


CARDÁPIO LANCHE COLETIVO – MARÇO 2020


	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	02.03	03.03	04.03	05.03	06.03
1.ª SEMANA	MELANCIA BANANA COMPRIDA COM CANELA SUCO ACEROLA	ABACAXI SOPA DE ESPINAFRE COM TORRADA SUCO DE ACEROLA	MELÃO BOLO DE BETERRABA SUCO DE CAJÁ	TANGERINA CUSCUZ COM OVO SUCO DE LIMÃO	 FERIADO – CARTA MAGNA
2.ª SEMANA	09.03	10.03	11.03	12.03	13.03
	BISCOITO INTEGRAL LEITE EM PÓ BANANA	UVA SEM SEMENTE SOPA DE CARNE COM TORRADA SUCO DE MANGA	CREME DE MAMÃO BOLO FORMIGUEIRO SUCO DE MARACUJÁ	MELANCIA MACAXEIRA COM FRANGO DESFIADO SUCO DE CAJÁ	SALADA DE FRUTAS MEL GRANOLA IOGURTE
3.ª SEMANA	16.03	17.03	18.03	19.03	20.03
	TANGERINA CREPIOCA COM QUEIJO SUCO DE GOIABA	BANANA SOPA DE LEGUMES SUCO DE CAJÁ	MANGA BOLO DE CENOURA SUCO DE UVA	GOIABA RISOTO DE FRANGO SUCO DE ACEROLA	MAÇÃ TAPIOCA DE QUEIJO SUCO DE MARACUJÁ
4.ª SEMANA	23.03	24.03	25.03	26.03	27.03
	BANANA CEREAL COM LEITE	MELANCIA SOPA DE FEIJÃO COM TORRADA SUCO DE MANGA	MELÃO BOLO DE LARANJA SUCO DE GOIABA	TANGERINA CARÁ COM ISCA DE CARNE SUCO DE GRAVIOLA	ABACAXI MINI HOT DOG SUCO DE ACEROLA ANIVERSARIANTE DO MÊS
5.ª SEMANA	30.03	31.03			
	UVA SEM SEMENTE CUSCUZ RECHEADO COM QUEIJO SUCO DE MARACUJÁ	BANANA CANJA COM TORRADA SUCO DE ACEROLA			

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÃO CONFORME DISPONIBILIDADE NO MERCADO

CARDÁPIO LANCHE INTEGRAL – MARÇO 2020

1.ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	02.03	03.03	04.03	05.03	06.03
	MAÇÃ BISCOITO CASEIRO DE COCO SUCO DE ACEROLA	UVA CREPIOCA DE FRANGO SUCO DE MORANGO	JACA MINI PIZZA SUCO DE TANGERINA	MOUSSE DE ABACATE PANQUECA DE GRÃO DE BICO SUCO DE MARACUJÁ	 FERIADO – CARTA MAGNA
2.ª SEMANA	09.03	10.03	11.03	12.03	13.03
	MANGA BOLINHA DE MACAXEIRA COM FRANGO SUCO DE CAJÁ	TANGERINA BANANA COM LEITE EM PÓ E CACAU SUCO DE LIMÃO	ABACAXI TAPIOCA DE QUEIJO SUCO DE MARACUJÁ	BANANA SANDUICHE INTEGRAL COM PATÊ DE ATUM SUCO DE UVA	GOIABA BOLINHAS DE BATATA RECHEADA SUCO DE GRAVIOLA
3.ª SEMANA	16.03	17.03	18.03	19.03	20.03
	MELÃO ESPETINHO DE OVO DE CODORNA COM TOMATINHOS TEMPERADOS COM AZEITE E ORÉGANO E TORRADAS SUCO DE MARACUJÁ	BANANA TORTA DE LEGUMES COM ATUM SUCO DE CAJÁ	MELANCIA CUSCUZ COM OVO SUCO DE ACEROLA	ABACAXI MACAXEIRA COM ISCA DE CARNE SUCO DE CAJÚ	TANGERINA BOLO DE COCO SUCO DE UVA
4.ª SEMANA	23.03	24.03	25.03	26.03	27.03
	MELÃO BISCOITO CASEIRO DE COCO SUCO DE ABACAXI	MELANCIA SALGADINHO DE GRÃO DE BICO SUCO DE GRAVIOLA	MAÇÃ BROA DE MILHO SUCO DE MORANGO	TANGERINA COXINHA DE BATATA SUCO DE ACEROLA	MANGA PANQUECA DE MILHO E CENOURA SUCO DE CAJU
5.ª SEMANA	30.03	31.03			
	SALADA DE FRUTAS MEL GRANOLA IOGURTE	AMEIXA FRESCA CUSCUZ NO LEITE DE COCO SUCO DE CAJÁ			

