

Cardápio Semanal

Família 1

Dia	Almoço	Jantar
Seg	Frango caprese Arroz com amêndoas Brócolis assado Salada simples + Molho oriental	Lentilha Arroz integral Steak de berinjela Couve refogada Salada simples + vinagrete de limão
Ter	Bisteca suína com cogumelos e espinafre Arroz com cenoura Abobora assada em meia lua ou cubos Salada simples + Vinagrete de mostarda	Bife Arroz branco Feijão preto com abóbora Palmito assado Salada simples + Molho oriental
Qua	Camarão ao alho e óleo Arroz de brócolis Farofa picante Couve-flor assado com crosta de Tahine Salada simples + Vinagrete de laranja	Coxas e sobrecoxas de frango com batata Arroz de couve-flor Purê de cenoura Salada simples + Molho tahine
Qui	Massa tradicional Molho funghi Salada com ovo cozido + molho de avocado	Atum com crosta de gergilim Arroz integral Abobrinha em rodela crocantes Abóbora em meia lua ou cubos assada Salada simples + Vinagrete de mostarda
Sex	Estrogonofe Arroz branco Suflê de cenoura Salada simples + Molho oriental	Galinhada Quiabo grelhado 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
1 brócolis comum
1 bandeja de tomatinhos sweet
grape
1 lata de tomate pelado
1 passata de tomate
100 g de cogumelo porto bello
1 molho de espinafre
1/2 abóbora
7 cenoura
1 couve-flor

Frutas

1 limão Tahiti
1 limão siciliano
2 laranjas
1 avocado

Oleaginosas

50 g de amêndoas

Temperos e ervas frescas

4 cebolas brancas
1 cebolas roxas
2 cabeças de alho
1 molho de salsa
1 molho de manjericão
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
200g de mozzarella bolinha
1l de creme de leite

Carnes

500 g de peito de frango
8 bistecas suínas
500 g de camarão
600 g de filé mignon

Lista de Compras Semanal

Jantar

Verduras e folhosos

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

Legumes

3 barinjelas
1 molho de couve
1 couve-flor
6 cenouras
1 abóbora
1 bandeja de palmito
2 alhos-poró
1 bandeja de quiabo
4 abobrinhas

Raizes

500 g de batata calabresa

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 manjericão
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
50 g de queijo parmesão

Carnes

500 g de coxas e
sobrecoxas
500 g de contra-filé
400g de peito de frango
1 lombo de atum