

# Escola Vegana

## MENU

### **SEGUNDA-FEIRA**

Farofa Baiana c/ Banana da Terra  
Arroz Integral, feijão, Brócolis, Tofu e Couve

### **TERÇA-FEIRA**

Brusquetas de berinjela  
c/ creme de tofu e tomates

### **QUARTA-FEIRA**

Panquegrão c/ Mix de Vegetais Low carb

### **QUINTA-FEIRA**

Hamburgão de Lentilha

### **SEXTA-FEIRA**

Batatas roxas gratinadas com creme de castanhas e Homus

### **RECEITA EXTA**

Brownie Fit de feijão preto

Desenvolvido pela nutricionista:  
Ana Claudia Abreu - CRN3: 51480



# LISTA DE COMPRAS

INGREDIENTES	R\$ KG	UNIDADE	COMPRA	CUSTO PARA SEMANA
Farinha de milho em flocos	R\$ 6,00	KG	0,1	R\$ 0,60
Farinha de Mandioca	R\$ 5,50	KG	0,04	R\$ 0,22
Banana da terra	R\$ 4,00	KG	0,15	R\$ 0,60
Azeite de dende	R\$ 22,00	L	0,01	R\$ 0,22
Óleo de coco	R\$ 80,00	KG	0,01	R\$ 0,80
Cebola	R\$ 4,00	KG	0,15	R\$ 0,60
Alho porró	R\$ 30,00	KG	0,1	R\$ 3,00
Pimentão vermelho	R\$ 22,00	KG	0,05	R\$ 1,10
Pimenta dedo de moça	R\$ 30,00	KG	0,02	R\$ 0,60
Bacon Vegetal	R\$ 80,00	KG	0,05	R\$ 4,00
Berinjela	R\$ 3,00	KG	0,3	R\$ 0,90
Tomate	R\$ 4,50	KG	0,3	R\$ 1,35
Alho	R\$ 23,00	KG	0,05	R\$ 1,15
Azeite de oliva	R\$ 55,00	L	0,08	R\$ 4,40
Tofu	R\$ 30,00	L	0,2	R\$ 6,00
Salsinha	R\$ 1,00	MAÇO	0,5	R\$ 0,50
Ervilha	R\$ 8,90	KG	0,15	R\$ 1,34
Brócolis	R\$ 7,00	KG	0,2	R\$ 1,40
Farinha de Grão de bico	R\$ 24,00	KG	0,05	R\$ 1,20
Semente de chia	R\$ 30,00	KG	0,02	R\$ 0,60
Fermento Biológico	R\$ 2,00	PCTE	1	R\$ 2,00
Açúcar Mascavo	R\$ 4,50	KG	0,01	R\$ 0,05
Óleo de soja	R\$ 3,40	L	0,05	R\$ 0,17
Farinha de Arroz Integral	R\$ 6,00	KG	0,2	R\$ 1,20
Farinha de Arroz Branco	R\$ 5,40	KG	0,2	R\$ 1,08
Lentilha	R\$ 8,80	KG	0,5	R\$ 4,40
Aveia em flocos	R\$ 8,90	KG	0,15	R\$ 1,34
Beterraba	R\$ 1,80	KG	0,02	R\$ 0,04
Batata doce roxa	R\$ 5,70	KG	0,15	R\$ 0,86
Grão de bico	R\$ 8,00	KG	0,2	R\$ 1,60
Castanha de Caju	R\$ 60,00	KG	0,1	R\$ 6,00
Tahine	R\$ 87,00	KG	0,02	R\$ 1,74
Limão	R\$ 3,90	KG	0,1	R\$ 0,39
Feijão Preto	R\$ 5,20	KG	0,2	R\$ 1,04
Açúcar de coco	R\$ 33,00	KG	0,05	R\$ 1,65
Cacau em pó	R\$ 25,00	KG	0,05	R\$ 1,25
Bebida vegetal	R\$ 14,00	L	0,03	R\$ 0,42
Linhaça dourada	R\$ 22,00	KG	0,03	R\$ 0,66
Farinha de Amendoas	R\$ 46,00	KG	0,01	R\$ 0,46
Fermento quimico	R\$ 110,00	KG	0,001	R\$ 0,11
				<b>R\$ 57,02</b>

