



CARDÁPIO INFANTIL - COLÉGIO ITATIAIA - (AGOSTO SEMANA 2- de 07/08 A 11/08)

	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO / JANTAR					LANCHE DA TARDE
		PRATO BASE	PRATO PROTEICO	GUARNIÇÃO	SALADA CRUA	SOBREMESA	
2ª FEIRA	Suco sugestão: maracujá Bolacha de gergelim com manteiga ou requeijão Fruta sugestão: banana	mix de arroz branco e integral e feijão carioca	carne a genovês	purê de batata doce	salada de repolho e tomate	melancia	Suco sugestão: manga Fruta sugestão: pêra Torradas com manteiga ou requeijão
3ª FEIRA	Suco sugestão: limão Biscoito de polvilho Fruta sugestão: maçã	mix de arroz branco e integral feijão carioca	escondidinho de carne moída com purê mandioca	abobrinha refogada	salada de agrião e beterraba	mamão	Suco sugestão: melão Fruta sugestão: goiaba Pão integral com requeijão vegano caseiro
4ª FEIRA	Suco sugestão: acerola Bisnaguinha integral com creme de ricota Fruta sugestão: pêra	mix de arroz branco e integral e feijão preto	bife acebolado	farofa de cenoura	salada de couve	creme de abacate com limão	Suco sugestão: maracujá Fruta sugestão: melancia Bolacha de aveia e mel
5ª FEIRA	suco sugestão: manga banana integral com granola sem açúcar	macarrão integral com molho de tomate	coxa e sobrecoxa assadas com limão e alecrim	Acelga refogada	salada de cenoura	maçã	Suco sugestão: melancia Pão de queijo com semente de linhaça Fruta sugestão: melão
6ª FEIRA	Suco sugestão: melancia Piquenique e fruta da época	mix de arroz branco e integral com cenoura e feijão carioca	Ovo mexido	ratatouille	Salada de alface	salada de frutas	Suco sugestão: tangerina 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, seriguela, 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, açafreão, 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.