



## CARDÁPIO INFANTIL (Acima de 2 Anos)



### COLÉGIO ITATIAIA – 1ª Semana de Julho/2018 (02 á 06/07)

	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 Bolacha de gergelim com manteiga ou requeijão Fruta sugestão: Banana	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Carne a genovês	Purê de abóbora	Salada de alface e tomate	Melancia	Suco sugestão: Manga Fruta sugestão: Pêra Torradas com manteiga ou requeijão
<b>3ª FEIRA</b>	Suco sugestão: Limão Biscoito de polvilho Fruta sugestão: Maçã	Mix de arroz branco e integral e feijão carioca	Isclas de frango aceboladas na panela de pressão	Abobrinha refogada	Salada de beterraba cozida	Mamão	Suco sugestão: Melão Fruta sugestão: Goiaba Sanduiche de queijo branco no pão integral
<b>4ª FEIRA</b>	Suco sugestão: Acerola Bisnaguinha integral com creme de ricota Fruta sugestão: Pêra	Mix de arroz branco e integral e feijão preto	Picadinho de carne	Couve refogada	Salada de legumes cozidos (cenoura, vagem, chuchu)	Creme de abacate com limão	Suco sugestão: Maracujá com Maçã Fruta sugestão: Melancia Pão de queijo integral com semente de linhaça.
<b>5ª FEIRA</b>	Suco sugestão: Manga Banana com cereal de Milho sem açúcar	Macarrão integral com molho de tomate	Coxa e sobrecoxa assadas	Brócolis no vapor	Salada de rúcula	Melão	Suco sugestão: Melancia Bolacha integral de aveia e mel Fruta sugestão: Maçã
<b>6ª FEIRA</b>	Suco sugestão: Melancia Piquenique e fruta da época	Mix de arroz branco e integral com cenoura e feijão carioca	Bolo de carne recheado com cenoura	Mandioquinha cozida 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 acostumá-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.