



CARDÁPIO INFANTIL - COLÉGIO ITATIAIA – ABRIL SEMANA 2 (9 a 13)

	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO / JANTAR					LANCHE DA TARDE
		PRATO BASE	PRATO PROTEICO	GUARNIÇÃO	SALADA CRUA	SOBREMESA	
2ª FEIRA	Suco sugestão: maracujá Bolacha de gergelim com manteiga ou requeijão Fruta sugestão: banana	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Carne a genovês	Purê de abóbora	Salada de alface e tomate	Melancia	Suco sugestão: manga Fruta sugestão: pêra Torradas com manteiga ou requeijão
3ª FEIRA	Suco sugestão: limão Biscoito de polvilho Fruta sugestão: maçã	Mix de arroz branco e integral	Filé de frango grelhado com creme de espinafre	Abobrinha refogada	Salada de beterraba cozida	Mamão	Suco sugestão: melão Fruta sugestão: goiaba Sanduiche de queijo branco no pão integral
4ª FEIRA	Suco sugestão: acerola Bisnaguinha integral com creme de ricota Fruta sugestão: maçã	mix de arroz branco e integral e feijão preto	Iscas de carne aceboladas	Couve refogada	Salada de legumes cozidos (cenoura, vagem, chuchu)	Manga	Suco de fruta sugestão: maracujá Fruta em pedaço sugestão: melancia Bolacha integral de aveia e mel
5ª FEIRA	Suco sugestão: melão banana integral com granola sem açúcar	Macarrão integral com molho de tomate	Coxa e sobrecoxa assadas	Brócolis no vapor	Salada de rúcula	Maçã	Suco sugestão: melancia Pão de queijo com semente de linhaça Fruta sugestão: laranja
6ª FEIRA	Suco sugestão: melancia Piquenique e fruta da época	Mix de arroz branco e integral com cenoura e feijão carioca	Bolo de carne recheado com cenoura	Mandioquinha cozida com azeite e salsa	Salada mix de folhas com tomate	Salada de frutas	Suco sugestão: tangerina. Piquenique e fruta da época.

As frutas são servidas de acordo com a sazonalidade e poderão sofrer alteração em relação ao previsto no cardápio.

Temperamos os alimentos com ervas frescas e secas e especiarias tais como salsa, 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 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 (quando não adoçados com outra fruta doce) e com metade do açúcar que normalmente colocaríamos para o paladar de um adulto. Usamos açúcar demerara. Para crianças menores de 2 anos cujos pais ainda estejam mantendo cardápio ZERO açúcar, será servido suco sem açúcar e as bolachas e pães salgados. Só serão servidas as bolachas doces e bolos, ou suco adoçado quando os pais liberarem e registrarem na agenda da criança.

Os alimentos do cardápio poderão sofrer mínima alteração, sempre dentro de uma mesma categoria fruta por fruta, legume por legume, verdura por verdura, etc., sem prejuízo do valor nutricional do cardápio.