



CARDÁPIO INFANTIL - COLÉGIO ITATIAIA - (AGOSTO SEMANA 1 – de 31/07 A 04/08)

	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO / JANTAR					LANCHE DA TARDE
		PRATO BASE	PRATO PROTEICO	GUARNIÇÃO	SALADA CRUA	SOBREMESA	
2ª FEIRA	Suco sugestão: melancia Biscoito salgado integral com manteiga ou requeijão Fruta sugestão: banana	mix de arroz branco e integral e feijão carioca	omelete de forno com cenoura ralada e salsa	purê de batata doce e mandioquinha	salada de acelga	maçã	Suco sugestão: laranja com mamão fruta sugestão: manga "cookie" integral de aveia
3ª FEIRA	Suco sugestão: melão Biscoito de polvilho Fruta em pedaço sugestão: manga	mix de arroz branco e integral e feijão carioca	carne moída com chuchu	batata sauté	salada de alface	pêra	Suco sugestão: melancia fruta sugestão: laranja pão caseiro de mandioquinha com manteiga ou requeijão
4ª FEIRA	Suco sugestão: laranja Pão integral com creme de ricota Fruta sugestão: melancia	mix de arroz branco e integral e feijão preto	iscas de frango com milho	couve refogada	salada de chuchu	manga	Suco sugestão: abacaxi com gengibre Fruta sugestão: banana com cereal de milho sem açúcar
5ª FEIRA	suco sugestão: uva biscoito de gergelim com manteiga ou requeijão Fruta sugestão: maçã	macarrão integral com molho de tomate	almôndegas de carne assadas	vagem refogada	Salada de acelga e beterraba	melancia	suco sugestão: manga fruta sugestão: pêra Bolo integral de maçã
6ª FEIRA	Suco sugestão maracujá Piquenique e fruta da época	mix de arroz branco e integral	frango com molho de mostarda	Couve flor refogada	salada mix de folhas	salada de frutas	Suco sugestão: maçã com limão piquenique e fruta da época

As frutas são servidas de acordo com a sazonalidade. Frutas típicas de janeiro: Abacate, abacaxi, ameixa, caju, figo, fruta do conde, goiaba, limão, mamão, manga, maracujá azedo, maracujá doce, melancia, melão, uva Itália, uva niágara, pêssego, cereja, acerola, carambola, jaca, lichia, seriguêla, uva rubi, banana maçã, banana nanica.

Temperamos os alimentos com ervas frescas e secas e especiarias tais como salsa, cebolinha, gengibre, cebolinha, orégano, cebola, alho, alho poró, açafraão, 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 e com metade do açúcar que normalmente colocaríamos para o paladar de um adulto. Quando necessário o uso de açúcar, usamos o demerara. Preferencialmente misturamos os sucos de frutas azedas com suco de frutas doces, o que adoça naturalmente.