

Cardápio Semanal

Dia**Almoço****Jantar****Seg**

- Peito de frango em crosta de castanhas
- Arroz com cenoura
- Couve-flor cozida
- Salada simples + redução de balsâmico

- Grão de bico
- Arroz integral
- Beterraba gratinada
- Abobrinhas crocantes
- Salada simples + Vinagrete de limão

Ter

- Namorado com crosta de abobrinha e brócolis no forno
- Salada simples + Vinagrete de mostarda

- Picadinho com banana
- Farofa picante
- Espinafre refogado
- Salada simples + Molho ode tahine

Qua

- Picanha suína
- Arroz branco
- Feijão preto com abobora
- Palmito
- Salada simples + Vinagrete de laranja

- Cubos de frango com páprica, tomate e leite de coco
- Arroz integral
- Cenoura em palito
- Abobrinha em meia lua salteada
- Salada simples + Molho oriental

Qui

- Massa tradicional
- Molho pesto
- Salada de frango com curry + redução de balsâmico

- Hambúrguer de peixe
- Batata rústica
- Tomatinho confit
- Berinjela assada ou grelhada
- Salada simples + Vinagrete de limão

Sex

- Estrogonofe
- Arroz branco
- Quiabo grelhado
- Beterraba em cubos
- Salada simples + Vinagrete de laranja

- Peixe com tomate e pesto
- Arroz com amêndoas
- Aspargos
- Salada simples + Vinagrete de mostarda

Lista de Compras

≡ Semanal ≡

Almoço

Verduras e folhosos

- 1 alface lisa
- 1 alface americana
- 1 molho de rúcula
- 1 molho de agrião

Legumes

- 2 brócolis americano
- 1 cenoura
- 1 couve-flor
- 1 alho-poró
- 300 g de abóbora
- 1 bandeja de palmito
- 1 folha de couve
- 4 beterrabas
- 1 bandeja de quiabo
- 3 abobrinhas

Frutas

- 1 limão Tahiti
- 1 limão siciliano
- 2 laranjas

Oleaginosas

- 300 g de castanha de caju

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
- 300 ml de creme de leite
- 150 g de queijo parmesão

Carnes:

- 600 g de peito de frango
- 100 g de frango desfiado
- 600 g de picanha suína
- 600 g de filé mingnon
- 600 g de peixe namorado

Lista de Compras

≡ Semanal ≡

Janta

Verduras e folhosos

- 1 alface lisa
- 1 alface americana
- 1 molho de rúcula
- 1 molho de agrião

Legumes

- 4 beterrabas
- 8 abobrinhas
- 4 alhos-poró
- 1 passata de tomate
- 1 molho de espinafre
- 2 latas de tomate pelado
- 6 cenouras
- 3 berinjelas
- 1 bandeja de tomate sweet
- grape 1 bandeja de aspargos

Frutas

- 1 limão Tahiti
- 1 limão siciliano
- 2 laranjas
- 2 bananas da terra

Laticínios

- 1 manteiga
- 1 leite de coco

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 pimenta dedo de moça

Raizes

- 4 batatas inglesas

Oleaginosas

- 50 g de amêndoas

Carnes:

- 500 g de coxão mole
- 600 g de peito de frango
- 500 g de tilápia
- 8 filés de peixe