# FAROFA BAIANA COM BANANA DA TERRA

## MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela doure a cebola e o alho porró no óleo de coco
2. Acrescente o pimentão, a pimenta, o bacon vegetal, refogue por aproximadamente 3 minutos
3. Nesse ponto, acrescente as farinhas e o azeite de dendê, mexendo sempre
4. Ao final acrescente a banana da terra picadinha e misture bem
5. Acerte o sal está pronto!

## ACOMPANHAMENTOS:

Arroz (2 colheres de sopa) + Feijão (1 concha) + Brócolis (½ xícara = 60g) + Tofu (½ xícara = 50g) + gergelim (1 colher de sopa) + couve refogada (½ xícara)

**Custo médio total da receita: R\$11,70**

**Rendimento: 8 porções**

**(480g ao total = 60g a porção = 3 colheres de sopa)**



## INGREDIENTES

- 1 xícara de Farinha de Milho (95g)
- ¼ xícara de Farinha de Mandioca (35g)
- 1 unidade de Banana da terra ( 145g)
- 1 colher (sopa) Azeite de dendê (10ml)
- 1 colher (café) Óleo de coco (2g)
- 1 Cebola média ( 50g)
- ½ xícara de alho porró fatiado
- ½ xícara de Pimentão vermelho( 40g)
- 1 unid Pimenta dedo de moça (opcional)
- 1 xícara de Bacon vegetal (opcional)

## Informação Nutricional

Refeição completa		%VD(*)
Valor Energético	306 Kcal	15%
Carboidratos	40 g	13%
Proteínas	13,7 g	18%
Gorduras totais	11,8g	21%
Gordura Saturada	2g	9%
Fibra Alimentar	12,5	50%
Sódio	214mg	9%
Cálcio	287mg	29%
Ferro	3,5mg	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

# BRUSQUETAS DE BERINJELA C/ CREME DE TOFU

## MODO DE PREPARO:

1. Corte as berinjelas em rodela grossas
2. Pincele nos dois lados azeite e tempere com sal e pimenta
3. Leve para grelhar na frigideira ou grelha em fogo baixo
4. Doure dos dois lados e reserve

## MOLHO:

1. Em uma panela doure a cebola e o alho, acrescente os tomates picados e o manjericão. Refogue bem até ficarem amolecidos

## CREME DE TOFU:

1. Em um processador acrescente o tofu junto com as ervas, pimenta do reino e sal. Processe bem!

## ACOMPANHAMENTO:

Grão de bico (4 colheres de sopa) + Salada de folhas ( ½ xícara) + Semente de abóbora ( 1 colher de sopa)

**Custo médio total da receita: R\$14,30**

**Rendimento: 3 porções**



## INGREDIENTES

1 Berinjela Grande  
3 Tomates Maduros  
1 Cebola Média Picada  
1 Dente de alho  
Manjericão a gosto  
1 colher (sopa) de Azeite  
1 xícara de Tofu amassadinho  
Ervas: Tomilho, salsinha a gosto

## Informação Nutricional

Refeição completa	%VD(*)	
Valor Energético	165 Kcal	8 %
Carboidratos	25g	8%
Proteínas	9,2g	12%
Gorduras totais	3,8g	7%
Gordura Saturada	0,4g	2%
Fibra Alimentar	7,3g	29%
Sódio	140mg	6%
Cálcio	207mg	21%
Ferro	2,2mg	16%

(\*)% 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

# PANQUEGRÃO COM MIX DE VEGETAIS LOW CARB

## MODO DE PREPARO:

Mix de vegetais Low carb

1. Em uma frigideira doure a cebola e o alho porró
2. Acrescente os brócolis picadinho, o tomate, a ervilha e refogue bem
3. Adicione um pouco de água, salsinha e o sal
4. Deixe apurar por 5 minutos em fogo baixo. Reserve

Panquegrão

1. Em uma tigela misture a farinha de grão de bico com água, chia e algumas ervas frescas de sua preferência. Ex: Orégano, Salsa, tomilho, Pimenta do reino
2. Em uma frigideira untada com fio de azeite, disponha a massa
3. Deixe dourar de um lado, depois vire para dourar do outro.
4. Está pronto!.

