

## CARDÁPIO DE ALMOÇO HORÁRIO INTEGRAL

Período: 04/07/2017 até 10/07/2017

**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 rodela</p> <p>PRINCIPAL: <b><u>Bife em cubos com cebola e vagem (receita)</u></b></p> <p>ACOMPANHAMENTO Batata doce cozida</p> <p>SOBREMESA: Fruta do dia</p>	<p>SALADA: Alface e repolho roxo</p> <p>PRINCIPAL + ACOMPANHAMENTO <b><u>Tilápia em cubos assada com legumes (receita)</u></b></p> <p>SOBREMESA: Fruta do dia</p>	<p>SALADA: Alface e tomate em rodela</p> <p>PRINCIPAL + ACOMPANHAMENTO <b><u>Carne cozida com mandioca e abobrinha menina (receita)</u></b></p> <p>SOBREMESA: Gelatina com maçã picada</p>	<p>SALADA: Alface, beterraba cozida e tomate em cubos</p> <p>PRINCIPAL + ACOMPANHAMENTO <b><u>Coxa de Frango ensopada com Grão de Bico (receita)</u></b></p> <p>SOBREMESA: Banana amassada com paçoquinha</p>	<p>SALADA: Alface e pepino em rodela</p> <p>PRINCIPAL: <b><u>Molho bolonhesa de frango com Milho (receita)</u></b></p> <p>ACOMPANHAMENTO Macarrão fusilli cozido</p> <p>SOBREMESA: Fruta do dia</p>

## RECEITAS

**BIFE EM CUBOS COM CEBOLA E VAGEM:** Refogue a carne de contra filé temperada com cebola e alho em panela com pouco óleo. Coloque a cebola e mantenha o fogo baixo para cozinhar e corar junto. Por último, coloque a vagem cozida e misture tudo. Acerte o sal.

**TILÁPIA EM CUBOS ASSADA COM LEGUMES:** Corte e tempere o peixe com alho e sal e reserve. Cozinhe batata baroa e cenoura al dente e reserve. Coloque no centro do pirex o peixe e em volta espalhe a baroa, cenoura e brócolis. Tempere com 1 fio de azeite e 1 pitada de sal. Tampe com papel alumínio para assar tudo junto. Decore com cheiro verde na hora de servir.

**CARNE COZIDA COM MANDIOCA E ABOBRINHA:** Corte a carne, tempere e refogue em pouco óleo, alho e sal. Cozinhe a mandioca separadamente e pique em cubos a abóbora menina. Quando a carne estiver macia, misture a mandioca e coloque a abobrinha. Deixe o fogo baixo para cozinhar e misturar os sabores. Acerte o sal e finalize com um pouco de manteiga e cheiro verde.

**COXA DE FRANGO ENSOPADA COM GRÃO DE BICO:** Pique em cubinhos a cebola e refogue com o frango, temperados com açafrão, alho e sal. Coloque pouco óleo. Separadamente, cozinhe o grão de bico em água com sal na pressão. Tire um pouco e bata com o caldo para engrossar. Misture no restante e no frango. Acerte o sal e finalize com cheiro verde.

**MOLHO BOLONHESA DE FRANGO COM MILHO:** Refogue o frango moído em uma panela com pouco óleo, alho e sal e coloque cebola. Quando corados, coloque um pouco de beterraba crua ralada e o molho de tomates. Acerte a acidez com açúcar orgânico. Finalize com milho e folhas de manjeriço frescas.