



MENU SEMANAL
FAMÍLIA

ESPECIAL ANIVERSÁRIO



MENU FAMÍLIA

Chegámos ao grande final desta viagem – e não podia ser de outra forma: juntos, à mesa.

O Menu Família foi criado para aqueles momentos em que o tempo é de partilha, risos e pratos cheios de sabor para agradar a todos – dos pequenos aos graúdos.

São receitas pensadas para reunir, facilitar o dia a dia e para que cozinhar não seja uma tarefa, mas um prazer.

*Espero que este mês tenha sentido o poder de **planear, poupar, organizar e ganhar tempo** – e que tenha percebido como tudo isto pode ser simples quando tem apoio e inspiração.*

Estou aqui para o ajudar em cada refeição, todos os dias .

Continuamos Juntos, Rui Marques – A Pitada do Pai.

MENU

Petiscos

Tortilha no Forno de Courgette e Cogumelos

Receitas Rápidas

Spring rolls

Massa Fria com Molho Cocktail Saudável

Chocos à Algarvia

Sopa

Sopa Fria de Cenoura e Gengibre

Sobremesas

Tarte de Fruta Fresca

Receitas com Robot

Soufflé Rápido de Queijo

Almôndegas de Frango e Ervas



INGREDIENTES

PETISCOS

Tortilha no Forno de Courgette e Cogumelos

Ingredientes:

- 200g de Cogumelos salteados
- 1 Courgete (só a parte de fora)
- 1 Pimento
- 1 Dente de alho
- 1 Fio de azeite
- 5 Ovos
- 1 Iogurte natural
- 1 ½ Colher de sopa de Polvilho doce
- 1 Colher de café de Fermento
- Orégãos
- Tomilho
- Pimenta preta

Passos:

1. Pré-aqueça o forno a 180 °C.
2. Coloque um fio de azeite numa frigideira com um dente de alho esmagado e salteie os cogumelos.
3. Adicione os pimentos e a courgete em cubos e deixe alourar.
4. Acrescente os orégãos e o tomilho.
5. Retire do lume e coloque num tabuleiro de levar ao forno.
6. Numa taça, bata os ovos com o iogurte, o polvilho e o fermento. Mexa bem e adicione ao tabuleiro.
7. Misture bem com a ajuda dum garfo.
8. Leve ao forno cerca de 20 a 25 minutos ou até dourar.



INGREDIENTES

RECEITAS RÁPIDAS

Spring Rolls

Ingredientes:

- Folhas de Arroz
- Massa de Arroz
- Couxe roxa ripada
- Cenoura em palitos finos
- Pepino ou Curgete em palitos finos
- Folhas de Alface
- Sobras de Frango
- Manjerição
- Hortelã
- Coentros

Ingredientes Molho:

- 2 Colheres de sopa de Manteiga de amendoim
- 2 Colheres de sopa de Molho de soja
- 2 Limas (sumo)
- 1 Colher de sopa de Açúcar de coco ou outro adoçante

Passos:

1. Comece por partir e preparar os legumes.
2. Demolhe as folhas de arroz cerca de 15 segundos em água quente, e estenda na mesa.
3. Coloque o recheio, comece por fechar as pontas e enrole como se fosse um creme.
4. Para o molho comece por misturar bem o sumo de 2 limas com o açúcar e o molho de soja e misture bem com a manteiga de amendoim.



INGREDIENTES

Massa Fria com Molho Cocktail Saudável

Ingredientes:

- 50g de Massa integral
- ½ lt de Água
- 1 Posta Salmão (ou atum, ou pescada, por exemplo)
- ¼ Abacate (opcional)
- Alguns floretes Brócolos (outro legume, ou salada)
- ½ de Manga
- Sementes de sésamo
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.

Ingredientes Molho:

- 4 Colheres de sopa de iogurte natural (grego, ou skyr)
- 2 Colheres de sopa de Molho de tomate
- 1 Colher de chá (ou de sopa) ou Molho de soja (ou molho inglês)

Passos:

1. Comece por cozer o massa num tacho com água a ferver – Utilize a regra 1L água – 100g massa. Para saladas ou servir frio coza cerca de 2 a 3 minutos menos que o indicado na embalagem. Escorra a água, regue com um fio de azeite e deixe arrefecer numa travessa larga ao ar, durante 15 a 20 minutos.
2. Para o molho coloque todos os ingredientes e misture.
3. Numa taça junte o massa , os brócolos, o salmão, a manga e os cubos de abacate.
4. Junte o molho, mexa bem e sirva com sementes de sésamo.
5. Leve para praia, para um picnic ou sirva num almoço de família. Bom apetite!



