



CARDÁPIO INFANTIL - COLÉGIO ITATIAIA – 3ª SEMANA DE OUTUBRO – 15 a 19

	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO / JANTAR				LANCHE DA TARDE	
		PRATO BASE	PRATO PROTEICO	GUARNIÇÃO	SALADA		SOBREMESA
2ª FEIRA	Suco sugestão: melancia Biscoito salgado integral com manteiga ou requeijão Fruta sugestão: banana	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Omelete de forno com cenoura ralada e salsa	Purê de batata e mandioquinha	Salada de acelga e tomate	Maçã	Suco sugestão: laranja com mamão fruta sugestão: manga "cookie" integral de aveia
3ª FEIRA	Suco sugestão: melão Biscoito de polvilho Fruta sugestão: manga	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Carne moída com chuchu	Batata cortada em palitos assada	Salada de alface	Pêra	Suco sugestão: melancia fruta sugestão: laranja pão caseiro de mandioquinha com manteiga ou requeijão
4ª FEIRA	Suco sugestão: laranja Pão integral com creme de ricota Fruta sugestão: melancia	Mix de arroz branco e integral e feijão preto	Isclas de frango com milho	Couve refogada	Salada de chuchu e cenoura cozidos	Manga	Suco sugestão: abacaxi com gengibre Fruta sugestão: banana com cereal de milho sem açúcar
5ª FEIRA	Suco sugestão: uva biscoito de gergelim com manteiga ou requeijão Fruta sugestão: maçã	Macarrão integral com molho de tomate	Almôndegas de carne assadas	Vagem refogada	Salada de agrião e beterraba	Melancia	Suco sugestão: manga fruta sugestão: pêra Bolo integral de maçã
6ª FEIRA	Suco sugestão maracujá Piquenique e fruta da época	Mix de arroz branco e integral	Frango com molho cremoso de mostarda	Brócolis no azeite	Salada mix de folhas com cenoura ralada	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, açafraão, 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