

COLÉGIO LA FONTE CARDÁPIO INFANTIL – DEZEMBRO SEMANA 3

	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 com brócolis e feijão	Ovo cozido com gergelim	Cenoura sauté	Fruta	Sopa de legumes com macarrãozinho
3ª feira	Suco natural de fruta + pão de milho com manteiga+ fruta em pedaço	Arroz e grão de bico	Picadinho de frango no creme de espinafre	Purê de abóbora	Fruta	Sopa de grão de bico com abóbora
4ª feira	Suco natural de fruta + bolacha doce tipo rosquinha + fruta em pedaço	Arroz e feijão preto	Carne moída refogada com berinjela	Escarola refogada	Gelatina	Sopa de lentilha com músculo
5ª feira	Suco natural de fruta + bolo de maracujá + fruta em pedaço	Macarrão com molho bolonhesa		Legumes cozidos no vapor (chuchu, vagem e cenoura)	Fruta	Sopa de mandioquinha com couve
6ª feira	Suco natural de fruta + bolacha maizena com geléia+ fruta em pedaço	Arroz com feijão	Peixe assado com abóbora	Salada de folhas	Fruta	Sopa de feijão com abóbora e macarrãozinho

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

Os sucos do berçário são adoçados com maçã ou outra fruta doce, não contendo açúcar. Assim que os pais autorizam a evolução do cardápio do berçário para este cardápio infantil, o açúcar passa estar presente em pequenas quantidades, nos lanches de bolachas e bolos simples. Os pais que quiserem manter seus filhos em diet ZERO açúcar até 2 anos completos devem comunicar a escola e estes lanches serão substituídos por bolacha salgada ou pão.

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