

CARDÁPIO DE ALMOÇO HORÁRIO INTEGRAL

Período: 01/08/2017 até 07/08/2017

TODOS OS DIAS ARROZ E FEIJÃO PARA TODOS. 2X SEMANA ARROZ INTEGRAL.

TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SEGUNDA-FEIRA
<p>SALADA: Alface e tomate em cubos</p> <p>PRINCIPAL + ACOMPANHAMENTO <u>Galinhada com legumes (receita)</u></p> <p>SOBREMESA: Fruta do dia</p>	<p>SALADA: Alface e cenoura ralada</p> <p>PRINCIPAL: Peixe em cubos grelhado com tomate e manjeriço por cima</p> <p>ACOMPANHAMENTO <u>Purê de beterraba (receita)</u></p> <p>SOBREMESA: Fruta do dia</p>	<p>SALADA: Alface e tomate em rodelas</p> <p>PRINCIPAL: <u>Peito de frango assado com laranja e açafrão (receita)</u></p> <p>ACOMPANHAMENTO Chuchu e moranga assada</p> <p>SOBREMESA: Goiabada picada assada com maçã</p>	<p>DIA SEM CARNE!</p> <p>SALADA: Alface e cenoura ralada</p> <p>PRINCIPAL: <u>Carne moída de soja com broto de feijão (receita)</u></p> <p>ACOMPANHAMENTO Purê de batatas com espinafre refogado</p> <p>SOBREMESA: Fruta do dia</p>	<p>SALADA: Alface e beterraba ralada</p> <p>PRINCIPAL + ACOMPANHAMENTO <u>Espaguete integral à bolonhesa com brócolis (receita)</u></p> <p>SOBREMESA: Fruta do dia</p>

RECEITAS

GALINHADA COM LEGUMES: Para o frango, limpar as coxas, sobrecoxas e peito e refogar em panela com pouco óleo, açafrão e colorau e manter o fogo baixo. Colocar o arroz cru, cebola picada e cobrir com água salgada (como se fosse salgar para fazer o arroz), salsinha e um pouco de salsão picado. Tampar para cozinhar. No final quando tiver al dente, colocar cenoura em cubinhos e vagem picada, cozinhar levemente e acertar o sal. Reservar e servir quente.

PURÊ DE BETERRABA: Cozinhar uma batata doce grande e as beterrabas. Amassar a batata e ralar a beterraba cozida e misturar. Colocar uma pitada de sal e azeite e servir.

PEITO DE FRANGO ASSADO COM LARANJA E AÇAFRÃO: Limpar, furar e temperar os filés de peito de frango com osso com alho, sal e açafrão. Colocar em um tabuleiro, regar com suco de laranja, colocar os legumes do lado e tampar com papel alumínio. Assar em forno com fogo baixo e regar de 20 em 20 minutos até cozinhar. irar o alumínio para corar.

CARNE MOÍDA DE SOJA COM BROTO DE FEIJÃO: Coloque de molho a carne de soja pequena (proteína texturizada) e fervente para tirar as impurezas, escorra apertando para tirar o excesso de água e refogue com cebola, alho e sal. Coloque um pouco de molho de soja, o broto de feijão e finalize com cheiro verde. Deixe reduzir para concentrar os sabores.

ESPAGUETE INTEGRAL À BOLONHESA COM BRÓCOLIS: Tempere a carne moída com cebola, alho e sal e refogue na própria gordura no fogo baixo. Coloque cebola picada, cenoura e pouca beterraba ralada e um pouco de extrato de tomates. Coloque depois o molho de tomates. Deixe cozinhar e encorpar o molho. No final coloque flores de brócolis picadas bem pequenas e acerte a acidez se necessário com um pouco de açúcar demerara e acerte o sal. Sirva com o espaguete.