

CARDÁPIO INFANTIL - COLÉGIO ITATIAIA – 2ª SEMANA DE OUTUBRO – 08 a 12

	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO / JANTAR				LANCHE DA TARDE	
		PRATO BASE	PRATO PROTEICO	GUARNIÇÃO	SALADA		SOBREMESA
2ª FEIRA	Suco sugestão: maracujá Fruta sugestão: banana com granola sem açúcar	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Carne de panela	Mandioquinha no vapor	Salada de alface 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	Frango cozido com milho	Chuchu refogado	Salada de rúcula e tomate	Manga	Suco sugestão: acerola Fruta sugestão: pêra Bisnaguinha de mandioquinha com creme de ricota
4ª FEIRA	Suco sugestão: laranja Pão integral com manteiga ou requeijão Fruta sugestão: pêra	Mix de arroz branco e integral	Falsa feijoada (carnes magras em cubos cozidas no feijão preto)	Farofa de banana	Salada de couve e cenoura ralada	Mamão	Suco sugestão: abacaxi Fruta sugestão: maçã Pão de queijo integral com linhaça
5ª FEIRA	Suco sugestão: abacaxi torradas com manteiga ou requeijão Fruta sugestão: nectarina	Macarrão integral com molho sugo	Sobrecoxa de frango assada com açafrão e ervas	Abobrinha refogada	Salada de agrião	Melão	Suco sugestão: melancia Fruta sugestão: manga "mini pizza" de pão integral, tomate, mussarela e orégano
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 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