

Escola Vegana

MENU

SEGUNDA-FEIRA

Tortinha Betacaroteno
c/ Homus De Grão de bico

TERÇA-FEIRA

Salada Primavera c/ Melancia e Algas

QUARTA-FEIRA

Noodles c/ Legumes e Cogumelos

QUINTA-FEIRA

Veganburguer com abacate e salada

SEXTA-FEIRA

Bolo salgado de lentilhas c/ cogumelos

EXTRA

Creme de avelã c/ cacau

Desenvolvido pela nutricionista: Ana Claudia Abreu-
CRN3:51480



LISTA DE COMPRAS DA SEMANA

INGREDIENTES	R\$	UNIDADE	COMPRA	CUSTO PARA SEMANA
Farinha de Arroz	R\$ 5,80	KG	200g	R\$ 1,16
Extrato de soja	R\$ 22,00	KG	100g	R\$ 2,20
Aveia	R\$ 18,00	KG	100g	R\$ 1,80
Semente de girassol	R\$ 6,00	KG	20g	R\$ 0,12
Tahine	R\$ 43,00	KG	30g	R\$ 1,29
Semente de chia	R\$ 18,00	KG	20g	R\$ 0,36
Cebola	R\$ 3,40	KG	300g	R\$ 1,02
Tomate	R\$ 4,80	KG	300g	R\$ 1,44
Cenoura	R\$ 2,70	KG	200g	R\$ 0,54
Alecrim	R\$ 1,80	MAÇO	½	R\$ 0,90
Alface Crespa	R\$ 2,00	MAÇO	½	R\$ 1,00
Alga Nori	R\$ 8,00	PCT C/ 6 unids	½	R\$ 4,00
Melancia	R\$ 23,00	KG	100g	R\$ 2,30
Gojiberry	R\$ 80,00	KG	20g	R\$ 1,60
Missoshiro	R\$ 30,00	KG	80g	R\$ 2,40
Cebolinha	R\$ 1,20	MAÇO	½	R\$ 0,60
Cogumelo Shitake	R\$ 9,00	BDJ	½	R\$ 4,50
Brócolis	R\$ 6,00	KG	300g	R\$ 1,80
Macarrão Noodles de arroz	R\$ 12,00	KG	200g	R\$ 2,40
Abacate	R\$ 7,00	KG	300g	R\$ 2,10
Limão	R\$ 5,40	KG	100g	R\$ 0,54
Lentilha	R\$ 17,30	KG	300g	R\$ 5,19
Abóbora Cabotian	R\$ 2,50	KG	100g	R\$ 0,25
Pimentão	R\$ 18,00	KG	70g	R\$ 1,26
Azeite	R\$ 55,00	L	80 ml	R\$ 4,40
Leite Vegetal	R\$ 12,00	L	100ml	R\$ 1,20
Nozes	R\$ 90,00	KG	20g	R\$ 1,80
Avelã	R\$ 88,00	KG	150g	R\$ 13,20
Cacau em pó	R\$ 45,00	KG	30g	R\$ 1,35
Melado de cana	R\$ 42,00	KG	20g	R\$ 0,84
R\$				63,56

TORTINHA BETACAROTENO

MODO DE PREPARO:

Massa

1. Junte os ingredientes da massa em uma vasilha e misture com as mãos,
2. No começo ela fica esfarelenta depois de amassar bem ela vai criando consistência
3. Se for necessário polvilhe um pouco mais de farinha de arroz para tirar o excesso de massa que ficar na mão.
4. Deixe descansar por 20mi, enquanto isso faça o recheio

Recheio:

1. Em uma panela, doure a cebola, acrescente o alecrim fresco e a cenoura ralada
2. Deixe refogar em fogo baixo.
3. Finalize com o molho de tomate e a pimenta do reino.

Montagem:

1. Abra a massa e preencha as forminhas de fundo falso,
2. No meio coloque o recheio de cenoura e finalize com mais uma camada de massa.
3. Coloque as forminhas no forno para assar por 20 minutos

Acompanhamento: Homus de Grão de bico (1 colher de sopa)
+ Salada de folhas frescas(a vontade) + semente de abóbora (1 colher de sopa)

Rendimento:2 porções

Custo total da Receita: R\$ 10,83



INGREDIENTES

Massa:

- 2 colheres (sopa)de Farinha de Arroz
- 2 colheres (sopa) de Extrato de Soja
- Pitada de Sal
- 2 colheres (sopa) de Farelo de Aveia
- 2 colheres (sopa) de Sementes de Girassol
- 2 colheres (sopa) de Tahine
- 1 colher de sopa de Chia hidratada em 3 csp de agua (ovo vegetal)
- 60ml de agua

Recheio:

- 1 Cebola média picada
- 2 tomates maduros
- 1 xícara de Cenoura Ralada
- Alecrim Fresco a gosto
- Pimenta do Reino a gosto

