

CARDÁPIO DE ALMOÇO HORÁRIO INTEGRAL

Período: 20/06/2017 até 26/06/2017

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

TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SEGUNDA-FEIRA
<p>SALADA: Feijão branco com vinagre</p> <p>PRINCIPAL: <u>Coxa de frango cozida com açafrão (receita)</u></p> <p>ACOMPANHAMENTO Chuchu em cubos</p> <p>SOBREMESA: Fruta do dia</p>	<p>SALADA: Alface e cenoura ralada</p> <p>PRINCIPAL: <u>Caldo verde com carne moída (receita)</u></p> <p>SOBREMESA: <u>Maçã com paçoca (receita)</u></p>	<p>SALADA: Repolho roxo e alface picados</p> <p>PRINCIPAL + ACOMPANHAMENTO <u>Peixe cozido com pimentões, batata cebola e tomate (receita)</u></p> <p>SOBREMESA: Fruta do dia</p>	<p>SALADA: Alface e tomate em rodelas</p> <p>PRINCIPAL: Iscas de frango com abobrinha</p> <p>ACOMPANHAMENTO Purê de batata</p> <p>SOBREMESA: Fruta do dia</p>	<p>SALADA: Alface, tomate e ovo de codorna</p> <p>PRINCIPAL + ACOMPANHAMENTO <u>Salpicão de frango com legumes (receita)</u></p> <p>SOBREMESA: Fruta do dia</p>

RECEITAS

COXA DE FRANGO COZIDA COM AÇAFRÃO: Tempere o frango com alho, sal e açafrão e refogue em pouco óleo com cebola e tampe para cozinhar e depois deixe corar.

CALDO VERDE COM CARNE MOÍDA: Refogue a carne moída até corar e coloque couve picada bem fina. Coloque água e batata e cozinhe tudo junto. Amasse a batata para engrossar o caldo, acerte o sal e finalize com cheiro verde. Sirva quente.

MAÇÃ ASSADA COM PAÇOCA: Pique a maçã em cubos, leve para assar e sirva com paçoquinha por cima.

PEIXE COZIDO COM PIMENTÕES, BATATA, CEBOLA E TOMATE: Limpe e tempere o peixe sem espinho com alho e sal e reserve. Coloque na panela na parte de baixo as batatas cruas em rodela, um pouco de água, coloque por cima das batatas a cebola, o peixe e cubra o peixe com pimentões e tomate. Tempere com um pouco de molho de tomates, leite de coco, coentro e cheiro verde e cozinhe.

SALPICÃO DE FRANGO COM LEGUMES: Cozinhe e desfie o frango. Rale a cenoura e rale a casca de abobrinha. Misture o frango com legumes, batata palha e coloque pouca maionese, azeite e sal. Misture tudo e finalize com cheiro verde. Sirva frio ou em temperatura ambiente.