

CARDÁPIO DE ALMOÇO HORÁRIO INTEGRAL

Período: 30/05/2017 até 05/06/2017

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</p> <p>PRINCIPAL + ACOMPANHAMENTO Frango em cubos refogado com cebola, cará e brócolis</p> <p>SOBREMESA: Fruta do dia</p>	<p>SALADA: Alface e pepino</p> <p>PRINCIPAL: Carne cozida refogada com cebola, tomate e cenoura ralada</p> <p>ACOMPANHAMENTO <u>Purê de grão de bico (receita)</u></p> <p>SOBREMESA: Gelatina de morango com morango picado</p>	<p>SALADA: Acelga e tomate</p> <p>PRINCIPAL: Peixe sem espinho ensopado com couve, tomate, coentro e cebola</p> <p>ACOMPANHAMENTO Mandioca cozida</p> <p>SOBREMESA: Fruta do dia</p>	<p>SALADA: Alface e brócolis cozido</p> <p>PRINCIPAL + ACOMPANHAMENTO <u>Espaguete ao molho bolonhesa com legumes (receita)</u></p> <p>SOBREMESA: Banana assada com canela, farinha de linhaça e amendoim triturado</p>	<p>SALADA: Alface e vinagrete</p> <p>PRINCIPAL + ACOMPANHAMENTO <u>Farofa colorida (receita)</u></p> <p>SOBREMESA: Fruta do dia</p>

RECEITAS

PURÊ DE GRÃO DE BICO: Cozinhe o grão de bico na pressão com sal e cebola e bata com o mínimo de leite. Finalize com pouca manteiga e um pouco de queijo ralado. Coloque no forno para gratinar.

ESPAGUETE AO MOLHO BOLONHESA COM LEGUMES: Cozinhe o macarrão espaguete integral e reserve. Faça o molho com tomates, beterraba ralada, cenoura ralada e carne moída. Coloque pouco açúcar mascavo para engrossar, acerte o sal e sirva em cima da massa. Decore e finalize com folhas de manjeriço frescas.

FAROFA COLORIDA: Coloque na panela cebola, vagem, cenoura em cubinhos e refogue em pouco óleo com sal, alho e cheiro verde. Coloque ovos e cozinhe tudo junto. Quando esfriar coloque farinha de mandioca e farinha de linhaça em menor quantidade, misture tudo e sirva, em temperatura ambiente.

CONVÍVIO
NÚCLEO EDUCACIONAL