

COLÉGIO LA FONTAINE CARDÁPIO INFANTIL – (MARÇO - SEMANA 4)

	LANCHES	ALMOÇO				PRÉ-JANTAR
		PRATO BASE	PRATO PROTEICO	GUARNIÇÃO	SOBREMESA	SOPA
2ª feira	Suco natural de fruta + pão de milho com manteiga + fruta em pedaço	Arroz e feijão	Ovo mexido com abobrinha	Salada de alface e tomate	Fruta ou suco de fruta natura	Sopa de grão de bico com legumes
3ª feira	Suco natural de fruta + bolacha com requeijão + fruta em pedaço	Arroz com cenoura e lentilha	Frango desfiado com tomate e requeijão	Salada de acelga	Fruta ou suco de fruta natura	Caldo verde de batata, inhame, cará e couve
4ª feira	Suco natural de fruta + torradas com requeijão + fruta em pedaço	Arroz e feijão preto	Carne desfiada com mandioquinha	Salada de agrião	Gelatina ou suco de fruta natura	Sopa de ervilha com abobrinha e cenoura
5ª feira	Suco natural de fruta + bolo de fruta + fruta em pedaço	Macarrão com molho sugo	Picadinho de peito de frango com açafrão	Abobrinha refogada	Fruta ou suco de fruta natura	Sopa de mandioca com acelga e escarola
6ª feira	Suco natural de fruta + biscoito assado + fruta em pedaço	Arroz mix (arroz com milho e cenoura) e feijão	Peixe assado com batata	Escarola refogada	Fruta ou suco de fruta natura	Sopa de abóbora com couve

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