

COLÉGIO LA FONTE CARDAPIO INFANTIL – (SEMANA 2)

	LANCHES	ALMOÇO				PRÉ-JANTAR
		PRATO BASE	PRATO PROTEICO	GUARNIÇÃO	SOBREMESA	SOPA
2ª feira	Suco natural de fruta + pão integral com manteiga + fruta em pedaço	Arroz e feijão	Omelete de forno com cenoura e vagem	Escarola refogada	Fruta	Sopa de feijão branco com legumes
3ª feira	Suco natural de fruta + biscoito assado + fruta em pedaço	Arroz e lentilha	Peito de frango desfiado com milho e abóbora	Salada de agrião	Fruta	Sopa de mandioquinha com chuchu e abobrinha
4ª feira	Suco natural de fruta + bolacha salgada integral com requeijão + fruta em pedaço	Arroz e feijão preto	Picadinho de carne com mandioquinha	Farofinha de couve	Gelatina	Sopa de abóbora com macarrãozinho
5ª feira	Suco natural de fruta + bolo de fubá + fruta em pedaço	Macarrão com molho sugo	Carne de panela com cenoura	Brócolis cozido no vapor	Fruta	Sopa creme de cará, inhame, cenoura e beterraba
6ª feira	Suco natural de fruta + pão de queijo + fruta em pedaço	Arroz com cenoura e feijão	Filezinho de peixe assado com batata doce	Abobrinha refogada	Fruta	Sopa de lentilha com legumes e músculo

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 acostamá-los corretamente

Refogamos as verduras com pouco óleo, quando necessário, e deixamos as verduras e legumes cozinharem no vapor

Adoçamos sucos somente das crianças com mais de 12 meses e com metade do açúcar que normalmente colocaríamos para um adulto

Após o almoço e após o pré-jantar (sopa) servimos pequena porção de frutas ou gelatina como sobremesa