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

		%VD(*)
Valor Energético	358 Kcal	18%
Carboidratos	44g	15%
Proteínas	14,3g	19%
Gorduras totais	15,3g	28%
Gordura Saturada	1,6g	7%
Fibra Alimentar	11g	44%
Sódio	245mg	10%
Cálcio	121mg	12%
Ferro	5mg	36%

(*)% 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

SALADA PRIMAVERA

MODO DE PREPARO

1. Rasgue com as mãos as folhas de alface, algas nori
2. Misture todos os ingredientes em uma bacia
3. Finalize com azeite e tempere com ervas frescas

Acompanhamento: Arroz Integral (2 colheres de sopa) + Feijão Carioca (1 concha cheia) + Semente de Gergelim (1 colher de sopa)

Rendimento: 2 porções

Custo total da receita: R\$ 8,90



INGREDIENTES

- ½ xícara de alface crespa
- 2 folhas de algas Nori
- ½ xícara de melancia cortada em cubos
- 2 colheres sopa de Goji berry
- ½ xícara de cenoura ralada

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

		%VD(*)
Valor Energético	242Kcal	12 %
Carboidratos	36,4g	12%
Proteínas	12g	16%
Gorduras totais	6g	11%
Gordura Saturada	0,93g	4%
Fibra Alimentar	14g	56%
Sódio	223mg	9%
Cálcio	143mg	14%
Ferro	3,55mg	25%

(*)% 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

NOODLES DE LEGUMES

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela ferva os 300ml de água e acrescente a pasta de missô, mexa até dissolver por completo
2. Adicione a cebolinha fresca e reserve.
3. Corte o cogumelo shitake em fatias e doure em uma frigideira com fio de azeite junto com o brócolis

Montagem:

1. Adicione o missô em um recipiente fundo (Bowl)
2. Por cima coloque o macarrão de arroz, os legumes e os cogumelos

Rendimento: 2 porções

Acompanhamentos: Salada de folhas frescas (1xícara) c/ Castanhas (1 colher de sopa)

Custo total da receita: R\$ 11,70

INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa cheia) de Pasta de Missô (100g)
- 400ml de água
- Cebolinha fresca a gosto
- 5 unidades grandes de Cogumelos Shitake
- Azeite extra virgem
- 1 xícara de Brócolis cozido
- 2 folhas de Alga nori
- 1 xícara de macarrão noodles de arroz cozido

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

		%VD(*)
Valor Energético	200Kcal	10%
Carboidratos	31,9g	11%
Proteínas	10,7g	14%
Gorduras totais	4g	7%
Gordura Saturada	0,6g	3%
Fibra Alimentar	6g	24 %
Sódio	500mg	21%
Cálcio	76mg	8%
Ferro	3,1mg	22%

(*)% 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



VEGBURGUER COM ABACATE

MODO DE PREPARO:

1. Corte o abacate em fatias e tempere com limão e ervas frescas. Reserve

Vegburger

1. Em um processador acrescente todos os ingredientes e aperte a opção pulsar (deixe alguns pedacinhos)
2. Modele hambúrgueres com as mãos
3. Leve para uma frigideira com fio de azeite e doure dos dois lados

Acompanhamentos: Salada bem variada de folhas e brotos (1 xícara)

Custo total da receita: R\$8,20

Rendimento: 3 porções



INGREDIENTES

- ½ Abacate maduro
- 1 Limão espremido
- Sal
- Ervas frescas

Vegburger

- 1 xícara de Lentilha
- ½ xícara de abóbora amassada
- 4 colheres (sopa) de aveia farelo
- Ervas frescas (Tomilho, orégano)
- Sal a gosto
- Pimenta do reino moída

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

		%VD(*)
Valor Energético	395Kcal	20%
Carboidratos	53,6g	18%
Proteínas	13,3g	18%
Gorduras totais	17,6 g	32%
Gordura Saturada	2,7g	12%
Fibra Alimentar	11g	44%
Sódio	16mg	1%
Cálcio	91,5mg	9%
Ferro	4,3mg	31%

(*)% 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 LENTILHAS

MODO DE PREPARO:

MASSA

1. No liquidificador ou processador triture na função "pulsar" os cogumelos, o pimentão e as ervas. Reserve
2. Em uma panela refogue a cebola em um fio de azeite, espere até dourar a acrescente a lentilha cozida e os ingredientes triturados no liquidificador, deixe em fogo baixo por 5 minutos. Reserve até amornar;
3. Logo após acrescente a farinha de arroz, misture até formar uma massa;
Forre uma assadeira com papel manteiga ou unte-a com azeite, espalhe a massa por toda a assadeira, pressionando para moldá-la;
4. Cubra a forma com papel alumínio e leve ao forno médio-baixo por 30 minutos. Reserve

MOLHO:

1. Refogue a cebola em um fio de azeite até dourar;
2. Acrescente o leite vegetal, os temperos e a farinha de arroz, mexa até engrossar e misture as nozes.

