

## CARDÁPIO INFANTIL - COLÉGIO ITATIAIA – OUTUBRO SEMANA 3 - 16 a 20

	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO / JANTAR				LANCHE DA TARDE	
		PRATO BASE	PRATO PROTEICO	GUARNIÇÃO	SALADA CRUA		SOBREMESA
<b>2ª FEIRA</b>	Suco sugestão: maracujá Fruta sugestão: banana com granola sem açúcar	Mix de arroz branco e integral e Feijão carioca	Carne de panela com mandioca	Couve flor no vapor	Salada de alface e rabanete	Maçã	Suco sugestão: melão Fruta sugestão: mamão Bolacha de gergelim com manteiga ou requeijão
<b>3ª FEIRA</b>	Suco sugestão: maçã com limão Biscoito de polvilho Fruta sugestão: melancia	Mix de arroz branco e integral e Feijão carioca	Frango cozido com milho	Chuchu refogado	Salada de rúcula e tomate	Manga	Suco sugestão: acerola Fruta sugestão: pêra Pão integral com manteiga ou requeijão
<b>4ª FEIRA</b>	Suco sugestão: laranja Bisnaguinha de mandioquinha com creme de ricota Fruta sugestão: pêra	Mix de arroz branco e integral	Falsa feijoada (carnes magras em cubos cozidas no feijão preto)	Farofa de banana	Salada de couve e cenoura ralada	Mamão	Suco sugestão: abacaxi Fruta sugestão: maçã Pão de queijo integral com linhaça
<b>5ª FEIRA</b>	Suco sugestão: abacaxi torradas com manteiga ou requeijão Fruta sugestão: caqui duro	Macarrão integral ao alho, brócolis e molho branco	Sobrecoxa de frango assado com açafrão e ervas	Abobrinha refogada	Salada de agrião	Melão	Suco sugestão: melancia Fruta sugestão: manga "mini pizza" de pão integral, tomate, mussarela e orégano
<b>6ª FEIRA</b>	Suco de fruta sugestão: uva Piquenique e fruta da época	Mix de arroz branco e integral e Feijão carioca	Carne moída refogada	Batata doce e cenoura sauté	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 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