



## CARDÁPIO INFANTIL - COLÉGIO ITATIAIA – 2ª SEMANA DE DEZEMBRO – 10 a 14

	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO / JANTAR				LANCHE DA TARDE	
		PRATO BASE	PRATO PROTEICO	GUARNIÇÃO	SALADA		SOBREMESA
<b>2ª FEIRA</b>	Suco sugestão: abacaxi com maçã e hortelã Biscoito de arroz com manteiga ou requeijão Fruta sugestão: banana	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Omelete de forno com tomate, manjeriço e parmesão	Purê de batata doce e mandioquinha	Salada de acelga e cenoura	Maçã	Suco sugestão: melão fruta sugestão: manga cookie integral de aveia
<b>3ª FEIRA</b>	Suco sugestão: melão com limão Biscoito de polvilho Fruta sugestão: manga	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Carne de panela com mandioca	Escarola refogada	Salada de alface e rabanete	Laranja	Suco sugestão: melancia fruta sugestão: banana biscnaguinha integral com queijo
<b>4ª FEIRA</b>	Suco sugestão: tangerina Pão integral com creme de ricota Fruta sugestão: melancia	Mix de arroz branco e integral e feijão preto	Sobrecoca assada com alecrim	Couve refogada	Salada de chuchu e cenoura cozidos	Pêra	Suco sugestão: abacaxi com laranja Fruta sugestão: banana com cereal de milho sem açúcar
<b>5ª FEIRA</b>	Suco sugestão: uva biscoito de gergelim com manteiga ou requeijão Fruta sugestão: maçã	Lasanha integral com molho sugo, recheada de queijo mussarela e carne moída		Abobrinha refogada	Salada de agrião	Melão	Suco sugestão: acerola fruta sugestão: pêra torradas integrais com creme de ricota
<b>6ª FEIRA</b>	Suco sugestão maracujá com manga Piquenique e fruta da época	Mix de arroz branco e integral	Strogonoff de frango	Batata souté	Salada mix de folhas com cenoura ralada	Salada de frutas	Suco sugestão: maçã com limão 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.

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