

COLÉGIO LA FONTAINE CARDÁPIO INFANTIL – (MARÇO – SEMANA 1)

	LANCHES	ALMOÇO				PRÉ-JANTAR
		PRATO BASE	PRATO PROTEICO	GUARNIÇÃO	SOBREMESA	SOPA
2ª feira	Suco de fruta natural + pão com requeijão + fruta em pedaço	Arroz e lentilha	Ovos mexidos com legumes	Salada de acelga e tomate	Fruta ou suco de fruta natural	Sopa creme de ervilha com macarrãozinho
3ª feira	Suco de fruta natural + bolacha salgada com manteiga + fruta em pedaço	Arroz e feijão carioca	Sobrecoxa desossada assada com chuchu e cenoura	Salada de agrião	Fruta ou suco de fruta natura	Canja de galinha
4ª feira	Suco de fruta natural + pão com geléia + fruta em pedaço	Arroz e feijão preto	Escondidinho de carne moída com purê de batata	Couve refogada	Gelatina ou suco de fruta natura	Sopa creme de abóbora com cubinhos de batata e cenoura
5ª feira	Suco de fruta + bolo de fruta+ fruta em pedaço	Macarrão a bolonhesa com brócolis		Abobrinha refogada	Fruta ou suco de fruta natura	Sopa creme de mandioca com espinafre
6ª feira	Suco de fruta natural + bolacha maisena + fruta em pedaço	Arroz com salsa e feijão	Peixe branco com coentro e tomate	Mandioquinha sauté	Fruta ou suco de fruta natura	Sopa creme de batata com abobrinha e brócolis

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 (pais que queiram manter dieta zero açúcar até dois anos completos podem avisar a escola pela agenda)

Após o almoço e após o pré-jantar (sopa) servimos pequena porção de frutas ou gelatina como sobremesa