



MENU SEMANAL
POUPANÇA

ESPECIAL ANIVERSÁRIO



MENU POUPANÇA

Comece hoje a sentir o sabor da poupança – sem esforço e sem desperdício. Com este menu, tem receitas simples, uma lista de compras organizada ao cêntimo e o controlo do que realmente precisa de comprar.

Menos gastos, menos desperdício, mais sabor à sua mesa e mais dinheiro na sua carteira.

SEM PLANEAMENTO GASTOS		COM OS MENUS PITADA POUPANÇA	
Compras impulsivas e desperdício	Gasta +20€ por semana	Compras planeadas	Poupa 20€ Semana
Comer fora 3x/semana	Gasta Média 60€	Menos refeições fora	Poupa + 30€ Semana
Ingredientes mal aproveitados	Desperdício mais de 10€	Uso eficiente dos ingredientes	Poupa +15€

Poupança total por semana em média: + 60€
Poupança mensal média: até 240€

E o melhor? Na próxima semana, vou ajudá-lo a usar esta poupança para investir em si: mais saúde, mais energia.
Prepare-se, vem aí o **Menu Saudável!**

Poupa tempo, dinheiro e ainda come melhor – tudo com simplicidade. ❤️

Com carinho, Rui Marques – A Pitada do Pai.

INGREDIENTES

RECEITAS RÁPIDAS

Picapau de Novilho

Ingredientes:

- 400g de Bife do lombo ou bife da vazia (partido em cubos)
- 2 Dentes de alho
- 1 Folha de louro
- 50ml de Cerveja ou de vinho branco
- Azeite
- Sal e Pimenta q.b.
- Pickles picados

Passos:

1. Numa taça, antes de cozinhar tempere a carne com sal e pimenta.
2. Numa frigideira coloque os dentes de alho, o louro e fio de azeite generoso... deixe alourar.
3. Junte a carne e deixe caramelizar bem e vá mexendo. Refresque com cerveja ou vinho branco e baixe o lume.
4. Finalize com 1 colher de manteiga e pickles picados.
5. Sirva com pão ou tostinhas.



INGREDIENTES

Bacalhau de Espinafres Económico

Ingredientes:

- 400g de Batata em cubos congelada ou 400g de grão
- Espinafres
- 2 Postas de Bacalhau
- 1 Cebola

Ingredientes Molho Bechamel:

- 400ml de Bebida vegetal ou leite
- 2 Colheres de sopa de Amido de milho ou Farinha de Arroz
- Queijo ralado
- Noz moscada q.b.

Passos:

1. Comece por preparar as batatas em cubos, com um fio de azeite na frigideira. Reserve.
2. Na mesma frigideira junte azeite e cebola às rodelas. Adicione o bacalhau desfiado e deixe cozinhar.
3. Junte os espinafres e envolva bem.
4. Na mesma frigideira adicione a bebida vegetal e junte as colheres de sopa de amido de milho, vá mexendo e deixe engrossar. Adicione o queijo ralado e tempere com noz moscada.
5. Num tabuleiro de forno, coloque as batatas e o bacalhau por camadas e cubra com o restante queijo ralado.
6. Leve ao forno a gratinar cerca de 20 minutos.



INGREDIENTES

Lasanha na Panela

Ingredientes:

- *Sobras de frango cozido e desfiado*
- *200g de Lentilhas*
- *Fio de azeite*
- *300ml de Polpa de tomate*
- *300ml de Água*
- *1 Cebola*
- *Folhas de lasanha*
- *Orégãos*
- *Queijo ralado*

Passos:

1. *Num frigideira ou tabuleiro de forno, comece por colocar 1 fio de azeite e refoque a cebola picada.*
2. *Adicione o frango desfiado, as lentilhas e deixe refogar.*
3. *Junte a polpa de tomate, cubra com água e tempere com sal e orégãos.*
4. *Adicione 2/3 folhas de lasanha conforme o vídeo e cubra com queijo ralado. Deixe cozinhar uns minutos.*
5. *Sirva assim ou leve ao forno 5 minutos a gratinar.*



INGREDIENTES

SOPA

Creme de Alho-francês

Ingredientes:

- 2 Cebolas
- 2 Alho francês
- 1 Curgete
- Sal
- Água
- Maçã ralada
- Azeite
- Salsa ou coentros

Passos:

1. *Lave todos os legumes, corte-os e salteie em azeite a cebola e o alho francês.*
2. *Adicione a curgete e a maçã ralada, cubra com água e uma pitada de sal. Cozinhe cerca de 15/20 minutos.*
3. *Finalize com salsa ou coentros picados e triture tudo.*



INGREDIENTES

SOBREMESAS

Semifrio de Manga

Ingredientes:

- 1 Pacote de gelatina de frutos tropicais (ou outro sabor)
- 1 Manga
- 2 Colheres de sopa de Adoçante
- 250ml de Queijo quark (ou 2 iogurtes gregos ou naturais)
- Água
- Mirtilos
- Sumo e raspa de lima (opcional)

Passos:

1. Dissolva a gelatina em 500 ml de água a ferver.
2. Misture bem e junte 400 ml de água fria.
3. Junte o iogurte grego ou queijo quark, a manga triturada e adoçante misture muito bem com uma vara de arames.
4. Levar ao frio até solidificar.
5. Sirva com mirtilos e sumo/raspa de lima.



