

## CARDÁPIO INFANTIL - COLÉGIO ITATIAIA – NOVEMBRO SEMANA 4 (DE 20/11 A 24/11)

	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO / JANTAR				LANCHE DA TARDE	
		PRATO BASE	PRATO PROTEICO	GUARNIÇÃO	SALADA CRUA		SOBREMESA
<b>2ª FEIRA</b>	Suco sugestão: melancia Biscoito salgado integral com manteiga ou requeijão Fruta em pedaço sugestão: banana	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Omelete de forno com cenoura e ervilha	Purê de batata	Salada de acelga e tomate	Maçã	Suco sugestão: laranja com mamão fruta em pedaço sugestão: manga bolacha integral de aveia
<b>3ª FEIRA</b>	Suco sugestão: goiaba Biscoito de polvilho Fruta em pedaço sugestão: manga	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Carne de panela com batata	Escarola refogada	Salada de cenoura e chuchu cozidos	Pêra	Suco sugestão: melancia fruta em pedaço sugestão: mexerica bisnaguinha integral com manteiga ou requeijão
<b>4ª FEIRA</b>	Suco sugestão: acerola Pão integral com creme de ricota Fruta em pedaço sugestão: melancia	Mix de arroz branco e integral e feijão preto	Isclas de frango aceboladas	Farofa abobrinha e banana	Salada de couve	Manga	Suco sugestão: abacaxi com hortelã Fruta em pedaço sugestão: banana com cereal de milho sem açúcar
<b>5ª FEIRA</b>	Suco sugestão: uva biscoito de gergelim com manteiga ou requeijão Fruta em pedaço sugestão: maçã	Macarrão integral com molho de tomate	Carne assada	Brócolis no vapor	Salada de repolho roxo e cenoura	Melão	Suco sugestão: manga fruta em pedaço sugestão: pêra Bolo integral de fubá
<b>6ª FEIRA</b>	Suco sugestão maracujá Piquenique e fruta da época	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Coxa e sobrecoxa assadas com ervas	Batata souté	Salada mix de folhas com tomate	Salada de frutas	Suco sugestão: maçã com limão 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