

Escola Vegana

MENU

SEGUNDA-FEIRA

Polenta Mole c/ Ragu Cascudão

TERÇA-FEIRA

Creme de Lentilhas c/ Tomate e Couve

QUARTA-FEIRA

Waffle de brócolis c/ quinoa e castanhas

QUINTA-FEIRA

Nuggets
c/ Arroz, feijão, salada e legumes

SEXTA-FEIRA

Cuscuz Paulista de legumes
c/ Homus de grão de bico

EXTRA

Panqueca Branca Integral c/ morangos

Desenvolvido pela nutricionista: Ana Claudia Abreu-
CRN3:51480



LISTA DE COMPRAS DA SEMANA

INGREDIENTES	R\$ KG	UNIDADE	COMPRA	CUSTO PARA SEMANA
Fubá	R\$ 3,40	kg	150g	R\$ 0,51
Cebola	R\$ 3,50	kg	300g	R\$ 1,05
Alho	R\$ 22,00	kg	100g	R\$ 2,20
Bebida vegetal	R\$ 15,00	litro	60 ml	R\$ 0,90
Azeite Extra Virgem	R\$ 53,00	litro	4ml	R\$ 2,12
Banana	R\$ 5,70	kg	200g	R\$ 1,14
Pimentão Amarelo	R\$ 22,00	kg	100g	R\$ 2,20
Pimentão Vermelho	R\$ 22,00	kg	100g	R\$ 2,20
Tomates	R\$ 3,80	kg	150g	R\$ 5,70
Salsinha	R\$ 2,00	Maço	½ maço	R\$ 1,00
Couve	R\$ 4,60	Maço	½ maço	R\$ 2,30
Lentilha	R\$ 18,00	kg	150g	R\$ 2,70
Gergelim	R\$ 18,00	kg	50g	R\$ 0,90
Brócolis	R\$ 22,00	kg	150g	R\$ 3,30
Quinoa em grãos	R\$ 34,00	kg	60g	R\$ 2,04
Farinha de Amêndoas	R\$ 27,00	kg	40g	R\$ 1,08
Goma Xantana	R\$ 113,00	kg	3g	R\$ 0,34
Polvilho doce	R\$ 6,70	kg	50g	R\$ 0,3
Tofu Orgânico	R\$ 26,00	kg	200g	R\$ 5,20
Limão	R\$ 2,40	kg	100g	R\$ 0,24
Óleo de coco	R\$ 112,00	kg	20g	R\$ 2,24
Palmito	R\$ 78,00	kg	300g	R\$ 23,40
Vagem	R\$ 3,20	kg	100g	R\$ 0,32
Cenoura	R\$ 1,80	kg	200g	R\$ 0,36
Azeitona	R\$ 35,00	kg	30g	R\$ 1,05
Farinha de milho em flocos	R\$ 5,50	kg	400g	R\$ 2,20
Alho porró	R\$ 30,00	kg	30g	R\$ 0,90
Aveia	R\$ 6,00	kg	20g	R\$ 0,12
Morango	R\$ 10,00	kg	80g	R\$ 0,80
Fermento químico	R\$ 110,00	kg	1g	R\$ 0,11
				R\$ 68,95

POLENTA MOLE C/ RAGU CASCUÇÃO

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela, doure a cebola e o alho, acrescente 2 xícaras de água e o sal
2. Dissolva o fubá em ½ xícara de água a parte e acrescente na panela, mexendo sempre para não formar grumos
3. Mexa até atingir consistência cremosa.
4. Finalize com bebida vegetal e fio de azeite
5. Reserve.

RAGU CASCUÇÃO

1. Lave a casca de banana e com auxílio de uma faca, faça tiras. Reserve
2. Em uma panela, doure a cebola, acrescente os pimentões, os tomates picados e ½ xícara de água. Refogue por 5 minutos até amolecer
3. Acrescente as cascas de banana, misture
4. Finalize com a salsinha, sal e pimenta do reino
5. Disponha sobre a polenta e sirva quente!

