

CARDÁPIO INFANTIL - COLÉGIO ITATIAIA – NOVEMBRO SEMANA 3 (13/11 A 17/11)

	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO / JANTAR					LANCHE DA TARDE
		PRATO BASE	PRATO PROTEICO	GUARNIÇÃO	SALADA CRUA	SOBREMESA	
2ª FEIRA	Suco sugestão: maracujá Fruta em pedaço sugestão: banana com granola sem açúcar	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Carne de panela com mandiocinha	Couve flor no vapor	Salada de acelga e rabanete	Maçã	Suco sugestão: melão Fruta em pedaço sugestão: mamão Bolacha de gergelim com manteiga ou requeijão
3ª FEIRA	Suco sugestão: maçã com limão Biscoito de polvilho Fruta em pedaço sugestão: melancia	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Carne cozida com batata	Escarola refogada	Salada de chuchu e cenoura	Manga	Suco sugestão: acerola Fruta em pedaço sugestão: pêra Pão integral com manteiga ou requeijão
4ª FEIRA	Suco sugestão: laranja Bisnaguinha de mandiocinha com creme de ricota Fruta em pedaço sugestão: pêra	Mix de arroz branco e integral e feijão preto	Isclas de frango com cebola e pimentão vermelho	Purê de batata	Salada de couve e cenoura ralada	Mamão	Suco sugestão: abacaxi Fruta em pedaço sugestão: maçã Pão de queijo integral com linhaça
5ª FEIRA	Suco sugestão: abacaxi torradas com manteiga ou requeijão Fruta em pedaço sugestão: caqui duro	Macarrão integral com molho de tomate e abóbora	Bife acebolado	Abobrinha refogada	Salada de alface e cenoura	Melão	Suco sugestão: melancia Fruta em pedaço sugestão: manga Queijo quente de pão de fôrma integral e queijo mussarela no forno
6ª FEIRA	Suco sugestão: uva Piquenique e fruta da época	Mix de arroz branco e integral	Strogonoff de frango	Batata doce e cenoura soubé	Salada mix de folhas com tomate	Salada de frutas	Suco sugestão: manga 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

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