



CARDÁPIO INFANTIL - COLÉGIO ITATIAIA – ABRIL SEMANA 4 (23 a 28)

	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO / JANTAR					LANCHE DA TARDE
		PRATO BASE	PRATO PROTEICO	GUARNIÇÃO	SALADA CRUA	SOBREMESA	
2ª FEIRA	Suco sugestão: maracujá Fruta sugestão: banana com granola sem açúcar	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Carne de panela com mandioquinha	Couve flor no vapor	Salada de alface e rabanete	Maçã	Suco sugestão: melão Fruta sugestão: mamão Bolacha de gergelim com manteiga ou requeijão
3ª FEIRA	Suco sugestão: maçã com limão Biscoito de polvilho Fruta sugestão: melancia	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Frango cozido com milho	Chuchu refogado	Salada de rúcula e tomate	Manga	Suco sugestão: acerola Fruta sugestão: maçã Pão integral com manteiga ou requeijão
4ª FEIRA	Suco sugestão: laranja Bisnaguinha de mandioquinha com creme de ricota Fruta sugestão: pêra	Mix de arroz branco e integral	Falsa feijoada (carne bovina magra cozida no feijão preto)	Farofa de banana	Salada de couve e cenoura ralada	Mamão	Suco sugestão: uva Fruta sugestão: abacaxi Pão de queijo integral com linhaça
5ª FEIRA	Suco sugestão: abacaxi torradas com manteiga ou requeijão Fruta sugestão: caqui duro	Macarrão integral ao alho, brócolis e molho branco.	Sobrecoxa de frango assada com açafrão e ervas	Abobrinha refogada	Salada de agrião	Melão	Suco sugestão: melancia Fruta sugestão: manga "mini pizza" de pão integral, tomate, mussarela e orégano.
6ª FEIRA	Suco sugestão: tangerina. Piquenique e fruta da época	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Iscas de frango aceboladas	Batata doce e cenoura souté	Salada mix de folhas com tomate	Salada de frutas	Suco sugestão: manga 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 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 (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.