



Cardápio Semanal

Casal Gourmet

Dia	Almoço	Jantar
Seg	Peixe no papelote Espinafre gratinado	Curry verde de mignon com arroz de jasmim
Ter	Medalhão com molho de mostarda Batata rústica Aspargos	Sobrecoxa de frango com lentilha e brócolis
Qua	Atum mediterrâneo Arroz de amêndoas	Polvo grelhado com purê de grão de bico
Qui	Arroz caldoso de frutos do mar	Frango em crosta de castanhas Batata doce com páprica Palmito assado
Sex	Peixe com molho de camarão e arroz negro	Penne com aspargos e pancetta

Lista de Compras Semanal

Almoço

Verduras e folhosos

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

Legumes

2 cenouras
1 bandeja de tomate sweet grape
1 molho de espinafre
1 bandeja de aspargos
5 tomates
1 alho-poró

Raizes

4 batatas inglesas
3 aipos

Frutas

1 limão Tahiti
1 limão siciliano
2 laranjas

Oleaginosas

50 g de amêndoas laminadas

Temperos e ervas frescas

5 cebolas brancas
1 cebola roxa
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

Laticínios

1 manteiga
1 pote de cream cheese
300 ml de creme de leite
200 ml de leite de coco

Carnes

2 lombos de peixe altos
600 g de filé mingon
1 lombo de atum
1.2 Kg de camarão
1 bandeja de mexilhões
1.5 kg polvo
1 bandeja de lula
1 kg de tamboril
4 filés de namorado

Lista de Compras Semanal

Jantar

Verduras e folhosos

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

Legumes

2 berinjelas
1 brócolis comum
2 alhos-poró
1 cenoura
1 bandeja de palmito
16 aspargos

Raízes

4 batatas doce

Frutas

1 limão Tahiti
1 limão siciliano
2 laranjas

Oleaginosas

50 g de amêndoas laminadas
100 g de pasta de amêndoim
100 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
600 ml de leite de coco
100 g de queijo parmesão

Carnes

700 g de filé mignon
4 sobrecoxas de frango
1.2 kg de polvo
600 g de peito de frango
200 g de pancetta