



## CARDÁPIO INFANTIL - COLÉGIO ITATIAIA - ( JUNHO 2017 - SEMANA 3 - 19/06 a 23/06)

	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO / JANTAR					LANCHE DA TARDE
		PRATO BASE	PRATO PROTEICO	GUARNIÇÃO	SALADA CRUA	SOBREMESA	
2ª FEIRA	Suco de fruta sugestão: abacaxi com maçã Biscoito de gergelim com manteiga ou requeijão Fruta em pedaço sugestão: melão	mix de arroz branco e integral e feijão carioca	ovo mexido com alho poró e queijo parmesão ralado	abobrinha refogada	Salada de acelga e tomate	maçã	suco de fruta sugestão: laranja torrada integral com creme de ricota Fruta em pedaço sugestão: manga
3ª FEIRA	Suco de fruta sugestão: melancia cookie integral de aveia e cacao Fruta em pedaço sugestão: mexerica	mix de arroz branco e integral	strogonoff de carne	batata sauté	salada de agrião e cenoura ralada	pêra	suco de fruta sugestão: abacaxi torta integral de legumes (abobrinha e cenoura) fruta em pedaço sugestão: melancia
4ª FEIRA	Suco de fruta sugestão: goiaba Pão de milho com manteiga ou requeijão Fruta em pedaço sugestão: manga	mix de arroz branco e integral e lentilha	coxa e sobrecoxa desossadas assadas com ervas	purê de batata	salada de alface, tomate e pepino	mamão	Suco de fruta sugestão: melão com limão biscoito de polvilho fruta em pedaço sugestão: banana
5ª FEIRA	suco de fruta sugestão: maracujá Fruta em pedaço: banana com aveia	macarrão integral com molho de tomate e abóbora	carne de panela	vagem refogada no azeite e gengibre ralado	salada de repolho roxo	melão	Suco de fruta sugestão: manga bolo integral de fubá Fruta em pedaço sugestão: melancia
6ª FEIRA	Suco de fruta sugestão: acerola Piquenique e fruta da época	mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Picadinho de peito de frango cozido com molho de tomate	polenta com cenoura raladinha	salada mix de folhas	salada de frutas	Suco de fruta 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, 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.