

# Escola Vegana

## MENU

### SEGUNDA-FEIRA

Couve flor Dourada c/ Molho de Tahine

### TERÇA-FEIRA

Conchiglione com Mix de Legumes

### QUARTA-FEIRA

Tartar de Queijo Vegano

### QUINTA-FEIRA

Crepe de Cenoura c/ Sarraceno

### SEXTA-FEIRA

Biscoito de Arroz Integral  
c/ Abacate, Tofu e Grão de bico

### EXTRA

Brigadeiro raw

Desenvolvido pela nutricionista: Ana Claudia Abreu-  
CRN3:51480



# LISTA DE COMPRAS DA SEMANA

INGREDIENTES	R\$ KG	UNIDADE	COMPRA	CUSTO PARA SEMANA
Couve Flor	R\$ 8,90	kg	180g	R\$ 1,60
Páprica em pó	R\$ 5,20	kg	5g	R\$ 0,26
Lemon Pepper	R\$ 13,00	unid 100g	5g	R\$ 0,65
Flocos de milho	R\$ 7,90	kg	30g	R\$ 0,24
Curry em pó	R\$ 35,00	kg	5g	R\$ 1,75
Açafrão em pó	R\$ 55,00	kg	5g	R\$ 2,75
Ameiandoim torrado	R\$ 18,00	kg	90g	R\$ 1,62
Óleo de coco	R\$ 80,00	kg	10g	R\$ 0,80
Conchiglione	R\$ 22,00	kg	120g	R\$ 2,64
Berinjela	R\$ 3,50	kg	80g	R\$ 0,28
Brócolis	R\$ 5,60	kg	0,08	R\$ 0,45
Azeitona	R\$ 28,00	kg	10g	R\$ 0,28
Ervilha	R\$ 15,00	kg	120g	R\$ 1,80
Tomate	R\$ 4,10	kg	100g	R\$ 0,41
Cebola	R\$ 3,20	kg	200g	R\$ 0,64
Chia em grãos	R\$ 34,00	kg	20g	R\$ 0,68
Tofu	R\$ 19,00	kg	200g	R\$ 3,80
Mandioquinha	R\$ 3,20	kg	180g	R\$ 0,58
Mostarda	R\$ 12,00	kg	30g	R\$ 0,36
Noz Moscada	R\$ 100,00	kg	2g	R\$ 0,20
Salsinha	R\$ 2,00	Maço	½	R\$ 1,00
Pimenta do reino	R\$ 190,00	kg	1g	R\$ 0,19
Cenoura	R\$ 2,30	kg	120g	R\$ 0,28
Farinha de Sarraceno	R\$ 14,00	kg	60g	R\$ 0,8
Azeite	R\$ 28,00	kg	100ml	R\$ 2,80
Goma Xantana	R\$ 89,00	kg	0,5g	R\$ 0,45
Linhaça	R\$ 33,00	kg	10g	R\$ 0,33
Fermento em pó	R\$ 120,00	kg	0,2g	R\$ 0,12
Abacate	R\$ 6,30	kg	70g	R\$ 0,44
Biscoito de Arroz	R\$ 12,00	pcte c/ 10	2 unidades	R\$ 2,40
Limão	R\$ 2,90	kg	200g	R\$ 0,58
Grão de bico	R\$ 18,00	kg	120g	R\$ 2,16
Cacau em pó	R\$ 32,00	kg	10g	R\$ 0,32
Damasco	R\$ 28,00	kg	20g	R\$ 0,56
Tamara	R\$ 55,00	kg	20g	R\$ 1,10
Cranbery	R\$ 32,00	kg	20g	R\$ 0,64
Canela em pó	R\$ 109,00	kg	1g	R\$ 0,11
Castanha do para	R\$ 99,00	kg	40g	R\$ 3,96

