

COLÉGIO LA FONTAINE CARDÁPIO INFANTIL – JANEIRO SEMANA 3

	LANCHES	ALMOÇO				PRÉ-JANTAR
		PRATO BASE	PRATO PROTEICO	GUARNIÇÃO	SOBREMESA	SOPA
2ª feira	Suco natural de fruta + pão com manteiga	Arroz e feijão	Ovo mexido com cenoura e abobrinha	Salada de acelga e tomate	Fruta ou suco de fruta natural	Sopa creme de mandioca com couve
3ª feira	Suco natural de fruta + bolacha rosquinha	Arroz e lentilha	Frango desfiado refogado com cenoura	Farofa de couve	Fruta ou suco de fruta natural	Sopa creme de batata doce com abobrinha, cenoura ralados
4ª feira	Suco natural de fruta + bolacha de com requeijão	Arroz e feijão preto	Picadinho de carne com chuchu	Escarola refogada	Gelatina ou suco de fruta natural	Sopa creme de feijão branco, com cubinhos de cará e beterraba
5ª feira	Suco de fruta + bolo de fruta	Macarrão com molho sugo	Carne moída refogada com batata e cenoura	Salada de agrião	Fruta ou suco de fruta natural	Sopa creme de inhame, batata e espinafre picadinho
6ª feira	Suco natural de fruta + pão de queijo	Arroz e feijão	Filé de peixe assado com alecrim e manjeriço	Purê de abóbora	Fruta ou suco de fruta natural	Sopa creme feijão com abóbora e 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 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