

Cardápio Semanal

Dia**Almoço****Jantar****Seg**

- Filé de peixe com alcaparras
- Arroz negro
- Abobrinha em meia lua salteada
- Cenoura em palito
- Salada simples + vinagrete de laranja

- Feijão preto com abóbora
- Arroz integral
- Steak de berinjela
- Brócolis americano assado
- Salada simples + molho de Tahine

Ter

- Ragu
- Couscous com abobrinha
- Ervilha torta
- Salada simples + vinagrete de laranja

- Strogonofe
- Arroz branco
- Casquinha de baroa
- Quiabo grelhado
- Salada simples + vinagrete de mostarda

Qua

- Iscas de frango crocantes
- Arroz com cenoura
- Lentilha
- Beterraba em palitos
- Salada simples + Vinagrete de limão

- Creme de camarão com abóbora
- Salada com lascas de parmesão + vinagrete de mostarda

Qui

- Massa tradicional
- Molho pesto
- Salada com cogumelos + Vinagrete de balsâmico com melado

- Filé mignon suíno
- Purê de baroa
- Espinafre refogado
- Tomatinho confit
- Salada simples + vinagrete de mostarda

Sex

- Empadão de frango
- Salada simples + Vinagrete de limão

- Salmão com especiarias
- Arroz com alho-poró
- Caponata de legumes
- Salada simples + redução de balsâmico

Lista de Compras

≡ Semanal ≡

Almoço

Verduras e folhosos

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

Legumes

- 8 cenouras
- 6 abobrinhas
- 1 bandeja de ervilha torta
- 4 beterrabas
- 1 folha de couve
- 3 latas de tomate pelado
- 2 latas de milho
- 100 g de cogumelo paris

Frutas

- 1 limão Tahiti
- 1 limão siciliano
- 2 laranjas

Raízes

- 1 aipo

Oleaginosas

- 100 g de castanha de caju

Laticínios

- 1 manteiga
- 100 g de queijo parmesão
- 200 g de queijo cremoso

Temperos e ervas frescas

- 6 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 pote de alcaparras

Carnes:

- 6 filés de tilapia
- 600 g de peito de frango
- 1 kg de frango desfiado
- 500 g de peito de boi

Lista de Compras

≡ Semanal ≡

Jantar

Verduras e folhosos

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

Legumes

- 1 abóbora japonesa pequena
- 1 brócolis americano
- 2 abobrinhas
- 1 pimentão vermelho
- 3 berinjelas
- 1 bandeja de quiabo
- 2 bandejas de tomate sweet grape
- 1 molho de espinafre
- 1 alho-poró
- 3 beterrabas
- 300 g de abóbora
- 1 extrato de tomate

Frutas

- 1 limão Tahiti
- 1 limão siciliano
- 2 laranjas

Raizes

- 4 batatas baroa

Laticínios

- 1 manteiga
- 250ml de creme de leite
- 50 g de queijo parmesão

Temperos e ervas frescas

- 2 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

Carnes:

- 600 g de camarão
- 600 g de filé mignon suíno
- 600 g de salmão
- 600 g de filé mignon