

# Escola Vegana

## MENU

SEGUNDA-FEIRA: Sopa de fava

TERÇA-FEIRA: Hambúguer de lentilha com beterraba

QUARTA-FEIRA: Quinoa com creme de abóbora

QUINTA-FEIRA: Pirão de maxixe

SEXTA-FEIRA: Farofa de feijão fradinho

EXTRA: creme de morango

Nutricionista Cristiana Maymone - CRN3: 38508



## LISTA DE COMPRAS DA SEMANA

SACOLÃO/FEIRA	R\$ KILO / ml	COMPRA	CUSTO PARA SEMANA
Fava	24,90	1 xícara (150g)	3,74
Batata inglesa	2,00	2 batatas médias (254,83)	0,51
Cebola	1,91	295g	0,62
Alho	20,00	5 dentes (18g)	0,30
Cenoura	3,50	1 unidade (72g)	0,25
Lentilha	10,00	1 xícara	1,92
Beterraba	3,50	1 unidade	0,29
Salsinha	17,30	2 colheres de sopa (5,6g)	0,10
Aveia	6,00	39g (1/4 xícara)	0,23
Farinha de milho	9,00	1/4 xícara (29,25g)	0,26
Abóbora cabotiá	2,70	58g (1/2 xícara)	1,28
Quinoa (orgânica)	15,00	85g (1/2 xícara)	1,28
Pasta de amendoim	15,00	1 colher de sopa (15g)	0,23
Sal	2,15	10g	0,02
Açafrão	16,00	2 colheres de chá (4g)	0,06
Canela	95,80	2 colheres de chá (6g)	0,58
Pimenta cambuci	9,50	1 unidade (55g)	0,20
Pimentão amarelo	12,50	1/2 unidade pequena (37g)	0,46
Pimentão vermelho	12,80	1/4 unidade (29,75g)	0,38
Maxixe	4,00	5 unidades (180g)	0,72
Azeite de dendê	19,50	1 colher de sopa (13ml)	0,25
Sal	2,15	10g	0,02
Farinha de mandioca	4,45	6 colheres de sopa (54g)	0,24
Feijão fradinho	5,90	1/2 xícara (83,5)	0,49
Azeite de oliva extra-virgem	0,03	15ml (1 colher de sopa)	0,45
Farinha de linhaça	12,00	3 colheres de sopa (45g)	0,54
Tomate	2,60	1/2 unidade (30g)	0,08
Cebolinha	13,30	2 colheres de sopa (12g)	0,16
Tofu	14,00	1 xícara (150g)	2,10
Castanha do Pará	73,00	8 unidades (28g)	2,04
Melado de cana	24,00	1 colher de sopa (18g)	0,43

## LISTA DE COMPRAS DA SEMANA

<b>Morango</b>	11,20	3 unidades (72g)	0,81
<b>Chia</b>	7,50	1 colheres de sopa (15g)	0,12
<b>Banana</b>	1,15	1 unidades	0,10
<b>Total</b>	<i>preços sujeitos a alteração pesquisa realizada nos principais mercados de São Paulo em 2018</i>		<b>21,26</b>

# Sopa de fava

## MODO DE PREPARO:

Faça o remolho da fava: Deixe imerso em água por pelo menos 12 horas e troque a água pelo menos duas vezes nesse período, lavando os grãos.

Após, lave bem a fava em água corrente e leve para cozinhar com água suficiente. Quando ferver, troque a água e volte para cozinhar.

Enquanto cozinha as favas, cozinhe as batatas, a cebola, os alhos e a cenoura. Quando cozidos bata com um mixer ou no liquidificador. Adicione o sal e a pimenta do reino.

Junte a fava com os vegetais batidos e deixe cozinhar por mais 05 minutos.

Sirva quente

**Tempo de preparo: 12 horas de remolho + 50 minutos de preparo**

**Custo médio total da receita: R\$ 4,84**

**Rendimento: 2 porções.**



## INGREDIENTES

1 xícara de fava

2 batatas inglesas grandes em pedaços

1 cebola picada em pedaços

2 dentes de alho picado

1 cenoura em pedaços

Sal e pimenta do reino à gosto

## Informação Nutricional

Porção de sopa

Quantidade por porção %VD(\*)

Valor Energético 181Kcal

Carboidratos 36g 12%

Proteínas 8,1g 11%

Gorduras totais 0,6g 1%

Gordura Saturada 0,1g 0%

Fibra Alimentar 7,2g 29%

Sódio 39mg 2%

Cálcio 37mg 14%

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

# Hambúrguer de lentilha com beterraba

## MODO DE PREPARO:

Faça o remolho da lentilha: Deixe imersa em água por pelo menos 12 horas trocando a água no meio desse período. Após o tempo completo, despreze a água e lave bem a leguminosa.

