



MENU SEMANAL
SEM COMPLICAÇÕES

ESPECIAL ANIVERSÁRIO



MENU SEM COMPLICAÇÕES

**Já organizou as compras, poupou dinheiro,
cuidou da sua saúde e ganhou mais tempo.
Agora, é altura de simplificar tudo.**

Este menu é perfeito para quem quer **refeições práticas, rápidas de preparar e sem ingredientes difíceis de encontrar**. Vai sentir que cozinhar pode ser leve, sem listas enormes, sem passos confusos — tudo pensado para o ajudar a manter a rotina organizada e saborosa.

A ideia é que, a cada semana, o ato de cozinhar se torne mais fácil e mais prazeroso. Assim, sobra-lhe tempo e energia para o que mais importa.

E para fechar este ciclo com chave de ouro, na próxima semana vamos celebrar o mais importante: **a família à volta da mesa**.

Prepare-se para o **Menu Família** — refeições que juntam todos com sabor e amor!

Com carinho, Rui Marques - A Pitada do Pai.

MENU

Petiscos

Wraps Especiais de Alface e Atum

Receitas Rápidas

Poke de Salmão

Salada de Batata doce, Quinoa e Queijo feta

Salada de Atum com Maione Saudável

Sopa

Salmorejo

Sobremesas

Gelado de Pintarolas

Receitas com Robot

Bacalhau à Brás

*Salada de Laços com Presunto, Rúcula e
Mozarela*



INGREDIENTES

PETISCOS

Wraps Especiais de Alface e Atum

Ingredientes Wrap:

- Folhas de alface / corações de alface
- 1 Lata de atum ao natural
- Queijo feta q.b.
- Manga q.b.
- Feijão frade q.b.

Ingredientes Salada:

- Cuscus Marroquinos
- Brócolos
- Ovo Cozido
- Uvas

Ingredientes Bolinhas de Fruta:

- Meloa
- Melancia

Passos:

1. Numa taça, coloque o atum, desfaça um pouco de queijo feta e adicione a manga em cubos. Junto o feijão frade escorrido e "lavado" e mexa bem.
2. Coloque nos corações de alface.
3. Para a salada, faça os cuscus com água fervente, adicione os brócolos e os ovos cozidos. Junte e uvas e está pronto a levar.



INGREDIENTES

RECEITAS RÁPIDAS

Poke de Salmão

Ingredientes:

- 2 Lombos Salmão (ou atum) Congelado
- ½ Copo de Arroz ou quinoa
- ½ de Cebola roxa
- Couve roxa ou rabanetes q.b.
- ½ de Manga
- ½ de Abacate
- 1 Lima
- 3 Colheres de sopa de Molho de soja
- 1 Colher de sopa de Vinagre de cidra
- Sal
- Pimenta
- Semente de Sésamo
- Cebolinho

Passos:

1. Comece por partir o atum ou o salmão em cubos e a cebola bem fininha.
2. Numa taça, coloque o molho de soja, vinagre de cidra, sumo de lima, uma pitada de sal e pimenta. Mexa e junte o atum ou o salmão e a cebola.
3. Rale a cebola roxa (ou o rabanete), parta a manga em cubos e o abacate. Regue tudo com sumo de lima.
4. Numa taça, coloque o arroz, a manga, o abacate, a couve roxa e o salmão.
5. Finalize com sementes de sésamo, cebolinho e umas gotas de lima.



INGREDIENTES

Salada de Batata doce, Quinoa e Queijo feta

Ingredientes:

- Alface (ou mistura de alfaces)
- 2 Batatas doces (assadas)
- ½ Chávena de bulgur (demolhada e cozida)
- Queijo feta
- 2 Ovos cozidos

Ingredientes Molho:

- ⅓ Chávena de azeite
- 1 Dente alho
- Coentros
- ¼ Chávena de amêndoas
- Queijo ralado (a gosto)
- Flor de sal q.b.
- Pimenta q.b.

