

COLÉGIO LA FONTAINE CARDÁPIO INFANTIL – (MARÇO - SEMANA 2)

	LANCHES	ALMOÇO				PRÉ-JANTAR
		PRATO BASE	PRATO PROTEICO	GUARNIÇÃO	SOBREMESA	SOPA
2ª feira	Suco de fruta natural + pão francês com requeijão + fruta em pedaço	Arroz e feijão	Ovo mexido com cenoura	Salada de agrião	Fruta ou suco de fruta natural	Sopa de feijão com legumes e macarrãozinho
3ª feira	Suco natural de fruta + biscoito rosquinha + fruta em pedaço	Arroz com espinafre e lentilha	Strogonoff de carne	Purê de batata	Fruta ou suco de fruta natural	Sopa creme de mandioquinha com espinafre
4ª feira	Suco natural de fruta + pão bisnaguinha com manteiga + fruta em pedaço	Arroz e feijão preto	Frango desfiado refogado com alho e cenoura	Couve refogada	Gelatina ou suco de fruta natural	Canja de galinha
5ª feira	Suco natural de fruta + bolo de fruta + fruta em pedaço	Macarrão com molho sugo	Carne moída refogada com cenoura	Salada de alface	Fruta ou suco de fruta natural	Sopa de batata doce, inhame, chuchu, cenoura e macarrãozinho
6ª feira	Suco natural de fruta + biscoito de polvilho + fruta em pedaço	Arroz e feijão	Peixe assado com ervas, batata doce e cenoura	Salada mix de folhas com tomate	Fruta ou suco de fruta natural	Sopa de ervilha

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 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 (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

