente de linhaça Fruta sugestão: melão
<b>6ª FEIRA</b>	Suco sugestão: melancia Piquenique e fruta da época	Mix de arroz branco e integral com cenoura e Feijão carioca	bolo de carne recheado com cenoura	Mandioca cozida com azeite e salsa	Salada mix de folhas com tomate	Salada de frutas	Suco sugestão: tangerina 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

Adoçamos somente os sucos de frutas azedas (quando não adoçados com outra fruta doce) e com metade do açúcar que normalmente colocaríamos para o paladar de um adulto.  
Usamos açúcar demerara

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