

COLÉGIO LA FOUNTAIN CARDÁPIO INFANTIL – FEVEREIRO SEMANA 1

	LANCHES	ALMOÇO				PRÉ-JANTAR
		PRATO BASE	PRATO PROTEICO	GUARNIÇÃO	SOBREMESA	SOPA
2ª feira	Suco de fruta natural + pão com requeijão + fruta em pedaço	Arroz e lentilha	Omelete de forno com legumes	Salada de acelga e tomate	Fruta ou suco de fruta natural	Sopa creme de ervilha com macarrãozinho
3ª feira	Suco de fruta natural + bolacha salgada com manteiga + fruta em pedaço	Arroz e feijão carioca	Sobrecoxa desossada assada com chuchu e cenoura	Salada de agrião	Fruta ou suco de fruta natural	Canja de galinha
4ª feira	Suco de fruta natural + pão com geleia + fruta em pedaço	Arroz e feijão preto	Escondidinho de carne moída com purê de batata	Couve refogada	Gelatina ou suco de fruta natural	Sopa creme de abóbora com cubinhos de batata
5ª feira	Suco de fruta + bolo de fruta + fruta em pedaço	Macarrão a bolonhesa		Abobrinha na salsa	Fruta ou suco de fruta natural	Sopa creme de mandioca com espinafre
6ª feira	Suco de fruta natural + bolacha maisena + fruta em pedaço	Arroz com brócolis e feijão	Peixe branco com leite de coco espinafre	Mandioquinha sauté	Fruta ou suco de fruta natural	Sopa creme de batata com abobrinha e brócolis

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 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