CARDÁPIO ALMOÇO – MARÇO 2020

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1.ª SEMANA	02.03	03.03	04.03	05.03	06.03
	ARROZ COM BROCOLIS FEIJÃO CARIOCA, CARNE DE PANELA COM LEGUMES	ARROZ COM CENOURA FEIJÃO PRETO SOBRECOXA DE FRANGO AO FORNO COM BATATAS	ARROZ COM MILHO, FEIJÃO CARIOCA TORTA DE LEGUMES OMELETE DE FRANGO DESFIADO	ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO PURÊ DE BATATAS ISCA CARNE ACEBOLADA	 <p>FERIADO – CARTA MAGNA</p>
2.ª SEMANA	09.03	10.03	11.03	12.03	13.03
	ARROZ COM MILHO , FEIJÃO CARIOCA, FRANGO GUISADO PURÊ DE JERIMUM	ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO, FAROFA DE CENOURA, COUVE MANTEIGA REFOGADA Lombo ASSADO	MACARRÃO AO SUGO FEIJÃO CARIOCA CARNE MOIDA PURÊ DE BATATA OVO COZIDO	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA ESCONDIDINHO DE BATATA COM FRANGO DESFIADO	ARROZ COM BROCOLIS FEIJÃO CARIOCA PEIXE EMPANADO TOMATE PIZZAILO PURÊ DE BATATA
3.ª SEMANA	16.03	17.03	18.03	19.03	20.03
	ARROZ COM ERVLHA FEIJÃO PRETO CARNE DESFIADA COM LEGUMES RALADOS	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA FRANGO GUISADO COM LEGUMES	ARROZ COM ESPINAFRE, FEIJÃO CARIOCA PURÊ DE JERIMUM CUBINHOS DE CARNE ASSADA	ARROZ COM CENOURA FEIJÃO VERDE FAROFA DE CENOURA CARNE DE SOL E QUEIJO COALHO EM CUBINHOS	PEIXADA ARROZ BRANCO PEIXE AO MOLHO COM LEGUMES E OVO COZIDO PIRÃO
4.ª SEMANA	23.03	24.03	25.03	26.03	27.03
	ARROZ COM CENOURA FEIJÃO CARIOCA PANQUECA DE CARNE MOIDA	MACARRÃO AO SUGO FEIJÃO CARIOCA FILÉ DE FRANGO À PARMEGIANA	ARROZ COM MILHO FEIJÃO PRETO CARNE DESFIADA COM CEBOLA E MOLHO	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA PURÊ DE BATATA FRANGO AO MOLHO	ARROZ DE BRÓCOLES FEIJÃO PRETO LEGUMES AO MOLHO BRANCO GRATINADOS Lombo AO FORNO
5.ª SEMANA	30.03	31.03			
	ARROZ COM CENOURA FEIJÃO CARIOCA SOBRECOXA DE FRANGO AO FORNO COM BATATAS	ARROZ COM ESPINAFRE, FEIJÃO CARIOCA PURÊ DE JERIMUM CUBINHOS DE CARNE ASSADA	ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO GUISADINHO DE CARNE COM LEGUMES	ARROZ FEIJÃO CARIOCA PURÊ DE BATATA ISCA DE FRANGO	COZIDO: ARROZ BRANCO CARNE GUISADA COM LEGUMES E OVO COZIDO PIRÃO

Obs: Todos os dias serão servidas Salada crua (Alface, tomate, cenoura, beterraba, milho) e cozida (batata, cenoura, vagem, brócolis, beterraba) e sucos de frutas.



RECEITAS

CREME DE MAMÃO

01 MAMÃO

IOGURTE NATURAL

01 FIO DE MEL

BATER TUDO NO LIQUIDIFICADOR E COLOCAR NA GELADEIRA.

MOUSSE DE ABACATE COM CACAU

03 COLHERES DE SOPA DE ABACATE MADURO

01 COLHER DE SOPA DE CACAU EM PÓ ALCALINO OU CHOCOLATE DO PADRE

01 COLHER DE CAFÉ DE MEL

BATER TUDO NO LIQUIDIFICADOR E COLOCAR NA GELADEIRA.