Cozinhe a lentilha, escorra bem e reserve.

Enquanto as lentilhas cozinham, corte a beterraba.

Em um processador coloque a lentilha, a beterraba, o sal, a salsinha e a cebola e bata até conseguir uma massa homogênea.

Depois leve essa massa em um refratário e misture às farinhas até homogeneizar e ficar em ponto de moldar. Vá colocando as farinhas aos poucos, é possível que precise de mais ou de menos a depender da quantidade de líquido que seus ingredientes tenham. Se precisar de mais farinha, dê preferência a colocar a de milho, pois ela deixará com uma crosta crocante.

Molde os hambúrgueres e disponha em uma assadeira untada.

Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 20 minutos. Após esse tempo, vire os hambúrgueres e leve ao forno por mais 5 minutos.

**Sugestão de acompanhamento:** salada crua e arroz integral

**Tempo de preparo:** 70 minutos + 12 horas do remolho

**Custo médio total da receita:** R\$ 2,84

**Rendimento:** 2 porções



## INGREDIENTES

½ xícara de lentilha

1 beterraba pequena

2 colheres de sopa de salsinha picada

2 colheres de sopa de cebola picada

¼ de xícara de aveia

¼ de xícara de farinha de milho

Sal à gosto

Azeite para untar

## Informação Nutricional

2 hambúrgueres pequenos, salada crua e 1 porção de arroz integral

Quantidade por porção %VD(\*)

Valor Energético 574Kcal

Carboidratos 105g 35%

Proteínas 30g 40%

Gorduras totais 3,3g 6%

Gordura Saturada 0,6 g 3%

Fibra Alimentar 23g 91%

Sódio 8,4mg 0%

Cálcio 85mg 8%

Ferro 8,6mg 61%

(\*)% 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



# Quinoa com creme de abóbora

## MODO DE PREPARO:

Pique e cozinhe as abóboras em água suficiente para cobri-las. Se elas forem orgânicas, utilize as cascas, não desperdice.

Enquanto isso, lave bem a quinoa em água corrente e depois leve para cozinhar só na água.

Acrescente a cebola e o alho na quinoa e cozinhe por cerca de 25 minutos.

Quando a abóbora estiver cozida, adicione na própria panela a pasta de amendoim, o sal, canela e o açafrão e passe o mixer nessa mistura até obter um creme (se não tiver um mixer, leve no liquidificador).

Adicione lentamente o creme à quinoa, ainda com o fogo ligado e mexendo sem parar. Deixe cozinhar tudo junto até que a quinoa fique completamente cozida.

Sirva imediatamente.

**Sugestão de acompanhamento:** espinafre refogado e orégano para polvilhar

**Tempo de preparo:** 60 minutos

**Custo médio total da receita:** R\$ 3,72

**Rendimento:** 2 porções.



## INGREDIENTES

½ xícara quinoa

½ cebola picada

1 dente de alho amassado

½ xícara de abóbora picada

1 colher de sopa de pasta de amendoim

2 colheres de chá de sal

2 colheres de chá de açafrão em pó

2 colheres de chá de canela em pó

## Informação Nutricional

1 porção de quinoa com creme de abóbora + orégano + porção de espinafre refogado

Quantidade por porção		%VD(*)
Valor Energético	337 Kcal	
Carboidratos	42g	14%
Proteínas	11g	15%
Gorduras totais	11	20%
Gordura Saturada	1,9g	9%
Fibra Alimentar	8,8g	35%
Sódio	1216mg	51%
Cálcio	171mg	17%
Ferro	3,6mg	26%

(\*)% 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

# Pirão de maxixe

## MODO DE PREPARO:

Esquente uma panela antiaderente em fogo baixo e adicione o azeite de dendê

Refogue a cebola e assim que ficar transparente, adicione o alho. Refogue.

Adicione as pimentas e os pimentões e refogue para que fiquem macios.

Adicione o maxixe, a água e o sal. Mexa um pouco e aguarde iniciar a fervura.

Com o auxílio de um fouet, mexa bem o pirão e vá adicionando aos poucos a farinha de mandioca. Importante que adicione muito devagar e mexendo sem parar na panela para que não forme grumos. A farinha se incorpora lentamente, então pare de adicionar a farinha antes da textura desejada, quando ela ainda estiver um pouco líquida, pois a tendência será engrossar.