R\$ 40,05

# COUVE FLOR DOURADA C/ MOLHO DE TAHINE

## MODO DE PREPARO:

1. Cozinhe a couve-flor por 6 minutos até ficar com a textura “al dente”
2. Após cozida, pincele óleo de coco por toda a couve flor (é importante esse passo para que o tempero depois grude no legume). Reserve
3. Em um recipiente com tampa, acrescente os temperos e misture. Adicione a couve-flor pincelada com óleo de coco, feche o recipiente com a tampa e mexa bem
4. Mexa até a couve-flor ficar toda empanada
5. Distribua a couve flor em uma assadeira e leve ao forno pré-aquecido a 200°C e asse por 20 minutos

**Acompanhamentos:** Salada Variada+ Tahine ( ½ colher de sopa) + feijão carioca ( 1 concha) + Purê de batata (2 colheres de sopa)

**Custo total da receita:** R\$ 9,67

**Rendimento:** 4 porções



## INGREDIENTES

Couve Flor cozida – 150g  
1 colher sopa de Páprica (10g)  
1 colher de sopa de Lemon peper (10g)  
2 colheres de sopa de flocos de milho ( 30g)  
1 colher de sopa de curry (10g)  
1 colher de sopa de açafrão (10g)  
3 colheres de sopa Amendoim sem casca e torrado triturado (30g)  
1 colher de sopa de óleo de coco

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

		%VD(*)
Valor Energético	324 Kcal	16%
Carboidratos	36,8g	12%
Proteínas	11,7g	16%
Gorduras totais	14,2g	26%
Gordura Saturada	3,9g	18%
Fibra Alimentar	12,4g	50%
Sódio	180mg	8%
Cálcio	156mg	16%
Ferro	3,9mg	28%

(\*)% 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

# CONCHIGLIONE COM RECHEIO FIT

## MODO DE PREPARO:

1. Cozinhe a massa conforme indicado pelo fabricante. Reserve
2. Em uma frigideira doure a cebola no fio de azeite, acrescente os ingredientes já picados e refogue
3. Recheie a massa com os vegetais
4. Finalize salpicando sementes de chia
5. Está pronto!

**Acompanhamento:** Salada de folhas e brotos (1 xícara) + Castanhas de caju (4 unidades) +

**Custo total da receita:** R\$6,50

**Rendimento:** 2 porções



## INGREDIENTES

- 8 unidades de Massa seca de Arroz Integral (120g)
- 6 colheres sopa de Berinjela refogada (90g)
- 6 colheres de sopa de Brócolis cozido
- 2 Azeitonas picadas
- 1 xícara de Ervilha (130g)
- 1 Tomate picado
- 1 Cebola Média picada
- 1 colher sopa de Chia

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

		%VD(*)
Valor Energético	208Kcal	10%
Carboidratos	35g	12%
Proteínas	8 g	11%
Gorduras totais	4,5g	8%
Gordura Saturada	0,8g	4%
Fibra Alimentar	6,5g	26%
Sódio	130mg	5%
Cálcio	77mg	8%
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

# TARTAR DE QUEIJO VEGANO

## MODO DE PREPARO:

1. Em um processador, acrescente o tofu, a mandioquinha cozida, açafrão e os temperos, processe bem. Reserve
2. Em uma frigideira, acrescente um fio de azeite e doure a cebola c/ a salsinha
3. Acrescente a mistura de tofu e refogue bem em fogo baixo. Acerte com o sal e pimenta do reino
4. Coloque o tartar em uma forma de fundo removível para modelar e desenforme direto no prato

**Acompanhamentos:** Sementes de Abóbora ( 1 colher de sopa) + Salada de folhas e brotos ( 1 xícara)

**Custo total da receita:** R\$6,80

**Rendimento:** 2 porções



## INGREDIENTES

- 1 e ½ xícara de Tofu
- 2 rodela médias de Mandioquinha Cozida
- Açafrão em pó a gosto
- 1 colher sopa de Mostarda
- Noz Moscada a gosto
- 1 Cebola média picada
- Salsinha a gosto
- Sal a gosto
- Pimenta do Reino a gosto