Acompanhamentos: Folhas de Alface (2 unidades) brotos de feijão (1 xícara) + Almondegas de lentilha (4 unidades 80g)

Custo total da receita: R\$12,30

Rendimento: 4 porções



INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de Fubá – 55g
- 1 Cebola média
- 1 Dente de Alho amassado
- 2 e ½ xícara (chá) de Água
- 3 colheres (sopa) de bebida vegetal
- Fio de azeite
- 1 xícara de Casca de banana – 48g
- 1 colher (sopa) Pimentão Vermelho
- 1 colher (sopa) Pimentão Amarelo
- 1 xícara de tomates picados
- Salsinha a gosto
- Sal a gosto

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

		%VD(*)
Valor Energético	197 Kcal	10 %
Carboidratos	34,8g	12 %
Proteínas	9,7g	13 %
Gorduras totais	3,4g	6 %
Gordura Saturada	0,5g	2 %
Fibra Alimentar	9,9g	40 %
Sódio	250mg	10 %
Cálcio	48mg	5 %
Ferro	3mg	21 %

(*)% 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

CREME DE LENTILHAS C/ TOMATE E COUVE

ATENÇÃO
DEIXAR A LENTILHA DE MOLHO
POR NO MINIMO 12H

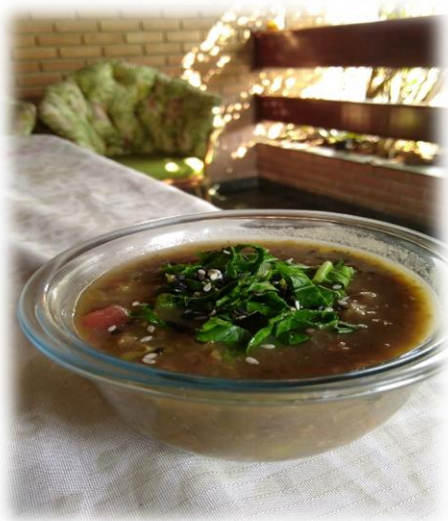
MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela, doure a cebola no fio de azeite, acrescente as lentilhas, a folha de louro, o sal e aproximadamente 500ml de água (até cobrir os grãos) Cozinhe por cerca de 15 minutos, até os grãos ficarem amolecidos
2. Após cozinhar, acrescente as lentilhas em um processador e bata junto com: cheiro verde, pimenta e a água de cozimento. Reserve
3. Em uma panela refogue a couve no alho, junte os tomates e o creme de lentilhas. Deixe apurar!
4. Finalize com sementes de gergelim

Acompanhamento: Quinoa em grãos (2 colheres de sopa) + Salada de folhas e brotos (1 Pinça)

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

Rendimento: 2 porções



INGREDIENTES

- 4 folhas de Couve
- 1 Tomate
- 250g de Lentilha cozida
- 1 Cebola média picada
- 1 dente de Alho picado
- 1 Folha de louro
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- Cheiro Verde a gosto
- 2 colheres (sopa) de Gergelim

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

		%VD(*)
Valor Energético	196Kcal	10%
Carboidratos	28,3g	9%
Proteínas	10,9g	15%
Gorduras totais	5,4g	10%
Gordura Saturada	0,8g	4%
Fibra Alimentar	12,2g	49%
Sódio	340mg	14%
Cálcio	118mg	12%
Ferro	2,7mg	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

WAFFLE DE BRÓCOLIS COM QUINOA E CASTANHAS

ATENÇÃO!

DEIXAR A QUINOA DE MOLHO POR NO MÍNIMO 8 HORAS

MODO DE PREPARO:

1. Em um processador, acrescente todos os ingredientes e bata até virar uma massa homogênea
2. Disponha a massa na máquina de Waffle e deixe assar até dourar. O meu levou 5 minutos
3. Caso não tenha máquina de waffle pode assar no forno, por aproximadamente 10 minutos até a massa firmar

Acompanhamentos: Tomate (½ unidade) Ervilha (3 CSP) tofu (½ xícara) , Espinafre (1/2 xícara) sementes de girassol (½ colher de sopa) e gergelim (½ colher de sopa)

Custo médio total da receita: R\$ 8,00

Rendimento: 2 porções



INGREDIENTES

- 1 xícara de Brócolis (100g)
- ¼ xícara de quinoa em grãos (50g)
- ½ xícara de farinha de amêndoas (30g)
- ½ colher (chá) de goma xantana (3g)
- Colher (sopa) de polvilho doce (10g)
- 1 dente de alho dourado
- ½ xícara de água

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

		%VD(*)
Valor Energético	307 Kcal	15%
Carboidratos	32,4g	11%
Proteínas	13,1g	17%
Gorduras totais	15g	27%
Gordura Saturada	2,3g	11%
Fibra Alimentar	7,4g	30%
Sódio	280mg	12%
Cálcio	229mg	23%
Ferro	4mg	29%

