

# Escola Vegana

## MENU

### SEGUNDA-FEIRA

Tomates recheados com quinoa e pesto de girassol + batatas assadas

### TERÇA-FEIRA

Macarrão com vagem e molho cremoso de grão de bico e abacate

### QUARTA-FEIRA

Croquetes de grão de bico e girassol

### QUINTA-FEIRA

Salada de batata e cenoura com maionese de quinoa

### SEXTA-FEIRA

Caneloni de abobrinha com ricota de amêndoas

### RECEITA BÔNUS

Mousse de cacau

Desenvolvido pela nutricionista:  
Natália Mendes e Chede  
CRN3 46209



## LISTA DE COMPRAS DA SEMANA

Produto	Valor	COMPRA	CUSTO PARA SEMANA
Grão de bico	12,00 (kg)	200g	2,40
Quinoa	24,00 (kg)	200g	4,80
Amêndoas	58,00 (kg)	200g	11,60
Semente de girassol s/ casca (crua)	15,00 (kg)	200g	3,00
Macarrão de arroz ou milho	6,00 (500g)	300g	3,75
Azeitona preta	5,30 (150g)	50g	1,76
Tomate seco	3,75 (100g)	50g	1,87
Cacau em pó	4,80 (200g)	50g	1,20
Abobrinha	3,60 (kg)	3 unid	2,70
Cenoura	2,30 (kg)	1 unid	0,46
Vagem japonesa	7,40 (kg)	150g	1,15
Abacate	6,90 (kg)	1 unid	5,52
Tomate	4,90 (kg)	12 unid	7,35
Batata inglesa	1,40 (kg)	4 unid	1,26
Manjericão	2,50	1 maço	2,50
Hortelã	2,50	1 maço	2,50
Melado de cana	12,00 (500g)	50g	1,20
Limão	5,60 (kg)	2 unid	1,12
<b>TOTAL</b>			<b>R\$ 53,14</b>
	<i>Preços sujeitos a alteração. Pesquisa realizada em Curitiba setembro /2018</i>		

# Tomates recheados com quinoa e pesto de girassol

+ batatas assadas

## MODO DE PREPARO

1. No liquidificador, bata a semente de girassol com azeite, manjerição e sal.
2. Numa tigela, misture esse pesto com a quinoa já cozida
3. Corte a parte superior dos tomates e com cuidado, retire o miolo (polpa e sementes)
4. Recheie os tomates com a mistura da quinoa com o pesto
5. Unte uma assadeira com azeite, coloque os tomates e também as batatas já cozidas al dente, temperadas com sal e pimenta do reino á gosto
6. Regue com um pouco de azeite e leve ao forno por 20 minutos

Tempo de preparo: 35 minutos

Rendimento: 2 porções

## INGREDIENTES

- 4 tomates (de preferência orgânicos)
- 1 xícara de quinoa cozida
- ½ xícara de semente de girassol sem casca
- 1 xícara de manjerição fresco
- 4 colheres de azeite de oliva extra-virgem
- 2 batatas cozidas e cortadas em cubos
- sal e pimenta do reino á gosto

## Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético 470 Kcal

Carboidratos 45g 15%

Proteínas 12g 15%

Gorduras totais 30g 55%

Gordura Saturada 3,7g 17%

Fibra Alimentar 8,8g 35%

Cálcio 60mg 6%

Ferro 2,5mg 18%

(\*)% 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

# Macarrão com vagem e molho cremoso de grão de bico a abacate

## MODO DE PREPARO:

1. Retire as pontinhas da vagem, corte-as ao meio e cozinhe no vapor até estarem macias
2. No liquidificador, coloque o grão de bico e adicione um pouco de água para bater, formando uma pasta
3. Junte o abacate e bata mais um pouco
4. Por último junte o manjeriçã, acerte o sal e bata rapidamente
5. Numa frigideira, refogue 1 dente de alho picado com 1 colher de azeite
6. Acrescente as vagens cozidas e refogue por 1 minuto
7. Junte o macarrão já cozido, o molho e misture bem
8. Desligue o fogo e sirva

Tempo de preparo: 20 min

Rendimento: 2 porções

## INGREDIENTES

- ½ xícara de grão de bico cozido
- ¼ de abacate
- 1 xícara de vagem japonesa
- 1/2 xícara de folhas de manjeriçã
- 1 dente de alho
- sal á gosto
- água para bater o molho
- 200g de macarrão de arroz, de milho ou de trigo integral

## Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético 450 kcal

Carboidratos	98g	33%
Proteínas	7,8g	10%
Gorduras totais	2,3g	4%
Gordura Saturada	0,4g	2%
Fibra Alimentar	6,2g	25%
Cálcio	70mg	7%
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

