



COLÉGIO ITATIAIA



## CARDÁPIO INFANTIL - COLÉGIO ITATIAIA – SETEMBRO SEMANA 4ª – 24/09 a 28/09

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