

COLÉGIO LA FONTAINE CARDÁPIO INFANTIL – JANEIRO SEMANA 2

	LANCHES	ALMOÇO				PRÉ-JANTAR
		PRATO BASE	PRATO PROTEICO	GUARNIÇÃO	SOBREMESA	SOPA
2ª feira	Suco de fruta natural + Pão de leite com manteiga	Arroz e lentilha	Omelete de forno com legumes	Salada de alface e tomate	Fruta ou suco de fruta natural	Sopa creme de abóbora com couve
3ª feira	Suco de fruta natural + biscoito de polvilho	Arroz e feijão	Carne moída com abóbora	Salada de agrião e cenoura	Fruta ou suco de fruta natural	Sopa de feijão com legumes e macarrãozinho
4ª feira	Suco de fruta natural + biscoito maisena	Arroz e feijão preto	Frango picadinho refogado com ervas, chuchu e milho verde	Couve refogada	Gelatina ou suco de fruta natural	Sopa creme de batata doce e escarola
5ª feira	Suco de fruta natural + bolo de fruta	Macarrão com molho sugo	Carne moída refogada com berinjela sem casca	Salada de acelga e tomate	Fruta ou suco de fruta natural	Sopa creme de mandioca com espinafre
6ª feira	Suco de fruta natural + pão francês com requeijão	Arroz e feijão	Filé de peixe assado com espinafre	Salada de chuchu e cenoura cozidos	Fruta ou suco de fruta natural	Sopa creme de ervilha

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 acostamá-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