



CARDÁPIO INFANTIL - COLÉGIO ITATIAIA - (JUNHO 2017 - SEMANA 2 - 12/06 a 16/06)

	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO / JANTAR					LANCHE DA TARDE
		PRATO BASE	PRATO PROTEICO	GUARNIÇÃO	SALADA CRUA	SOBREMESA	
2ª FEIRA	Suco de fruta sugestão: maracujá Bolacha de gergelim com manteiga ou requeijão Fruta em pedaço sugestão: banana	mix de arroz branco e integral e feijão carioca	carne a genovês	purê de abóbora	salada de alface e tomate	melancia	Suco de fruta sugestão: manga Fruta em pedaço sugestão: pêra Torradas com manteiga ou requeijão
3ª FEIRA	Suco de fruta sugestão: limão Biscoito de polvilho Fruta em pedaço sugestão: maçã	mix de arroz branco e integral	filé de frango grelhado com creme de espinafre	abobrinha refogada	salada de beterraba cozida	mamão	Suco de fruta sugestão: melão Fruta em pedaço sugestão: goiaba Sanduichinho de queijo branco no pão integral
4ª FEIRA	Suco de fruta sugestão: acerola Bisnaguinha integral com creme de ricota Fruta em pedaço sugestão: pêra	mix de arroz branco e integral e feijão preto	bife acebolado	couve refogada	salada de legumes cozidos (cenoura, vagem, chuchu)	creme de abacate com limão	Suco de fruta sugestão: maracujá Fruta em pedaço sugestão: melancia Bolacha de aveia e mel
5ª FEIRA	suco de fruta sugestão: manga banana integral com granola sem açúcar	macarrão integral com molho de tomate	carne moída refogada com berinjela	brócolis no vapor	salada de rúcula com cenoura	maçã	Suco de fruta sugestão: melancia Pão de queijo com semente de linhaça Fruta em pedaço sugestão: melão
6ª FEIRA	Suco de fruta sugestão: melancia Piquenique e fruta da época	mix de arroz branco e integral com cenoura e feijão carioca	coxa e sobrecoxa assadas	mandioquinha cozida com azeite e salsa	salada mix de folhas com tomate	salada de frutas	Suco de fruta 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, 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.