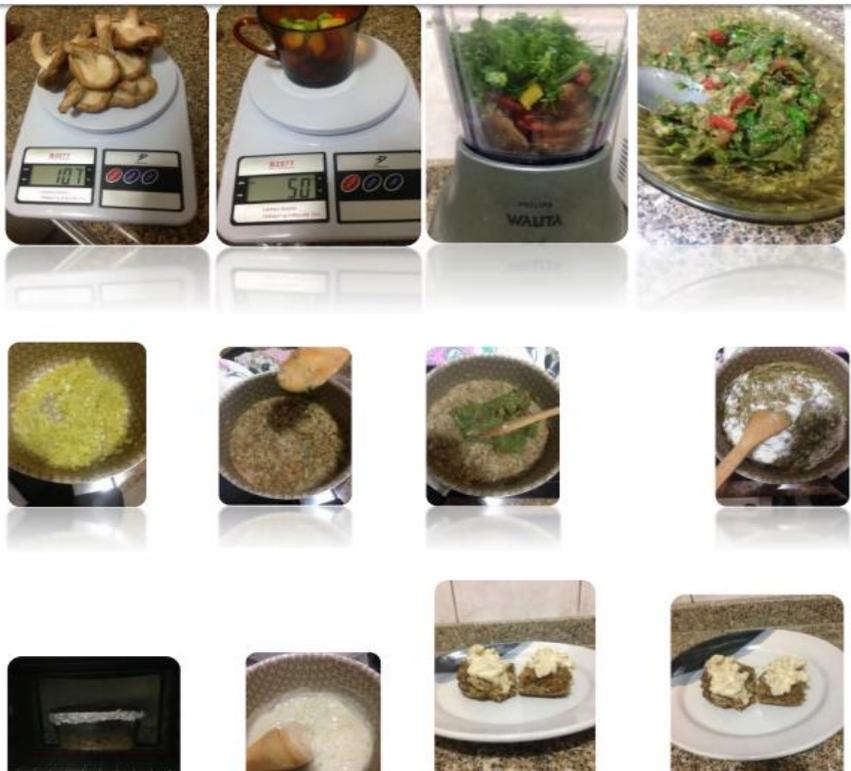
MONTAGEM:

10) Corte o assado em quadrados e despeje o molho por cima ao servir.

Rendimento: 2 porções

Acompanhamento: Salada de folhas e brotos (1/2 xícara)

Custo total da receita: R\$ 8,66



INGREDIENTES MASSA:

- 100g de lentilhas (1 xícara)
- 100g Cogumelos Shitake (1 xícara)
- 100g Cebola (1 xícara)
- 50g Pimentões (3 colheres de sopa)
- 50g de Farinha de arroz (1/2 xícara)
- 25g azeite (2 colheres de sopa)
- Sal a gosto
- Salsinha e alecrim (à gosto)

INGREDIENTES MOLHO

- 100ml Leite vegetal (1/2 copo)
- 12g de farinha de arroz (1 colher de sopa)
- Nozes (à gosto)
- 100g Cebola (1 xícara)
- 25g de azeite (2 colheres de sopa)
- Pimenta do reno e sal (à gosto)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

		%VD(*)
Valor Energético	310Kcal	16%
Carboidratos	41,2g	14%
Proteínas	9g	12%
Gorduras totais	12g	22%
Gordura Saturada	3,2g	15 %
Fibra Alimentar	7,2g	29%
Sódio	180mg	8%
Cálcio	120mg	12%
Ferro	2,4mg	17%

(*)% 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

VEGETELLA

MODO DE PREPARO:

- 1) Coloque as avelãs torradas em um liquidificador ou processador, bata até atingir a consistência de uma pasta (em média 20 minutos) e reserve;
- 2) Misture o cacau e o melado bata para que vire um creme;
- 3) Logo após acrescente a essência de amêndoas misture ao creme de avelã e estará pronto.

Rendimento: 6 porções (25g – 2 colheres de sopa)

Custo total da receita: R\$ 15,40



INGREDIENTES:

- 100g de Avelã torrada sem cascas (1 xícara)
- 25g Cacau em pó (2 colheres de sopa)
- 20ml de Melado de cana ou conforme o seu gosto)
- Essência de Amêndoas (à gosto)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

		%VD(*)
Valor Energético	117,8 Kcal	6%
Carboidratos	7,6g	3%
Proteínas	2,9g	4%
Gorduras totais	9,3g	17%
Gordura Saturada	1g	5%
Fibra Alimentar	2,8g	11%
Sódio	2,9mg	0%
Cálcio	5,5mg	1%
Ferro	1,2mg	9%

(*)% 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 Ana Claudia Abreu
CRN SP 51480

Graduada em Nutrição - Centro Universitário São Camilo
Técnica em Nutrição e Dietética- Senac

13 anos de experiência com vegetarianismo,

Atendimentos particulares em SP
Montagem de planos alimentares personalizados

Prestação de Serviços como Personal Cook e Personal Diet

INSTAGRAM: @cacau.nutriveg