



CONTEÚDO EXCLUSIVO

MENU SEMANAL

25 a 29 de Março 2024

RECEITAS QUE RENDEM

Arroz de atum e legumes

Segunda

PA

Pão de cereais e legumes

MARMITA

Arancinis ou pasteis de arroz

JANTAR

Medalhões de pescada com crosta de broa

Terça

JANTAR

Espetadas na air fryer

Quarta

PA

Tiramisu de weetabix e pudim proteico

MARMITA

Wrap com espetada, espianfres, tomate

JANTAR

Entrecosto na airfyer

Quinta

JANTAR

Gnocchi com ricota

Sexta

PA

Batido de ananás e espinafres

MARMITA

Filetes pescada na fritadeira

JANTAR

Bacalhau à ze do pipo

Sopa da Semana

Sopa de beterraba e hortelã

Sobremesa da Semana

Cheesecake de arroz doce



CONTEÚDO EXCLUSIVO

MENU SEMANAL

25 a 29 de Março 2024

LISTA DE COMPRAS

CARNE / PEIXE:

- . 300 gr atum
- . peitos de frango
- . 6 Medalhões de pescada
- . 2 mantas de entrecosto
- . Filetes de Pescada
- . 2 lombos bacalhau da Noruega

LEGUMES / FRUTA:

- . 1 unidade curgete
- . 6 cenouras
- . 3 cebolas
- . Espinafres
- . 4 beterrabas médias
- . alho
- . limão
- . hortelã
- . Brócolos
- . salsa
- . tomate
- . laranja
- . tomate cherry
- . abacaxi
- . 1/2 papaia
- . pepino
- . 1 pimento
- . 300 g batata
- . 300 g de couve flor

MERCEARIA / LATICÍNIOS:

- . arroz
- . farinha de trigo
- . azeite
- . sal
- . orégãos

- . caldo de legumes (opcional)
- . pimenta
- . paprika defumada
- . alho em pó
- . ervas aromáticas
- . 5 pimentas
- . fermento padeiro
- . aveia
- . farinha de trigo integral
- . mistura de sementes,
- . 6 ovos
- . pão ralado
- . óleo
- . Weetabix
- . café
- . canela
- . broa
- . tortilhas de trigo ou wrap
- . molho de soja
- . maizena
- . colorau
- . gnocchis
- . sementes de chia
- . água de coco (opcional)
- . noz-moscada
- . maionese
- . bolachas integrais
- . bolachas digestivas
- . óleo de coco ou manteiga
- . arroz para arroz doce ou carolino
- . açúcar ou adoçante
- . canela em pau
- . aroma de baunilha
- . queijo ralado
- . leite ou bebida vegetal
- . natas
- . iogurte grego ligeiro
- . iogurte ou buttermilk
- . queijo parmesão
- . queijo Mozzarella (opcional)
- . 2 pudins proteicos de baunilha
- . 2 embalagem de Queijo Ricotta