INGREDIENTES

RECEITAS COM ROBOT

Arroz de Peixe com Espinafres e Limão

Ingredientes:

- 400g de Filetes de pescada
- 1 ½ Colher de chá de Sal
- 1 Pitada de pimenta
- 1 Lima (raspa e sumo)
- 30g de Azeite
- 2 Dentes alho
- Tabasco vermelho q.b.
- 250g de Miolo de camarão
- 150g de Tomate-cereja cortado em quartos
- 1 Colher de chá de Orégãos
- 4 folhas de manjeriço
- 1 Colher de chá de Folhas de tomilho-limão
- 900g de Água
- 300g de Arroz carolino
- 1 Colher de chá de Caldo de peixe caseiro ou 1 cubo de caldo de peixe
- 150g de Espinafres baby

Passos:

1. Coloque na bandeja de vapor os filetes, tempere com ½ c. de chá de sal, a pimenta e a raspa de lima. Reserve.
2. Coloque no copo o azeite e o alho, pique 2 seg/vel 8 e refogue 2 min/120°C/vel 1.
3. Adicione o tabasco, o camarão, o tomate-cereja, os orégãos, o manjeriço e o tomilho-limão e salteie 3 min/120°C/lâmina inversa/vel colher. Retire e reserve.
4. Coloque no copo a água, o arroz, o caldo de peixe e 1 c. de chá de sal, envolva bem com a ajuda da espátula, coloque a Varoma e coza 17 min/Varoma/lâmina inversa/vel colher. Retire a Varoma.
5. Adicione os espinafres, o sumo de lima, os filetes em lascas e o salteado de camarão, envolva bem com a ajuda da espátula. Sirva de seguida.



INGREDIENTES

Massa Guisada com Carne

Ingredientes:

- 120g de Cebola
 - 2 Dentes de alho
 - 30g de Azeite
 - 100g de Tomate em pedaços
 - 500g de Carne de vaca p/ estufar cortada em cubos pequenos
 - 360g de Cenoura cortada em cubos
 - 50g de Vinho branco
 - 1 Colher de sopa de Molho de soja (opcional)
 - 1 Colher de chá de Caldo de legumes caseiro
- ou 1 cubo de caldo de legumes
- 1 Colher de chá de Sal
 - 800g de Água
 - 350g de Espaguete

Passos:

1. Coloque no copo a cebola, o alho, o azeite e o tomate, pique 5 seg/vel 5 e refogue 5 min/120°C/vel 1.
2. Adicione a carne, a cenoura, o vinho, o molho de soja, o caldo de legumes e o sal e coza 15 min/100°C/lâmina inversa/vel colher.
3. Adicione a água e aqueça 10 min/100°C/lâmina inversa/vel colher.
4. Adicione o espaguete através do bocal da tampa e coza 10 min/100°C/lâmina inversa/vel colher. Sirva de seguida.



LISTA DE COMPRAS

Carnes e Peixes

- **Carne de vaca p/ estufar cortada em cubos pequenos:** 500g
- **Filetes de pescada:** 400g
- **Miolo de camarão:** 250g
- **Sobras de frango ou Peito de frango cozido e desfiado:** 300g
- **Postas Bacalhau:** 2 unidades
- **Bife do lombo ou bife da vazia (partido em cubos):** 400g

Legumes e Frutas

- **Cebolas:** 6 unidades
- **Cabeça de alho:** 1 unidade
- **Limas (raspa e sumo):** 2 unidades
- **Tomate-cereja:** 150g
- **Folhas de manjeriço:** 4 folhas
- **Espinafres baby:** 150g
- **Manga:** 1 unidade
- **Mirtilos**
- **Sumo e raspa de lima (opcional)**
- **Alho francês:** 2 unidade
- **Curgetes:** 3 unidades
- **Maçã:** 1 unidade
- **Salsa ou Coentros**
- **Batata em cubos congelados:** 400g **ou Grão:** 400g
- **Espinafres**

LISTA DE COMPRAS

Mercearia/Laticínios

- **Azeite**
- **Tomate em pedaços:** 100g
- **Vinho branco:** 50g
- **Molho de soja:** 1 Colher de sopa
- **Caldo de legumes caseiro:** 1 Colher de chá ou 1 cubo
- **Sal**
- **Esparquete**
- **Pimenta**
- **Tabasco vermelho** q.b.
- **Orégãos**
- **Tomilho-limão:** 1 Colher de chá
- **Arroz carolino:** 300g
- **Caldo de peixe caseiro:** 1 Colher de chá ou 1 cubo
- **Gelatina de frutos tropicais:** 1 pacote
- **Adoçante:** 2 Colheres de sopa
- **Polpa de tomate:** 300ml
- **Folhas de lasanha**
- **Amido de milho ou Farinha de arroz**
- **Noz moscada**
- **Louro**
- **Cerveja ou Vinho tinto:** 50ml
- **Pickles**
- **Ovo:** 1 ovo
- **Queijo quark:** 250ml
- **Queijo ralado**
- **Bebida vegetal ou Leite:** 400ml

LISTA DE COMPRAS

Valor total aproximado

51€*

*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 econômico.



O Desafio d'A Pitada do Pai: Poupar com Sabor!

Esperamos que este menu o/a ajude a poupar sem abdicar do sabor, com receitas económicas e pensadas para aproveitar tudo até à última pitada! Mas o nosso convite vai além da sua cozinha...

O Nosso Desafio para Si:

Se gostou destas receitas e as colocou em prática, partilhe nas suas redes sociais e **identifique-nos!**

📸 **@apitadadopai** – Adoramos ver como dão nova vida aos ingredientes e inspiram outros a poupar com sabor!

Obrigado por fazer parte desta família que valoriza o que é simples, bom e caseiro.

Que venham muitos mais anos a celebrarmos juntos! ❤️

Rui Marques

