

## CARDÁPIO INFANTIL - COLÉGIO ITATIAIA - SEMANA 1ª de DEZEMBRO (04 A 08/12)

	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 com cenoura	Abobrinha refogada	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 carne assada	Legumes no azeite (abobrinha, cenoura, chuchu)	Salada de tabule com agrião picadinho	Pêra	Suco sugestão: abacaxi biscoito de polvilho fruta sugestão: melancia
<b>4ª FEIRA</b>	Suco sugestão: goiaba Pão de milho com manteiga ou requeijão Fruta sugestão: manga	Mix de arroz branco e integral e feijão preto	Sobrecoxa desossada assada com ervas	Purê de mandioquinha	Salada de alface, tomate e cenoura	Mamão	Suco sugestão: melão com limão e hortelã torrada integral com manteiga ou requeijão fruta sugestão: banana
<b>5ª FEIRA</b>	Suco sugestão: maracujá Fruta: banana com granola	Macarrão integral com molho de tomate e abóbora	Carne de panela	Escarola refogada	Salada de chuchu e cenoura cozidos	Melão	Suco sugestão: manga pão caseiro de mandioquinha com manteiga ou requeijão Fruta sugestão: melancia
<b>6ª FEIRA</b>	Suco sugestão: tangerina Piquenique e fruta da época	Mix de arroz branco e integral e lentilha	Peru desossado assado	Farofa de couve	Salada de repolho com maçã e iogurte	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.