

**COLÉGIO LA FONTE CARDÁPIO INFANTIL – JANEIRO SEMANA 1**

	<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 + bolacha água e sal com requeijão	Arroz e feijão	Omelete de forno com cenoura e parmesão	Chuchu refogado	Fruta ou suco de fruta natural	Sopa de feijão com batata, cenoura, chuchu e macarrãozinho
<b>3ª feira</b>	Suco natural de fruta + pão francês com geleia	Arroz com cenoura e lentilha	Quibe de forno	Acelga refogada	Fruta ou suco de fruta natural	Sopa de mandioca com abobrinha e couve
<b>4ª feira</b>	Suco natural de frutas + bolacha doce tipo rosquinha	Arroz e feijão preto	Isclas de frango aceboladas	Couve refogada	Gelatina ou suco de fruta natural	Canja com legumes
<b>5ª feira</b>	Suco natural de fruta + bolo de fruta	Macarrão alho e azeite	Carne de panela desfiada	Abobrinha refogada	Fruta ou suco de fruta natural	Sopa de feijão branco com legumes e músculo
<b>6ª feira</b>	Suco natural de fruta + bolacha de aveia e mel	Arroz e feijão	Peixe com batatas, pimentões, azeitonas sem caroço, azeite e ervas	Escarola refogada	Fruta ou suco de fruta natural	Sopa creme de inhame, cará, abóbora

Temperamos os alimentos com ervas frescas e secas e especiarias tais como salsa, cominho, coentro, gengibre, cebolinha, orégano, cebola, alho, alho poró, açafraão, 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 a 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