

## CARDÁPIO DE ALMOÇO HORÁRIO INTEGRAL

Período: 13/06/2017 até 19/06/2017

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, tomate e abacate</p> <p>PRINCIPAL: Carne moída com abobrinha ralada</p> <p>ACOMPANHAMENTO Cenoura cozida com alecrim</p> <p>SOBREMESA: Fruta do dia</p>	<p>SALADA: Alface e beterraba ralada</p> <p>PRINCIPAL: <b>Molho de tomates com atum (receita)</b></p> <p>ACOMPANHAMENTO Espaguete integral</p> <p>SOBREMESA: <b>Creme de manga com abacate (receita)</b></p>	<p>SALADA: Alface e rúcula</p> <p>PRINCIPAL + ACOMPANHAMENTO <b>Lombo assado com farofa colorida (receita)</b></p> <p>SOBREMESA: Abacaxi</p>	<p>SALADA: <b>Macarronese de legumes (receita)</b></p> <p>PRINCIPAL: Peito de frango acebolado</p> <p>ACOMPANHAMENTO Baroa cozida</p> <p>SOBREMESA: Fruta do dia</p>	<p>SALADA: Alface e tomate em rodela</p> <p>PRINCIPAL: Ovo frito</p> <p>ACOMPANHAMENTO <b>Arroz integral à grega (receita)</b></p> <p>SOBREMESA: Fruta do dia</p>

## RECEITAS

**MOLHO DE TOMATES COM ATUM:** Pique em cubos cebola e refogue em panela com pouco óleo. Coloque tomate e atum, finalize com molho de tomates e se precisar acerte a acidez com um pouco de açúcar orgânico. Acerte o sal, finalize com manjeriço fresco e sirva quente.

**CREME DE MANGA COM ABACATE:** Pique a manga e bata com abacate maduro. Se precisar de um líquido para bater, coloque pouca água de coco. Finalize com um pouco de gelatina incolor e mantenha na geladeira.

**LOMBO ASSADO COM FAROFA COLORIDA:** Limpe o lombo e tempere com alho sal e um pouco de alecrim. Embrulhe no papel alumínio, cozinhe e asse. Faça uma farofa com cebola, ovos, cenoura ralada, couve e cheiro verde. Finalize com farinha de mandioca e farinha de linhaça dourada.

**ARROZ INTEGRAL À GREGA:** Cozinhe o arroz como de costume e reserve. Refogue cebola com cenoura ralada, vagem e milho verde e misture no arroz. Finalize com cheiro verde e acerte o sal.

**MACARRONESE DE LEGUMES:** Cozinhe macarrão fusilli al dente e reserve. Misture milho, azeite, cenoura cozida em cubinhos, salsinha, cebolinha e uma pitada de sal. Misture um pouco de maionese, acerte o sal e sirva frio.