

CARDÁPIO DE ALMOÇO HORÁRIO INTEGRAL

Período: 08/05/2017 até 12/05/2017

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

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<p>SALADA: Repolho roxo ralado e cenoura ralada</p> <p>PRINCIPAL + ACOMPANHAMENTO <u>Moqueca de cação com legumes (receita)</u></p> <p>SOBREMESA: Fruta do dia</p>	<p>SALADA: Alface e tomate em rodela</p> <p>PRINCIPAL: Ovo mexido com vagem</p> <p>ACOMPANHAMENTO Batata doce e cenoura cozidas</p> <p>SOBREMESA: Gelatina de abacaxi com pedacinhos de abacaxi</p>	<p>SALADA: Salada de couve com pepino</p> <p>PRINCIPAL: <u>Abobrinha recheada com carne moída e legumes (receita)</u></p> <p>ACOMPANHAMENTO Baroa cozida em rodela</p> <p>SOBREMESA: Fruta do dia</p>	<p>SALADA: Alface e abobrinha ralada</p> <p>PRINCIPAL: Lombo de porco assado com abacaxi</p> <p>ACOMPANHAMENTO Farofa de legumes (colocar cenoura ralada, cebola e couve)</p> <p>SOBREMESA: <u>Creme de papaya com geléia de morango (receita)</u></p>	<p>SALADA: Alface e brócolis</p> <p>PRINCIPAL: <u>Estrogonofe de frango com cenoura (receita)</u></p> <p>ACOMPANHAMENTO Batata palha</p> <p>SOBREMESA: Fruta do dia</p>

RECEITAS

MOQUECA DE CAÇÃO COM LEGUMES: Tempere as postas de cação com alho e sal e certifique de tirar os espinhos, deixando somente a espinha central. Cozinhe batatas em rodela, lave e pique em rodela cebola e tomate. No pirex, coloque 1 fio de azeite e as rodela de batata por baixo. Coloque a cebola em cima da batata, o peixe em cima da cebola e o tomate em cima do peixe. Tempere com 1 pitada de sal entre cada camada. Finalize com molho de tomates, leite de coco e cheiro verde. O molho de cima deve ficar levemente rosado.

ABOBRINHA RECHEADA COM CARNE MOÍDA E LEGUMES: Pique as abobrinhas em rodela grossa, com mais ou menos 3 dedos de altura, e cave um pouco do miolo de cada uma. Cozinhe rapidamente em água com sal, escorra e coloque as abobrinhas em um tabuleiro, untado com 1 fio de óleo. Para o recheio, misture carne moída crua, tomate picado, manjerição e abóbora moranga ralada. Para dar liga, coloque um pouco de farinha de linhaça e um pouco de farinha de mandioca. Tempere com sal e recheie as abobrinhas. Leve para assar e sirva quente.

CREME DE PAPAYA COM GELÉIA DE MORANGO: Coloque no liquidificador o mamão (polpa) e bata com iogurte natural e gelatina incolor em pó para dar ponto firme. Mantenha em geladeira e sirva com geléia de morango por cima.

ESTROGONOFE DE FRANGO COM CENOURA: Pique em cubinhos e refogue o frango picado até corar. Coloque cebola picada e tomate picado para refogar. Pique em cubinhos do mesmo tamanho do frango e cozinhe em média 3 cenouras grandes. Quando corados e cozidos, coloque a cenoura e molho de tomates. Coloque 1 colher de sopa de açúcar orgânico para acertar a acidez. Acerte o sal. Na hora de servir, coloque o creme de leite e decore com cheiro verde. Sirva quente.