INGREDIENTES

Chocos à Algarvia

Ingredientes:

- 1kg de Chocos limpos, cortados em tiras
- 4 Dentes de alho
- 1 Cebola grande
- 2 Tomates maduros
- 1 Malagueta (opcional)
- 1 Ramos de Coentros frescos
- 1 Copo de Vinho branco
- 200ml de água ou caldo de peixe
- Azeite q.b.
- Sal e Pimenta a gosto

Passos:

1. Comece por temperar os chocos com sal e pimenta.
2. Refogue cebola e alho em azeite. Junte o tomate picado e a malagueta.
3. Adicione os chocos e envolva bem.
4. Regue com vinho branco e deixe evaporar.
5. Junte água ou caldo, tape e cozinhe 25-30 minutos.
6. Finalize com coentros picados e um fio de azeite.



INGREDIENTES

SOPA

Sopa Fria de Cenoura e Gengibre

Ingredientes:

- 2 Colheres de sopa de Azeite
- 200g de Alho-francês
- 500g de Cenoura
- 200g de Tomate em pedaços
- 1cm de Gengibre
- 1½ Colher de chá de Açafrão-da-índia
- 1 Colher de chá de Sal
- 1 Pitada de pimenta
- 150g de Leite de coco

Passos:

1. Coloque no tacho o azeite, o alho-francês cortado em rodela, a cenoura aos bocados, o tomate e o gengibre e estufe 15 min, em lume brando.
2. Adicione o açafrão-da-índia, o sal, a pimenta e a água e até cobrir os legumes e deixe cozer por 20 a 30 min.
3. Adicione o leite de coco e triture até obter um creme homogéneo. Deixe arrefecer e sirva fria.



INGREDIENTES

SOBREMESAS

Tarte de Fruta Fresca

Ingredientes Base:

- 200g de Alperces seco
- 50g de Amêndoa picada
- 50g de Coco ralado
- 1/2 Chávena de Flocos de aveia

Ingredientes Cobertura:

- 500g de iogurte grego ou skyr
- Manga
- Mirtilo
- Mamão
- Kiwi
- Maracujá

Passos:

1. Triture todos os ingredientes da base e coloque numa tarteira ou tabuleiro. Leve ao frigorífico cerca de 30 mins.
2. Numa taça coloque o iogurte e junte o sumo da manga – quando partir a manga pode aproveitar o sumo que a fruta vai largando. (isto vai adoçar e dar sabor ao recheio)
3. Cubra com fruta e coma na hora ou coloque no frigorífico para ficar bem fresquinho.



INGREDIENTES

RECEITAS COM ROBOT

Soufflé Rápido de Queijo

Ingredientes:

- 50g de Manteiga
- Farinha de trigo para polvilhar
- 150g de Queijo Gruyère, cortado em pedaços
- 4 Ovos
- 60g de Farinha de trigo
- 300g de Leite
- 1 Pitada noz-moscada
- ½ Colher de chá de Sal
- 1 Pitada de pimenta
- 100g de Natas (mín. 30% de gordura)

Passos:

1. Pré-aqueça o forno a 180°C. Unte e polvilhe 6 forminhas para soufflé (aprox. Ø 8 cm, altura 4.5 cm) e reserve.
2. Coloque no copo o queijo Gruyère e rale 10 seg/vel 7. Retire e reserve.
3. Coloque no copo os ovos, a farinha, o leite, a manteiga, a noz-moscada, o sal e a pimenta e aqueça 3 min/90°C/vel 3.
4. Adicione natas e o queijo Gruyère reservado e misture 10 seg/vel 6.
5. Transfira para os ramekins e asse por 20-25 minutos (180°C) ou até dourar. Sirva imediatamente.



