

## CARDÁPIO DE ALMOÇO HORÁRIO INTEGRAL

Período: 10/04/2017 até 14/04/2017

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

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<p>SALADA: Couve, Tomate e Pepino</p> <p>PRINCIPAL + ACOMPANHAMENTO <b><u>Carne moída com Legumes (receita)</u></b></p> <p>SOBREMESA: Fruta do dia</p>	<p>SALADA: Alface e tomate assado com orégano</p> <p>PRINCIPAL: <b><u>Rolê de frango assado com pimentões e molho de tomates (receita)</u></b></p> <p>ACOMPANHAMENTO Fusilli ao alho e óleo</p> <p>SOBREMESA: Fruta do dia</p>	<p>SALADA: Alface, beterraba e chuchu cozidos</p> <p>PRINCIPAL: Carne cozida com legumes (músculo)</p> <p>ACOMPANHAMENTO Legumes como batata, cenoura, cebola, chuchu e abobrinha</p> <p>SOBREMESA: Maçã em cubinhos assada com Canela</p>	<p>SALADA: Repolho roxo, tomate e cenoura</p> <p>PRINCIPAL: Peixe grelhado (tilápia) com espinafre</p> <p>ACOMPANHAMENTO Purê de baroa</p> <p>SOBREMESA: Fruta do dia</p>	<p>SALADA: Rattattoulie (assar abobrinha, berinjela, tomate, cebola, alho e azeite)</p> <p>PRINCIPAL: Coxa de frango assada</p> <p>ACOMPANHAMENTO Arroz integral com brócolis</p> <p>SOBREMESA: <b><u>Creme de morango com iogurte (receita)</u></b></p>

## RECEITAS

**CARNE MOÍDA COM LEGUMES:** Pique cebolas em cubinhos e reserve. Lave e pique vagem em rodela bem fininha e rale abóbora moranga no ralo grosso. Coloque a carne moída na panela para refogar na própria gordura com a cebola, tempere somente com alho e sal. Quando corada, coloque a vagem, depois a abóbora e mecha tudo em fogo baixo para cozinhar os legumes al dente. Misture cheiro verde, acerte o sal.

**ROLÊ DE FRANGO ASSADO COM PIMENTÕES E MOLHO DE TOMATES:** Abra os filés de peito de frango, tempere com alho e sal e reserve. Pique tirinhas de pimentões, recheie os filés e enrole. Feche com palito e grelhe em frigideira com pouca gordura para selar. Coloque em um tabuleiro, para assar, com o molho de tomates por cima. Deixe corar e sirva.

**CREME DE MORANGO COM IOGURTE:** Bater no liquidificador morango, gelatina de morango diluída em pouca água e iogurte natural. Misturar e colocar na geladeira.



**CONVÍVIO**  
NÚCLEO EDUCACIONAL