

CARDÁPIO DE ALMOÇO HORÁRIO INTEGRAL

Período: 12/09/2017 até 18/09/2017

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

TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SEGUNDA-FEIRA
<p>DIA DAS CRIANÇAS!!!</p> <p>SALADA: Alface, tomate e cenoura ralada</p> <p>PRINCIPAL: <u>Estrogonofe de frango (receita)</u></p> <p>ACOMPANHAMENTO Batata frita</p> <p>SOBREMESA: <u>Brigadeiro de colher com cacau (receita)</u></p>	<p>SALADA: Alface e couve fatiada fininha</p> <p>PRINCIPAL: <u>Molho de tomates com atum (receita)</u></p> <p>ACOMPANHAMENTO Espaguete integral</p> <p>SOBREMESA: Fruta do dia</p>	<p>SALADA: Alface e beterraba ralada</p> <p>PRINCIPAL + ACOMPANHAMENTO Lombinho assado com abacaxi e legumes (colocar em volta cebola, batata, abobrinha e tomate)</p> <p>SOBREMESA: Fruta do dia</p>	<p>DIA SEM CARNE!</p> <p>SALADA: Alface e tomate em cubinhos</p> <p>PRINCIPAL: <u>Omelete de espinafre com queijo (receita)</u></p> <p>ACOMPANHAMENTO <u>Arroz cozido com lentilha (receita)</u></p> <p>SOBREMESA: Fruta do dia</p>	<p>SALADA: Alface e tomate em rodela</p> <p>PRINCIPAL: Filé de frango grelhado com cebola</p> <p>ACOMPANHAMENTO Inhame, chuchu e cenoura em cubos com cheiro verde</p> <p>SOBREMESA: Fruta do dia</p>

RECEITAS

ESTROGONOFE DE FRANGO: Coloque o filé de peito de frango em uma panela e refogue com pouca manteiga, alho, cebola e sal. Coloque extrato de tomates, molho de tomates, milho e deixe reduzir. Finalize na hora de servir com creme de leite e acerte o sal.

BRIGADEIRO DE COLHER COM CACAU: Faça o brigadeiro com metade do leite condensado habitual e engrosse o ponto com leite em pó. Coloque cacau em pó no lugar do achocolatado e leite líquido se precisar. Deve ficar mais mole para comer de colher.

MOLHO DE TOMATES COM ATUM: Para o molho, refogue cebola, coloque cenoura ralada, tomates, extrato de tomates, molho de tomates e um pouco de beterraba ralada. Finalize com atum enlatado e salsinha. Acerte o sal e a acidez se necessário com um pouco de açúcar orgânico. Misture tudo e sirva, quente.

OMELETE DE ESPINAFRE COM QUEIJO: Refogue o espinafre em uma panela com pouca manteiga, cebola e sal. Deixe escorrer para tirar a água. Faça omeletes de 1 ovo e recheie com um pouco de espinafre e queijo muçarela.

ARROZ COZIDO COM LENTILHA: Coloque na panela com água fervente com sal o arroz integral e depois de 5 minutos coloque a lentilha crua na mesma panela (mesma quantidade do arroz). Abaixar o fogo e cozinhe junto. Quando cozido, no final, colocar um pouco de molho de soja, azeite e cebolinha.