

CARDÁPIO DE ALMOÇO HORÁRIO INTEGRAL

Período: 06/06/2017 até 12/06/2017

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, pepino e limão</p> <p>PRINCIPAL: Carne em cubos refogada com cebola</p> <p>ACOMPANHAMENTO Arroz de forno (receita)</p> <p>SOBREMESA: Fruta do dia</p>	<p>SALADA: Alface e berinjela em cubos</p> <p>PRINCIPAL: Rolê de frango com vagem e cenoura ao molho de tomates (receita)</p> <p>ACOMPANHAMENTO Arroz e feijão do dia</p> <p>SOBREMESA: Fruta do dia</p>	<p>SALADA: Alface e tomate em cubos</p> <p>PRINCIPAL: Carne moída refogada com repolho roxo fininho</p> <p>ACOMPANHAMENTO Batata cozida passada em pouca manteiga com cheiro verde</p> <p>SOBREMESA: Banana picada com doce de leite pastoso</p>	<p>SALADA: Alface somente</p> <p>PRINCIPAL: Sobrecoxa de frango assada</p> <p>ACOMPANHAMENTO Rattattoulie assado (receita)</p> <p>SOBREMESA: Fruta do dia</p>	<p>SALADA: Alface e chuchu ralado</p> <p>PRINCIPAL + ACOMPANHAMENTO Escondidinho de carne moída (receita)</p> <p>SOBREMESA: Fruta do dia</p>

RECEITAS

ARROZ DE FORNO: Cozinhe o arroz como de costume e reserve. Refogue cebola com cenoura ralada, chuchu ralado, salsinha e cebolinha, molho de tomates, um pouco de azeite e misture no arroz. Leve ao forno para esquentar e cozinhar ao mesmo tempo.

ROLÊ DE FRANGO COM VAGEM E CENOURA AO MOLHO DE TOMATES: Lave e tempere o frango com alho e sal e bata para ficar fino. Recheie com cenoura em palitos finos e vagem, enrole e grelhe levemente em panela com pouco óleo. Coloque em um pirex, cubra com molho de tomates e finalize no forno.

RATTATTOULIE ASSADO: Coloque em um pirex tudo picadinho: abobrinha, cebola, berinjela, pimentão vermelho, pimentão amarelo e um pouco de uva passas. Tempere com alho, sal e um pouco de azeite. Tampe o pirex com papel alumínio e leve para assar. Vire de tempo em tempo para misturar os sabores e deixe corar.

ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA: Coloque para refogar carne moída com cebola e cenoura ralada e quando corar coloque extrato e molho de tomates, misture e coloque embaixo do pirex. Faça um purê com aipim, batata, leite e pouca manteiga e pouco queijo e cubra a carne temperada. Leve para gratinar no forno. Sirva quente.

NÚCLEO EDUCACIONAL