



Cardápio

Semanal

Paladar infantil

Dia	Almoço	Jantar
Seg	Panqueca de carne moída Arroz branco	Mac and cheese
Ter	Escondidinho de baroa com carne moída	Ragu de carne Arroz integr
Qua	Frango assado com batata	Paillard com fettuccine
Qui	Macarrão Ragu de carne	Empadão de frango
Sex	Espaguete à bolonhesa	Estrogonofe Arroz Batata palha

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
2 cenouras

Frutas

1 limão Tahiti
1 limão siciliano
2 laranjas

Raizes

1 aipo
4 batatas baroa
500 g batata calabresa

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

Laticínios

1 manteiga

Carnes

800 g de carne moída
1 frango inteiro
500 g de peito de boi

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 cenouras
1 lata de milho verde

Raizes

1 aipo
Batata palha

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

Laticínios

1 manteiga
800 ml de leite
400 g de queijo cheddar
100 g de queijo Gruyere
250 g de queijo parmesão
500 ml de creme de leite
200 g de requeijão cremoso

Carnes

500 g de peito de boi
4 bifes de miolo de alcatra
1 kg de frango desfiado
500 g de filé mignon