# Croquetes de grão de bico e girassol

## MODO DE PREPARO:

1. **Escorra o grão de bico e retire as cascas**
2. **Coloque os grãos no processador com os demais ingredientes e bata até obter uma massa**
3. **Molde os croquetes com as mãos e leve para assar numa assadeira untada com azeite, em forno baixo (160 ou 180 graus) por 20 minutos, virando na metade do tempo**

**Sugestão de acompanhamento: salada de batata e cenoura com maionese de quinoa + salada verde**

**Tempo de preparo: 30 min**

**Rendimento: 10-12 unidades**

## INGREDIENTES

- 1 xícara de grão de bico cru, hidratado por 12-24h
- 1/2 xícara de semente de girassol sem casca
- 6 unidades de tomate seco hidratado por 2h
- 6 azeitonas pretas
- 1 punhado de hortelã e ou salsa fresca
- sal, cominho em pó e pimenta do reino á gosto

## Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético	102 kcal	
Carboidratos	11g	4%
Proteínas	4,2g	6%
Gorduras totais	4,8g	9%
Gordura Saturada	0,5g	2%
Fibra Alimentar	2,8g	8%
Cálcio	25mg	3%
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

# Salada de batata e cenoura com maionese de quinoa

## MODO DE PREPARO:

1. Descasque e corte as batatas e as cenouras em cubos
2. Cozinhe no vapor até estarem macias e deixe esfriar
3. Coloque no liquidificador a quinoa cozida, o leite de amêndoas, suco de limão, manjeriçao e sal e bata até obter um creme bem liso e homogêneo (se sentir necessidade acrescente um pouco de água ou mais leite vegetal)
4. Misture a maionese com as batatas cozidas e deixe na geladeira por pelo menos 1h

Sugestão de acompanhamento: croquete de grão de bico e girassol + salada verde

Tempo de preparo: 20 min

Rendimento: 2 porções

-

## INGREDIENTES

- 2 batatas médias
- 1 cenoura média
- 1 xícara de quinoa cozida
- ½ xícara de leite de amêndoas
- suco de ½ limão
- manjeriçao e/ou salsinha
- sal e pimenta do reino á gosto

## Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético	280 kcal	
Carboidratos	40g	13%
Proteínas	6,4g	9%
Gorduras totais	12g	22%
Gordura Saturada	0,5g	2%
Fibra Alimentar	5,8g	23%
Cálcio	64mg	6%
Ferro	2mg	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

# Caneloni de abobrinha com ricota de amêndoas

## MODO DE PREPARO:

1. Corte as abobrinhas em fatias finas, no sentido do comprimento
2. Coloque-as numa tigela e tempere com suco de limão, sal e um pouco de azeite, e reserve por 30 minutos
3. Tempere o resíduo de leite de amêndoas com sal, azeite e orégano
4. Recheie as abobrinhas com essa ricota de amêndoas, enrole como canelonis e distribua numa travessa
5. Regue com molho de tomate e leve ao forno por 10 minutos

Tempo de preparo: 20 min

Rendimento: 2 porções

## INGREDIENTES

- 2 abobrinhas médias
- 1 xícara de resíduo de leite de amêndoas + 2 colheres de leite de amêndoas
- ½ xícara de molho de tomate caseiro concentrado
- 2 colheres de azeite de oliva extra-virgem
- suco de 1 limão
- orégano
- sal e pimenta do reino á gosto

## Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético 348Kcal

Carboidratos 43g 14%

Proteínas 6,9g 9%

Gorduras totais 16g 29%

Gordura Saturada 5g 23%

Fibra Alimentar 7,5g 30%

Cálcio 75mg 7%

Ferro 1,8mg 13%

(\*)% 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

# Mousse de abacate e cacau

## MODO DE PREPARO:

1. Bater todos os ingredientes no liquidificador até obter um creme bem homogêneo
2. Dividir em 2 taças e levar á geladeira por pelo menos 2h

Tempo de preparo: 10 minutos

Rendimento: 2 porções

## INGREDIENTES

- ¾ de um abacate médio bem maduro
- 1/3 de xícara de leite de amêndoas ou outro leite vegetal
- 2 colheres de sopa cheia de cacau em pó
- 1-2 colheres de melado de cana
- canela em pó ou extrato de baunilha (opcional)

## Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético 208Kcal

Carboidratos 34g 11%

Proteínas 2,3g 3%

Gorduras totais 8g 15%

Gordura Saturada 3,4g 15%

Fibra Alimentar 4,5g 18%

Cálcio 35mg 4%

Ferro 2,1mg 15%

(\*)% 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  
vegas

**INSTAGRAM:** @nataliachede