



CARDÁPIO INFANTIL - COLÉGIO ITATIAIA - (JUNHO 2017 - SEMANA 1 - 05/06 a 09/06)

	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO / JANTAR					LANCHE DA TARDE
		PRATO BASE	PRATO PROTEICO	GUARNIÇÃO	SALADA CRUA	SOBREMESA	
2ª FEIRA	Suco de fruta sugestão: abacaxi com hortelã Biscoito de arroz com manteiga ou requeijão Fruta em pedaço sugestão: banana	mix de arroz branco e integral e feijão carioca	omelete de forno com tomate, manjeriçõ e mussarela	purê de batata doce e mandioquinha	salada de acelga e cenoura	maçã	Suco de fruta sugestão: melão fruta em pedaço sugestão: manga cookie integral de aveia
3ª FEIRA	Suco de fruta sugestão: melão com limão Biscoito de polvilho Fruta em pedaço sugestão: manga	mix de arroz branco e integral e feijão carioca	carne de panela com mandioca	escarola refogada	salada de alface e rabanete	pêra	Suco de fruta sugestão: melancia fruta em pedaço sugestão: laranja biscnaguinha integral com queijo
4ª FEIRA	Suco de fruta sugestão: tangerina Pão integral com creme de ricota Fruta em pedaço sugestão: melancia	mix de arroz branco e integral e feijão preto	coxinha da asa assada com limão e ervas e batatas	couve refogada	salada de chuchu e cenoura cozidos	creme de abacate com limão	Suco de fruta sugestão: abacaxi Fruta em pedaço sugestão: banana com cereal de milho sem açúcar
5ª FEIRA	suco de fruta sugestão: uva biscoito de gergelim com manteiga ou requeijão Fruta em pedaço sugestão: maçã	macarrão integral com molho de tomate	bolo de carne assado recheado com cenoura	ratatouille - assado de abobrinha e berinjela e uvas passas	salada de agrião	mamão	suco de fruta sugestão: acerola fruta em pedaço sugestão: pêra Bolo integral de laranja
6ª FEIRA	Suco de fruta sugestão maracujá Piquenique e fruta da época	mix de arroz branco e integral	strogonoff de frango	batata sauté	salada mix de folhas com cenoura ralada	salada de frutas	Suco de fruta 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, 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, açafrão, 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.