

COLÉGIO LA FOUNTAINE CARDÁPIO INFANTIL – FEVEREIRO SEMANA 4

| | LANCHES | ALMOÇO | | | | PRÉ-JANTAR |
|-----------------|---|------------------------------|--|---------------------------|-----------------------------------|---|
| | | PRATO BASE | PRATO PROTEICO | GUARNIÇÃO | SOBREMESA | SOPA |
| 2ª feira | Suco natural de fruta + pão de milho com manteiga + fruta em pedaço | Arroz com açafrão e feijão | Ovo cozido com azeite | Salada de alface e tomate | Fruta ou suco de fruta natural | Sopa de grão de bico com legumes |
| 3ª feira | Suco natural de fruta + bolacha com requeijão + fruta em pedaço | Arroz com cenoura e lentilha | Frango desfiado com tomate e requeijão | Salada de acelga | Fruta ou suco de fruta natural | Caldo verde de batata, inhame, cará e couve |
| 4ª feira | Suco natural de fruta + torradas com requeijão + fruta em pedaço | Arroz e feijão preto | Carne desfiada com pimentão e mandioca | Salada de agrião | Gelatina ou suco de fruta natural | Sopa de ervilha com abobrinha e cenoura |
| 5ª feira | Suco natural de fruta + bolo caseiro + fruta em pedaço | Macarrão com molho sugo | Picadinho de peito de frango com açafrão | Abobrinha refogada | Fruta ou suco de fruta natural | Sopa de mandioca com acelga e escarola |
| 6ª feira | Suco natural de fruta + Pão de queijo + fruta em pedaço | Arroz e feijão | Peixe assado com mandioquinha | Escarola refogada | Fruta ou suco de fruta natural | Sopa de abóbora com couve |

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