CREPIOCA

01 OVO

01 COLHER DE SOPA DE GOMA DE TAPIOCA

MISTURAR COM GARFO E COLOCAR NA FRIGIDEIRA DOURAR OS DOIS LADOS. RECHEAR COM QUEIJO OU FRANGO DESFIADO OU ATUM.



BISCOITINHO CASEIRO DE COCO

140G DE POLVILHO DOCE (1 XIC E ½)

02 OVOS

30G DE COCO RALADO (03 COLHERES DE SOPA)

20G DE AÇÚCAR DEMERARA (02 COLHERES DE SOPA)

MISTURE TODOS OS INGREDIENTES SECOS E DEPOIS DESPEJE OS OVOS, MISTURANDO ATÉ OBTER UMA MASSA CONSISTENTE, SE NÃO FICAR CONSISTENTE VÁ ADICIONANDO MAIS POLVILHO. FAÇA BOLINHAS E ACHATE-AS. COLOQUE EM UMA FORMA E LEVE AO FORNO POR 30 MINUTOS.

BOLINHA DE MACAXEIRA COM FRANGO

150G DE MACAXEIRA COZIDA E AMASSADA

01 COLHER DE SOPA DE AZEITE OU MANTEIGA DERRETIDA, SAL E TEMPERO A GOSTO.

MISTURAR COM GARFO E DEPOIS AMASSAR COM A MÃOS, COMO SE FOSSE AMASSAR UMA MASSA DE PÃO. FAZER BOLINHAS E RECHEAR COM QUEIJO, FINALIZAR PASSANDO AS BOLINHAS NA FARINHA DE LINHAÇA (PODE USAR FARINHA DE ROSCA). LEVAR AO FORNO POR 30 MINUTOS.

SALGADINHO DE GRÃO DE BICO

01 XÍCARA DE GRÃO DE BICO COZIDO

½ CEBOLA

01 COLHER DE SOPA DE ORÉGANO

½ XÍCARA DE ÓLEO DE GIRASSOL

½ XÍCARA DE GOMA DE TAPIOCA PENEIRADA

½ XÍCARA DE FÉCULA DE BATATA

¼ XÍCARA DE FARINHA DE ARROZ

01 COLHER DE CHÁ DE SAL

BATER NO LIQUIDIFICADOR O GRÃO DE BICO COZIDO, A CEBOLA, O ORÉGANO E O ÓLEO E RESERVAR. MISTURAR OS SECOS EM UMA TIGELA E ADICIONAR A MASSA DE GRÃO DE BICO. MEXER BEM ATÉ FICAR UMA MASSA MACIA. FAZER BOLINHAS E COLOCAR EM UMA ASSADEIRA; AMASSAR COM GARFO (IGUAL SE FAZ COM SALGADINHO CASEIRO) COLOCAR NO FORNO A 200 GRAUS POR 30 MINUTOS.



PANQUECA DE MILHO E CENOURA

06 CENOURAS

300G DE MILHO VERDE

01 XÍCARA DE FARINHA DE AVEIA

TEMPERAR COM SAL, PÁPRICA OU CÚRCUM A GOSTO

COZINHAR AS CENOURAS EM CALDO DE LEGUMES POR 10 MINUTOS. ACRESCENTE O MILHO E COZINHE POR MAIS 10 MINUTOS. ESCORRA OS LEGUMES, ACRESCENTE A FARINHA DE AVEIA E OS TEMPEROS. PROCESSE TUDO ATÉ FORMAR UM PURE GROSSO. FORME AS PANQUECAS EM COLHERADAS DEIXE ELAS REPOUSANDO EM CIMA DE UM PAPEL TOALHA PARA DIMINUIR A UMIDADE. AQUEÇA A FRIGIDEIRA COM AZEITE DE OLIVA E FRITE AS PANQUECAS POR 3-5 MINUTOS DE CADA LADO.

