

**COLÉGIO LA FONTAINE CARDÁPIO INFANTIL – FEVEREIRO SEMANA 2**

	<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 francês com requeijão + fruta em pedaço	Arroz e feijão	Ovo mexido com cenoura	Salada de agrião	Fruta ou suco natural	Sopa de feijão com legumes e macarrãozinho
<b>3ª feira</b>	Suco natural de fruta + biscoito rosquinha + fruta em pedaço	Arroz com espinafre	Estrogonofe de carne	Purê de batata	Fruta ou suco natural	Sopa creme de mandioca com espinafre
<b>4ª feira</b>	Suco natural de fruta + pão bisnaguinha com manteiga + fruta em pedaço	Arroz e feijão preto	Frango desfiado refogado com alho poró e cenoura	Couve refogada	Gelatina ou suco natural	Canja de galinha
<b>5ª feira</b>	Suco natural de fruta + bolo de laranja + fruta em pedaço	Macarrão com molho sugo	Carne moída refogada com berinjela	Salada de alface	Fruta ou suco natural	Sopa de batata doce, chuchu, cenoura e macarrãozinho
<b>6ª feira</b>	Suco natural de fruta + biscoito de polvilho + fruta em pedaço	Arroz e feijão	Peixe assado com ervas, batata doce e cenoura	Salada mix de folhas com tomate	Fruta ou suco natural	Sopa de ervilha

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