

CARDÁPIO DE ALMOÇO HORÁRIO INTEGRAL

Período: 19/09/2017 até 25/09/2017

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

TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SEGUNDA-FEIRA
<p>SALADA: Couve picadinha</p> <p>PRINCIPAL: Carne moída com Ervas, alho e sal</p> <p>ACOMPANHAMENTO Angu</p> <p>SOBREMESA: Fruta do dia</p>	<p>SALADA: Alface e tomate picados</p> <p>PRINCIPAL: Bife de fígado acebolado</p> <p>ACOMPANHAMENTO Abobrinha com ervas</p> <p>SOBREMESA: <u>Mousse de Limão Light - Culinária integral: Projeto Alimentação saudável: Um ato de amor! (receita)</u></p>	<p>SALADA: Rúcula com tomatinho cereja</p> <p>PRINCIPAL: <u>Omelete de espinafre com queijo (receita)</u></p> <p>ACOMPANHAMENTO Couve-flor com muçarela</p> <p>SOBREMESA: Pudim</p>	<p>SALADA: Alface, cenoura e beterraba raladas</p> <p>PRINCIPAL: Galinha ensopada</p> <p>ACOMPANHAMENTO <u>Farofa de legumes colorida (receita)</u></p> <p>SOBREMESA: Fruta do dia</p>	<p>SALADA: Alface, tomate e pepino</p> <p>PRINCIPAL: <u>Cubos de frango refogados com milho (receita)</u></p> <p>ACOMPANHAMENTO: Chuchu ao vapor com cheiro verde</p> <p>SOBREMESA: Fruta do dia</p>

MOUSSE DE LIMÃO LIGHT : Coloque no liquidificador 2 Xícaras de chá Água gelada, 2 Xícaras de chá de Leite em pó Desnatado e 1 Sachê de Suco Clight. Bata por aproximadamente 7 minutos ou até engrossar, em velocidade média. Despeje em uma refratária, e leve à geladeira por 45 minutos ou até pegar a consistência ideal de Mousse.

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.

FAROFA DE LEGUMES COLORIDA: Pique cebolas em cubinhos e reserve. Lave e pique vagem em rodela bem fininhas e rale cenouras no ralo grosso. Pique grosseiramente 1 pacote de amendoim e 1kg de uva passas preta e reserve. Refogue a cebola em uma panela com pouca manteiga e sal. Coloque e mecha. Quando corados, a vagem, depois a cenoura, amendoim e passas. Desligue e deixe esfriar. Quando estiver frio tudo, coloque farinha de mandioca e um pouco de farinha de linhaça marrom. Misture cheiro verde, acerte o sal e não esquite mais. Sirva em temperatura ambiente.

CUBOS DE FRANGO REFOGADOS COM MILHO: Tempere o frango com alho e sal e refogue em panela com pouco óleo e mantenha o fogo baixo. Coloque cebola picada, o milho verde, cheiro verde e acerte o sal.