BOLINHA DE BATATA

½ XÍCARA DE BATATA INGLESA COZIDA NO VAPOR

02 COLHERES DE FARINHA DE AVEIA

01 COLHER DE SOBREMESA DE AZEITE

SAL E TEMPEROS A GOSTO

FUBÁ OU FARINHA DE ROSCA PARA EMPANAR

MISTURE A BATATA AMASSADA, A FARINHA DE AVEIA E O AZEITE. MISTURE BEM, A MASSA DEVE FICAR ÚMIDA, SEM GRUDAR NAS MÃOS. DEPOIS É SÓ ABRIR UMA PORÇÃO DE MASSA NAS MÃOS E RECHEAR. (OPÇÕES DE RECHEIO: QUEIJO, CARNE MOIDA, FRANGO DESFIADO) FAZER BOLINHAS E EMPANAR NO FUBÁ OU FARINHA DE ROSCA. ASSAR EM FORNO PRÉ AQUECIDO A 180 GRAUS POR 20 MINUTOS.



BOLINHA DE BANANA E COCO

Ingredientes

01 BANANA BEM MADURINHA (quanto mais madura melhor o resultado)

06 COLHERES DE SOPA DE COCO RALADO

01 COLHER DE SOPA DE FARELO DE AVEIA

COCO EXTRA PARA ENROLAR

BASTA AMASSAR A BANANA E MISTURAR OS INGREDIENTES. A MASSA FICA ÚMIDA. FAÇA BOLINHA E PASSE NO COCO RALADO. ASSE EM FORNO PRÉ AQUECIDO A 180 GRAUS POR 15 MINUTOS.

PANQUECA DE GRÃO DE BICO

½ XÍCARA DE GRÃO DE BICO SECO (CRU)

DEIXAR O GRÃO DE BICO 8 HORAS DE MOLHO. DESPOIS DAS 8 HORAS DESCARTA A ÁGUA, LAVA OS GRÃOS EM ÁGUA CORRENTE. EM SEGUIDA BATER NO LIQUIDIFICADOR COM 2/3 DE XÍCARA DE ÁGUA LIMPA E ¼ DE COLHER DE CHÁ DE SAL. PRIMEIRO ELE VAI VIRAR UMA PASTA GROSSA, IR ADICIONANDO ÁGUA AOS POUCOS, ATÉ VIRAR UMA MASSA LEVE QUASE LÍQUIDA.

PARA FAZER AS PANQUECAS LEVE A MASSA PARA FRIGIDEIRA AQUECIDA (FOGO MÉDIO PARA BAIXO), ESQUENTA A FRIGIDEIRA E COLOCA UM POUCO DE ÓLEO.

OPÇÕES DE RECHEIO: QUEIJO, CARNE MOIDA, FRANGO DESFIADO, GELÉIA DE FRUTAS, BANANA AMASSADA.



TORTA DE LEGUMES

MASSA:

03 OVOS

01 COPO DE AZEITE

01 E ½ XÍCARA DE FARINHA DE TRIGO COM FERMENTO

01 COLHER DE SOBREMESA DE SAL OU SAL A GOSTO

RECHEIO

ALHO, CEBOLA A GOSTO

01 XÍCARA DE REPOLHO BRANCO

½ CENOURA

½ XÍCARA DE BRÓCOLIS

½ XÍCARA DE COUVE FLOR

TUDO BEM PICADINHO REFOGADO NO ALHO E CEBOLA

A PARTE, BATA A MASSA NO LIQUIDIFICADOR E DESPEJE EM UMA TRAVESSA UNTADA. ADICIONE O RECHEIO E FINALIZE COM A OUTRA METADE DA MASSA.

POLVILHE QUEIJO RALADO E LEVE AO FORNO PRÉ AQUECIDO A 200 GRAUS POR 30 MINUTOS OU QUANDO A MASSA ESTIVER DOURADA.

TOMATE PIZZAIOLO

02 TOMATES MÉDIOS

1/3 XÍCARA (50G) DE MUSSARELA

ORÉGANO

SAL

AZEITE DE OLIVA

PRÉ AQUEÇA O FORNO A 230 GRAUS, CORTE OS TOMATES EM RODELAS COM UM DEDO DE ESPESSURA. COLOQUE EM UMA ASSADEIRA UNTADA, CUBRA COM QUEIJO MUSSARELA. ORÉGANO E SAL A GOSTO, REGUE COM UM POUCO DE AZEITE E LEVE AO FORNO POR 10-15 MINUTOS OU ATÉ O QUEIJO DERRETER.

ESPETINHO DE OVO E TOMATE

SUGESTÃO: USAR PALITO DE DENTE E INTERCALAR OVO, CUBINHO DE TOMATE OU TOMATE CEREJA. TEMPERAR COM SAL, AZEITE E ORÉGANO.