



CARDÁPIO INFANTIL - COLÉGIO ITATIAIA – Maio semana 3

| | LANCHE DA MANHÃ | ALMOÇO / JANTAR | | | | | LANCHE DA TARDE |
|----------|---|---|---|--|-----------------------------------|------------------|---|
| | | PRATO BASE | PRATO PROTEICO | GUARNIÇÃO | SALADA CRUA | SOBREMESA | |
| 2ª FEIRA | Suco sugestão: laranja Biscoito de gergelim com manteiga ou requeijão Fruta sugestão: melão | Mix de arroz branco e integral e feijão carioca | Ovo mexido com legumes (abobrinha e cenoura ralados) | Chuchu refogado | Salada de acelga e tomate | Maçã | Suco sugestão: goiaba torrada integral com creme de ricota Fruta sugestão: manga |
| 3ª FEIRA | Suco sugestão: melancia cookie integral de aveia Fruta sugestão: mexerica | Mix de arroz branco e integral e feijão carioca | Quibe de forno | Llegumes no azeite (abobrinha, cenoura, chuchu, berinjela) | Salada de agrião | Pêra | Suco sugestão: abacaxi torta integral de legumes (abobrinha e cenoura) com queijo e gergelim fruta sugestão: melancia |
| 4ª FEIRA | Suco sugestão: goiaba Pão de milho com manteiga ou requeijão Fruta sugestão: manga | Mix de arroz branco e integral e feijão preto | Sobrecoxa ao forno | Purê de batata com cenoura | Salada de alface, tomate e pepino | Mamão | Suco sugestão: melão com limão e hortelã biscoito de polvilho fruta sugestão: banana |
| 5ª FEIRA | Suco sugestão: maracujá com laranja Fruta: banana com aveia | Macarrão integral com molho de tomate e abóbora | Picadinho de carne | Vagem refogada no azeite e gengibre ralado | Salada de repolho roxo | Melão | Suco sugestão: manga pão caseiro de mandioquinha com manteiga ou requeijão Fruta sugestão: melancia |
| 6ª FEIRA | Suco sugestão: acerola Piquenique e fruta da época | Mix de arroz branco e integral e lentilha | Picadinho de peito de frango cozido com leite de coco | Mandioquinha na manteiga | Salada mix de folhas com rabanete | Salada de frutas | Suco sugestão: maracujá com 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. Para crianças menores de 2 anos cujos pais ainda estejam mantendo cardápio ZERO açúcar, será servido suco sem açúcar e as bolachas e pães salgados. Só serão servidas as bolachas doces e bolos, ou suco adoçado quando os pais liberarem e registrarem na agenda da criança.

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.