

# Cardápio Semanal

## Família 2

| Dia | Almoço                                                                                                                                          | Jantar                                                                                                                    |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Seg | Peixe em papelote<br>Arroz com cenoura<br>Brócolis americano assado<br>Salada simples + Vinagrete de limão                                      | Quibe vegetariano<br>Ervilha torta<br>Salada simples + vinagrete de mostarda                                              |
| Ter | Frango assado inteiro<br>Farofa picante<br>Salada simples + Molho tahine                                                                        | Bisteca suína com espinafre e cogumelos<br>Arroz com alho-poro<br>Cenoura palito<br>Salada simples + Vinagrete de laranja |
| Qua | Medalhão<br>Arroz branco<br>Feijão preto com abóbora<br>Couve refogada<br>Salada simples + Redução de balsâmico                                 | Camarão ao alho e óleo<br>Arroz de brócolis<br>Berinjela assada ou grelhada<br>Salada simples + Vinagrete de laranja      |
| Qui | Massa tradicional Molho funghi<br>Salada de cogumelos + Vinagrete de limão                                                                      | Galinhada<br>Quiabo picado<br>Salada simples + Vinagrete de laranja                                                       |
| Sex | Rosbife acebolado<br>Arroz com cenoura<br>Farofa com talos de brócolis<br>Abobrinha em meia lua salteada<br>Salada simples + Vinagrete de limão | Picanha suína<br>Arroz branco<br>Sufle de cenoura<br>Palmito<br>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

1 bandeja de tomate sweet grape  
3 cenouras  
1 brócolis americano  
1 brócolis comum  
300 g de abóbora  
1 molho de couve  
3 abobrinhas

### Raizes

500 g de batata calabresa

### 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 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  
1 pimenta dedo de moça  
50 g de funghi seco

### Laticínios

1 manteiga  
500 ml de creme de leite

### Carnes

4 filés de peixe  
1 frango inteiro  
600 g de filé mignon  
600 g de rosbife



# Lista de Compras Semanal

## Jantar

### Verduras e folhosos

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

### Legumes

1 de brócolis comum  
1 abóbora  
1 bandeja de ervilha torta  
1 molho de espinafre  
100 g de cogumelo portobello  
3 alhos-poró  
10 cenouras  
3 berinjelas  
1 lata de milho verde  
1 bandeja de palmito

### 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 gengibre

### Laticínios

1 manteiga  
300 g de creme de ricota  
500 ml de creme de leite

### Carnes

500 g de camarão  
400 g de peito de frango  
8 bistecas suína  
600 g de picanha suína