



CARDÁPIO INFANTIL - COLÉGIO ITATIAIA – 5ª SEMANA de Agosto 27.08 a 31.08

	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO / JANTAR					LANCHE DA TARDE
		PRATO BASE	PRATO PROTEICO	GUARNIÇÃO	SALADA CRUA	SOBREMESA	
2ª FEIRA	Suco sugestão: maracujá com laranja Bolacha de gergelim com manteiga ou requeijão Fruta sugestão: banana	Mix de arroz branco e integral	Carne com molho de mostarda	Purê de batata com cenoura	Salada de alface e tomate	Melancia	Suco sugestão: manga Fruta sugestão: pêra Torradas com manteiga ou requeijão
3ª FEIRA	Suco sugestão: limão com maçã Biscoito de polvilho Fruta sugestão: caqui	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Coxa e sobrecoxa assadas com limão e ervas (cebolinha, salsa, tomilho e alecrim)	Polenta cremosa com queijo parmesão	Salada de alface e beterraba ralada	Mamão	Suco sugestão: melão Fruta sugestão: laranja Pão integral com creme de ricota
4ª FEIRA	Suco sugestão: acerola Bisnaguinha integral com falsa Nutella de abacate e cacau Fruta sugestão: mexerica	Mix de arroz branco e integral e feijão preto	Carne de panela	Couve refogada	Salada de vagem e cenoura cozidas	Banana	Suco sugestão: maracujá com manga Fruta sugestão: melancia Falsa mini pizza no pão de fôrma integral
5ª FEIRA	Suco sugestão: manga banana integral com granola sem açúcar	Macarrão integral com molho de tomate	Iscas de frango com alho poró	Brócolis ao alho	Salada de rúcula	Maçã	Suco sugestão: melancia Pão de queijo com semente de linhaça Fruta sugestão: melão
6ª FEIRA	Suco sugestão: melão com limão Piquenique e fruta da época	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Carne moída refogada	Purê de abóbora	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.

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