



CARDÁPIO INFANTIL - COLÉGIO ITATIAIA - SEMANA 2ª de DEZEMBRO (11 A 15/12)

	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 moída refogada com batatas	Cenoura e vagem souté	Salada de acelga 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	Isclas de frango douradas na cebola	Purê de batata	Salada de escarola e beterraba	Manga	Suco sugestão: tangerina Fruta sugestão: pêra Pão de queijo integral
4ª FEIRA	Suco sugestão: laranja Bisnaguinha de mandioquinha com creme de ricota Fruta sugestão: pêra	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Fracasse de frango cremoso	Brócolis no alho	Salada de couve e cenoura ralada	Mamão	Suco sugestão: abacaxi Fruta sugestão: maçã Pão francês integral com manteiga ou requeijão
5ª FEIRA	Suco sugestão: abacaxi torradas com manteiga ou requeijão Fruta sugestão: carambola	Macarrão integral com molho de tomate e manjericão	Rocambolo de carne moída recheado com cenoura	Abobrinha refogada	Salada de agrião	Melão	Suco sugestão: melancia Fruta sugestão: manga Pão de fôrma integral com creme de ricota
6ª FEIRA	Suco sugestão: goiaba Piquenique e fruta da época	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Salpicão de frango	Mix de legumes souté (chuchu, cenoura e mandioquinha)	Salada de folhas	Sagu de suco de uva integral	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 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.