



	SEGUNDA 04	TERÇA 05	QUARTA 06	QUINTA 07	SEXTA 08
ALMOÇO	Alface crespa Arroz + feijão Omelete pizzaiolo (ovo, tomate, queijo, orégano) Cenoura palitinho	Escarola Arroz + feijão Filé de frango grelhado Milho refogado	Tomate Arroz + feijão preto Picadinho de carne, alho porró e mandioquinha	Pepino Macarrão ao sugo Frango cozido	Acelga e cenoura ralada Arroz + feijão Torta de atum com legumes
JANTAR	Alface Risotinho de legumes	Escarola e tomate Arroz + feijão Frango desfiadinho com milho	Tomate Arroz Picadinho de carne, alho porró e mandioquinha	Pepino Macarrão ao molho de frango	Acelga Arroz + feijão Torta de atum e legumes

Oba! Semana da Criança!

	SEGUNDA 11	TERÇA 12	QUARTA 13	QUINTA 14	SEXTA 15
ALMOÇO	Emenda - Feriado	FERIADO	Tomate Arroz + Feijão Hamburguinho caseiro Batata palito	Pepino Arroz + feijão Nuggets de frango caseiro Couve	Vagem Lasanha à bolonhesa Sobremesa: gelatina natural
JANTAR			Tomate Arroz + feijão Hamburguinho caseiro Batata palito	Pepino Arroz com cenoura Nuggets de frango caseiro Couve	Vagem Lasanha à bolonhesa



	SEGUNDA 18	TERÇA 19	QUARTA 20	QUINTA 21	SEXTA 22
ALMOÇO	Alface Arroz + feijão Carne moída Abobrinha refogada	Tomate Arroz + feijão Frango com abóbora e requeijão	Beterraba ralada Arroz + feijão preto Bifinho de panela Farofa com milho e ervilha	Cenoura Arroz + feijão Sobrecoxa assada Abobrinha refogada	Pepino palitinho Macarrão ao sugo Carne desfiada
JANTAR	Alface Arroz + feijão Carne moída com legumes	Tomate Arroz Frango com abóbora e requeijão	Beterraba ralada Arroz + feijão preto Cubinhos de carne Farofa com milho e ervilha	Cenoura Arroz Frango e abobrinha	Pepino palitinho Macarrão ao molho de carne maluca

	SEGUNDA 25	TERÇA 26	QUARTA 27	QUINTA 28	SEXTA 29
ALMOÇO	Alface crespa Arroz + feijão Ovo cozido Batata sauté	Cenoura Arroz + feijão Frango em cubos ao alecrim Repolho refogado	Alface americana Arroz + lentilha Mini kafta assada Mandioquinha cozida	Tomate Macarrão ao molho de 3 queijos Filezinho de frango acebolado	Beterraba Arroz + feijão Peixe ao forno Bolinho de espinafre
JANTAR	Alface Risotinho de legumes	Arroz + Feijão Frango desfiado Repolho refogado c/ cenoura	Alface americana Arroz Mini kafta Purê de legumes	Tomate Macarrão ao molho de 3 queijos Tirinhas de frango	Beterraba Arroz + feijão Peixe ao forno Bolinho de espinafre



Submarino Amarelo
Educação Infantil
CARDÁPIO REFEIÇÃO - OUTUBRO 2021



* Este cardápio pode sofrer pequenas alterações, sem prévio aviso.

** Diariamente é oferecido frutas na sobremesa (variando conforme safra e/ou qualidade), e às sextas- feira é oferecido gelatina.

Nuggets de frango caseiro:

400 g de de peito de frango em pedaços

1 cebola e 1 dente de alho picados

1 talo de salsa sem as folhas em pedaços

Sal, salsinha e cebolinha a gosto

1 ovo

1 colher de sopa de azeite

farinha de rosca para empanar (ou panko)

- Coloque o frango, a cebola, o alho, o salsa, a salsinha e a cebolinha no processador (ou liquidifique) e bata até virar uma massa. Junte o ovo, os temperos e o azeite e bata até incorporar.
- Coloque a farinha em um prato e tempere com sal e o que mais desejar.
- Pegue um pouco da massa com uma colher e coloque na farinha. Molde os nuggets com as mãos e coloque em uma forma untada com azeite.



CARDÁPIO REFEIÇÃO - OUTUBRO 2021



- Leve ao forno preaquecido a 200 °C por 10 minutos, vire os nuggets e deixe assar por mais 10 minutos. Se desejar você pode deixá-lo no grill por mais uns 5 minutos para que fiquem mais douradinhos.

Gelatina Natural:

- 1 colher de sopa de gelatina sem sabor
- 1 1/2 copo americano de água
- 1 1/2 copo de suco de uva integral

Modo de fazer: Dissolva a gelatina na água, desligue o fogo e acrescente a outra parte de suco de uva integral, misture bem. Coloque em potes e leve para a geladeira para endurecer.

Mini Kafta

- 500 g de patinho moído
- 1 cebola ralada
- 4 colheres (sopa) de folhas de hortelã picadas
- meia colher (chá) de pimenta síria
- 1 pitada de sal, 1 dente de alho picado

Modo de preparo Em um recipiente misture bem todos os ingredientes. Modele em formato de mini kaftas (se desejar espete um palito em cada uma delas). Em uma assadeira, coloque um fio de óleo e doure as mini kaftas.



Macarrão ao molho de 3 queijos

500g de talharim (ou outra massa de sua preferência)
2 colheres de sopa de manteiga
4 colheres de sopa de queijo tipo parmesão ralado
1 copo de requeijão cremoso
1 colher de sopa de queijo tipo mussarela ralado
1 lata de creme de leite
1 xícara de chá de leite
Sal a gosto
Azeite

Modo de preparo:

Prepare a massa conforme a instrução da embalagem. Numa panela média, em fogo médio, derreta a manteiga e depois acrescente o parmesão, o requeijão e a mussarela. Misture bem e derreta todos os queijos até formar uma massa homogênea (não se assuste se parecer muito dura). Nunca pare de mexer. Adicione o creme de leite e continue mexendo para não ferver. Acrescente o leite, misture novamente. Escorra a massa, e ao começar a levantar fervura, retire o molho e acrescente à massa.

Frango com abóbora e requeijão

Temperar o peito de frango com de costume: cheiro verde, alho, cebola. Cozinhar.

Juntar abóbora picada e deixar cozinhar por completo.

Ao final, acrescentar 1 copo de requeijão.

Fica parecendo um stroganoff, pois a abóbora se desfaz, e fica um creme.