



CONTEÚDO EXCLUSIVO

MENU SEMANAL

SEMANA DE 19/02 a 23/02

RECEITAS QUE RENDEM

Vitela guisada tenrinha

Segunda

PA

Pão de aveia na frigideira

MARMITA

Curgete recheada (sobras de vitela)

JANTAR

Caril de grão (sem carne)

Terça

JANTAR

Burritos de couve, com arroz e carne picada (sobras de vitela)

Quarta

PA

Papas de arroz doce

MARMITA

Tosta de abacate, queijo creme e ovo

JANTAR

Pasta feta rápida

Quinta

JANTAR

Medalhões de pescada com crosta de broa

Sexta

PA

Bolo da caneca

MARMITA

Soufle

JANTAR

Crumble frango com chouriço

Sopa da Semana

Sopa de tomate assado

Sobremesa da Semana

Mousse de chocolate [vegan]



CONTEÚDO EXCLUSIVO

MENU SEMANAL

SEMANA DE 19/02 a 23/02

LISTA DE COMPRAS

CARNE / PEIXE:

- 1 kg de vitela para estufar em cubinhos
- 300 gr de carne picada
- 6 medalhões de pescada
- 1 kg de bifes de frango

LEGUMES / FRUTA:

- 1kg cenouras
- 6 batatas
- 4 dentes de alho
- 3 cebola
- salsa picada ou alecrim (opcional)
- 500 gr de tomate cherry ou tomate chucha (maduro)
- 4 curgetes grande
- 2 cebola roxa
- coentros
- maçã
- 2 abacates
- 200 gr de cogumelos
- Brócolos
- 4 bananas
- espinafres baby

MERCEARIA / LATICÍNIOS:

- 200 g de ervilhas
- azeite
- pimenta preta
- sal
- oregãos
- vinagre
- ovos
- fermento para bolos
- sementes (opcional)
- Molho de tomate

- 1 embalagem de legumes assados
- caril
- 400 gr de grão
- couve lombarda
- Flocos de aveia
- canela em pau
- canela em pó
- limão
- uva passa
- pão
- esparguete
- broa
- farinha de trigo ou aveia
- 2 quadrados de chocolate, compota ou manteiga de amendoim
- farinha de alfarroba
- cacau cru
- tâmaras ou ameixas secas
- manteiga de amêndoa
- concentrado de tomate
- chouriço
- caldo de galinha
- fécula de batata
- queijo ralado
- leite de coco
- bebida vegetal
- queijo creme
- Queijo feta
- iogurte proteico ou grego
- queijo parmesão ralado
- manteiga