

# Escola Vegana

## MENU

SEGUNDA-FEIRA: Holl de abobrinha recheada

TERÇA-FEIRA: Risoto de açafrão com champignon

QUARTA-FEIRA: Salada de quinua com manjeriçã

QUINTA-FEIRA: Massa ao pesto de couve

SEXTA-FEIRA: Torta de quinua com abóbora

EXTRA: Chia pudding

Nutricionista Bianca Oliveira - CRN4: 11100877



## Lista de compras da semana

SACOLÃO/FEIRA	R\$ KILO / ml	COMPRA	CUSTO PARA SEMANA
Alho	15,00	50 gr	0,75
Azeite	0,025 (ml)	80 ml	2,00
Abobrinha	5,00	300 gr	1,50
Cenoura	4,00	100 gr	0,40
Salsinha	2,00 (maço)	1/4 maço	0,50
Grão de bico	25,00	100 gr	2,50
Arroz integral	5,00	100 gr	0,50
Champignon	50,00	60 gr	3,00
Curcuma em pó	50,00	5 gr	0,25
Ervilha fresca	30,00	40 gr	1,20
Pimentão vermelho	12,00	50 gr	0,60
Limão	4,00	40 gr	0,16
Manjeriço	3,00 (maço)	1/3 maço	1,00
Quinoa	40,00	200 gr	8,00
Tomate	10,00	100 gr	1,00
Castanha do Para	90,00	20 gr	1,80
Cebola	4,00	100 gr	0,40
Couve	2,00 (maço)	1/3 maço	0,66
Macarrão	5,00	200 gr	1,00
Abóbora	4,00	200 gr	0,80
Gergelim	50,00	20 gr	1,00
Chia	35,00	60 gr	2,10
Castanha de caju	100,00	50 gr	5,00
		Total:	36,12
	<i>Preços sujeitos a alteração, pesquisa realizada nos principais mercados do Rio de Janeiro em 2018</i>		

# Holl de Abobrinha recheada

## MODO DE PREPARO:

Coloque o grão de bico de molho por 12 horas, escorra a água e cozinhe com uma nova água.

Num processador bata o grão de bico cozido com os dentes de alho, sal á gosto e a salsinha até formar um creme homogêneo e reserve.

Rale a cenoura no ralador grosso e misture ao creme de grão de bico.

Corte a abobrinha na horizontal fazendo tiras finas, o auxílio de um mandoim será útil, mas é possível fazer as tiras com a faca.

Separe as tiras e coloque um pouco do recheio do creme de grão de bico com a cenoura na ponta mais grossa da abobrinha fatiada e vá enrolando até finalizar a tira.

Repita o processo até acabarem as tiras.

Finalize com ervas secas por cima e leve ao forno médio até que as tiras esteja macias.

## Sugestão de acompanhamento:

4 colheres de sopa de arroz integral + 1 escumadeira de couve refogada

**Tempo de preparo: 50 minutos**

**Custo médio total da receita: R\$ 4,95**

**Rendimento: 2 porções.**



## INGREDIENTES

Abobrinha ( 1 unidade grande = 300gr )

Alho ( 2 dentes = 10 gr)

Azeite de oliva ( 2 colheres de sopa = 20 ml )

Cenoura crua (1/2 unidade pequena = 50 gr)

Grão de bico ( 1 xícara = 100gr)

Salsinha picada ( 2 colheres de sopa = 1/10 maço )

## Informação Nutricional

Refeição: 3 hoos + 4 colheres de sopa de arroz + 1 escumadeira de couve

Quantidade por porção %VD(\*)

Valor Energético 447 Kcal = 1870KJ  
22%

Carboidratos 54 g 18%

Proteínas 14 g 19%

Gorduras totais 21 g 38 %

Gordura Saturada 2,8 g 13 %

Fibra Alimentar 10 g 40%

Sódio 754 mg 31%

Cálcio 170 mg 17%

Ferro 5 mg 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

# Risoto de açafrão com champignon

## MODO DE PREPARO:

Numa panela refogue os dentes de alho amassados no azeite até dourar.

Acrescente o arroz, a cúrcuma e coloque sal á gosto e água para cozinhar o suficiente para cobrir e passar uns 4 dedos, pois o integral demora mais para cozinhar.

Deixe cozinhar em fogo de médio a baixo, quando a água estiver quase secando acrescente as ervilhas, o pimentão picado e os champignons fatiados e misture, deixe terminar de cozinhar.

