

Escola Vegana

MENU

SEGUNDA-FEIRA

Salada de feijão branco com pesto de brócolis

TERÇA-FEIRA

Torta de abóbora e cogumelos
com massa de feijão branco e aveia

QUARTA-FEIRA

Panquecas de legumes
com queijo cremoso de castanhas e painço

QUINTA-FEIRA

Sopa fria de abóbora, cenoura, coco e especiarias

SEXTA-FEIRA

Hambúrguer de feijão branco, painço e abóbora

RECEITA BÔNUS

Granola caseira

Desenvolvido pela nutricionista:
Natália Mendes e Chede
CRN3 46209



LISTA DE COMPRAS DA SEMANA

Produto	Valor	COMPRA	CUSTO PARA SEMANA
Feijão branco	9,00 (kg)	300g	2,70
Painço descascado	14,00 (kg)	150g	2,10
Aveia flocos	6,00 (kg)	250g	1,50
Semente de girassol sem casca	18,00 (kg)	100g	1,80
Semente de abóbora sem casca	48,00 (kg)	100g	4,80
Castanha de caju natural	62,00 (kg)	200g	12,40
Uva passa	20,00 (kg)	100g	2,00
Melado de cana	12,00 (500g)	50g	1,20
Linhaça dourada	8,00 (kg)	100g	0,80
Abóbora cabotia	1,90 (kg)	1 unid	4,75
Brócolis	3,00 (unid)	1 unid	3,00
Cenoura	1,60 (kg)	3 unid	0,80
Alface	2,00 (unid)	1 unid	2,00
Cebola roxa	3,80 (kg)	2 unid	1,15
Limão	7,40 (kg)	1 unid	0,75
Coco seco	6,50 (kg)	½ unid	3,25
Cogumelos Paris frescos	7,00 (250g)	150g	4,50
Manjericão	2,00 (unid)	1 unid	2,00
Gengibre fresco	4,00 (kg)	1 unid	0,80
Azeite de oliva extra-virgem	25,00 (500ml)	100ml	5,00
Cominho em pó	3,40 (100g)	10g	0,34
Pimenta do reino	3,80 (100g)	10g	0,38
Óleo de coco	18,00 (200g)	50g	4,50
TOTAL			R\$ 62,52
	<i>Preços sujeitos a alteração. Pesquisa realizada em Curitiba em outubro 2018</i>		

Salada de feijão branco com pesto de brócolis

MODO DE PREPARO

1. Bata no liquidificador o brócolis cozido com o manjericão, o azeite, as castanhas e sal á gosto, adicionando um pouco de água para obter o ponto desejado
2. Misture com o feijão branco já cozido e frio

Sugestão de acompanhamento: salada verde e/ou legumes assados

Tempo de preparo: 10 min

Rendimento: 2 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara de feijão branco cozido “al dente” (só os grãos, em caldo)
- 1 xícara de brócolis cozido no vapor
- ½ xícara de folhas de manjericão (ou salsinha)
- 1/3 de xícara de castanha de caju natural (ou mistura de castanha com sementes de girassol e/ou abóbora sem casca)
- 4 colheres de sopa de azeite extra-virgem
- sal á gosto

Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético 485Kcal

Carboidratos 38,4g 13%

Proteínas 15,5g 21%

Gorduras totais 32,2g 59%

Gordura Saturada 3,8g 17%

Fibra Alimentar 9,6g 38%

Cálcio 106mg 11%

Ferro 5,3mg 38%

(*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas

Torta de abóbora e cogumelos

com massa de feijão branco e aveia

MODO DE PREPARO:

(massa)

1. Amasse bem o feijão com um garfo e misture os demais ingredientes
2. Unte uma assadeira redonda pequena (de preferência de fundo removível) e distribua a massa delicadamente
3. Asse em forno 180° por 25 minutos e deixe esfriar um pouco para colocar o recheio

(recheio)

1. Numa panela, coloque um fio de azeite e refogue a cebola picadinha
2. Acrescente a abóbora em cubinhos, tempere com sal, cominho e pimenta do reino á gosto
3. Adicione cerca de ¾ de xícara de água e deixe cozinha até a abóbora ficar bem macia
4. Amasse com um garfo grosseiramente e coloque na massa pré-assada
5. Numa frigideira, coloque um fio de azeite e refogue a cebola em rodela
6. Junte os cogumelos, tempere com sal e deixe cozinhar por alguns minutos, até secar a água (água natural que sai dos cogumelos)
7. Coloque esse refogada por cima da abóbora na torta e leve ao forno médio por mais 10 a 15 minutos

Tempo de preparo: 45 min

Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

(massa)

- 1 xícara bem cheia de feijão branco cozido
- 3 colheres de sopa de aveia fina
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça dourada
- 1 colher de sopa de azeite
- ½ colher de chá de sal

(recheio)

- 2 xícaras de abóbora cabotia cortada em cubinhos
- ½ cebola roxa (metade picadinha e metade em rodela finas)
- 150g de cogumelo Paris fatiado
- cominho em pó, pimenta do reino e sal á gosto
- azeite de oliva

Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético 215 kcal

Carboidratos	35,6g	12%
Proteínas	9,6g	13%
Gorduras totais	5,2g	9%
Gordura Saturada	0,7g	3%
Fibra Alimentar	10,9g	44%
Cálcio	68,9mg	7%
Ferro	3,3mg	24%

(*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas

Panquecas de legumes e aveia

MODO DE PREPARO:

