

CARDÁPIO INFANTIL COLÉGIO LA FONTAINE - JUNHO SEMANA 3

	LANCHES	ALMOÇO				PRÉ-JANTAR
		PRATO BASE	PRATO PROTEICO	GUARNIÇÃO	SOBREMESA	SOPA
2ª Feira	Suco de maçã com limão + pão de milho com manteiga + mamão	Arroz com açafrão e feijão	Ovo mexido com cenoura e gergelim	Salada de alface e tomate	Pêra	Sopa de grão de bico com legumes
3ª Feira	Suco de cajú + bolacha integral com requeijão + banana	Arroz com cenoura e lentilha	Frango desfiado com tomate e requeijão	Salada de acelga	Melão	Caldo verde de batata, batata doce, inhame, cará e couve
4ª Feira	Suco de manga + torradas com requeijão + maçã	Arroz e feijão preto	Carne desfiada com pimentão e mandioca	Salada de agrião	Caqui	Sopa de ervilha com abobrinha e cenoura
5ª Feira	Suco de abacaxi com hortelã + bolo de limão + melão	Macarrão no molho sugo	Picadinho de peito de frango com açafrão	Abobrinha refogada	Mamão	Sopa de mandioca com acelga e escarola
6ª Feira	Suco de maracujá + biscoito assado+ banana	Arroz integral e feijão	Peixe assado com mandioquinha	Escarola refogada	Salada de fruta	Sopa de abóbora com couve

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 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