

Cardápio Semanal

Dia**Almoço****Jantar****Seg**

- Tilápia
- Arroz integral
- Purê verde
- Beterraba em cubos
- Salada simples + Vinagrete de laranja

- Salada de atum com Beterraba
- Quinoa com curcuma

Ter

- Ragu
- Couscous de abobrinha
- Cenoura em bisou glaceada
- Salada simples + Molho tahine

- Frango caprese
- Arroz com alho-poró
- Espinafre refogado
- Salada simples + Vinagrete de laranja

Qua

- Picanha suína
- Arroz de brócolis
- Abobora assada em meia lua ou cubos
- Salada simples + Redução de balsâmico

- Salmão na pasta de missô
- Arroz com amêndoas
- Vagem
- Purê de batata doce
- Salada simples + Vinagrete de laranja

Qui

- Massa tradicional
- Molho pesto
- Salada com lascas de parmesão + Molho oriental

- Picadinho com banana
- Arroz integral
- Salada simples + Vinagrete de laranja

Sex

- Frango assado inteiro com batata
- Quiabo grelhado
- Carpaccio de beterraba
- Salada simples + Vinagrete de limão

- Camarão com molho de tomate
- Arroz negro
- Aspargos
- 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
- 1 brócolis comum
- 300 g de ervilha congelada
- 8 beterrabas
- 1 passata de tomate
- 6 abobrinhas
- 5 cenouras
- 1 folha de couve
- 1 bandeja de quiabo

Frutas

- 1 limão Tahiti
- 1 limão siciliano
- 2 laranjas

Oleaginosas

- 100 g de castanha de caju

Temperos e ervas frescas

- 4 cebolas brancas
- 1 cebolas roxas
- 2 cabeças de alho
- 1 molho de salsa
- 1 molho de manjericão
- 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
- 150 g de queijo parmesão

Carnes:

- 500 g de tilapia
- 500 g de peito de boi
- 600 g de picanha suína
- 1 frango inteiro

Raizes

- 1 aipo
- 500 g de batata calabresa

Lista de Compras

Semanal

Jantar

Verduras e folhosos

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

Legumes

- 4 beterrabas
- 2 bandejas de tomate sweet grape
- 1 lata de tomate pelado
- 3 alhos-poró
- 1 molho de espinafre
- 1 bandeja de vagem francesa
- 1 passata de tomate
- 1 bandeja de aspargos

Frutas

- 1 limão Tahiti
- 1 limão siciliano
- 2 laranjas
- 2 bananas prata

Raizes

- 4 batatas doce

Temperos e ervas frescas

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

Carnes:

- 600 g de peito de frango
- 600 g de salmão
- 500 g de coxão mole
- 500 g de camarão
- 1 lombos de atum

Laticínios

- 1 manteiga
- 1 pote de queijo cremoso
- 200 g de mozzarella bolinha

Oleaginosas

- 50 g de amêndoas laminadas
- 50 g de castanha de caju