

**COLÉGIO LA FONTAINE CARDÁPIO INFANTIL – (MARÇO - 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 com manteiga + fruta em pedaço	Arroz e feijão	Omelete de forno com cenoura e queijo	Escarola refogada	Fruta ou suco de fruta natura	Sopa de feijão branco com legumes
<b>3ª feira</b>	Suco natural de fruta + biscoito assado + fruta em pedaço	Arroz e lentilha	Peito de frango desfiado com milho e abóbora	Salada de agrião	Fruta ou suco de fruta natura	Sopa de mandioquinha com chuchu e abobrinha
<b>4ª feira</b>	Suco natural de fruta + bolacha salgada com requeijão + fruta em pedaço	Arroz e feijão preto	Picadinho de carne com mandioquinha	Farofinha de couve	Gelatina ou suco de fruta natura	Sopa de abóbora com macarrãozinho
<b>5ª feira</b>	Suco natural de fruta + bolo de fubá + fruta em pedaço	Macarrão com molho sugo	Carne de panela com cenoura	Brócolis cozido no vapor	Fruta ou suco de fruta natura	Sopa creme de cará, inhame, cenoura
<b>6ª feira</b>	Suco natural de fruta + pão de queijo + fruta em pedaço	Arroz com cenoura e feijão	Filézinho de peixe assado com batata	Abobrinha refogada	Fruta ou suco de fruta natura	Sopa de lentilha com legumes e músculo

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