



CARDÁPIO INFANTIL - COLÉGIO ITATIAIA – MARÇO SEMANA 2 (12 A 16/03)

	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO / JANTAR				LANCHE DA TARDE	
		PRATO BASE	PRATO PROTEICO	GUARNIÇÃO	SALADA CRUA		SOBREMESA
2ª FEIRA	Suco sugestão: maracujá Bolacha de gergelim com manteiga ou requeijão Fruta sugestão: banana	Mix de arroz branco	Carne com molho mostarda (como stroganoff sem creme de leite)	Purê de batata doce	salada de repolho roxo com maçã	Melancia	Suco sugestão: manga Fruta sugestão: pêra Torradas com manteiga ou requeijão
3ª FEIRA	Suco sugestão: limão Biscoito de polvilho Fruta sugestão: maçã	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 Fruta sugestão: pêra	Mix de arroz branco e integral e feijão preto	Carne de panela na cerveja preta	Couve refogada	Salada de vagem e cenoura cozidas	Banana	Suco sugestão: maracujá Fruta sugestão: melancia Bolacha de aveia e mel
5ª FEIRA	Suco sugestão: manga banana integral com granola sem açúcar	Macarrão integral com molho de tomate	Carne moída refogada com quiabo picadinho	Couve flor no azeite	Salada de rúcula	Maçã	Suco sugestão: melancia Pão de queijo com semente de linhaça Fruta sugestão: melão
6ª FEIRA	Suco sugestão: melancia Piquenique e fruta da época	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	iscas de frango com alho poró	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 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. 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