

## CARDÁPIO DE ALMOÇO HORÁRIO INTEGRAL

Período: 17/04/2017 até 20/04/2017

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

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<p>SALADA: Alface, pepino e cenoura ralada</p> <p>PRINCIPAL + ACOMPANHAMENTO <b><u>Omelete de legumes (receita)</u></b></p> <p>SOBREMESA: Gelatina com maçã em cubinhos</p>	<p>SALADA: Alface e tomate em cubos</p> <p>PRINCIPAL: Sobrecoxa de frango assada sem gordura adicional (usar a própria). Temperar com laranja, alho, sal e cheiro verde</p> <p>ACOMPANHAMENTO Legumes assados em cubos, sem gordura: moranga, chuchu e repolho (colocar os legumes ao redor e entre os frangos para pegar a gordura e o sabor próprios do frango)</p> <p>SOBREMESA: Fruta do dia</p>	<p>SALADA: Alface, beterraba ralada e tomate</p> <p>PRINCIPAL: <b><u>Hambúrguer de tilápia com brócolis (receita)</u></b></p> <p>ACOMPANHAMENTO Purê de batata</p> <p>SOBREMESA: Fruta do dia</p>	<p>SALADA: Couve e Couve flor cozida</p> <p>PRINCIPAL + ACOMPANHAMENTO O <b><u>Carne cozida com molho nutritivo e mandioca (receita)</u></b></p> <p>SOBREMESA: banana amassada com <b><u>farofa de amendoim (receita)</u></b></p>	<p>FERIADO</p>

## RECEITAS

**OMELETE DE LEGUMES:** Picar e refogar a cebola com espinafre, misturar abobrinha em cubos e reservar. Quando esfriar, misturar tomate sem semente em cubos, orégano, muçarela ralada e reservar. Recheiar a omelete se for individual com 1 ou 2 ovos com 2 colheres de sopa de recheio, ou misturar o recheio todo nos ovos e fazer a omelete assada.

**HAMBÚRGUER DE TILÁPIA COM BRÓCOLIS:** Processe a tilápia no processador com sal, alho, um pouco de azeite e reserve. Processe a cebola e refogue em uma panela com pouco óleo, com alho e sal até dourar e reserve. Processe 2 a 3 brócolis em pedaços pequenos, grelhe junto com a cebola e reserve. Misture em uma tigela o peixe moído com a cebola, brócolis e dê iga e ponto com farinha de mandioca, ovo e farinha de linhaça dourada. Grelhe em frigideira com pouco óleo ou asse, em forma de hambúrguer.

**CARNE COZIDA COM MANDIOCA:** Pique cebolas em cubos médios e a carne em cubos grandes e refogue em panela de pressão com pouca manteiga, alho e sal, coloque extrato de tomates, molho de tomates, 2 colheres de sopa de açúcar mascavo, 1 beterraba ralada e cerca de 2kg de cenoura ralada no ralo fino. Deixe cozinhar bastante na pressão para dar um caldo bem nutritivo. Acerte o sal e finalize com cheiro verde. Separadamente, cozinhe mandioca e sirva junto a carne com molho e a mandioca cozida.

**FAROFA DE AMENDOIM:** Processe o amendoim torrado e misture com açúcar mascavo, farinha de aveia, canela e uma pitada de sal. Sirva 1 colher de farofa de amendoim com a banana amassada.