



CONTEÚDO EXCLUSIVO

MENU SEMANAL

24 a 28 de Junho de 2024

Petisco

Pastéis de bacalhau e queijo

Receitas Rápidas

Raviolis com espinafres

Panados caseiros na airfryer

Fricassé de pescada

Sopa

Sopa de pimentos e curgete

Sobremesas

Torta de laranja molhadinha

Receitas com Robot

NOVIDADE

Gratinado de alho francês com curgete e brócolos

Risotto de açafrão com salmão fumado e queijo da ilha



CONTEÚDO EXCLUSIVO

MENU SEMANAL

24 a 28 de Junho de 2024

LISTA DE COMPRAS

CARNE / PEIXE:

- . 200 gr Bacalhau (ou sobras de Bacalhau)
- . bifes de porco ou bifes de peru
- . 4 medalhões de pescada
- . Salmão Fumado

LEGUMES / FRUTA:

- . 2 floretes de Brócolos
- . 4 a 6 batatas
- . salsa
- . 1 mão cheia espinafres
- . Cebola roxa
- . 1 cebola
- . limão
- . 300 g pimento vermelho
- . 2 curgetes curgete
- . 1 cebola grande
- . 4 cenouras
- . 2 Laranjas

MERCEARIA / LATICÍNIOS:

- . 16 ovos
- . farinha de aveia
- . azeite
- . sal
- . 2 embalagens Raviolis
- . Alho em pó
- . farinha de trigo
- . Colorau
- . Corn flakes ou pão ralado
- . pimenta
- . molho de soja
- . mostarda
- . arroz
- . Batata palha (opcional)
- . farinha de arroz ou amido de milho

- . Noz-moscada
- . arroz de Risotto
- . Caldo de legumes
- . açafrão
- . Vinho Branco
- . Adoçante
- . canela em pó
- . Mini Mozzarella
- . Queijo Grana Padano (opcional)
- . Iogurte natural ou de soja (ou natas de soja)
- . Queijo ralado
- . 100 g de natas
- . bebida de arroz ou aveia
- . Lascas de queijo da ilha de São Jorge
- . 2 colheres de sopa queijo mascarpone