

CARDÁPIO INFANTIL - COLÉGIO ITATIAIA – SETEMBRO SEMANA 2ª – 10/9 a 14/9

ALMOÇO / JANTAR							
LANCHE DA MANHÃ	PRATO BASE	PRATO PROTEICO	GUARNIÇÃO	SALADA CRUA	SOBREMESA	LANCHE DA TARDE	
2ª FEIRA	Suco sugestão: maracujá com maçã Fruta sugestão: banana com granola sem açúcar	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Omelete de forno com cenoura e abobrinha	Couve flor no vapor	Salada de acelga e rabanete	Maçã	Suco sugestão: melão Fruta sugestão: mamão Bolacha de gergelim com manteiga ou requeijão
3ª FEIRA	Suco sugestão: limão com melancia Biscoito de polvilho Fruta sugestão: mamão	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Carne moída refogada com ervas	Escarola refogada	Salada de chuchu e cenoura	Manga	Suco sugestão: acerola Fruta sugestão: pêra Pão integral com manteiga ou requeijão
4ª FEIRA	Suco sugestão: laranja Bisnaguinha de mandioca com creme de ricota Fruta sugestão: pêra	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Fricassé de frango	Brócolis no alho	Salada de couve e cenoura ralada	Mamão	Suco sugestão: abacaxi Fruta sugestão: maçã Pão de queijo integral com linhaça
5ª FEIRA	Suco sugestão: abacaxi torradas com manteiga ou requeijão Fruta sugestão: caqui duro	Macarrão integral com molho de tomate e cenoura	Carne de panela com açafrão, batata e cenoura	Abobrinha refogada	Salada de agrião	Melão	Suco sugestão: melancia Fruta sugestão: manga mini "pizza" na fatia de pão de fôrma integral
6ª FEIRA	Suco sugestão: uva Piquenique e fruta da época	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Coxa e sobrecoxa assadas com alho poró	Cenoura souté	Salada mix de folhas com tomate	Salada de frutas	Suco sugestão: manga 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 acostumá-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