## Sugestão de acompanhamento:

1 concha de feijão + 1 escumadeira de salada de alface com rúcula e pepino.

**Tempo de preparo: 30 minutos**

**Custo médio total da receita: R\$ 6,30**

**Rendimento: 2 porções.**



## INGREDIENTES

Alho ( 4 dentes = 20 gr)

Arroz integral ( 1 xícara = 100 gr)

Azeite de oliva (1 colher de sopa = 10ml )

Cenoura ( 1/2 unidade pequena = 50 gr )

Champignon em conserva (3 Colheres de Sopa = 60 gr)

Cúrcuma ( 1 colher de chá = 3 gr)

Ervilha em grão (3 colheres de sopa = 40 gr)

Pimentão vermelho ( 3 colheres de sopa picado = 50 gr )

## Informação Nutricional

Refeição: 1 concha de feijão + 1 escumadeira de salada + 1 escumadeira do risoto

Quantidade por porção %VD(\*)

Valor Energético 422Kcal = 1765 KJ  
21%

Carboidratos 74 g 25 %

Proteínas 14 g 19 %

Gorduras totais 9 g 16%

Gordura Saturada 1,4 g 7%

Fibra Alimentar 18 g 72%

Sódio 138 mg 6%

Cálcio 95 mg 9%

Ferro 4,5 mg 32 %

(\*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores

# Salada de quinua com manjericão

## MODO DE PREPARO:

Colocar a quinua de molho por 12 horas, após este período escorre a água e lavar os grãos.

Em uma panela coloque água o suficiente para cobrir a quinua e sobrar 4 dedos.

Adicione uma pitada de sal e espera a água ferver, após levantar fervura coloque a quinua e deixe cozinhar,

quando os grãos estiverem macios, porém ainda firmes, escorra quinua num escurridor, desprezando a água da cocção, lave em água fria para interromper o cozimento.

Coloque a quinua cozida e escorrida na geladeira até gelar e os grãos ficarem firmes.

Após resfriar, retire a quinua da geladeira e acrescente o tomate e o manjericão picados, o azeite e o suco do limão e sal à gosto, retorne para geladeira, sirva gelado

## Sugestão de acompanhamento:

1 concha de feijão + 4 colheres de sopa de arroz + 4 colheres de sopa de agrião refogado

**Tempo de preparo: 40 minutos**

**Custo médio total da receita: R\$ 6,41**

**Rendimento: 2 porções.**



## INGREDIENTES

Azeite de oliva (1 colher de sopa = 10 ml )

Limão ( suco de 1 unidade pequena = 40 gr )

Manjericão fresco (10 folhas = 1/3 maço)

Quinoa ( 1 xícara = 100 Gramas)

Tomate ( 1 unidade média = 100gr)

## Informação Nutricional

1 escumadeira da salada de quinua + 1 concha de feijão + 4 colheres de sopa de arroz + 4 de agrião refogado

Quantidade por porção	%VD(*)
Valor Energético 322 Kcal = 1347 kJ	16%
Carboidratos 49 g	16%
Proteínas 13 g	17%
Gorduras totais 10 g	18%
Gordura Saturada 1,4 g	6%
Fibra Alimentar 15 g	60%
Sódio 430 mg	18%
Cálcio 143 mg	14%
Ferro 4,3 mg	31%

(\*)% 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

# Massa ao pesto de couve

## MODO DE PREPARO:

Em um liquidificador coloque as castanhas, o azeite, a cebola cortada, os dentes de alho, 50 ml de água e sal á gosto, bata tudo até obter uma mistura homogênea.

Acrescente as folhas de couve rasgadas e bata até formar o pesto.

Numa panela coloque o pesto e deixe aquecer, acrescente a massa cozida e misture.

Sirva quente.

## Sugestão de acompanhamento:

1 escumadeira de salada de acelga com chicória e cenoura ralada.

