

CARDÁPIO DE ALMOÇO HORÁRIO INTEGRAL

Período: 16/05/2017 até 22/05/2017

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

TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SEGUNDA-FEIRA
<p>SALADA: Couve fininha e tomate em rodelas</p> <p>PRINCIPAL: Cubos de peito acebolados</p> <p>ACOMPANHAMENTO Baroa com brócolis</p> <p>SOBREMESA: Fruta do dia</p>	<p>SALADA: Alface, beterraba ralada e tomate em cubinhos</p> <p>PRINCIPAL: <u>Peixe em tiras ampanado assado (receita)</u></p> <p>ACOMPANHAMENTO Purê de batata</p> <p>SOBREMESA: Gelatina de morango com pedacinhos de maçã</p>	<p>SALADA: Alface, cenoura ralada e chuchu cru ralado</p> <p>PRINCIPAL: Carne moída refogada com quiabo refogado no meio</p> <p>ACOMPANHAMENTO Angú</p> <p>SOBREMESA: Fruta do dia</p>	<p>SALADA: Alface e abobrinha ralada</p> <p>PRINCIPAL + ACOMPANHAMENTO <u>Frango cozido com grão de bico, cenoura e cebola (receita)</u></p> <p>SOBREMESA: <u>Sorvete de banana com coco (receita)</u></p>	<p>SALADA: Alface e tomate em rodelas</p> <p>PRINCIPAL + ACOMPANHAMENTO <u>Tortinha de ovo com legumes em cubinhos (receita)</u></p> <p>SOBREMESA: Fruta do dia</p>

RECEITAS

PEIXE EM TIRAS EMPANADO ASSADO: Tempere o filé de peixe com alho, sal e limão e empane na farinha de trigo, passe no ovo, empane de novo na farinha de mandioca temperada com sal e leve para assar.

FRANGO COZIDO COM GRÃO DE BICO E CENOURA: Pique a cenoura em rodela e cebola em cubinhos. Doure o frango (coxas e sobrecoxas) com cebola, alho, sal e açafrão e mantenha o fogo baixo até corar. Coloque a cenoura, água e o grão de bico cozido. Finalize com cheiro verde e deixe tudo cozinhando junto. Sirva quente.

SORVETE DE BANANA COM COCO: Coloque no liquidificador a manga com leite de coco e um pouco de leite integral e bata. Misture coco ralado e coloque em potinhos para congelar.

TORTINHA DE OVO COM LEGUMES EM CUBINHOS: Pique em cubinhos e pré cozinhe rapidamente chuchu, batata e cenoura e escorra. Faça um omelete aberto no tabuleiro colocando 1 ovo para cada criança, os legumes e orégano. Tempere com sal, misture 4 colheres de sopa de azeite e leve para assar em tabuleiro untado com manteiga. Corte em quadrados e sirva, quente.

CONVÍVIO
NÚCLEO EDUCACIONAL