Passos:

1. Comece por cozinhar a quinoa (previamente demolhado) com o dobro da quantidade de água. Em separado coza os ovos e deixe arrefecer.
2. Coloque também a batata doce a assar no forno.
3. Enquanto coze/assa a quinoa e a batata, prepare o molho, coloque no copo da varinha mágica todos os ingredientes para o molho e triture bem.
4. Sirva com a batata doce assada em cubos, a alface, a quinoa, o queijo feta (em cubos) e os ovos partidos. Cubra com o piso de coentros.



INGREDIENTES

Salada de Atum com Maionese Saudável

Ingredientes:

- Couve flor cozida
- Brócolos cozidos
- Batata doce assada (ou cenoura cozida)
- Atum (ou pescada ou frango)
- Salsa ou coentros

Ingredientes Maionese Saudável:

- 4 Colheres de sopa de iogurte natural ou grego (pode ser vegan)
- 1 Colher de sopa de Molho de soja (ou molho inglês)
- 1 Colher de chá de Mostarda ou vinagre de cidra (opcional)

Passos:

1. Cozer os legumes, dispor por camadas.
2. Juntar o atum e a salsa e a maionese.
3. Para a maionese saudável, numa taça, coloque todos os ingredientes e mexa até obter uma consistência homogênea.
4. Sirva por cima da salada ou guarde no frigorífico para servir.



INGREDIENTES

SOPA

Salmorejo

Ingredientes:

- 100g de Azeite extra virgem
- 2 colher de chá de Sal
- 4 Ovos
- 100g de Presunto serrano
- 1 Dente alho
- 1kg de Tomate
- 100g de Sobras de pão cortado em pedaços pequenos
- 30g de Vinagre

Passos:

1. Coloque a água e 1 colher de chá de sal em uma panela e leve ao lume até ferver. Adicione os ovos e cozinhe por 14 minutos. Retire os ovos e passe-os por água fria, descasque e pique-os grosseiramente. Reserve.
2. Pique o presunto em pedaços pequenos. Se desejar, utilize um processador de alimentos para obter pedaços menores. Reserve.
3. Num liquidificador, adicione o alho, os tomates e 1 colher de chá de sal. Bata por aproximadamente 30 segundos até obter uma mistura homogênea.
4. Adicione o pão em pedaços, o vinagre e 300 ml de água à mistura de tomates no liquidificador. Bata por cerca de 3 minutos até que o pão esteja completamente incorporado e a mistura esteja lisa e cremosa.
5. Enquanto bate a mistura no liquidificador, adicione o azeite lentamente pela abertura da tampa para emulsionar a sopa. Bata por mais 1 minuto até que o azeite esteja bem incorporado e a mistura esteja cremosa e homogênea.
6. Coloque a sopa de salmorejo numa tigela e leve ao frigorífico por pelo menos 1 hora para servir bem fria. No momento de servir, distribua a sopa em tigelas e adicione por cima o ovo picado e o presunto reservado. Regue com um fio de azeite, se desejar, e sirva imediatamente.



INGREDIENTES

SOBREMESAS

Gelado de Pintarolas

Ingredientes:

- 200g de Alperces seco4 Bananas congeladas
- 1 Iogurte grego ou natural (125g)
- Pintarolas

Ingredientes Taças:

- 200g de Chocolate Pantagruel
- Balões

Passos:

1. Comece por derreter o chocolate em banho-maria.
2. Encha balões, passe pelo chocolate derretido e coloque num tabuleiro. Leve ao frigorífico cerca de 1 hora.
3. Num robô triture as bananas congeladas e iogurte, adicione Pintarolas e volte a triturar.
4. Retire os balões do congelador, rebenta e fique com taças.
5. Sirva o gelado e finalize com Pintarolas.



