

Escola Vegana

MENU

SEGUNDA-FEIRA

Milho Verde

c/ abobrinha refogada, feijão e salada.

TERÇA-FEIRA

Almondegas de Lentilha ao molho

c/ Espaguete de Abobrinha

QUARTA-FEIRA

Omelete de Brócolis

c/ arroz integral, feijão, salada e amendoim

QUINTA-FEIRA

Babaganoush

c/ Crepe de grão de bico

SEXTA-FEIRA

Estrogonofe light de cogumelos

c/ ervilhas e tofu

RECEITA EXTRA

Cookies funcionais de amêndoas

*Desenvolvido pela nutricionista:
Ana Claudia Abreu - CRN: 51480*



LISTA DE COMPRAS DA SEMANA

INGREDIENTES	R\$ KG	UNIDADE	COMPRA	CUSTO PARA SEMANA
Espiga de Milho	R\$ 6,40	kg	300g	R\$ 1,92
Lentilha	R\$ 9,80	kg	300g	R\$ 2,94
Cenoura	R\$ 3,40	kg	200g	R\$ 0,68
Cebola	R\$ 4,50	kg	150g	R\$ 0,68
Alho	R\$ 22,00	kg	100g	R\$ 2,20
Azeite	R\$ 55,00	L	120 ml	R\$ 6,60
Salsinha	R\$ 2,00	Maço	½ maço	R\$ 1,00
Tomate	R\$ 4,50	kg	200g	R\$ 0,90
Aveia em flocos	R\$ 8,00	kg	80g	R\$ 0,40
Noz moscada	R\$ 120,00	kg	0,5g	R\$ 0,06
Brócolis	R\$ 20,00	kg	25g	R\$ 5,00
Farinha de Grão de bico	R\$ 24,00	kg	50g	R\$ 1,20
Polvilho doce	R\$ 16,00	kg	80g	R\$ 1,28
Goma Xantana	R\$ 80,00	kg	2g	R\$ 0,02
Orégano	R\$ 32,00	kg	2g	R\$ 0,6
Vinagre	R\$ 3,00	L	0,5ml	R\$ 0,02
Berinja	R\$ 3,40	kg	400g	R\$ 1,36
Tahine	R\$ 77,00	kg	100g	R\$ 7,70
óleo de coco	R\$ 115,00	kg	20g	R\$ 2,30
Bebida vegetal	R\$ 15,00	L	300ml	R\$ 4,5
Tofu	R\$ 16,00	kg	200g	R\$ 3,20
Cominho	R\$ 55,00	kg	2g	R\$ 0,11
Lemon peper	R\$ 34,00	kg	2g	R\$ 0,07
Pimenta do reino	R\$ 130,00	kg	2g	R\$ 0,26
Cogumelo Shitake	R\$ 42,50	kg	200g	R\$ 8,50
Ervilhas	R\$ 7,40	kg	200g	R\$ 1,48
Farinha de arroz integral	R\$ 6,50	kg	70g	R\$ 0,46
Farinha de amendoas	R\$ 17,00	kg	70g	R\$ 1,19
Fermento em pó	R\$ 115,00	kg	2g	R\$ 0,23
Bicarbonato de sódio	R\$ 50,00	kg	2g	R\$ 0,10
Chocolate 70% cacau	R\$ 45,00	kg	40g	R\$ 1,80
Canela	R\$ 69,00	kg	3g	R\$ 0,21
Açucar mascavo	R\$ 10,20	kg	50g	R\$ 0,51
				R\$ 59,10

Preços sujeitos à alteração, pesquisa realizada nos principais supermercados de São Paulo, junho 2018.

MILHO VERDE C/ ABOBRINHA REFOGADA E FEIJÃO CARIOCA

MODO DE PREPARO:

1. Retire o milho da espiga
2. Lave em água corrente
3. Adicione água na panela de pressão e cozinhe por cerca de 15 minutos, após atingir a pressão
4. Aguarde esfriar
5. Está pronto!

