

CARDÁPIO DE ALMOÇO HORÁRIO INTEGRAL

Período: 22/08/2017 até 28/08/2017

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 e tomate em rodelas</p> <p>PRINCIPAL + ACOMPANHAMENTO <u>Abóbora japonesa assada com frango e cebola (receita)</u></p> <p>SOBREMESA: Fruta do dia</p>	<p>SALADA: Alface e cenoura ralada</p> <p>PRINCIPAL: Omelete de tomate, queijo e manjeriço</p> <p>ACOMPANHAMENTO <u>Quinoa cozida com brócolis (receita)</u></p> <p>SOBREMESA: Fruta do dia</p>	<p>SALADA: Alface e couve fininha</p> <p>PRINCIPAL: Filé de tilápia grelhado</p> <p>ACOMPANHAMENTO Legumes cozidos (cebola, abobrinha, couve flor e chuchu)</p> <p>SOBREMESA: Fruta do dia</p>	<p>DIA SEM CARNE!</p> <p>SALADA: Alface e beterraba cozida</p> <p>PRINCIPAL: <u>Carne de soja refogada com vagem (receita)</u></p> <p>ACOMPANHAMENTO Aipim em cubinhos refogado com cheiro verde</p> <p>SOBREMESA: <u>Creme de papaya com amendoim (receita)</u></p>	<p>SALADA: Alface e repolho roxo</p> <p>PRINCIPAL + ACOMPANHAMENTO <u>Espaguete colorido com frango e legumes ao molho de tomates (receita)</u></p> <p>SOBREMESA: Fruta do dia</p>

RECEITAS

ABÓBORA JAPONESA ASSADA COM FRANGO E CEBOLA: Para o frango, limpar o peito, cortar em cubos, temperar com alho e sal e refogar com cebola picada, açafrão e pouca gordura e reservar. Picar a abóbora moranga em cubos médios mais ou menos do mesmo tamanho do frango, colocar em um pirex ou tabuleiro, intercalar com o frango, colocar uma pitada de sal, 1 fio de azeite e cheiro verde e tampar com papel alumínio. Levar para assar até amaciar e deixar corar.

QUINOA COZIDA COM BRÓCOLIS: Para a quinoa, cozinhe em água quente com sal na proporção de 3 xícaras de água para 1 de quinoa, em fogo baixo até o grão ficar cozido e reserve. Processe o brócolis no processador para ficar tipo moído. Refogue cebola em uma panela com pouco óleo, alho e sal, coloque o brócolis e deixe que cozinhe no próprio vapor. Coloque a quinoa e misture. Acerte o sal, finalize com 1 fio de azeite e sirva.

CARNE DE SOJA REFOGADA COM VAGEM: Lavar e picar a vagem em cubinhos e reservar. Hidratar e escorrer a carne de soja (textura fina) e reservar. Colocar em uma panela um pouco de óleo, alho e sal, refogar uma cebola picada, colocar a carne de soja e deixar corar. Colocar um pouco de molho de soja para dar cor. Colocar a vagem no final, tampar e deixar cozinhar em fogo baixo. Acertar o sal no final e colocar cheiro verde.

CREME DE PAPAYA COM AMENDOIM: Colocar no liquidificador o mamão, um pouco de leite ninho e amendoim sem sal e processar até obter um creme. Pulsar aos poucos para a mistura ficar bem cremosa. Não colocar água.

ESPAGUETE COLORIDO COM FRANGO E LEGUMES AO MOLHO DE TOMATES: Para o molho, refogue a cebola, tomate e extrato de tomates em pouco óleo com alho e sal, coloque um pouco de açúcar orgânico, pouca beterraba ralada no ralo fino e deixe reduzir. Refogue a carne de sobrecoxa de frango na própria gordura e tempere com alho, sal e açafrão. Quando coradas, coloque cenoura e chuchu ralados. Misture tudo no molho de tomates e acerte o sal. Cozinhe o espaguete al dente e sirva o macarrão com o molho colorido.