

COLÉGIO LA FOUNTAINE CARDÁPIO INFANTIL – FEVEREIRO SEMANA 2

| | LANCHES | ALMOÇO | | | | PRÉ-JANTAR |
|-----------------|--|-------------------------|--|---------------------------------|--------------------------|--|
| | | PRATO BASE | PRATO PROTEICO | GUARNIÇÃO | SOBREMESA | SOPA |
| 2ª feira | 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 |
| 3ª feira | 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 |
| 4ª feira | 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 |
| 5ª feira | 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 |
| 6ª feira | 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