



Refeição/Dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
06 a 10 de julho	Torta de batata com repolho	Tapioca recheada com creme de coco Frutas picadas	Sopa de legumes, com arroz	Panqueca Tomate refogado Fruta	Sopa de legumes, com arroz
13 a 17 de julho	Sopa de legumes, com arroz	Tapioca recheada com brócolis Frutas picadas	Sopa de legumes, com arroz	Panqueca Brócolis refogado Fruta	Bolinho assado de mandioca Suco natural
20 a 24 de julho	Batata amassadinha, com temperinho verde Saladas	Tapioca com purê de maçã Frutas picadas	Sopa de legumes, com arroz	Panqueca Tomate refogado Fruta	Sopa de legumes, com arroz
27 a 31 de julho	Recesso	Recesso	Recesso	Recesso	Recesso

Ingredientes para a panqueca:

- ½ xícara de água, ½ xícara de amido de milho, orégano, sal, ½ colher (sopa) de óleo.



Receitas

Torta de repolho com batata (frigideira)


Ingredientes:

- 1 batata média cozida e amassada
- 1 xícara de repolho levemente refogado
- 2 colheres (sopa) de farinha de arroz
- 1 colher (sopa) de fécula de batata
- 1 colher (sopa) de óleo de girassol
- 1 pitada de sal

Modo de preparo:


1. Cozinhe a batata e amasse bem (tipo purê).
2. Misture o repolho bem picado (quanto menor, melhor para a textura).
3. Adicione a farinha de arroz, fécula e sal.
4. Misture até formar uma massa modelável.
5. Aqueça uma frigideira com um fio de óleo.
6. Modele como uma “tortinha” ou panqueca grossinha.
7. Doure dos dois lados em fogo baixo até ficar firme.



 **Bolinho assado de batata-doce ou mandioca com recheio de brócolis**

Ingredientes (massa):

- 2 xícaras de batata-doce OU mandioca cozida e amassada
- 2 colheres (sopa) de farinha de arroz
- 1 colher (sopa) de fécula de batata
- 1 colher (sopa) de óleo de girassol ou margarina
- Sal a gosto
- Tempero verde bem picado
- 1 xícara de **brócolis bem cozido e picado/amassado**

 Refogue levemente o brócolis e deixe ele **bem macio**.

Modo de preparo:

1. Misture a batata (ou mandioca) amassada com os demais ingredientes da massa.
2. Pegue pequenas porções, abra na mão.
3. Coloque um pouco do brócolis no centro.
4. Feche formando bolinhos.
5. Coloque em assadeira untada.
6. Asse em forno médio (180 °C) por **25–30 minutos**, virando na metade do tempo.




 **3. Creme de coco para rechear panqueca/tapioca**

- Leite de coco
- Fécula de batata (pra engrossar)
- Açúcar

 **4. Purê de maçã para rechear panqueca/tapioca**

- Maçã cozida e amassada

 **7. Brócolis bem amassado para rechear panqueca/tapioca**

- Cozido + bem picado ou amassado
- Refogado leve

 **5. Purê de batata temperado para rechear panqueca/tapioca**

- Batata amassada
- Sal + tempero verde
- Um fio de óleo