



CARDÁPIO INFANTIL - COLÉGIO ITATIAIA – ABRIL SEMANA 3 (16 a 20)

	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO / JANTAR				LANCHE DA TARDE	
		PRATO BASE	PRATO PROTEICO	GUARNIÇÃO	SALADA CRUA		SOBREMESA
2ª FEIRA	Suco sugestão: abacaxi com maçã Biscoito de gergelim com manteiga ou requeijão Fruta 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 sugestão: laranja torrada integral com creme de ricota Fruta sugestão: manga
3ª FEIRA	Suco sugestão: melancia cookie integral de aveia e cacau Fruta sugestão: mexerica	Mix de arroz branco e integral	Strogonoff de carne	Batata souté	Salada de agrião e cenoura ralada	Pêra	Suco sugestão: abacaxi torta integral de legumes (abobrinha e cenoura) fruta sugestão: melancia
4ª FEIRA	Suco sugestão: goiaba Pão de milho com manteiga ou requeijão Fruta 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 sugestão: melão com limão biscoito de polvilho fruta sugestão: banana
5ª FEIRA	Suco sugestão: maracujá Fruta: 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 sugestão: manga bolo integral de fubá Fruta sugestão: melancia
6ª FEIRA	Suco 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 sugestão: maracujá 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.