INGREDIENTES

RECEITAS COM ROBOT

Bacalhau à Brás

Ingredientes:

- 400g de Bacalhau desfiado e demolhado
- 300g de Batata palha
- 2 Cebolas
- 3 Dentes alho
- 5 Ovos
- 50g de Azeite
- Sal e Pimenta a gosto
- Salsa picada a gosto
- Azeitonas pretas para decorar

Passos:

1. Coloque no copo o azeite, a cebola e o alho, pique 5 seg/vel 5 e refogue 5 min/120°C/vel 1.
2. Adicione o bacalhau e cozinhe 5 min/100°C/colher inversa/vel colher.
3. Coloque numa frigideira, junte a batata palha, envolva e leve ao lume.
4. Coloque no copo os ovos e bata 10 seg/vel 2. Deite sobre o bacalhau, misture bem, tempere com a pimenta e o sal. Polvilhe com salsa e guarneça com azeitonas



INGREDIENTES

Salada de Lanços com Presunto, Rúcula e Mozzarella

Ingredientes:

- 1500g de Água
- 100g de Azeite
- 2 Colheres de chá de Sal
- 300g de Massa tipo laços
- 30g de Vinagre balsâmico
- 1 Pitada pimenta
- 100g de Rúcula
- 125g de Queijo mozzarella cortado em pedaços
- 80g de Fatias de presunto em pedaços

Passos:

1. Coloque no copo a água, 10 g de azeite, 1½ c. de chá de sal e aqueça 10 min/100°C/vel 1.
2. Adicione a massa e coza o tempo indicado na embalagem/100°C/colher inversa/vel colher.
Escorra com a ajuda do cesto e coloque num recipiente.
3. Coloque no copo o vinagre, 90 g de azeite, ½ c. de chá de sal e a pimenta e misture 5 seg/vel 5.
4. Envolve a vinagreta com a massa, adicione a rúcula, o queijo mozzarella e o presunto. Sirva fria.



LISTA DE COMPRAS

Carnes e Peixes

- **Salmão (ou atum) Congelado:** 2 lombos
- **Bacalhau desfiado e demolhado:** 400g

Legumes e Frutas

- **Rúcula:** 100g
- **Folhas de alface / corações de alface**
- **Manga**
- **Cebola roxa**
- **Couve roxa ou rabanetes**
- **Abacate**
- **Lima:** 1 unidade
- **Cebolinho**
- **Alface (ou mistura de alfaces)**
- **Batatas doces:** 2 unidades
- **Alho**
- **Coentros**
- **Couve flor**
- **Brócolos**
- **Tomate:** 1kg
- **Bananas:** 4 unidades
- **Cebolas:** 2 unidades
- **Salsa**

LISTA DE COMPRAS

Mercearia/Laticínios

- **Azeite**
- **Sal**
- **Massa tipo laços:** 300g
- **Vinagre balsâmico**
- **Pimenta**
- **Atum:** 3 latas
- **Feijão frade:** 1 lata pequena
- **Arroz ou quinoa**
- **Molho de soja**
- **Vinagre de cidra**
- **Semente de Sésamo**
- **Bulgur**
- **Ovos:** 12 ovos
- **Amêndoas**
- **Mostarda**
- **Pintarolas**
- **Chocolate de culinária:** 200g
- **Balões**
- **Batata palha:** 300g
- **Azeitonas pretas**
- **Queijo mozzarella:** 125g
- **Fatias de presunto**
- **Queijo feta**
- **Queijo ralado**
- **Iogurte natural ou grego:** 2 iogurtes

LISTA DE COMPRAS

Valor total aproximado

69€*

*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: Cozinhar Sem Complicações!

Este menu foi pensado para facilitar o seu dia a dia com receitas simples, práticas e realistas – porque comer bem não tem de ser complicado. Mas o nosso convite vai além da sua cozinha...

O Nosso Desafio para Si:

Se experimentar alguma receita e a sua simplicidade o/a surpreender, partilhe nas redes sociais e **identifique-nos!**

📸 **@apitadadopai** – Adoramos ver o que anda a sair aí da sua cozinha sem complicações!

Obrigado por estar desse lado. Cozinhar com amor é mesmo mais fácil em boa companhia. ❤️

Rui Marques

