

## CARDÁPIO DE ALMOÇO HORÁRIO INTEGRAL

Período: 27/06/2017 até 03/07/2017

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: <b><u>Hambúrguer de boi assado ao molho de tomates (receita)</u></b></p> <p>ACOMPANHAMENTO Abóbora moranga amassadinha</p> <p>SOBREMESA: Fruta do dia</p>	<p>SALADA: Alface e cenoura ralada</p> <p>PRINCIPAL + ACOMPANHAMENTO <b><u>Fusilli colorido com frango e legumes (receita)</u></b></p> <p>SOBREMESA: Gelatina de abacaxi com pedacinhos de abacaxi</p>	<p>SALADA: Alface e tomate em rodela</p> <p>PRINCIPAL + ACOMPANHAMENTO <b><u>Caldo de feijão com carne e legumes (receita)</u></b></p> <p>SOBREMESA: Fruta do dia</p>	<p>SALADA: Alface e chuchu ralado temperados com pouco vinagre, azeite e tomate em cubos</p> <p>PRINCIPAL: Carne moída refogada com abóbora moranga ralada</p> <p>ACOMPANHAMENTO Espinafre refogado com cebola</p> <p>SOBREMESA: <b><u>Gelinho de Frutas (receita)</u></b></p>	<p>SALADA: Alface e beterraba cozida</p> <p>PRINCIPAL: <b><u>Omelete caprese (receita)</u></b></p> <p>ACOMPANHAMENTO Ervilha de vagem e cenoura em cubinhos cozida refogada com cheiro verde</p> <p>SOBREMESA: Fruta do dia</p>

## RECEITAS

**HAMBÚRGUER DE BOI ASSADO AO MOLHO DE TOMATES:** Faça o molho com tomates, cebola e beterraba ralada e deixe ficar firme. Asse primeiro os hambúrgueres até ficarem corados. Após corados, coloque um pouco do molho por cima e deixe gratinar. Sirva quente.

**FUSILLI COLORIDO:** Refogue o peiro de frango em cubinhos em uma panela com pouco óleo, tempere com alho e sal. Quando corados, coloque cebola picada, milho verde, vagem e misture tudo. Cozinhe separadamente o fusilli al dente e misture no final. Acerte o sal, coloque cheiro verde e um pouco de azeite. Sirva morno ou quente.

**CALDO DE FEIJÃO COM CARNE E LEGUMES:** Refogue lombinho de porco e carne seca em uma panela com pouco óleo, alho e sal e reserve quando corados. Cozinhe o feijão preto até ficar mais macio, volte para a panela e coloque couve picada bem fininha, cenoura em cubinhos e brócolis. Bata um pouco do caldo com legumes para engrossar, acerte o sal e sirva quente com as carnes misturadas.

**GELINHO DE FRUTAS:** Processe com o mínimo de líquido (se precisar coloque suco de laranja) banana, abacate e manga, até obter um creme grosso e coloque em formas de gelo. Mantenha no freezer e sirva como um gelinho na hora da sobremesa.

**OMELETE CAPRESE:** Pique em cubinhos tomate sem semente e ricota fresca. Rale um pouco de muçarela e lave e pique um pouco de folhas de manjeriço frescas. Misture os queijos com tomate e manjeriço, coloque um pouco de sal e azeite e reserve. Faça as omeletes e coloque esse recheio no meio.