



## CARDÁPIO INFANTIL - COLÉGIO ITATIAIA – OUTUBRO SEMANA 2 – 09 a 13

	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO / JANTAR					LANCHE DA TARDE
		PRATO BASE	PRATO PROTEICO	GUARNIÇÃO	SALADA CRUA	SOBREMESA	
<b>2ª FEIRA</b>	Suco sugestão: abacaxi com maçã 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	Suco sugestão: laranja torrada integral com creme de ricota Fruta sugestão: manga
<b>3ª FEIRA</b>	Suco sugestão: melancia cookie integral de aveia e cacau Fruta sugestão: mexerica	Mix de arroz branco e integral	Strogonoff de carne	Batata com cenoura sauté	Salada de agrião	laranja	suco sugestão: abacaxi torta integral de legumes (abobrinha e cenoura) fruta sugestão: melancia
<b>4ª FEIRA</b>	Suco sugestão: goiaba Pão de milho com manteiga ou requeijão Fruta sugestão: manga	Mix de arroz branco e integral e Lentilha	Coxa e sobrecoxa desossadas assadas com ervas	Purê de batata doce	Salada de alface, tomate e pepino	Mamão	Suco sugestão: melão com limão biscoito de polvilho fruta sugestão: banana
<b>5ª FEIRA</b>	Suco sugestão: maracujá Fruta sugestão: banana com aveia	Macarrão integral com molho de tomate e abóbora	Carne de panela com chuchu	Vagem refogada no azeite e gengibre ralado	Salada de repolho roxo	Melão	Suco sugestão: manga bolo integral de fubá Fruta sugestão: melancia
<b>6ª FEIRA</b>	Suco sugestão: acerola Piquenique e fruta da época	Mix de arroz branco e integral e Feijão carioca	Peito de frango desfiado com molho de tomate	Polenta com cenoura raladinha	Salada mix de folhas	Salada de frutas	Suco sugestão: maracujá 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