Montagem

1. Disponha o mix de vegetais sobre a massa, você pode consumir com ela aberta ou fechada

Custo médio total da receita: R\$ 4,50

Rendimento: 2 porções



## INGREDIENTES

- ½ xícara de Ervilha = 50g
- 1 Tomate
- ½ Cenoura
- 1 xícara de Brócolis picado
- ½ xícara de Alho porró
- Salsinha a gosto
- 1 Cebola
- 1 colher sopa de Azeite
- 6 colheres sopa de Farinha de Grão de bico
- 1 colher (sopa) de Sementes de chia
- ½ xícara de Água
- Sal a gosto
- Ervas secas a gosto: Orégano, Tomilho, Pimenta do reino

## Informação Nutricional

1 PORÇÃO		%VD(*)
Valor Energético	237Kcal	12%
Carboidratos	33g	11%
Proteínas	10,6g	14%
Gorduras totais	7,5g	14%
Gordura Saturada	0,9g	4%
Fibra Alimentar	8,5g	34%
Sódio	154mg	6%
Cálcio	72mg	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

# HAMBURGÃO DE LENTILHA

## MODO DE PREPARO:

### Massa

1. Em uma vasilha, coloque o fermento biológico seco, o açúcar, o óleo, a água morna (cuidado para não estar muito quente) e misture.
2. Adicione aos poucos a farinha de arroz, o sal e misture, até a massa desgrudar das mãos com facilidade.
3. Cubra a vasilha com a massa com um pano e deixe descansar por 15 minutos.
4. Pré-aqueça o forno

### Hamburguer

1. Em uma panela doure a cebola e o alho, acrescente os grãos de lentilha e refogue, acerte o sal e finalize com salsinha
2. Com auxílio de um garfo, amasse as lentilhas e o tofu ligeiramente, acrescente o farelo de aveia e a beterraba ralada, misture bem e modele hambúrgueres
3. Não se preocupe se não ficar muito firme, leve ao freezer para firmar por 15 minutos (o tempo de fermentação da massa)
4. Retire os hambúrgueres do freezer e grelhe na frigideira com um fio de azeite

### Montagem:

1. Em uma superfície enfarinhada, coloque a massa e divida ela em 4 partes iguais. Coloque o hambúrguer no centro, juntamente com uma rodela de tomate e salpique orégano a gosto.
2. Aperte levemente, formando um pãozinho. Pincele uma colher de sopa de extrato de tomate sobre os pães, para ficarem dourados, e salpique gergelim sobre eles.
3. Leve para assar em forno pré-aquecido a 240°C, por 30 minutos ou até ficarem corados. Está pronto!

**Custo médio total da receita: R\$ 10,30**

**Rendimento: 4 porções**



## INGREDIENTES

### Massa:

- 1 colher (sopa) Fermento Biológico em pó (10g)
- ½ colher (sopa) de Açúcar
- ¼ xícara de Óleo
- 3/4 xícara de Água morna
- 1 e ½ xícara de Farinha de arroz branca
- 1 xícara de Farinha de arroz integral

### Hambúrguer de Lentilha:

- 240g de Lentilhas Cozidas
- 80g de tofu
- 1 unid média Cebola
- 2 dentes de Alho
- ½ xícara de Salsinha
- 1 xícara de Farelo de Aveia (50g)
- 1 colher (sopa) de beterraba ralada bem fina