Acompanhamentos: Feijão Carioca (1 concha) + Abobrinha refogada (1 colher de sopa cheia) + Salada (1 pinça) + Sementes de Girassol (1 colher de sopa)

Rendimento: 2 Porções

Custo total: R\$ 3,00



INGREDIENTES:

- 2 espigas de milho verde
- 1 Litro de água
- Sal

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Quantidade por refeição	%VD(*)
Valor Energético 258 Kcal	13%
Carboidratos 45 g	15%
Proteínas 10 g	13%
Gorduras totais 7 g	13%
Gordura saturada 0,8 g	4%
Fibra alimentar 12 g	48%
Sódio 120 mg	5%
Cálcio 42 mg	4%
Ferro 2,3 mg	16%

(*)% 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

ALMONDEGAS DE LENTILHA

MODO DE PREPARO:

1. Deixe as lentilhas de molho por 8h em água filtrada e lave bem. Após 8h deixe o grão “respirar” por mais 8h
2. Deixe de molho por mais 8h e começarão a surgir os primeiros brotos.
3. Triture os grãos de lentilha no processador. Reserve.
4. Refogue a cebola com azeite em uma panela e, quando estiver transparente, adicione o alho picado. Refogue por alguns minutos.
5. No recipiente com a lentilha, acrescente alho e cebola refogados, molho de tomate, sal, noz moscada, cenoura ralada e salsinha. Misture os ingredientes e, aos poucos, adicione a farinha de aveia, até que consiga modelar as bolinhas.
6. Leve ao forno médio pré-aquecido por cerca de 20 minutos. Retire quando estiverem douradas, cerca de 15-20 minutos

Atenção: é importante que as almôndegas fiquem úmidas e até amolecidas, para que o prato final não fique seco.

Acompanhamentos :Espaguete de abobrinha (2 pinças)
+Molho de tomate natural (1 concha) + Salada de folhas

Rendimento: 5 porções de 80g = 4 Almondegas

Custo total da receita: R\$ 12,20



INGREDIENTES:

- 1 xícara de lentilha crua (RAW) (200g)
- 1/2 cenoura crua ralada;
- 1 cebola picada;
- 1 dente de alho picado;
- Azeite para refogar;
- 1 colher de sopa de salsinha picada;
- 3 colheres de sopa de molho de tomate;
- 4 colheres de sopa de farinha de aveia ou aveia em flocos finos;
- Sal e noz moscada a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Quantidade por refeição		%VD(*)
Valor Energético	412 Kcal	21%
Carboidratos	69g	23%
Proteínas	23g	31%
Gorduras totais	6,4g	12%
Gordura saturada	0,9g	4%
Fibra alimentar	18g	72%
Sódio	305mg	13%
Cálcio	81mg	8%
Ferro	7,3mg	52%

(*)% 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

OMELETE DE BRÓCOLIS

MODO DE PREPARO:

1. Pique os brócolis ligeiramente com a faca
2. Acrescente os brócolis no liquidificador junto com os outros ingredientes. Bata até atingir uma consistência lisa e uniforme
3. Em uma frigideira antiaderente, acrescente a massa. Doure de um lado e, com auxílio de uma espátula, vire para dourar o outro
4. Está pronto!

Acompanhamento: Arroz Integral (2 colheres de sopa) + Feijão Carioca (1 concha) + salada de folhas c/ brotos (1 pinça) e amendoim (½ colher de sopa)

Rendimento: 2 Porções

Custo total da receita: R\$ 9,50



INGREDIENTES:

- 1 xícara Brócolis
- 1 colher (sopa) Farinha de Grão de bico
- 1 colher (sopa) de Polvilho Doce
- ½ colher (café) de Goma Xantana
- Sal a gosto
- Orégano a gosto
- 1 colher (sopa) de Azeite
- 1 colher (sopa) Vinagre
- ½ Xícara de água

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Quantidade por refeição		%VD(*)
Valor Energético	218Kcal	11%
Carboidratos	33 g	11%
Proteínas	9 g	12%
Gorduras totais	6 g	11%
Gordura saturada	0,9g	4%
Fibra alimentar	9g	36%
Sódio	145mg	6%
Cálcio	55mg	6%
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

BABAGANOUSH

MODO DE PREPARO:

1. Coloque as berinjelas direto na chama do fogo, até que fiquem amolecidas. Retire a casca
2. Tempere a berinjela com sal, pimenta do reino e limão
3. Acrescente o tahine e misture bem com auxílio de um mixer ou processador
4. Bata até atingir consistência de uma pasta
5. Finalize com salsinha e um fio de azeite. Está pronto!

