

**COLÉGIO LA FONTE CARDÁPIO INFANTIL – (SEMANA 3)**

	<b>LANCHES</b>	<b>ALMOÇO</b>				<b>PRÉ-JANTAR</b>
		<b>PRATO BASE</b>	<b>PRATO PROTEICO</b>	<b>GUARNIÇÃO</b>	<b>SOBREMESA</b>	<b>SOPA</b>
<b>2ª feira</b>	Suco natural de fruta + pão de milho com manteiga + fruta em pedaço	Arroz com açafrão e feijão	Ovo mexido com cenoura e gergelim	Salada de alface e tomate	Fruta	Sopa de grão de bico com legumes
<b>3ª feira</b>	Suco natural de fruta + bolacha integral com requeijão + fruta em pedaço	Arroz com cenoura e lentilha	Frango desfiado com tomate e requeijão	Salada de acelga	Fruta	Caldo verde de batata, batata doce, inhame, cará e couve
<b>4ª feira</b>	Suco natural de fruta + torradas com requeijão + fruta em pedaço	Arroz e feijão preto	Carne desfiada com pimentão e mandioca	Salada de agrião	Gelatina	Sopa de ervilha com abobrinha e cenoura
<b>5ª feira</b>	Suco natural de fruta + bolo de limão + fruta em pedaço	Macarrão com molho sugo	Picadinho de peito de frango com açafrão	Abobrinha refogada	Fruta	Sopa de mandioca com acelga e escarola
<b>6ª feira</b>	Suco natural de fruta + biscoito assado+ fruta em pedaço	Arroz integral e feijão	Peixe assado com mandioquinha	Escarola refogada	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 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