

COLÉGIO LA FONTAINE CARDÁPIO INFANTIL – JANEIRO SEMANA 4

	LANCHES	ALMOÇO				PRÉ-JANTAR
		PRATO BASE	PRATO PROTEICO	GUARNIÇÃO	SOBREMESA	SOPA
2ª feira	Suco de fruta natural + Bisnaguinha com manteiga	Arroz com ervilha e feijão	Omelete de forno com legumes e gergelim	Batata sauté com alecrim	Fruta ou suco de fruta natural	Sopa de batata doce, cenoura e acelga
3ª feira	Suco de fruta natural + biscoito assado	Arroz e feijão	Frango desfiado refogado com cebola, pimentão, alho poró	Brócolis ao alho	Fruta ou suco de fruta natural	Sopa de legumes em cubinhos (batata, chuchu e cenoura) com frango desfiado
4ª feira	Suco de fruta natural + pão de sal com requeijão	Arroz e feijão preto	Carne de panela com mandioca e cenoura	Escarola refogada	Gelatina ou suco de fruta natural	Sopa creme de abóbora com gengibre
5ª feira	Suco de fruta + bolo de fruta	Macarrão com brócolis	Estrogonofe de carne	Purê de batata com abóbora	Fruta ou suco de fruta natural	Sopa de grão de bico com brócolis
6ª feira	Suco de fruta natural + biscoito maisena	Arroz com açafrão e feijão	Peixe assado com ervas (salsa, alho manjericão, tomilho)	Salada de acelga	Fruta ou suco de fruta natural	Sopa creme de mandioquinha com abobrinha e agrião

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