

CARDÁPIO DE ALMOÇO HORÁRIO INTEGRAL

Período: 24/04/2017 até 28/04/2017

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, tomate e cenoura ralada</p> <p>PRINCIPAL: <u>Coxa de frango assada com ervas</u></p> <p>ACOMPANHAMENTO Purê de batata baroa</p> <p>SOBREMESA: Fruta do dia</p>	<p>SALADA: Alface e pepino em rodelas</p> <p>PRINCIPAL: Carne moída com tomate e cebola</p> <p>ACOMPANHAMENTO Abóbora moranga e chuchu em cubos com alho e cheiro verde</p> <p>SOBREMESA: Gelatina com banana picadinha</p>	<p>SALADA: Alface e tomate</p> <p>PRINCIPAL + ACOMPANHAMENTO <u>Frango Xadrez (receita)</u></p> <p>SOBREMESA: Fruta do dia</p>	<p>SALADA: Alface e abobrinha ralada</p> <p>PRINCIPAL: <u>Espetinho de peixe grelhado com cenoura cozida (receita)</u></p> <p>ACOMPANHAMENTO Brócolis picadinho ao alho e óleo (pouco óleo)</p> <p>SOBREMESA: banana assada com canela e leite em pó</p>	<p>SALADA: Vinagrete de Couve</p> <p>PRINCIPAL + ACOMPANHAMENTO <u>Feijoada light (receita)</u></p> <p>SOBREMESA: Laranja fatiada</p>

RECEITAS

FRANGO XADREZ: Pique em cubos e tempere com alho e pouco sal o filé de peito de frango e refogue em pouca gordura até corar. Adicione cebola em cubos e pimentões das 3 cores em cubos e no final coloque um pouco de açúcar mascavo. Coloque molho de soja, água e maisena para engrossar. Finalize com cheiro verde e acerte o sal.

ESPETINHO DE PEIXE GRELHADO COM CENOURA COZIDA: Pique em rodela grossas e cozinhe a cenoura em água com sal e reserve. Pique em cubos e tempere com alho e pouco sal o filé de peixe sem espinho e reserve. Intercale no espetinho de madeira cubos de peixe e rodela de cenoura cozida e grelhe em panela com pouco óleo. Cuidado para não quebrar.

FEIJOADA LIGHT: Pique cebolas em cubos médios e as carnes (lombinho e carne de sol) em cubos médios, refogue e coloque na panela de pressão. Coloque junto 1 beterraba ralada e cozinhe. Cozinhe o feijão preto até ficar macio e reserve. Asse a linguiça, tire a gordura extra, pique em fatias finas e reserve. Misture as carnes cozidas e a linguiça no feijão cozido. Acerte o sal e sirva.



CONVÍVIO
NÚCLEO EDUCACIONAL