INGREDIENTES

Almôndegas de Frango e Ervas

Ingredientes:

- 6 Pés de salsa, só as folhas
- 3 Pés de tomilho, só as folhas
- 1 – 2 Chalotas cortadas em pedaços
- 150g de Cebola cortada em pedaços
- 500g de Peito de frango s/ pele cortado em cubos
- 90g de Queijo feta cortado em cubos
- 60g de Pão ralado
- 1 Pitada de Sal
- 1 Pitada de Pimenta preta moída

Passos:

1. *Preaqueça o forno a 200°C. Forre com papel vegetal um tabuleiro.*
2. *Coloque no copo a salsa, o tomilho, a chalota e a cebola e pique 3 seg/vel 7.*
3. *Baixe com a ajuda da espátula o que ficou na parede do copo e pique 3 seg/vel 7.*
4. *Adicione o frango e pique 6 seg/vel 7. Baixe com a ajuda da espátula o que ficou na parede do copo. Se usar já o frango picado, salte este passo.*
5. *Adicione o queijo, o pão ralado, o sal e a pimenta e misture 7 seg/colher inversa/vel 5.*
6. *Molde as almôndegas (4 cm aprox.) e coloque uniformemente espaçadas entre si sobre o tabuleiro. Leve ao forno a 200°C cerca de 10 minutos, vire as almôndegas e cozinhe mais 8 minutos, ou até dourar. Sirva com arroz ou puré de batata.*



LISTA DE COMPRAS

Carnes e Peixes

- **Peitos de Frango s/pele:** 500g
- **Chocos Frescos**
- **Postas de Salmão:** 2 postas
- **Sobras de Frango**

Legumes e Frutas

- **Salsa**
- **Tomilho**
- **Chalotas:** 1 a 2
- **Cebola grande:** 1 unidade
- **Mirtilo**
- **Mamão**
- **Kiwi**
- **Maracujá**
- **Alho-francês:** 200g
- **Cenoura:** 600g
- **Tomate em pedaços:** 200g
- **Gengibre:** 1cm
- **Alho**
- **Coentros**
- **Limão:** 1 unidade
- **Batata**
- **Abacate (opcional):** 1/4
- **Alguns floretes Brócolos (outro legume, ou salada)**
- **Manga:** 1/2
- **Couve roxa ripada**
- **Pepino ou curgete**
- **Folhas de alface**
- **Manjerição**
- **Hortelã**
- **Cogumelos:** 200g
- **Curgete:** 1 unidade
- **Pimento:** 1 unidade

LISTA DE COMPRAS

Mercearia/Laticínios

- **Pão ralado:** 60g
- **Sal**
- **Pimenta preta**
- **Alperces seco:** 200g
- **Amêndoa picada:** 50g
- **Coco ralado:** 50g
- **Flocos de aveia**
- **Farinha de trigo**
- **Ovos:** 9 ovos
- **Noz-moscada**
- **Azeite**
- **Açafrão-da-índia**
- **Macarrão integral**
- **Sementes de sésamo**
- **Folhas de arroz**
- **Massa de arroz**
- **Polvilho doce**
- **Fermento para bolos**
- **Orégãos**
- **Queijo feta:** 90g
- **Iogurte grego ou skyr:** 500g
- **Manga**
- **Manteiga:** 50g
- **Queijo Gruyère:** 150g
- **Leite:** 300ml
- **Natas, mín. 30% de gordura:** 100ml
- **Leite de coco:** 150g
- **Iogurte natural:** 1 iogurte

LISTA DE COMPRAS

Valor total aproximado

63€*

*Com base numa media geral

Este valor pode variar. Devido à flutuação dos preços, poderá encontrar promoções ou já ter alguns dos ingredientes em casa. O valor também pode ser superior caso opte por ingredientes biológicos ou marcas *premium*.

Dicas

1. **Aproveitamento:** Se já tiver alguns desses ingredientes em casa, verifique antes de comprar.
2. **Compra a granel:** Alguns produtos como aveia, arroz, massa podem ser comprados a granel, o que pode ser mais económico.



O Desafio d'A Pitada do Pai: Família Organizada à Mesa!

Se chegou até aqui, parabéns: esta semana está sob controlo! Esperamos que este menu o(a) ajude a planear melhor, a ganhar tempo e a aproveitar mais a vida em família, sem stress à hora da refeição. Mas o nosso convite vai além da sua cozinha...

O Nosso Desafio para Si:

Se gostou destas dicas de organização e as colocou em prática, partilhe connosco nas redes e **identifique-nos!**

📸 **@apitadadopai** – Adoramos ver famílias organizadas à mesa e prontas para desfrutar!

Este é o último menu destas 5 semanas. Se gostou das nossas receitas e sugestões, pode ter acesso a muito mais no **Clube A Pitada do Pai!**

Obrigado por confiar em nós. Que continuemos juntos, a simplificar os dias... com sabor! ❤️

Rui Marques

