



Cardápio Semanal

Pouca Louça

Dia	Almoço	Jantar
Seg	Salmão com missô Batata doce com páprica Folhas crocantes de couve	Sobrecoxa com lentilhas e brócolis
Ter	Galinhada	Estrogonofe Arroz integral
Qua	Lombinho com legumes Arroz integral	Peixe no papelote oriental
Qui	Carne assada com batata	Frango assado com batata Cenoura em bisou glaceada
Sex	Frango desfiado com creme de abóbora Arroz integral	Massa Ragu de carne

Lista de Compras Semanal

Almoço

Verduras e folhosos

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

Legumes

1 molho de couve
1 lata de milho verde
1 molho de espinafre
2 alhos-poró
4 cenouras
3 abobrinhas
1 passata de tomate
1/2 abóbora 1 tomate

Raizes

4 batatas doce
4 batatas inglesas
1 aipo

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

600 g de salmão
900 g de frango desfiado
1 lombinho suino
1 kg de lagarto

Lista de Compras Semanal

Jantar

Verduras e folhosos

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

Legumes

2 alhos-poró
1 brócolis comum
2 abobrinhas
1 bandeja de tomate sweet grape
100 g de cogumelo paris
6 cenouras
1 passata de tomate

Raizes

500 g de batata calabresa
1 aipo

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 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

Laticínios

1 manteiga
250 ml de creme d eleite fresco

Carnes

4 sobrecoxas de frango
500 g de filé mingnon
2 lombos altos de peixe
1 frango inteiro
500 g de peito de boi