

CARDÁPIO INFANTIL COLÉGIO LA FONTAINE - JUNHO SEMANA 1

	LANCHES	ALMOÇO				PRÉ- JANTAR
		PRATO BASE	PRATO PROTEICO	GUARNIÇÃO	SOBREMESA	SOPA
2ª Feira	Suco de goiaba + pão francês com requeijão + melão	Arroz e feijão	Ovo mexido com cenoura	Salada de agrião	Banana	Sopa de feijão com legumes e macarrãozinho
3ª Feira	Suco de laranja + biscoito rosquinha + banana	Arroz com espinafre	Estrogonofe de carne	Purê de batata	Pêra	Sopa creme de mandioca com espinafre
4ª Feira	Suco de abacaxi + pão bisnaguinha com manteiga+ pêra	Arroz e feijão preto	Frango desfiado refogado com alho poró e cenoura	Couve refogada	Maçã	Canja de galinha
5ª Feira	suco de melancia + bolo de laranja + manga	Macarrão com molho sugo	Carne moída refogada com berinjela	Salada de alface	Mamão	Sopa de batata doce, inhame, chuchu, cenoura e macarrãozinho
6ª Feira	Suco de uva + biscoito de polvilho + maçã	Arroz e feijão	Peixe assado com ervas, batata doce e cenoura	Salada mix de folhas com tomate	Salada de fruta	Sopa de ervilha
Temperamos os alimentos com ervas frescas e secas e especiarias tais como salsa, cominho, coentro, 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 as verduras com pouco óleo, quando necessário, e deixamos as verduras e legumes cozinharem no vapor						
Adoçamos sucos somente de frutas azedas e das crianças com mais de 12 meses, com metade do açúcar que normalmente colocaríamos para um adulto. Quando possível, adoçamos naturalmente com outra fruta doce						