



CONTEÚDO EXCLUSIVO

# MENU SEMANAL

18 a 22 de Março 2024

## RECEITAS QUE RENDEM

Arroz à Valenciana

### Segunda

**PA**

Waffles mais simples do mundo

**MARMITA**

Arepas de curgete e cenoura recheados

**JANTAR**

Gratinado de curgete

### Terça

**JANTAR**

Polvo à Portuguesa

### Quarta

**PA**

Pão de banana

**MARMITA**

Frango com legumes ou salada

**JANTAR**

Magret de pato

### Quinta

**JANTAR**

Salmão mel e mostarda

### Sexta

**PA**

Pão de aveia em 1 minuto

**MARMITA**

Poke com sobras de salmao arroz e legumes

**JANTAR**

Francesinha de rosca

### Sopa da Semana

Canja de Peixe

### Sobremesa da Semana

Bolo de cenoura e chocolate



CONTEÚDO EXCLUSIVO

# MENU SEMANAL

18 a 22 de Março 2024

## LISTA DE COMPRAS

### CARNE / PEIXE:

- . 400 gr frango (pernas, coxas – o que preferirem)
- . 200 gr argolas de lulas
- . Salsichas (opcional)
- . Camarões (opcional)
- . Frango cozido desfiado
- . 1 Polvo
- . Bifes de frango
- . 4 peitos de pato
- . 2 lombos Salmão
- . 4 ou 5 Bifes de vitela ou de peru
- . cabeça de corvina

### LEGUMES / FRUTA:

- . 100 gr ervilhas
- . 4 cebolas
- . Pimento
- . 6 curgetes
- . 3 cenoura média
- . coentros picados
- . cebola
- . alho
- . Tomate Cherry
- . 3 bananas maduras
- . 1 maçã
- . beterraba
- . rúcula
- . 150 gr. frutos vermelhos
- . 1 cebola roxa
- . 2 limões
- . salsa
- . 1 laranja
- . hortelã

### MERCEARIA / LATICÍNIOS:

- . arroz
- . louro
- . vinho branco
- . açafrão
- . 6 ovos
- . fermento de bolo
- . farinha de aveia
- . farinha de milho
- . sal
- . óleo
- . pimenta
- . noz-moscada
- . azeite
- . molho de tomate
- . molho soja
- . óleo de coco
- . farinha de amêndoa
- . farinha de coco
- . canela em pó
- . açúcar
- . vinagre balsâmico
- . canela em pau
- . mostarda
- . mel
- . sementes
- . embalagem de roscas
- . 50 ml Molho de Francesinha
- . polvilho doce ou farinha maizena
- . 100 gr de xilitol
- . cobertura chocolate
- . massa cotovelinhos ou pevides (ou arroz)
- . 100 ml leite ou bebida vegetal
- . maionese ou iogurte grego
- . queijo feta
- . queijo
- . 8 fatias Queijo Mozzarella