



Cardápio Semanal

Família 4

Dia	Almoço	Jantar
Seg	Frango caprese Arroz de brócolis Beterraba em palito Salada simples + Vinagrete de laranja	Feijão preto com abóbora e tofu Farofa de talos de brócolis Steak de berinjela Ervilha torta Salada simples + vinagrete de limão
Ter	Ragu Couscous com abobrinha Cenoura em bisou glaceada Salada simples + Molho tahine	Peixe em papelote Arroz com cenoura Couve-flor assada com crosta de tahine Salada simples + Vinagrete de laranja
Qua	Bistecas suínas com espinafre e cogumelo Arroz com amêndoas Farofa picante Salada simples + Redução de balsâmico	Peito de frango alto com páprica Purê de abóbora Palmito assado Quiabo picado Salada simples + Vinagrete de laranja
Qui	Massa tradicional Molho funghi Salada com lascas de parmesão + Molho oriental	Estrogonofe Arroz branco Casquinha de cenoura crocante Couve mineira refogada Salada simples + Vinagrete de laranja
Sex	Camarão com molho de tomate Arroz com cenoura Abobrinha em rodela crocantes Salada simples + Vinagrete de limão	Filé mignon suíno Aipim Suflê de brócolis Carpaccio de beterraba Salada simples + molho de tahine



Lista de Compras Semanal

Almoço

Verduras e folhosos

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

Legumes

2 passatas de tomate
1 tomate pelado
1 bandeja de tomate sweet grape
1 brócolis comum
4 beterrabas
7 abobrinhas
6 cenouras
1 molho de couve
100 g de cogumelo portobello

Oleaginosaa

50 g de amêndoas laminadas

Raizes

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
1 pimenta dedo de moça
50 g de funghi

Laticínios

1 manteiga
200 g de mozzarella bolinha
1,5l de creme de leite
50 g de queijo parmesão

Carnes

600 g de peito de frango
500 g de peito de boi
8 bistecas suínas
500 g de camarão

Lista de Compras Semanal

Jantar

Verduras e folhosos

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

Legumes

1 abóbora
1 brócolis comum
1 brócolis americano
3 berinjelas
6 cenouras
2 couves-flor
1 bandeja de palmito
1 bandeja de quiabo
1 molho de couve
4 beterrabas

Raizes

1 kg de aipim

Frutas

1 limão Tahiti
1 limão siciliano
2 laranjas

Temperos e ervas frescas

5 cebolas brancas
1 cebola roxa
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
1 pote de alcaparras

Laticínios

1 manteiga
250 ml de creme de leite

Carnes

200 g de tofu
4 lombos de peixe
600 g de peito de frango
500 g de filé mignon
600 g de filé mignon
suíno