

CARDÁPIO INFANTIL - COLÉGIO ITATIAIA – MARÇO SEMANA 3 (19 A 23/03)

	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO / JANTAR				LANCHE DA TARDE	
		PRATO BASE	PRATO PROTEICO	GUARNIÇÃO	SALADA CRUA		SOBREMESA
2ª 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 cenoura	Chuchu refogado	Salada de acelga e tomate	Maçã	Suco: sugestão: goiaba torrada integral com creme de ricota Fruta sugestão: manga
3ª FEIRA	Suco sugestão: melancia cookie integral de aveia Fruta sugestão: mexerica	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Quibe de abóbora	Legumes no azeite (abobrinha, cenoura, chuchu)	Salada de agrião	pêra	suco sugestão: abacaxi biscoito de polvilho fruta sugestão: melancia
4ª FEIRA	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	purê de batata doce	salada de alface, tomate e pepino	Mamão	Suco sugestão: melão com limão e hortelã biscoito de arroz com manteiga ou requeijão fruta sugestão: banana
5ª FEIRA	Suco sugestão: maracujá Fruta sugestão: banana com aveia	Macarrão integral com molho de tomate e abóbora	Carne de panela	Brócolis no vapor	Salada de repolho roxo	Melão	Suco sugestão: manga pão caseiro de mandioca com manteiga ou requeijão Fruta sugestão: melancia
6ª FEIRA	Suco de fruta sugestão: acerola Piquenique e fruta da época	Mix de arroz branco e integral e lentilha	Isclas de filé de frango grelhadas	Mandioquinha na salsa	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