

COLÉGIO LA FONTE CARDÁPIO INFANTIL – (SEMANA 5)

	LANCHES	ALMOÇO				PRÉ-JANTAR
		PRATO BASE	PRATO PROTEICO	GUARNIÇÃO	SOBREMESA	SOPA
2ª feira	Suco natural de fruta + bolacha salgada integral com requeijão + fruta em pedaço	Arroz e feijão	Omelete de forno com cenoura e parmesão	Chuchu refogado	Fruta	Sopa de feijão com batata, cenoura, chuchu e macarrãozinho
3ª feira	Suco natural de fruta + pão francês com geléia+ fruta em pedaço	Arroz com cenoura e lentilha	Quibe de forno	Acelga refogada	Fruta	Sopa de mandioca com abobrinha e couve
4ª feira	Suco natural de frutas + bolacha doce tipo rosquinha + fruta em pedaço	Arroz e feijão preto	Isclas de frango aceboladas	Couve refogada	Gelatina	Canja com legumes
5ª feira	Suco natural de fruta + bolo de maçã + fruta em pedaço	Macarrão alho e azeite	Carne de panela desfiada	Abobrinha refogada	Fruta	Sopa de feijão branco com legumes e músculo
6ª feira	Suco natural de fruta + bolacha de aveia e mel + fruta em pedaço	Arroz e feijão	Peixe com batatas, pimentões, azeitonas sem caroço, azeite e ervas	Escarola refogada	Fruta	Sopa creme de inhame, cará, abóbora

Temperamos os alimentos com ervas frescas e secas e especiarias tais como salsa, cominho, coentro, gengibre, cebolinha, orégano, cebola, alho, alho poró, açafraão, 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 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