



Cardápio

Semanal

Comida para um

Dia	Almoço	Jantar
Seg	Peixe no papelote	Panqueca de frango desfiado
Ter	Lombinho com legumes Arroz integral	Salmão com missô Arroz integral
Qua	Mignon de porco Cenoura em bisou Arroz integral	Hamburguer de peixe Brócolis com limão
Qui	Lombinho com legumes Arroz integral	Couscous marroquino com camarão cítrico
Sex	Peixe com tomate e pesto Arroz integral	Macarrão Ragu de carne

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
100 g de cogumelo paris
4 abobrinhas
10 cenouras
1 passata de tomate

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

Laticínios

1 manteiga

Carnes

4 lombos de peixe
8 filés de peixe
1,2 Kg de lombinho suíno
600 g de filé mignon suíno

Lista de Compras Semanal

Jantar

Verduras e folhosos

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

Legumes

2 passatas de tomate
1 cenoura
1 brócolis comum

Raizes

1 aipo
Batata palha

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

Laticínios

1 manteiga

Carnes

500 g de frango desfiado
1 lombo de salmão
500 g de camarão
500 g de tilápia
500 g de peito de boi