

**COLÉGIO LA FONTE MC CARDÁPIO INFANTIL – JANEIRO SEMANA 5**

	<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 de fruta natural + pão sovado com requeijão	Arroz e lentilha	Ovos mexidos com cenoura e abobrinha ralados	Salada de alface e rabanete	Fruta ou suco de fruta natural	Sopa creme de batata doce com cenoura e couve
<b>3ª feira</b>	Suco de fruta natural + pão francês com manteiga	Arroz e feijão	Frango refogado com cebola, couve picadinha, alho poró e requeijão	Legumes na manteiga	Fruta ou suco de fruta natural	Sopa creme de feijão branco com cenoura e abobrinha.
<b>4ª feira</b>	Suco de fruta natural + biscoito de polvilho	Arroz e feijão preto	Carne moída refogada com vagem	Couve refogada	Gelatina ou suco de fruta natural	Sopa de abóbora com batata e escarola
<b>5ª feira</b>	Suco de fruta + bolo de fruta	Macarrão ao molho sugo enriquecido com abóbora	Carne moída refogada com azeitonas sem caroço	Salada de escarola com tomate	Fruta ou suco de fruta natural	Sopa creme de mandioca
<b>6ª feira</b>	Suco de fruta natural + pão de queijo	Arroz e feijão	Filé de peixe assado com creme de espinafre	Salada de tomate e pepino	Fruta ou suco de fruta natural	Sopa creme de legumes com arroz

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 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