

## CARDÁPIO INFANTIL COLÉGIO LA FONTAINE - JUNHO SEMANA 2

	LANCHES	ALMOÇO				PRÉ-JANTAR
		PRATO BASE	PRATO PROTEICO	GUARNIÇÃO	SOBREMESA	SOPA
<b>2ª Feira</b>	Suco de maracujá + pão integral com manteiga + maçã	Arroz e feijão	Omelete de forno com cenoura e vagem	Escarola refogada	Laranja	Sopa de feijão branco com legumes
<b>3ª Feira</b>	Suco de melão + biscoito assado + pêra	Arroz e lentilha	Peito de frango desfiado com milho e abóbora	Salada de agrião	Banana	Sopa de mandioquinha com chuchu e abobrinha
<b>4ª Feira</b>	Suco de laranja + bolacha salgada integral com requeijão + mamão	Arroz e feijão preto	Picadinho de carne com mandioquinha	Farofinha de couve	Abacaxi	Sopa de abóbora com macarrãozinho
<b>5ª Feira</b>	Suco de melancia com limão + bolo de fubá + banana	Macarrão com molho sugo	Carne de panela com cenoura	Brócolis cozido no vapor	Melão	Sopa creme de cará, inhame, cenoura e beterraba
<b>6ª Feira</b>	Suco de acerola + pão de queijo + manga	Arroz com cenoura e feijão	Filézinho de peixe assado com batata doce	Abobrinha refogada	Salada de 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 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