

Escola Vegana

MENU

SEGUNDA-FEIRA

Risoto de tomate, palmito e manjeriçã

TERÇA-FEIRA

Curry de lentilha com abóbora e berinjela

QUARTA-FEIRA

Almôndegas de lentilha e berinjela com molho de tomate especial

QUINTA-FEIRA

Pizza de abóbora com pesto de rúcula

SEXTA-FEIRA

Chapati (sem glúten) com pasta de berinjela, cenoura e rúcula

RECEITA BÔNUS

Cookies de banana, aveia e pasta de amendoim

Desenvolvido pela nutricionista:
Natália Mendes e Chede
CRN3 46209



LISTA DE COMPRAS DA SEMANA

Produto	Valor	COMPRA	CUSTO PARA SEMANA
Arroz cateto integral	9,00 (kg)	300g	2,70
Lentilha	11,00 (kg)	250g	2,75
Aveia	6,00 (kg)	250g	1,50
Castanha de caju crua	65,00 (kg)	150g	9,80
Farinha de grão de bico	14,00 (kg)	200g	2,80
Pasta de amendoim	12,00 (450g)	100g	2,60
Palmito	7,50 (vidro)	1/2 vidro	3,75
Berinjela	3,20 (kg)	4 unid	4,50
Abóbora cabotia	1,27 (kg)	1 unid	3,20
Rúcula	3,00 unid	1 maço	3,00
Tomate	4,80 (kg)	7 unid	6,70
Cenoura	2,20 (kg)	4 unid	1,20
Tahine	14,00 (200g)	30g	2,12
Banana	2,68 (kg)	2 unid	0,67
Cebola	1,80 (kg)	3 unid	0,90
Limão	3,20 (kg)	2 unid	0,64
Tomate cereja	8,00 (kg)	12 unid	1,60
Manjeriço	2,00 unid	1 maço	2,00
Curry	3,20 (100g)	15g	0,40
Cominho	3,40 (100g)	15g	0,50
Pimenta do reino	3,80 (100g)	15g	0,57
Gengibre em pó	4,50 (100g)	15g	0,68
Chocolate 70% vegano	8,00 (80g)	40g	4,00
TOTAL			R\$ 58,58
	<i>Preços sujeitos a alteração. Pesquisa realizada em Curitiba Abril 2018</i>		

Risoto de tomate, palmito e manjeriçã

MODO DE PREPARO

1. Escorra o arroz e lave numa peneira
2. Numa panela, refogue a cebola picada com um fio de azeite
3. Acrescente os tomates picados e em seguida o palmito também picado
4. Junte o arroz, tempere com sal e adicione 3 xícaras de água ou caldo caseiro de legumes e um punhado de folhas de manjeriçã
5. Deixe cozinhar em fogo baixo, mexendo de vez em quando, até o arroz estar macio
6. Quando desligar o fogo, acrescente mais folhas de manjeriçã, misture bem e tampe a panela por 5 minutos

Sugestão de acompanhamento: salada verde simples ou salada de rúcula, manga e nozes

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 2 porções

INGREDIENTES

- ¾ de xícara de arroz cateto integral, deixado de molho por 12h
- 10 tomates cereja
- 1 xícara de palmito picado
- 1/2 cebola picada
- folhas de manjeriçã
- sal
- 3 xícaras de água ou caldo caseiro de legumes

Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético 242 Kcal

Carboidratos 47g 10 %

Proteínas 5,9g 16%

Gorduras totais 3,6g 28%

Gordura Saturada 0,6g 8%

Fibra Alimentar 2,8g 39%

Cálcio 60mg 9%

Ferro 1,5mg 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

Curry de lentilha com abóbora e berinjela

MODO DE PREPARO:

