

## CARDÁPIO DE ALMOÇO HORÁRIO INTEGRAL

Período: 23/05/2017 até 29/05/2017

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

TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SEGUNDA-FEIRA
<p>SALADA: Alface e cenoura ralada</p> <p>PRINCIPAL: Carne refogada com chuchu, tomate e cebola</p> <p>ACOMPANHAMENTO Batata doce cozida</p> <p>SOBREMESA: Fruta do dia</p>	<p>SALADA: Alface e beterraba cozida</p> <p>PRINCIPAL: <u>Carne desfiada com lentilha (receita)</u></p> <p>ACOMPANHAMENTO Mostarda refogada</p> <p>SOBREMESA: Fruta do dia</p>	<p>SALADA: Acelga e tomate</p> <p>PRINCIPAL + ACOMPANHAMENTO <u>Cubos de frango com moranga e alecrim (receita)</u></p> <p>SOBREMESA: Gelatina de limão com laranja picadinha dentro</p>	<p>SALADA: Alface e brócolis cozido</p> <p>PRINCIPAL + ACOMPANHAMENTO <u>Escondidinho de peixe com aipim (receita)</u></p> <p>SOBREMESA: <u>Creme de Abacate com Baunilha (receita)</u></p>	<p>SALADA: Alface e tomate em rodelas</p> <p>PRINCIPAL + ACOMPANHAMENTO Coxa de Frango assada com cenoura pré cozida em cubos, batata e cebola com alecrim</p> <p>SOBREMESA: Fruta do dia</p>

## RECEITAS

**CARNE DESFIADA COM LENTILHA:** Tempere a carne com alho e sal, refogue e cozinhe na pressão, desfie e reserve. Cozinhe na pressão al dente a lentilha em água com sal e reserve. Coloque em uma panela grande cebola e refogue. Coloque a carne desfiada, a lentilha cozida e o tomate picado e misture tudo. Sirva quente ou morno.

**CUBOS DE FRANGO COM MORANGA E ALECRIM:** Pique em cubos médios a moranga e reserve. Grelhe o peito de frango temperado com alho, sal, alecrim e açafrão, em pouco óleo e quando corar coloque a moranga. Tampe a panela e deixe cozinhar junto até amolecer. Sirva quente e coloque um pouco de azeite por cima no final. Decore com cheiro verde.

**ESCONDIDINHO DE AIPIM COM PEIXE:** Cozinhe e desfie o peixe sem espinhas e reserve. Refogue o peixe com cebola e cenoura ralada e coloque um pouco de extrato de tomates e molho de tomates e deixe reduzir um pouco. Forre o pirex com essa mistura que vai ser o recheio. Para cobrir, cozinhe aipim com cebola, alho porró e sal e bata com a própria água. Misture no final queijo ralado e um pouco de manteiga. Cubra o peixe com aipim e leve ao forno para gratinar. Sirva quente ou morno.

**CREME DE ABACATE COM BAUNILHA:** Coloque no liquidificador abacate maduro, leite e leite em pó, gelatina incolor em pó (pouca quantidade) e essência de baunilha. Bata tudo e mantenha na geladeira.