



# Cardápio

## Semanal

| Dia | Almoço                                                          | Jantar                                           |
|-----|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| Seg | Lombinho com legumes<br>Arroz branco<br>Feijão preto            | Frango assado com batata<br>Couve crocante       |
| Ter | Frango assado com batata<br>Couve crocante                      | Macarrão com bolonhesa                           |
| Qua | Rosbife de lagarto<br>Farofa com talo de couve                  | Lombinho com legumes<br>Arroz branco com cenoura |
| Qui | Peite de frango com curry<br>Purê de abóbora<br>Brócolis assado | Espaguete<br>Ragu de carne                       |
| Sex | Bife de alcatra<br>Batata fondant<br>Cenoura em palito          | Galinhada                                        |

# Lista de Compras Semanal

## Almoço

### Verduras e folhosos

1 Alface Lisa  
1 Alface americana  
2 molho de rúcula  
2 molhos de agrião

### Legumes

2 abobrinhas  
8 cenouras  
1 abóbora  
1 molho de couve  
1 brócolis americano

### Raizes

500 g de batata calabresa  
4 batatas inglesas

### Frutas

1 limão Tahiti  
1 limão siciliano  
2 laranjas

### Temperos e ervas frescas

4 cebolas brancas  
1 cebolas roxas  
2 cabeças de alho  
1 molho de salsa  
1 molho de manjerição  
1 molho de alecrim  
1 molho de cebolinha  
1 molho de louro  
1 molho de coentro  
1 molho de tomilho  
1 molho de hortelã

### Laticínios

1 manteiga  
100 g de queijo parmesão

### Carnes

600 g de lombinho suíno  
1 frango inteiro  
600 g de lagarto  
600 g de peito de frango  
600 g de alcatra

# Lista de Compras Semanal

## Jantar

### Verduras e folhosos

1 Alface Lisa  
1 Alface americana  
2 molho de rúcula  
2 molhos de agrião

### Legumes

2 passatas de tomate  
2 abobrinhas  
6 cenouras  
2 alhos-poró  
1 lata de milho verde

### Raizes

3 aipos  
4 batatas inglesas

### Frutas

1 limão Tahiti  
1 limão siciliano  
2 laranjas

### Temperos e ervas frescas

4 cebolas brancas  
1 cebolas roxas  
2 cabeças de alho  
1 molho de salsa  
1 molho de manjerição  
1 molho de alecrim  
1 molho de cebolinha  
1 molho de louro  
1 molho de coentro  
1 molho de tomilho  
1 molho de hortelã

### Laticínios

1 manteiga

### Carnes

1 kg de lagarto  
500 g de patinho moido  
1 lombinho  
500 g de peito de boi  
400 g de frango desfiado