

Escola Vegana

MENU

SEGUNDA-FEIRA

Hambúrguer de feijão amendoim
com vegetais assados

TERÇA-FEIRA

Sopa de feijão com legumes e macarrão

QUARTA-FEIRA

Risoto de abóbora e cogumelos
com salada verde

QUINTA-FEIRA

Batata rostie com recheio de brócolis e cogumelos

SEXTA-FEIRA

Nhoque de abóbora ao pesto de rúcula

RECEITA BÔNUS

Suco verde cremoso

Desenvolvido pela nutricionista:

Natália Mendes e Chede

CRN3 46209



Escola Vegana

LISTA DE COMPRAS DA SEMANA

Produto	Valor	COMPRA	CUSTO PARA SEMANA
Feijão amendoim	12,00 kg	300g	3,60
Arroz integral cateto	6,00 kg	150g	0,90
Castanha do Pará	68,00 kg	100g	6,80
Aveia	6,60 kg	100g	0,66
Macarrão sem glúten	4,00 (500g)	100g	0,80
Farinha de grão de bico	15,00 kg	100g	1,50
Cogumelos	8,00 (300g)	300g	8,00
Batata inglesa	2,00 kg	8 unid	2,50
Tomate	8,00 kg	6 unid	4,50
Abóbora cabotia	8,30 unid	1 unid	8,30
Abobrinha	3,20 kg	2 unid	1,60
Repolho	6,00 unid	½ unid	3,00
Brócolis	3,50 unid	1 unid	3,50
Couve	2,50 maço	1 maço	2,50
Alface	2,00 unid	1 unid	2,00
Rúcula	2,50 unid	1 unid	2,50
Gengibre	23,00 kg	1 unid	2,30
Abacate	3,00 unid	1 unid	3,00
Manga	3,80 kg	1 unid	1,90
Banana	3,50 dz	1 unid	0,30
Manjeriço fresco	2,00 maço	1 maço	2,00
Salsinha fresca	2,00 maço	1 maço	2,00
Cebola	4,00 kg	2 unid	1,00
Cominho em pó	1,90	10g	1,90
Pimenta do reino em pó	2,15	10g	2,15
TOTAL			R\$ 67,21
	<i>Preços sujeitos a alteração. Pesquisa realizada em Curitiba Abril 2018</i>		

Hambúrguer de feijão amendoim

MODO DE PREPARO

1. Refogar a cebola no azeite por 1 minuto
2. Bater todos os ingredientes no processador até obter uma massa
3. Moldar os hambúrgueres e grelhar numa frigideira ou assar

Sugestão de acompanhamento: vegetais assados (batata, abobrinha e tomate)

Tempo de preparo: 30 min

Rendimento: 4 hambúrgueres

INGREDIENTES

- 1 xícara de feijão amendoim cozido (al dente)
- 2 colheres de sopa de aveia
- ½ cebola picada
- 1 colher de azeite de oliva extra-virgem
- salsinha fresca
- cominho em pó e sal integral

Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético 122 Kcal

Carboidratos 18,2g 6%

Proteínas 5g 7%

Gorduras totais 3,5g 6%

Gordura Saturada 0,5g 2%

Fibra Alimentar 3,5g 14%

Cálcio 36mg 4%

Ferro 1,6mg 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

Sopa de feijão com legumes e macarrão

MODO DE PREPARO:

1. Numa panela, refogar a cebola com o tomate
2. Bater no liquidificador 1 xícara de feijão com ½ xícara de água ou caldo do feijão
3. Acrescentar a abobrinha, o feijão cozido, o feijão batido e o repolho na panela
4. Cobrir com mais água se for necessário, adicionar sal, cominho e salsinha e deixar cozinhar por 5 minutos
5. Acrescentar o macarrão cozido no final
6. Desligar o fogo e servir quente

Tempo de preparo: 20 min

Rendimento: 2 porções

INGREDIENTES

- 2 xícaras de feijão cozido
- 1 abobrinha picada em cubinhos
- 2 tomates picados
- 1 xícara de repolho picado
- 1 xícara de macarrão (tipo ave-maria) sem glúten cozido
- ½ cebola picada
- salsinha fresca picada
- cominho em pó
- sal á gosto

Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético	298 kcal	
Carboidratos	56,8g	19%
Proteínas	15,5g	21%
Gorduras totais	2,1g	4%
Gordura Saturada	0,3g	1%
Fibra Alimentar	27,4g	110%
Cálcio	112,4mg	11%
Ferro	4,2 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

Risoto de abóbora e cogumelos com salada verde

AbóboraSopa

MODO DE PREPARO:

