



Cardápio Semanal

Jantar Para Requentar

Dia	Almoço	Jantar
Seg	Quibe de abóbora com quinoa Legumes assados	REQUENTAR O ALMOÇO
Ter	Coxas e sobrecoxas com batata Purê de brócolis com ervilha	REQUENTAR O ALMOÇO
Qua	Panqueca de carne moída Steak de berinjela	REQUENTAR O ALMOÇO
Qui	Picanha suína Farofa de alho Espinafre gratinado	REQUENTAR O ALMOÇO
Sex	Empadão de frango Vagem francesa	REQUENTAR O ALMOÇO

Lista de Compras Semanal

Almoço

Verduras e folhosos

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

Legumes

1 aóbora
1 brócolis comum
300 g de ervilha congelada
1 passata de tomate
4 berinjelas
1 molho de espinafre
2 latas de tomate pelado
1 lata de milho verde
1 bandeja de aspargos

Raizes

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
200 g de creme de ricota
200 g de queijo cremoso

Carnes

600 g de coxas e
sobrecoxas de frango
400 g de patinho moído
600 g de picanha suína
1 kg de frango desfiado