



CARDÁPIO INFANTIL - COLÉGIO ITATIAIA – 4ª SEMANA DE OUTUBRO – 22 a 26

	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO / JANTAR				LANCHE DA TARDE	
		PRATO BASE	PRATO PROTEICO	GUARNIÇÃO	SALADA		SOBREMESA
2ª FEIRA	Suco sugestão: maracujá Bolacha de gergelim com manteiga ou requeijão Fruta sugestão: banana	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Carne a genovês	Purê de batata doce	Salada de repolho e tomate	Melancia	Suco sugestão: manga Fruta sugestão: pêra Torradas com manteiga ou requeijão
3ª FEIRA	Suco sugestão: limão Biscoito de polvilho Fruta sugestão: maçã	Mix de arroz branco e integral feijão carioca	Escondidinho de carne moída com purê mandioca	Abobrinha refogada	Salada de alface e beterraba ralada	Mamão	Suco sugestão: melão Fruta sugestão: goiaba Pão integral com requeijão vegano caseiro
4ª FEIRA	Suco sugestão: acerola Bisnaguinha integral com creme de ricota Fruta sugestão: pêra	Mix de arroz branco e integral e feijão preto	Coxa e sobrecoxa assadas com limão e alecrim	Farofa de cenoura	Salada de couve	Creme de abacate com limão	Suco sugestão: maracujá Fruta sugestão: melancia Bolacha de aveia e mel
5ª FEIRA	Suco sugestão: manga banana integral com granola sem açúcar	Macarrão integral com molho de tomate	Iscas de carne aceboladas	Couve flor no azeite	Salada de rúcula com cenoura	Maçã	Suco sugestão: melancia Pão de queijo com semente de linhaça Fruta sugestão: melão
6ª FEIRA	Suco sugestão: melancia Piquenique e fruta da época	Mix de arroz branco e integral com cenoura e feijão carioca	Frango cozido com abóbora	Mandioquinha no vapor com azeite e salsa	Salada mix de folhas com tomate	Salada de frutas	Suco sugestão: tangerina 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