



Cardápio Semanal

Família 3

Dia	Almoço	Jantar
Seg	Filé de frango com curry Arroz com cenoura Purê verde Beterraba em cubos Salada simples + Vinagrete de laranja	Lentilha Arroz integral Steak de berinjela com missô Quiabo grelhado Salada simples + vinagrete de limão
Ter	Camarão com molho de tomate Arroz com alho-poró Abobrinha em rodela s crocantes Salada simples + Molho tahine	Tornedor Purê de abóbora Batata rústica Tomatinhos confit Salada simples + Vinagrete de laranja
Qua	Lombinho com legumes Arroz com amêndoas Espinafre refogado Salada simples + Redução de balsâmico	Sobrecoxa de frango com lentilha e brócolis Salada simples + Vinagrete de laranja
Qui	Paillard com fettuccini Salada de salmão com manga + Vinagrete de mostarda	Atum com crosta de gergelim Arroz negro Aspargos Palmito assado Salada simples + molho de tahine
Sex	Escondidinho de carne moída Ervilha torta Salada simples + Vinagrete de limão	Bisteca suína com espinafre e cogumelos Aipim Arroz de couve-flor Salada simples + Vinagrete de laranja



Lista de Compras Semanal

Almoço

Verduras e folhosos

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

Legumes

1 brócolis americano
3 cenouras
300 g de ervilha congelada
4 beterrabas
1 alho-poró
6 abobrinhas
1 passata de tomate
1 molho de espinafre
1 bandeja de ervilha torta

Raizes

300 g de batata baroa

Frutas

1 limão Tahiti
1 limão siciliano
2 laranjas
2 mangas

Temperos e ervas frescas

4 cebolas brancas
1 cebolas roxas
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
1 creme de leite fresco
300 g de queijo parmesão

Carnes

600 g de peito de frango
500 g de camarão
600 g de lombinho suíno
480 g miolo de alcatra (4 bifes)
100 g de salmão
500 g de carne moída

Lista de Compras Semanal

Jantar

Verduras e folhosos

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

Legumes

3 berinjelas
1/2 abóbora
1 bandeja de tomate sweet grape
1 bandeja de quiabo
2 alhos-poró
1 brócolis americano
1 molho de espinafre
100 g de cogumelo portobello
2 couves-flor
1 bandeja de aspargos
1 bandeja de palmito

Raízes

4 batatas inglesas
1 kg de aipim

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
500 ml de creme de leite fresco

Carnes

600 g de filé mignon
5 sobrecoxas de frango
8 bistecas suínas
1 lombo de atum