

CARDÁPIO DE ALMOÇO HORÁRIO INTEGRAL

Período: 26/09/2017 até 02/10/2017

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 cubos</p> <p>PRINCIPAL: <u>Carne Seca com Abóbora (receita)</u></p> <p>ACOMPANHAMENTO Lentilha cozida</p> <p>SOBREMESA: Fruta do dia</p>	<p>SALADA: <u>Maionese de batata com cenoura, frango e milho (receita)</u></p> <p>PRINCIPAL + ACOMPANHAMENTO <u>Souflê de espinafre (receita)</u></p> <p>SOBREMESA: Fruta do dia</p>	<p>SALADA: Vinagrete de couve fininha</p> <p>PRINCIPAL + ACOMPANHAMENTO <u>Espaguete ao molho de tomates com almôndegas de frango (receita)</u></p> <p>SOBREMESA: Fruta do dia</p>	<p>DIA SEM CARNE!</p> <p>SALADA: Alface e <u>guacamole (receita)</u></p> <p>PRINCIPAL + ACOMPANHAMENTO <u>Quinoa com Tofu e Legumes (receita)</u></p> <p>SOBREMESA: Banana assada com leite em pó e canela</p>	<p>SALADA: Alface, beterraba ralada e tomate em rodela</p> <p>PRINCIPAL: Carne moída</p> <p>ACOMPANHAMENTO Abobrinha e cenoura cozida em cubinhos</p> <p>SOBREMESA: <u>Creme de Abacate com cacau (receita)</u></p>

RECEITAS

CARNE SECA COM ABÓBORA: Coloque em uma panela um fio de óleo de cebola cortada em fatias finas e refogue a carne seca sem sal adicional. Cozinhe separadamente a abóbora até ficar macia, amasse e coloque na carne seca com a cebola. Finalize com cheiro verde, 1 pitada de sal e 1 fio de azeite.

MAIONESE DE BATATA COM CENOURA, FRANGO E MILHO: Cozinhe a batata al dente em água com sal e reserve. Misture a batata, cenoura cozida, milho, maionese, frango desfiado e um pouco de azeite. Acerte sal e pimenta do reino de leve. Sirva frio.

SOUFLÊ DE ESPINAFRE: refogue o espinafre com um pouco de cebola, alho e sal e reserve. Coloque em uma tigela a gema do ovo, queijo, um pouco de farinha de trigo, espinafre e misture tudo. Finalize com a clara batida em neve, um pouco de queijo ralado e leve para assar um pouco antes do almoço. Sirva quente ou morno.

ALMÔNDEGAS DE FRANGO AO MOLHO DE TOMATES: Para as almôndegas, misture frango moído, cebola refogada, cenoura ralada, farinha de mandioca, farinha de linhaça, um pouco de semente de chia e cheiro verde. Para o molho, refogue cebola, coloque tomates, extrato de tomates, molho de tomates e um pouco de beterraba ralada. Finalize com atum enlatado e salsinha. Acerte o sal e a acidez se necessário com um pouco de açúcar orgânico. Misture tudo e sirva, quente.

GUACAMOLE: Amasse o abacate maduro e misture tomate picado, limão, um pouco de coentro, azeite, sal e um pouquinho de cebola crua muito bem picada. Acerte o sal e mantenha na geladeira.

QUINOA COM TOFU E LEGUMES: Cozinhe a quinoa al dente e reserve. Refogue separadamente uma cebola picada com brócolis, tofu picadinho, cheiro verde e um pouco de açafrão. Coloque a quinoa e misture tudo. Acerte o sal e finalize com um fio de azeite. Sirva quente ou morno.

CREME DE ABACATE COM CACAU: Bata o abacate maduro com um pouco de leite em pó e misture cacau e açúcar mascavo. Mantenha em geladeira e sirva frio ou gelado.