1. Coloque as berinjelas picadas uma assadeira untada com azeite, tempere com mais azeite, sal e pimenta do reino e leve para assar em forno médio por cerca de 25 minutos ou até estarem macias
2. Numa panela, refogue a cebola com azeite ou óleo de coco
3. Acrescente os temperos, $\frac{1}{2}$ colher de chá de cada: curry, cominho, gengibre e pimenta o reino
4. Junte as abóboras picadas, a lentilha (escorrida), tempere com sal e acrescente 1 xícara de água
5. Deixe cozinhar até as abóboras estarem bem macias
6. Acrescente o leite vegetal e misture bem
7. Desligue o fogo, acrescente as berinjelas assadas

Sugestão de acompanhamento: arroz integral e salada verde

Tempo de preparo: 40 min

Rendimento: 2 porções

INGREDIENTES

- $\frac{1}{2}$ xícara de lentilha (deixada de molho por pelo menos 12h)
- 1 xícara de abóbora cabotia cortada em cubos pequenos
- 1 berinjela grande picada em cubos pequenos
- $\frac{1}{2}$ cebola picada
- $\frac{1}{2}$ xícara de leite de castanhas (ou outro vegetal)
- curry, cominho, pimenta do reino, gengibre em pó
- sal

Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético 362 kcal

Carboidratos	63g	20 %
Proteínas	16g	14%
Gorduras totais	5,2 g	25%
Gordura Saturada	2,6 g	21%
Fibra Alimentar	13,7g	28%
Cálcio	60mg	12%
Ferro	5,2 mg	30%

(*)% 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

Almôndegas de lentilha e berinjela com molho de tomate especial

MODO DE PREPARO:

(almôndegas)

1. Corte a berinjela em cubos e leve ao forno para assar numa assadeira untada com azeite, por 20 minutos
2. Escorra a lentilha, lave numa peneira, coloque numa panela, cubra com água e deixe cozinhar por 5 minutos (panela aberta)
3. Escorra novamente a lentilha e bata no liquidificador com a berinjela assada até obter uma massa
4. Coloque essa massa numa tigela, junte a aveia, ½ cebola picadinha, sal, cominho e pimenta do reino á gosto
5. Molde as almôndegas e distribua numa assadeira untada com azeite
6. Asse em forno médio por cerca de 20 minutos

(molho)

1. Corte os tomates em 4, as cenouras em rodela grossas e a cebola em 4
2. Unte uma assadeira com azeite e coloque os vegetais
3. Regue-os com azeite e leve ao forno por 35-40 minutos
4. Bata tudo no liquidificador, acrescentando sal, manjeriçao fresco e um pouco de água se achar necessário

Tempo de preparo: 45 min

Rendimento: 2 porções (4 almôndegas cada)

INGREDIENTES

- 1 berinjela grande
- ½ xícara de lentilha (deixada de molho por 12h pelo menos)
- 4 colheres de sopa de aveia ou farinha de arroz integral
- 1 1/2 cebolas
- 6 tomates
- 2 cenouras
- folhas de manjeriçao
- cominho e pimenta do reino
- sal

Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético	474 kcal	
Carboidratos	93,4g	14%
Proteínas	23,8g	18%
Gorduras totais	3,4g	21%
Gordura Saturada	0,5g	7%
Fibra Alimentar	22,8g	35%
Cálcio	124mg	17%
Ferro	7,2mg	39%

(*)% 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

Pizza de abóbora com pesto de castanhas, tomate e rúcula

MODO DE PREPARO:

(massa)

1. **Cozinhe a abóbora no vapor até ficar bem macia**
2. **Amasse a abóbora e junte a farinha de grão de bico e de linhaça**
3. **Acrescente 1 colher de chá de sal**
4. **Unte uma assadeira redonda com azeite, coloque uma folha de papel manteiga também untada com azeite e coloque a massa, abrindo delicadamente**
5. **Leve para assar em forno baixo/médio por 15-20 minutos**

(cobertura)

