

CARDÁPIO INFANTIL - COLÉGIO ITATIAIA – FEVEREIRO SEMANA 3 – 19 a 23

	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO / JANTAR					LANCHE DA TARDE
		PRATO BASE	PRATO PROTEICO	GUARNIÇÃO	SALADA CRUA	SOBREMESA	
SEGUNDA FEIRA	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 legumes (abobrinha e cenoura ralados)	Chuchu refogado	Salada de acelga e tomate	Maçã	Suco sugestão: goiaba torrada integral com creme de ricota Fruta sugestão: manga
TERÇA FEIRA	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 (abobrinha, cenoura, chuchu, berinjela)	Salada de agrião	Laranja	Suco sugestão: abacaxi torta integral de legumes (abobrinha e cenoura) fruta sugestão: melancia
QUARTA FEIRA	Suco sugestão: goiaba Pão de milho com manteiga ou requeijão Fruta sugestão: manga	Mix de arroz branco e integral e feijão preto	Sobrecoca desossada assada com limão e ervas	Purê de batata com cenoura	Salada de alface, tomate e pepino	Mamão	Suco sugestão: melão com limão e hortelã biscoito de polvilho fruta sugestão: banana
QUINTA FEIRA	Suco sugestão: maracujá Fruta: banana com aveia	Macarrão integral com molho de tomate e abóbora	Iscas de carne aceboladas	Vagem refogada no azeite e gengibre ralado	Salada de repolho roxo	Melão	Suco sugestão: manga pão caseiro de mandiquinha com manteiga ou requeijão Fruta sugestão: melancia
SEXTA FEIRA	Suco de fruta sugestão: acerola Piquenique e fruta da época	Mix de arroz branco e integral e lentilha	Picadinho de peito de frango cozido com leite de coco	Mandiquinha souté	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. Para crianças menores de 2 anos cujos pais ainda estejam mantendo cardápio ZERO açúcar, será servido suco sem açúcar e as bolachas e pães salgados. Só serão servidas as bolachas doces e bolos, ou suco adoçado quando os pais liberarem e registrarem na agenda da criança.

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