



CARDÁPIO INFANTIL - COLÉGIO ITATIAIA - (AGOSTO SEMANA 3 – de 14/08 A 18/08)

	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO / JANTAR					LANCHE DA TARDE
		PRATO BASE	PRATO PROTEICO	GUARNIÇÃO	SALADA CRUA	SOBREMESA	
2ª FEIRA	Suco sugestão: laranja Biscoito de gergelim com manteiga ou requeijão Fruta sugestão: melão	mix de arroz branco e integral e feijão carioca	ovo mexido com legumes (abobrinha e cenoura ralados)	acelga refogado	Salada de tomate e chuchu	maçã	suco sugestão: goiaba torrada integral com creme de ricota Fruta sugestão: manga
3ª FEIRA	Suco sugestão: melancia cookie integral de aveia Fruta sugestão: mexerica	mix de arroz branco e integral e feijão carioca	quibe de forno	tabule	salada de alface	pêra	suco sugestão: abacaxi torta integral de legumes (abobrinha e cenoura) fruta sugestão: melancia
4ª FEIRA	Suco sugestão: goiaba Pão de milho com manteiga ou requeijão Fruta sugestão: manga	mix de arroz branco e integral e feijão preto	coxinha da asa assada com limão e ervas	purê de batata com cenoura	salada de agrião e tomate	mamão	Suco sugestão: melão com limão e hortelã biscoito de polvilho fruta sugestão: banana
5ª FEIRA	suco sugestão: maracujá Fruta: banana com aveia	macarrão integral com molho de tomate e abóbora	iscas de carne aceboladas	vagem refogada no azeite e gengibre ralado	salada de repolho roxo	melão	Suco sugestão: manga pão caseiro de mandioquinha com manteiga ou requeijão Fruta sugestão: melancia
6ª FEIRA	Suco sugestão: acerola Piquenique e fruta da época	mix de arroz branco e integral e lentilha	picadinho de peito de frango cozido com leite de coco	mandioquinha sauté	salada mix de folhas	salada de frutas	Suco sugestão: maracujá 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, pêssigo, cereja, acerola, carambola, jaca, lichia, serigueta, 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 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 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.