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

		%VD(*)
Valor Energético	190Kcal	10%
Carboidratos	22,5g	8%
Proteínas	12g	16%
Gorduras totais	6,3g	11%
Gordura Saturada	0,9g	4%
Fibra Alimentar	6,4g	26%
Sódio	120mg	5%
Cálcio	320mg	32%
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

# CREPE DE CENOURA COM SARRACENO

## MODO DE PREPARO:

1. Em um liquidificador, acrescente todos os ingredientes e processe até obter uma massa líquida
2. Unte uma frigideira com fio de azeite
3. Disponha a massa e deixe assar por completo de um lado, depois vire a massa e doure do outro.

**Acompanhamentos:** Homus de grão de bico (2 colheres de sopa) + Tomate + Salada de folhas

**Custo total da receita:** R\$4,90

**Rendimento:** 3 porções



## INGREDIENTES

- ½ Cenoura Crua Ralada
- ½ Xícara de Farinha de Sarraceno
- 1 colher (sopa) de Azeite de Oliva extra virgem
- 1 e ½ xícara de Água
- Sal a gosto
- Pimenta do reino
- 1 colher (café) de Goma Xantana
- 1 colher sopa de Semente de Linhaça
- ½ colher café de Fermento em pó

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

		%VD(*)
Valor Energético	247Kcal	12%
Carboidratos	30,6g	10%
Proteínas	7,3g	10%
Gorduras totais	10,6g	19%
Gordura Saturada	0,9g	4%
Fibra Alimentar	2,8g	11%
Sódio	167mg	7%
Cálcio	55mg	6%
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

# BISCOITO DE ARROZ C/ ABACATE, TOFU E GRÃO DE BICO ASSADO

## MODO DE PREPARO:

1. Em um recipiente misture o abacate c/ tofu, tempere com limão, sal, ervas frescas
2. Aqueça o Biscoito de Arroz Integral na frigideira com um fio de azeite
3. Disponha o recheio e finalize com grão de bico assado

**Acompanhamentos:** Caldinho de feijão ( 1 concha e ½ ) + Salada de folhas + Semente de Girassol ( 1 colher de sopa)

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

**Rendimento:** 2 porções



## INGREDIENTES

- 3 colheres (sopa) de Abacate
- ½ Limão
- Sal a gosto
- 3 colheres (sopa) de Assado de Grão de bico
- ½ xícara de Tofu
- Ervas Frescas

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

		%VD(*)
Valor Energético	327Kcal	16%
Carboidratos	30,6	10%
Proteínas	17g	23%
Gorduras totais	16g	30%
Gordura Saturada	2,8g	13%
Fibra Alimentar	8g	32%
Sódio	340mg	14%
Cálcio	333mg	33%
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

# BRIGADEIRO RAW

## MODO DE PREPARO:

1. Em um processador, acrescente todos os ingredientes junto com a água morna
2. Processe até virar uma pasta modelável
3. Modele bolinhas com as mãos. Está pronto!
4. Se desejar, finalize polvilhando castanhas do para ralada

**Custo total da receita:** R\$6,70

**Rendimento:** 4 porções



## INGREDIENTES

- 2 Tâmaras sem caroço
- 1 colher (sopa) de Cranberry
- 2 Damascos secos
- 3 colheres (sopa) de Amendoim torrado
- 2 Castanhas do para raladas
- 30ml de Agua morna
- 1 colher (sopa) de cacau em pó
- Canela em pó a gosto

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

		%VD(*)
Valor Energético	133 Kcal	7%
Carboidratos	8,5g	3%
Proteínas	5,88g	8%
Gorduras totais	10,3g	19%
Gordura Saturada	1,8g	8%
Fibra Alimentar	3,4g	14%
Sódio	4,2mg	0%
Cálcio	28mg	3%
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



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