

## CARDÁPIO INFANTIL - COLÉGIO ITATIAIA – 2ª SEMANA de AGOSTO 06.08 a 10.08

	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO / JANTAR					LANCHE DA TARDE
		PRATO BASE	PRATO PROTEICO	GUARNIÇÃO	SALADA CRUA	SOBREMESA	
<b>2ª FEIRA</b>	Suco sugestão: laranja Biscoito de gergelim com manteiga ou requeijão Fruta sugestão: melão	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Ovo mexido	Chuchu e cenoura refogados	Salada de acelga e tomate	Maçã	Suco sugestão: goiaba torrada integral com creme de ricota Fruta sugestão: manga
<b>3ª FEIRA</b>	Suco sugestão: melancia cookie integral de aveia Fruta sugestão: mexerica	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Quibe de forno	Legumes no azeite (mandioquinha, cenoura, abobrinha)	Salada de agrião	Pêra	Suco sugestão: abacaxi pão integral com manteiga ou requeijão fruta sugestão: melancia
<b>4ª FEIRA</b>	Suco sugestão: goiaba biscoito de polvilho Fruta sugestão: manga	Mix de arroz branco e integral e feijão preto	Sobrecoca assada com limão e ervas	Purê de batata com cenoura	Salada de alface, tomate e pepino	Mamão	Suco sugestão: melão com limão e hortelã Torta integral de frango com requeijão fruta sugestão: banana
<b>5ª FEIRA</b>	Suco sugestão: maracujá Fruta em pedaço: banana com aveia	Macarrão integral com molho de tomate e abóbora	Isclas de carne	Vagem refogada no azeite	Salada de repolho roxo	Melão	Suco sugestão: manga pão caseiro de mandioquinha com manteiga ou requeijão Fruta sugestão: melancia
<b>6ª FEIRA</b>	Suco sugestão: acerola Piquenique e fruta da época	Mix de arroz branco e integral e lentilha	Picadinho de peito de frango	Mandioquinha sauté	Salada mix de folhas com rabanete	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.

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