(*)% 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

NUGGETS C/ ARROZ, FEIJÃO, SALADA E LEGUMES

ATENÇÃO
DAR PREFERÊNCIA PARA TOFU ORGÂNICO

MODO DE PREPARO:

1. Corte o tofu em pedaços (semelhante a nugget)
2. Tempere com sal, limão, pimenta e outros temperos de sua preferência
3. Passe as fatias de tofu no fubá
4. Unte uma frigideira com óleo de coco
5. Disponha as fatias de tofu e doure dos dois lados
6. Está pronto!

Acompanhamentos: Arroz (2 colheres de sopa)
Feijão (1 concha média cheia) Cenoura (2 fatias médias),
tomate (1 rodela), folhas de alface (2 unidades) e brócolis (½ xícara)

Custo médio total da receita: R\$ 7,80

Rendimento: 2 porções



INGREDIENTES

- 200g de Tofu orgânico Firme
- 1 Limão
- 1 dente de Alho
- 4 colheres (sopa) de Fubá
- Óleo de coco para untar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Quantidade por refeição		%VD(*)
Valor Energético	265Kcal	13%
Carboidratos	37,3g	12%
Proteínas	17,8g	24%
Gorduras totais	5,8g	11%
Gordura Saturada	0,7g	3%
Fibra Alimentar	15g	60%
Sódio	220mg	9%
Cálcio	300mg	30%
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

CUSCUZ PAULISTA DE LEGUMES

MODO DE PREPARO:

1. Corte os legumes em pedacinhos pequenos
2. Refogue a cebola no fio de azeite e quando estiver douradinha, acrescente a vagem, a cenoura, a salsinha, o tomate, a azeitona e o palmito. Deixe refogar por cerca de 5 minutos
3. Adicione a água e acerte o sal
4. Acrescente aos poucos a farinha de milho e mexa bem até formar uma massa grudenta. Reserve
5. Unte o fundo de uma forma com rodela de tomates e alho porró
6. Acrescente a massa na forma, e com auxílio de uma colher aperte bem
7. Aguarde 30 minutos para tirar da forma. Está pronto!

Acompanhamentos: Homus de grão de bico (1 colher de sopa cheia = 20g) + Salada de folhas e brotos

Custo médio total da receita: R\$ 28,20

Rendimento: 10 porções



INGREDIENTES

- 3 dentes de alho picados
- 300g de Palmito
- 92g de Vagem
- 200g de cebola picada
- 157g de cenoura picada
- 3 tomates picados
- 1 colher de sopa de azeitona
- 400g de Farinha de milho
- 1 Litro de Água
- Salsinha
- Alho porró

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

		%VD(*)
Valor Energético	276 Kcal	14%
Carboidratos	49,5g	17%
Proteínas	8,7g	12%
Gorduras totais	5,8g	11%
Gordura Saturada	0,3g	1%
Fibra Alimentar	5,3g	21%
Sódio	433mg	18%
Cálcio	84,2mg	8%
Ferro	3,2mg	23%

(*)% 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

PANQUECA BRANCA INTEGRAL C/ MORANGOS

MODO DE PREPARO:

1. Amasse a banana com um garfo
2. Acrescente a aveia em flocos, o polvilho, a farinha de amêndoas e o fermento químico misture bem
3. Corte os morangos em rodelas e disponha na massa
4. Unte uma frigideira com óleo de coco
5. Divida a massa em 2 porções e disponha na frigideira
6. Repita o processo dos dois lados da panqueca até ficarem firmes

Custo médio total da receita: R\$ 2,20

Rendimento: 2 porções



INGREDIENTES

- 1 Banana
- 1 colheres (sopa) de Aveia
- 1 colher (sopa) de Polvilho doce
- 80g de Morango
- 1 colher (sopa) Farinha de amêndoa
- ½ colher (café) de Fermento químico

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

		%VD(*)
Valor Energético	102Kcal	5%
Carboidratos	21,5g	7%
Proteínas	4,6g	6%
Gorduras totais	0,7g	1%
Gordura Saturada	0,1g	0%
Fibra Alimentar	2,7g	11%
Sódio	12mg	1%
Cálcio	18,7mg	2%
Ferro	0,6mg	4%

(*)% 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

12 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