1. **Escorra as castanhas e bata no liquidificador com o manjeriço, o azeite, 2-4 folhas de rúcula e um pouco de sal**
2. **Coloque sobre a massa pré-assada, distribua os tomates em rodelas e leve novamente ao forno por 15-20 minutos**

Tempo de preparo: 40 min

Rendimento: 4 fatias

-

INGREDIENTES

- 1 ½ xícaras de abóbora cabotia, sem casca, picada
- 6-8 colheres de sopa de farinha de grão de bico
- 2 colheres de sopa de farinha de linhaça
- 1 xícara de castanha de caju crua deixada de molho por pelo menos 2h
- 1 xícara de folhas de manjeriço
- 4 colheres de sopa de azeite
- 2 tomates em rodelas
- folhas de rúcula
- sal

Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético	200 kcal	
Carboidratos	23,5g	21%
Proteínas	8,2 g	11%
Gorduras totais	9,1g	14%
Gordura Saturada	1,2g	5%
Fibra Alimentar	5,1g	19%
Cálcio	74mg	13%
Ferro	2,5mg	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

Chapati (sem glúten) com pasta de berinjela, cenoura e rúcula

MODO DE PREPARO:

(chapati)

1. Numa tigela, misture a farinha de grão de bico com a aveia, um pouco de sal e adicione $\frac{3}{4}$ de xícara de água, misturando bem. Deixe descansar por 5 minutos.
2. Unte uma frigideira com azeite, aqueça e coloque metade da massa, distribuindo por toda a frigideira
3. Tampe e deixe em fogo baixo por cerca de 3 minutos ou até perceber que está dourada em baixo e consiga virar
4. Deixe por mais 2 minutos do outro lado

(pasta de berinjela)

1. Coloque as berinjelas diretamente na chama do fogão (veja foto abaixo) e vire-as a cada 1 minuto para cozinhar por inteiro
2. Com ajuda de uma faca, retire as cascas e coque a polpa no liquidificador
3. Adicione o suco de limão, o tahine, sal e temperos á gosto e bata

(montagem)

1. Recheie cada um dos chapatis com a pasta de berinjela, cenoura ralada e folhas de rúcula

Tempo de preparo: 20 min

Rendimento: 2 porções

INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa (cheias) de farinha de grão de bico
- 2 colheres de sopa (cheias) de aveia
- 2 berinjelas
- 1 colher de sopa de tahine
- suco de $\frac{1}{2}$ limão
- 1 cenoura ralada
- folhas de rúcula
- sal, cominho e pimenta do reino á gosto

Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético 275Kcal

Carboidratos 40,5g 25 %

Proteínas 12,7g 17%

Gorduras totais 12,9g 23%

Gordura Saturada 7,8g 17%

Fibra Alimentar 9,6g 40%

Cálcio 149mg 7%

Ferro 3,4mg 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

Cookies de banana, aveia e pasta de amendoim

MODO DE PREPARO:

1. Numa tigela misture bem todos os ingredientes com uma colher
2. Deixe descansar por 5 minutos
3. Molde os cookies com as mãos e a ajuda de uma colher
4. Distribua numa assadeira untada com óleo de coco
5. Asse em forno baixo por 15-20 minutos
6. Espere esfriar um pouco para retirar da assadeira

Tempo de preparo: 25 minutos

Rendimento: 10 cookies

INGREDIENTES

- 2 bananas bem maduras amassadas
- 2 colheres de sopa bem cheias de pasta de amendoim
- 1 xícara de aveia
- 40g de chocolate 70% ou 80% vegano (opcional)
- canela em pó

Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético 105Kcal

Carboidratos 13g 22%

Proteínas 3,5g 11%

Gorduras totais 5g 21%

Gordura Saturada 1,1g 12%

Fibra Alimentar 2g 30%

Cálcio 13,5mg 4%

Ferro 1mg 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



Nutricionista e culinária especializada
em dietas vegetarianas e veganas

INSTAGRAM: @nataliachede