1. **Escorra o arroz**
2. **Numa panela, refogue a cebola com 1 colher de chá de óleo de coco ou azeite**
3. **Acrescente a abóbora picada e os cogumelos**
4. **Refogue por 2 minutos e acrescente o arroz**
5. **Adicione os temperos e em seguida, 2 xícaras de água ou caldo de legumes caseiro**
6. **Deixe cozinhar em fogo baixo, mexendo de vez em quando**
7. **Se necessário, vá acrescentando mais água ou caldo até que o arroz esteja bem cozido**
8. **Sirva com salada verde**

Tempo de preparo: 40 min

Rendimento: 2 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara de arroz integral tipo cateto, deixado de molho por 8h
- 2 xícaras de abóbora cabotia sem casca, picada em cubinhos
- 1 xícara de cogumelos frescos picados
- ½ cebola picada
- cominho e pimenta do reino em pó
- alface e rúcula

Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético	232 kcal	
Carboidratos	45g	15%
Proteínas	6,5g	9%
Gorduras totais	3,5g	7%
Gordura Saturada	0,6g	3%
Fibra Alimentar	5g	20%
Cálcio	128mg	13%
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

Batata rostie com recheio de brócolis e cogumelos

MODO DE PREPARO:

1. Descasque as batatas e cozinhe por apenas 5 minutos (inteiras)
2. Deixe esfriar enquanto preparar o recheio
3. Numa frigideira, refogue a cebola em 1 colher de chá de azeite
4. Acrescente os cogumelos e o brócolis, tempere com sal e deixe cozinhar um pouco. Reserve.
5. Rale a batata cozida e tempere com sal e orégano
6. Unte uma frigideira anti-aderente com azeite e coloque metade da batata ralada, ajeitando bem com as mãos
7. Coloque o recheio e o restante da batata ralada por cima, procurando arrumar bem as laterais
8. Ligue o fogo (baixo), tampe a frigideira e deixe por alguns minutos
9. Quando estiver dourada embaixo, vire com ajuda de um prato e deixe dourar do outro lado



Tempo de preparo: 25 min

Rendimento: 2 porções

INGREDIENTES

- 6 batatas médias/grandes
- 1 xícara de brócolis cozido no vapor
- 1 xícara de cogumelos frescos picados
- ½ cebola
- sal e orégano seco

Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético	396 kcal	
Carboidratos	86,5g	29%
Proteínas	10g	13%
Gorduras totais	2,6g	5%
Gordura Saturada	0,4g	2%
Fibra Alimentar	9,7g	39%
Cálcio	42mg	4%
Ferro	2,6mg	19%

(*)% 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

Nhoque de abóbora ao pesto de rúcula

MODO DE PREPARO:

(nhoque)

1. **Amasse a abóbora e tempere com sal**
2. **Acrescente a linhaça hidratada e vá adicionando a(s) farinha(s) aos poucos, até conseguir o ponto**
3. **Forme os nhoques com as mãos**
4. **Numa panela com água fervendo, vá colocando os nhoques e retire-os quando subirem à superfície**
5. **Coloque-os numa travessa, cubra com o molho e, se desejar, leve ao forno apenas para aquecer**

(molho)

1. **Escorra as castanhas e bata no liquidificador ou processador com os demais ingredientes**

Tempo de preparo: 30 min

Rendimento: 2 porções

INGREDIENTES

- 2 xícaras de abóbora cabotia, sem casca, picada e cozida no vapor
- aproximadamente 6 colheres de sopa bem cheias de farinha de grão de bico e/ou de arroz integral e/ou de aveia
- 1 colher de farinha de linhaça hidratada em 3 colheres de água por 20 minutos
- 1 colher de chá ou mais de sal
- 12 unidades de castanha do Pará, de molho por 8h
- um punhado de folhas de manjeriço e de salsa
- folhas de rúcula á gosto
- 4 colheres de azeite de oliva extra-virgem

Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético 326Kcal

Carboidratos 21,4g 7%

Proteínas 9,5g 13%

Gorduras totais 24,2g 44%

Gordura Saturada 5,1g 23%

Fibra Alimentar 6,5g 26%

Cálcio 132mg 13%

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

Suco verde cremoso

MODO DE PREPARO:

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma vitamina bem cremosa

Tempo de preparo: 10 minutos

Rendimento: 2 copos

INGREDIENTES

- 1 copo grande (300ml) de água ou água de coco
- 1 manga
- 1 banana
- ½ abacate bem maduro
- 4 folhas de couve orgânica
- hortelã fresca ou gengibre

Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético 152Kcal

Carboidratos 24,5g 8%

Proteínas 2,8g 4%

Gorduras totais 6,6g 12%

Gordura Saturada 1,0g 5%

Fibra Alimentar 5,2g 21%

Cálcio 65,7mg 7%

Ferro 1,2mg 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
vegan

INSTAGRAM: @nataliachede