



## CARDÁPIO INFANTIL - COLÉGIO ITATIAIA – Maio semana 4

	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO / JANTAR				LANCHE DA TARDE	
		PRATO BASE	PRATO PROTEICO	GUARNIÇÃO	SALADA CRUA		SOBREMESA
<b>2ª FEIRA</b>	Suco sugestão: maracujá com maçã Fruta sugestão: banana com granola sem açúcar	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Carne de panela com mandioquinha	Couve flor no vapor	Salada de acelga e rabanete	Maçã	Suco sugestão: melão Fruta sugestão: mamão. Bolacha de gergelim com manteiga ou requeijão
<b>3ª FEIRA</b>	Suco sugestão: maçã com limão Biscoito de polvilho Fruta sugestão: melancia	Mix branco e integral e feijão carioca	Carne cozida com batata	Escarola refogada	Salada de chuchu e cenoura	Manga	Suco sugestão: acerola Fruta sugestão: caqui Pão integral com manteiga ou requeijão
<b>4ª FEIRA</b>	Suco sugestão: laranja Bisnaguinha de mandioquinha com creme de ricota Fruta sugestão: goiaba	Mix de arroz branco e integral e feijão preto	Iscas de frango com cebola e pimentão vermelho	Purê de batata	Salada de couve e cenoura ralada	Mamão	Suco sugestão: abacaxi Fruta sugestão: maçã Pão de queijo integral com linhaça
<b>5ª FEIRA</b>	suco sugestão: abacaxi torradas com manteiga ou requeijão Fruta sugestão: mamão	Macarrão integral com molho de tomate e abóbora	Rocambolo de carne recheado com legumes	Abobrinha refogada	Salada de alface e cenoura	Melão	Suco sugestão: melancia Fruta sugestão: manga Queijo quente de pão de forma integral e queijo mussarela no forno
<b>6ª FEIRA</b>	Suco sugestão: uva Piquenique e fruta da época	mix de arroz branco e integral	Strogonoff de frango	Batata doce palito assada	Salada mix de folhas com tomate	Salada de frutas	Suco sugestão: 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.