(panquecas)

1. Bata no liquidificador a cenoura com metade da aveia, metade da farinha de linhaça, metade do bicarbonato e 1 pitada de sal e um pouco de água (mais se quiser a panqueca mais fininha...menos se quiser ela mais "massuda" e mais grossinha)
2. Numa frigideira antiaderente, coloque um fio de azeite e deixe aquecer
3. Adicione 2 colheres de sopa cheias da massa e deixe cozinhar em fogo baixo, com tampa, por cerca de 1 minuto
4. Vire e deixe mais 1 minuto do outro lado
5. Repita o processo até acabar a massa (rende cerca de 4 panquecas pequenas)
6. Bata então o restante dos ingredientes cm o brócolis e repita os mesmos procedimentos

(queijo cremoso)

1. Escorra e lave as castanhas numa peneira
2. Bata no liquidificador com o painço cozido, limão, azeite, sal e temperos, acrescentando o mínimo possível de água para que fique bem cremoso
3. Guarde num pote de vidro na geladeira (se quiser uma leve fermentação, deixe fora da geladeira, coberto com um pano limpo, por 12h)

Tempo de preparo: 20 min

Rendimento: 2 porções (com 4 panquecas e 2 colheres do queijo cada)

INGREDIENTES

(panquecas)

- 1 cenoura média picada ou ralada/1 xícara de brócolis cozido no vapor
- 12 colheres de sopa de aveia
- 2 colheres de sopa de farinha de linhaça dourada
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- sal á gosto

(queijo cremoso)

- ½ xícara de painço cozido
- ½ xícara de castanha de caju natural (deixada de molho por 12h)
- 2 colheres de azeite extra-virgem
- suco de ½ limão
- ½ colher de chá de açafraão em pó
- ¼ de colher de chá de pimenta do reino em pó
- sal á gosto

Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético	500 kcal	
Carboidratos	75g	25%
Proteínas	18,7g	25%
Gorduras totais	15,5g	28%
Gordura Saturada	2,6g	12%
Fibra Alimentar	14,8g	59%
Cálcio	102mg	10%
Ferro	5,3mg	38%

(*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores

Sopa fria de abóbora, cenoura, coco e especiarias

MODO DE PREPARO:

1. Bater todos os ingredientes no liquidificador por pelo menos 5 minutos, acrescentando um pouco de água quente se for necessário, até obter um creme bem liso
2. Servir fria ou, se preferir, esquentar numa panela

Tempo de preparo: 10 min

Rendimento: 2 porções

INGREDIENTES

- 2 cenouras raladas
- 1 xícara de abóbora cabotia, sem casca, ralada
- 1/2 de xícara de leite de coco fresco
- 1 pedaço pequeno de gengibre
- cominho, pimenta do reino e sal á gosto

Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético	225 kcal	
Carboidratos	23g	8%
Proteínas	4,2g	6%
Gorduras totais	15g	27%
Gordura Saturada	12,8g	58%
Fibra Alimentar	6,3g	25%
Cálcio	60mg	6%
Ferro	1,9mg	14%

(*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas

Hambúrguer de feijão branco e abóbora

MODO DE PREPARO:

1. Bata todos os ingredientes num processador até obter uma massa
2. Deixe a massa descansar por 1h na geladeira
3. Molde os hambúrgueres com as mãos e distribua numa assadeira untada com azeite
4. Asse em forno médio por cerca de 20 minutos ou até estarem dourados (vire na metade do tempo para dourar os dois lados)

Tempo de preparo: 25 min

Rendimento: 4 hambúrgueres

INGREDIENTES

- 1 xícara de feijão branco cozido (só os grãos)
- 1 xícara de painço cozido
- 1 xícara de abóbora cabotia cozida no vapor ou assada
- 2 colheres de sopa de farinha de linhaça dourada
- ¼ de ebola roxa picadinha
- sal, cominho e pimenta do reino á gosto

Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético 120 Kcal

Carboidratos 18,3g 6%

Proteínas 5,8g 8%

Gorduras totais 2,5g 5%

Gordura Saturada 0,3g 1%

Fibra Alimentar 5,6g 22%

Cálcio 45mg 5%

Ferro 1,6mg 11%

(*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas

Granola caseira

MODO DE PREPARO:

1. Misture todos os ingredientes secos em uma tigela
2. Em outro recipiente, misture o óleo de coco (que precisa estar líquido) com o melado.
3. Adicione então essa mistura à primeira e misture bem.
4. Forre uma assadeira grande com papel manteiga (ou use uma assadeira antiaderente) distribua a mistura e leve ao forno baixo por cerca de 20 minutos.
5. Deixe esfriar e guarde num pote de vidro com tampa, bem fechado para se manter crocante.

Tempo de preparo: 25 min

Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara de aveia flocos grossos
- 1/3 de xícara de semente de girassol sem casca
- 1/3 de xícara de semente de abóbora sem casca
- 1/3 de xícara de uva passa
- 3 colheres de sopa de óleo de coco
- 2 colheres de sopa de melado de cana

Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético 530Kcal

Carboidratos 58g 19%

Proteínas 17,8g 24%

Gorduras totais 28g 51%

Gordura Saturada 12g 54%

Fibra Alimentar 7,3g 29%

Cálcio 62mg 6%

Ferro 6,6mg 47%

(*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas



Nutricionista e culinária especializada
em dietas vegetarianas e veganas

INSTAGRAM: @nataliachede