**Tempo de preparo: 30 minutos**

**Custo médio total da receita: R\$ 4,91**

**Rendimento: 2 porções.**



## INGREDIENTES

Alho ( 4 dentes = 20gr)

Azeite de oliva (3 colheres de sopa )

Castanha do Pará ( 5 unidades grandes = 20 gr)

Cebola ( 1 unidade pequena = 100gr)

Couve crua ( 2 folhas = 1/3 maço)

Macarrão Cozido ( 2 xícaras = 200 gr )

## Informação Nutricional

Refeição: 1 porção de spaghetti + salada

Quantidade por porção	%VD(*)
Valor Energético 430 Kcal = 1800 kJ	22 %

Carboidratos	47 g	16%
--------------	------	-----

Proteínas	10 g	13%
-----------	------	-----

Gorduras totais	23 g	42%
-----------------	------	-----

Gordura Saturada	4 g	18%
------------------	-----	-----

Fibra Alimentar	7 g	28%
-----------------	-----	-----

Sódio	23 mg	1%
-------	-------	----

Cálcio	90 mg	9%
--------	-------	----

Ferro	3 mg	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.

# Torta de quinua com abóbora

## MODO DE PREPARO:

Colocar a quinua e de molho por 12 horas, após este período escorrer a água e lavar os grãos.

Em uma panela coloque água o suficiente para cobrir a quinua e sobrar 4 dedos.

Adicione uma pitada de sal e espere a água ferver, após levantar fervura coloque a quinua e deixe cozinhar, quando os grãos estiverem macios, porém ainda firmes, escorra quinua num escurridor, desprezando a água da cocção,

Lave em água fria para interromper o cozimento e reserve.

Cozinhe a abóbora em água ou a vapor, após esfriar amassa bem com um garfo formando um purê.

Num refratário misture o purê de abóbora com a quinua, a salsinha picada e o azeite, acrescente sal a gosto.

Disponha a mistura no refratário cobrindo-o totalmente, coloque o gergelim por cima e leve ao forno médio por aproximadamente 20 minutos ou até dourar por fora.

Sirva quente.

## Sugestão de acompanhamento:

1 escumadeira de salada de feijão fradinho com tomate.

**Tempo de preparo: 50 minutos**

**Custo médio total da receita: R\$ 6,45**

**Rendimento: 2 porções.**



## INGREDIENTES:

Abóbora ( 200 gramas )

Azeite de oliva (1 colher de sopa = 10ml )

Gergelim ( 2 colheres de sopa = 20 gr)

Quinoa (1 xícara = 100 Gramas)

Salsinha (4 colheres de sopa picada = 1/5 maço)

## Informação Nutricional

Refeição: 1 fatia de torta + 1 escumadeira de salada de feijão fradinho

Quantidade por porção		%VD(*)
Valor Energético	353 Kcal =	1476kJ 18%
Carboidratos	44 g	15 %
Proteínas	14 g	19%
Gorduras totais	15 g	27%
Gordura Saturada	2,2 g	10%
Fibra Alimentar	14 g	56%
Sódio	11 mg	0%
Cálcio	159 mg	16 %
Ferro	5 mg	36%

# Chia pudding

## MODO DE PREPARO:

Misture as sementes de chia no leite vegetal e deixe de um dia para o outro na geladeira.

Obs.: Para fazer leite de coco caseiro bata 1 xícara de coco fresco com 300 ml de água morna e coe, guarde na geladeira por até 3 dias.

Dica: Adicione frutas frescas ou secas como damasco ou tâmaras ou castanhas picadas na mistura.

Caso queira adoçar adicione xilitol a gosto antes de levar a geladeira.

**Tempo de preparo: 10 minutos**

**Custo médio total da receita: R\$ 7,10**

**Rendimento: 2 porções.**



## INGREDIENTES:

Chia ( ½ xícara = 60 Gramas )

Leite de castanha de caju ou amêndoas ou coco caseiros ( 400 ml)

## Informação Nutricional

PORÇÃO: 1 copo de 250 ml  
(considerando leite de castanha de caju)

Quantidade por porção	%VD(*)
Valor Energético	241 Kcal = 1008kJ 12%
Carboidratos	15 g 5%
Proteínas	9 g 12%
Gorduras totais	16 g 29%
Gordura Saturada	1,2 g 5%
Fibra Alimentar	11 g 44%
Sódio	2 mg 0%
Cálcio	190 mg 19%
Ferro	3,2 mg 23%

(\*)% Valores Diários de referência com base em



Nutricionista Bianca Oliveira

Mestranda em Nutrição pela UFRJ

Pós graduada em Nutrição Clínica pela UFRJ.

Pós graduada em Nutrição Esportiva e Fitoterapia pela Estácio.

Especialista em Ortomolecular pelo Instituto Hi-Nutrition.

Atua como Nutricionista em consultório particular na baixada fluminense no RJ.

**INSTAGRAM:** @bianca.nutricionista