

Cardápio Semanal

Dia**Almoço****Jantar****Seg**

- Couscou de camarão
- Brócolis assado
- Purê de cenoura
- Salada simples + Vinagrete de laranja

- Lasanha de berinjela
- Salada simples + vinagrete de limão

Ter

- Lombinho com legumes
- Arroz com alho-poró
- Farofa picante
- Salada simples + Molho tahine

- Peito de frango alto com páprica
- Arroz com amêndoas
- Berinjela grelhada ou assada
- Couve-flor com crosta de tahine
- Salada simples + Vinagrete de laranja

Qua

- Carne picada
- Arroz branco
- Feijão preto com abóbora
- Couve refogada
- Salada simples + Redução de balsâmico

- Filé de peixe com molho de alcaparras
- Arroz com cenoura
- Palmito assado
- Salada simples + Vinagrete de laranja

Qui

- Paillard com Fettucini
- Salada de salmão com manga + Molho oriental

- Panqueca de frango
- Purê de batata doce
- Quiabo grelhado
- Salada simples + Vinagrete de laranja

Sex

- Bife à parmegiana com Batata Rústica
- Abobrinha em rodela crocantes
- Salada simples + Vinagrete de limão

- Salmão com especiarias
- Purê de batata baroa
- Brócolis comum no alho e óleo
- Salada simples + molho de tahine

Lista de Compras

≡ Semanal ≡

Almoço

Verduras e folhosos

- 1 alface lisa
- 1 alface americana
- 1 molho de rúcula
- 1 molho de agrião

Legumes

- 1 brócolis americano
- 7 cenouras
- 6 abobrinhas
- 1 alho-poró
- 300 g de abóbora
- 1 molho de couve
- 1 molho de espinafre
- 2 latas de tomate pelado

Frutas

- 1 limão Tahiti
- 1 limão siciliano
- 2 laranjas
- 2 mangas

Raízes:

- 4 batatas inglesas

Temperos e ervas frescas

- 4 cebolas brancas
- 1 cebolas roxas
- 2 cabeças de alho
- 1 molho de salsa
- 1 molho de manjeriço
- 1 molho de alecrim
- 1 molho de cebolinha
- 1 molho de louro
- 1 molho de coentro
- 1 molho de tomilho
- 1 molho de hortelã
- 1 pimenta dedo de moça

Laticínios

- 1 manteiga
- 200 g de queijo parmesão
- 650 ml de creme de leite

Carnes:

- 500 g de camarão
- 600 g de lombinho
- 600 g de filé mignon
- 4 bifes de alcatra (400g)
- 4 bifes de miolo de alcatra 100 g de salmão

Lista de Compras

≡ Semanal ≡

Jantar

Verduras e folhosos

- 1 alface lisa
- 1 alface americana
- 1 molho de rúcula
- 1 molho de agrião

Legumes

- 8 berinjelas
- 2 passatas de tomate
- 1 couve-flor
- 1 cenoura
- 1 bandeja de palmito
- 1 bandeja de quiabo grelhado
- 1 brócolis comum

Frutas

- 1 limão Tahiti
- 1 limão siciliano
- 2 laranjas

Raizes

- 4 batatas doce
- 4 batatas baroa

Oleaginosas

- 50 g de amêndoas laminadas

Temperos e ervas frescas

- 5 cebolas brancas
- 1 cebola roxa
- 2 cabeças de alho
- 1 molho de salsa
- 1 molho de manjeriço
- 1 molho de alecrim
- 1 molho de cebolinha
- 1 molho de louro
- 1 molho de coentro
- 1 molho de tomilho
- 1 molho de hortelã
- 1 pote de alcaparras

Carnes:

- 600 g de peito de frango
- 8 filés de peixe
- 500 g de frango desfiado
- 600 g de salmão

Laticínios

- 1 manteiga
- 300 g de mussarela de buffala
- 50 g de parmesão