



CARDÁPIO INFANTIL - COLÉGIO ITATIAIA – MARÇO SEMANA 4 (26 A 30/03)

	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 pimentão vermelho e ervas frescas	Couve flor no vapor	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	Iscas de frango com cebola	Escarola refogada	Salada de chuchu e cenoura	Manga	Suco sugestão: acerola Fruta sugestão: pêra Pão integral com manteiga ou requeijão
4ª FEIRA	Suco sugestão: laranja Bisnaguinha de mandioquinha com creme de ricota Fruta sugestão: pêra	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Fricassé de frango	Brócolis no alho	Salada de couve e cenoura ralada	Mamão	Suco sugestão: abacaxi Fruta sugestão: maçã Pão de queijo integral com linhaça
5ª FEIRA	Suco: sugestão: uva torradas com manteiga ou requeijão Fruta sugestão: abacaxi	Macarrão integral com molho de tomate e cenoura	Carne cozida com açafrão, batata e cenoura	Abobrinha refogada	Salada de agrião	Melão	Suco sugestão: melancia Fruta sugestão: manga mini "pizza" na fatia de pão de fôrma integral
6ª FEIRA				FERIADO			

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