Acompanhamento:

Crepe de grão de bico (1 porção) + Tomate (2 fatias médias) + salada de folhas (1 pinça)

Rendimento: 4 Porções

Custo total da receita: R\$ 11,00

INGREDIENTES

- Berinjela
- Tahine
- Sal
- Limão
- Pimenta do reino
- Salsinha

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Quantidade por refeição		%VD(*)
Valor Energético	200Kcal	10%
Carboidratos	19g	6%
Proteínas	9g	12%
Gorduras totais	11g	20%
Gordura saturada	1,6g	7%
Fibra alimentar	6g	24%
Sódio	117mg	5%
Cálcio	164mg	16%
Ferro	2,2mg	16%

(*)% 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



ESTROGONOFE DE COGUMELO

MODO DE PREPARO:

1. Em um processador, acrescente a bebida vegetal, o tofu e os temperos: cominho, sal, lemon peper e pimenta do reino. Reserve
2. Em uma panela doure a cebola no óleo de coco, acrescente os tomates e a salsinha, deixe apurar em fogo baixo por cerca de 5 minutos, até os tomates ficarem amolecidos.
3. Acrescente o creme branco nos tomates e mexa bem, acerte o sal e deixe em fogo baixo.
4. Em uma frigideira anti-aderente doure os shitakes com as ervilhas e adicione ao molho. Está pronto.

Acompanhamento: arroz (2 col de sopa) + chia(1 col café) + brócolis (3 unids) + batata palha (1 Colher de sopa)

Rendimento: 2 porções

Custo total da receita: R\$ 15,40

INGREDIENTES

- 1 xícara de bebida vegetal
- ½ xícara de tofu orgânico
- Cominho em pó (a gosto)
- Lemon Peper (a gosto)
- Sal (a gosto)
- Pimenta do reino (a gosto)
- 1 unid cebola média picada
- 1 colher (sopa) de óleo de coco
- 1 unidade tomate picado
- Salsinha picada a gosto
- 6 unidades de Cogumelo Shitake
- 1 xícara de Ervilhas



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Quantidade por unidade		%VD(*)
Valor Energético	316Kcal	16%
Carboidratos	34g	11%
Proteínas	11g	15%
Gorduras totais	17g	31%
Gordura saturada	0,3g	1%
Fibra alimentar	5,5g	22%
Sódio	160mg	7%
Cálcio	215mg	22%
Ferro	3,8mg	27%

(*)% 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 FUNCIONAIS DE AMÊNDOAS

MODO DE PREPARO:

1. Em uma bacia, misture todos os ingredientes secos. Reserve.
2. Em um processador, bata os ingredientes: bebida vegetal + óleo de coco + açúcar.
3. Adicione os ingredientes molhados, aos poucos, na massa seca e misture bem.
4. Leve à geladeira por 15 minutos enquanto isso, pré-aqueça o forno por 15 minutos.
5. Com auxílio de uma colher, molde bolinhas na forma e leve para assar por 12 minutos, até ficarem levemente dourados.
6. Retire do forno e deixe esfriar para servir.

Dica: Aguarde os cookies esfriar por completo antes de servir, eles ficarão mais firmes!

Rendimento: 20 unids = 5 porções (4 unids)

Custo total da receita: R\$ 5,50



INGREDIENTES:

- 1/2 xícara (chá) de farinha de arroz integral (64g)
- 1/2 xícara (chá) de farinha de amêndoas (56g)
- 1 colher (chá) fermento em pó
- 1 pitada de sal
- 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio (1g)
- 1/2 colher (café) de café em pó
- 1/2 colher (café) de gengibre em pó
- 1/2 colher (café) de cravo em pó
- 1/2 colher (café) de canela em pó
- 2 colheres (sopa) de Gotas de chocolate 70%
- 1/4 xícara (chá) água ou bebida vegetal (80ml)
- 1 colher (sopa) óleo de coco (17g)
- 4 colheres (sopa) de açúcar mascavo (80g)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Quantidade por unidade		%VD(*)
Valor Energético	240Kcal	12%
Carboidratos	33g	11%
Proteínas	6g	8%
Gorduras totais	10g	18%
Gordura saturada	3g	14%
Fibra Alimentar	2,7g	11%
Sódio	44 mg	2%
Cálcio	47 mg	5%
Ferro	1,6 mg	11%

(*)% 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