



## CARDÁPIO INFANTIL - COLÉGIO ITATIAIA - (AGOSTO SEMANA 4 – de 21/08 A 25/08)

	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO / JANTAR					LANCHE DA TARDE
		PRATO BASE	PRATO PROTEICO	GUARNIÇÃO	SALADA CRUA	SOBREMESA	
2ª FEIRA	Suco sugestão: maracujá Fruta sugestão: banana com granola sem açúcar	mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Omelete de forno com batata	couve flor no vapor	salada de cenoura	maçã	Suco sugestão: melão Fruta sugestão: mamão Bolacha de gergelim com manteiga ou requeijão
3ª FEIRA	Suco sugestão: maçã com limão Biscoito de polvilho Fruta sugestão: melancia	mix de arroz branco e integral e feijão carioca	carne cozida com batata	escarola refogada	salada de tomate	manga	Suco sugestão: acerola Fruta sugestão: pêra Pão integral com manteiga ou requeijão
4ª FEIRA	Suco sugestão: laranja Binaguinha de mandioquinha com creme de ricota Fruta sugestão: pêra	mix de arroz branco e integral e feijão preto	iscas de frango com cebola e pimentão vermelho	purê de batata	salada de couve	mamão	Suco sugestão: abacaxi Fruta sugestão: maçã Pão de queijo integral com linhaça
5ª FEIRA	suco sugestão: abacaxi torradas com manteiga ou requeijão Fruta sugestão: caqui duro	macarrão integral com molho de tomate e abóbora	bife acebolado	abobrinha refogada	salada de alface e cenoura	melão	Suco sugestão: melancia Fruta sugestão: manga Queijo quente de pão de fôrma integral e queijo mussarela no forno
6ª FEIRA	Suco sugestão: uva Piquenique e fruta da época	mix de arroz branco e integral	strogonoff de frango	batata doce e cenoura sauté	salada mix de folhas	salada de frutas	Suco sugestão: manga 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, 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.