Quando chegar na textura desejada, desligue o fogo, adicione o coentro e a cebolinha e sirva ainda quente.

**Sugestão de acompanhamento:** arroz integral e salada crua

**Tempo de preparo:** 40 minutos

**Custo médio total da receita:** R\$ 2,05

**Rendimento:** 2 porções



## INGREDIENTES

- 1 dente de alho picado
- ½ cebola picada
- 1 pimenta cambuci picada
- ¼ de pimentão pequeno amarelo picado
- ¼ de pimentão vermelho picado
- 5 maxixes picados
- 1 colher de sopa de azeite de dendê
- 2 colheres de chá de sal
- 1 xícara de água
- 4 colheres de sopa de farinha de mandioca
- Coentro e cebolinha à gosto

## Informação Nutricional

Refeição: porção de pirão + porção de arroz integral + salada crua

Quantidade por porção		%VD(*)
Valor Energético	241Kcal	
Carboidratos	35g	12%
Proteínas	3,6g	5%
Gorduras totais	7,3g	13%
Gordura Saturada	3g	14%
Fibra Alimentar	5,7g	23%
Sódio	1181mg	49%
Cálcio	38mg	4%
Ferro	0,9mg	6%

(\*)% 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.

# Farofa de feijão fradinho

## MODO DE PREPARO:

Faça o remolho do feijão fradinho: deixe de molho por pelo menos 12 horas trocando a água e lavando os grãos em água corrente a cada 04 horas.

Cozinhe o feijão na água até que fiquem al dente, escorra e reserve.

Esquente uma frigideira grande, adicione o azeite e a cebola. Refogue-as até que fiquem transparentes.

Adicione o alho e refogue.

Adicione o feijão e o pimentão. Refogue para que os pimentões murchem um pouco.

Acerte no sal.

Acrescente a farinha de mandioca e a de linhaça aos poucos e mexendo.

Desligue o fogo, acrescente o tomate e as cebolinhas.

**Sugestão de acompanhamento:** arroz integral e salada crua

**Tempo de preparo:** 1 hora + 12 horas de remolho

**Custo médio total da receita:** R\$ 2,21

**Rendimento:** 2 porções.



## INGREDIENTES:

½ xícara de feijão fradinho

½ cebola picada

¼ pimentão amarelo picado

1 dente de alho picado

1 colher de sopa de azeite de oliva extra-virgem

3 colheres de sopa de farinha de linhaça

2 colheres de sopa de farinha de mandioca

½ tomate picado

2 colheres de sopa de cebolinha picada

Sal à gosto

## Informação Nutricional

Refeição: 1 porção de farofa + arroz integral e salada

Quantidade por porção		%VD(*)
Valor Energético	484Kcal	
Carboidratos	58g	19%
Proteínas	14g	18%
Gorduras totais	16g	30%
Gordura Saturada	2,5g	11%
Fibra Alimentar	20g	80%
Sódio	7,3mg	0%
Cálcio	96mg	10%
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



# Creme de morango

## MODO DE PREPARO:

Bata o tofu com o morango e o melado de cana em um mixer ou liquidificador.

Distribua o creme em dois bowls

Decore o creme com as castanhas e a banana dividindo metade em cada bowl

**Tempo de preparo: 20 minutos**

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

**Rendimento: 2 porções.**



## INGREDIENTES:

1 xícara de tofu em pedaços

3 morangos

1 colher de sopa de melado de cana

8 castanhas do Pará

1 banana

1 colher de sopa de chia

## Informação Nutricional

PORÇÃO: 1 bowl

Quantidade por porção %VD(\*)

Valor Energético 285Kcal

Carboidratos 21g 7%

Proteínas 8,7g 12%

Gorduras totais 15g 27%

Gordura Saturada 2,9g 13%

Fibra Alimentar 4,5g 18%

Sódio 2,1mg 0%

Cálcio 126mg 13%

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



Nutricionista Cristiana Maymone

Graduada pela UFPE

Pós graduada em Atenção à Saúde pela UFPE

Mestre em Nutrição em Saúde Pública pela USP

Atua como Nutricionista em consultório particular em Pinheiros (SP).

Professora ETEC para cursos de técnico em nutrição e dietética e técnico em cozinha

Colaboradora do Prato Verde Sustentável-Segurança Alimentar e Nutricional na periferia da Zona Norte de São Paulo

@crismaymone