

CARDÁPIO INFANTIL COLÉGIO LA FONTAINE - JUNHO SEMANA 4

	LANCHES	ALMOÇO				PRÉ-JANTAR
		PRATO BASE	PRATO PROTEICO	GUARNIÇÃO	SOBREMESA	SOPA
2ª Feira	Suco de acerola + bolacha salgada integral com requeijão + mamão	Arroz com brócolis e feijão	Ovo cozido com gergelim	Cenoura sauté	Banana	Sopa de legumes com macarrãozinho
3ª Feira	Suco de melão com limão + pão de milho com manteiga+ pêra	Arroz e grão de bico	Picadinho de frango no creme de espinafre	Purê de abóbora	Mexerica	Sopa de grão de bico com abóbora
4ª Feira	Suco de abacaxi + bolacha doce tipo rosquinha + maçã	Arroz e feijão preto	Carne moída refogada com berinjela	Escarola refogada	Gelatina	Sopa de lentilha com músculo
5ª Feira	Suco de laranja + bolo de maracujá + melão	Macarrão com molho bolonhesa e azeitonas sem caroço		Legumes cozidos no vapor (chuchu, vagem e cenoura)	Manga	Sopa de mandioquinha com couve
6ª Feira	Suco de manga + bolacha maizena com geléia+ banana	Arroz com feijão	Peixe assado com abóbora	Salada de folhas	Salada de fruta	Sopa de feijão com abóbora e macarrãozinho
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						