## Informação Nutricional

Quantidade por porção		%VD(*)
Valor Energético	252 Kcal	13%
Carboidratos	24,5g	8%
Proteínas	8,4g	11%
Gorduras totais	14g	25%
Gordura Saturada	2,2g	10%
Fibra Alimentar	4,2g	4,2%
Sódio	200mg	8%
Cálcio	119mg	12%
Ferro	2,6mg	19%

(\*)% 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

# BATATA DOCE ROXA GRATINADA C/ CREME DE CASTANHAS E HOMUS

## MODO DE PREPARO:

### CREME DE CASTANHAS

1. Deixe as castanhas de caju de molho na água por no mínimo 8h
2. Retire a água e processe as castanhas com um pouco de azeite, sal, ervas frescas e água até atingir a cremosidade desejada. Reserve

### HOMUS

1. Em um processador, acrescente o grão de bico, o tahine, o sumo de limão, o alho picado e um pouco de água, processe até obter um creme.

### BATATAS

1. Corte as batatas em rodela médias
2. Cozinhe as batatas no vapor, até ficarem al dente (não muito moles)
3. Unte uma frigideira com fio de azeite e dê uma dourada das batatas.

### Montagem:

Em um prato disponha as batatas, misture o Homus com o creme de castanhas e sirva

### Acompanhamentos:

Salada de folhas ( ½ xícara) + Brotos ( ½ xícara)

**Custo médio total da receita: R\$ 10,60**

**Rendimento: 2 porções**



## INGREDIENTES

- 1 unid Batata doce Roxa (120g)
- 5 colheres (sopa) de Grão de Bico
- ½ xícara de Castanha de caju crua
- 1 colher (sopa) de Tahine
- Sal a gosto
- 1 Limão espremido
- 1 dente de Alho
- 1 colher (sopa) de Azeite
- 4 colheres (sopa) de Água

## Informação Nutricional

Quantidade por porção		%VD(*)
Valor Energético	302 Kcal	15%
Carboidratos	29g	10%
Proteínas	8,1g	11%
Gorduras totais	18g	33%
Gordura Saturada	3,1g	14%
Fibra Alimentar	4,2g	17%
Sódio	120mg	5%
Cálcio	108mg	11%
Ferro	2,8mg	20%

(\*)% 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

# BROWNIE FIT DE FEIJÃO PRETO

## MODO DE PREPARO:

- 1- Em uma bacia adicione todos os ingredientes
- 2- Processe com um mixer até obter uma massa
- 3- Unte uma forma com cacau em pó
- 4- Disponha a massa na forma
- 5- Leve ao forno aquecido por 30 minutos, até formar uma casquinha
- 6- Retire do forno e aguarde esfriar

**Sugestão:** Passar geleia de frutas vermelhas sem açúcar por cima do brownie

**Custo médio total da receita:** R\$ 5,60

**Rendimento:** 5 porções



## INGREDIENTES

- 1 xícara Feijão Preto só os grãos (166g)
- ½ xícara Açúcar de coco (46g)
- 1 colher (sopa) cheia de Cacau em pó (15g)
- 3 colheres (sopa) de Bebida vegetal (30g)
- 1 colher sopa de Linhaça triturada + 3 colheres de água (ovo de linhaça)
- 1 colher (sopa) de Farinha de Amêndoas (10g)
- 1 colher (sopa) de Farinha de Aveia (15g)
- 1 colher (café) de óleo de coco (2g)
- Canela em pó a gosto
- Café em pó a gosto
- 1 colher (chá) de Fermento Químico

## Informação Nutricional

Quantidade por porção		%VD(*)
Valor Energético	119 Kcal	6%
Carboidratos	20,4 g	7%
Proteínas	4g	5%
Gorduras totais	3g	5%
Gordura Saturada	1,2g	5%
Fibra Alimentar	4,8g	19%
Sódio	60mg	3%
Cálcio	41mg	4%
Ferro	1,1mg	8%

(\*)% 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  
**E-MAL:** cacau.nutriveg@gmail.com