

# Escola Vegana

## MENU

### **SEGUNDA-FEIRA**

**PÃO CASEIRO SEM GLÚTEN  
C/ VEGANBURGUER**

### **TERÇA-FEIRA**

**ESPAGUETE DE CENOURA AO  
MOLHO BRANCO DE TOFU C/ ERVILHAS**

### **QUARTA-FEIRA**

**CROQUETE DE LENTILHAS C/ SALADA COLORIDA**

### **QUINTA-FEIRA**

**ROLÊ DE ABOBRINHA  
C/ RICOTA DE CASTANHAS AO MOLHO RÚSTICO**

### **SEXTA-FEIRA**

**QUICHE LOW CARB DE BRÓCOLIS**

### **RECEITA EXTRA**

**OVERNIGHT OATS  
C/ BEBIDA DE CASTANHA**

*Desenvolvido pela nutricionista:  
Ana Claudia Abreu - CRN3: 51480*



# LISTA DE COMPRAS DA SEMANA

INGREDIENTES	R\$ KG	UNIDADE	COMPRA	CUSTO PARA SEMANA
Farinha de Arroz	R\$ 5,00	kg	120g	R\$ 0,60
Polvilho Doce	R\$ 9,20	kg	75g	R\$ 0,69
Aveia em Flocos (s/ glúten)	R\$ 46,00	kg	40g	R\$ 1,84
Goma Xantana	R\$ 119,00	kg	9g	R\$ 1,07
Açucar Mascavo	R\$ 13,40	kg	10g	R\$ 0,13
Fermento Biologico Instantâneo	R\$ 2,10	Sachet	1unid	R\$ 2,10
Azeite	R\$ 58,00	L	100ml	R\$ 5,80
Alecrim	R\$ 1,80	Maço	½ maço	R\$ 0,90
Limão	R\$ 4,99	kg	50g	R\$ 0,25
Tofu Orgânico	R\$ 28,00	kg	150g	R\$ 4,20
Alho porró	R\$ 29,00	kg	20g	R\$ 0,58
Cebola	R\$ 4,30	kg	100g	R\$ 0,43
Ervilhas	R\$ 7,00	kg	120g	R\$ 0,84
Orégano Fresco	R\$ 2,00	Maço	½ maço	R\$ 1,00
Pimenta do reino	R\$ 102,00	kg	4g	R\$ 0,41
Noz Moscada	R\$ 88,00	kg	2g	R\$ 0,18
Cenoura	R\$ 2,51	kg	200g	R\$ 0,50
Alho	R\$ 25,00	kg	50g	R\$ 1,25
Lentilha	R\$ 11,40	kg	150g	R\$ 1,71
Batata	R\$ 2,70	kg	120g	R\$ 0,32
Linhaça	R\$ 21,00	kg	120g	R\$ 2,52
Farinha de Mandioca	R\$ 8,40	kg	50g	R\$ 0,42
Extrato de Tomate	R\$ 7,89	kg	10g	R\$ 0,1
Abobrinha	R\$ 2,40	kg	300g	R\$ 0,72
Feijão Branco	R\$ 12,00	kg	120g	R\$ 1,44
Amendoas	R\$ 90,00	kg	100g	R\$ 9,00
Tomate	R\$ 3,55	kg	200g	R\$ 0,71
Manjerição	R\$ 2,00	Maço	½ maço	R\$ 1,00
Grão de bico	R\$ 14,00	kg	100g	R\$ 1,40
Banana Verde (biomassa)	R\$ 3,00	kg	100g	R\$ 0,30
Açafrão	R\$ 130,00	kg	2g	R\$ 0,26
Brócolis	R\$ 15,00	kg	150g	R\$ 2,25
Chia em grãos	R\$ 33,00	kg	10g	R\$ 0,33
Banana	R\$ 3,00	kg	50g	R\$ 0,15
Morango	R\$ 11,00	kg	100g	R\$ 1,10
Maracuja	R\$ 5,40	kg	30g	R\$ 0,16
Castanha de caju	R\$ 84,00	kg	30g	R\$ 2,52

**R\$ 49,17**

# PÃO CASEIRO SEM GLÚTEN C/ VEGANBURGUER

## MODO DE PREPARO:

- Misture todos os ingredientes secos em uma bacia
- Acrescente o azeite por cima dos secos e vá adicionando a água aos poucos, mexendo sempre com uma colher.
- Mexa com a colher até atingir uma massa grossa e grudenta
- Transfira a massa para uma forma untada e polvilhada com farinha de arroz
- Use as costas da colher molhada na água para nivelar a massa.
- Deixe o pão crescer e dobrar de volume, isso vai levar aproximadamente 30 minutos.
- Quando passar 15 minutos do tempo de crescimento pré-aqueça o forno à 200° C.
- Após dobrar de volume leve o pão para assar por aproximadamente 25 minutos ou até que ele esteja dourado e com cheirinho de coisa boa
- Deixe esfriar por completo antes de cortar! – Está pronto

Rendimento: 8 porções

Custo Total da Receita: R\$ 7,80

Acompanhamento: Veganburguer + Salada



## INGREDIENTES:

- 1 xícara de farinha de arroz (120g)
- 1/2 xícara de polvilho doce (75g)
- 1/2 xícara de aveia em flocos (40g)
- 1/2 colher de chá de sal (2g)
- 1/2 colher de chá de goma xantana (2g)
- 1 colher de sopa de açúcar mascavo (10g)\*
- 1 colher de sopa de fermento biológico instantâneo (10g)
- 2 colheres de sopa de azeite (20g)
- 1 xícara de água morna (240ml)
- Alecrim a gosto
- Raspas de Limão a gosto

*\*\* Não pode ser adoçante, o açúcar vai servir de "alimento" para o fermento*

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Quantidade por refeição		%VD(*)
Valor Energético	395 Kcal	20%
Carboidratos	70,4 g	23%
Proteínas	10,5 g	14%
Gorduras totais	8,3 g	15%
Gordura saturada	1,1 g	5%
Fibra alimentar	5,7 g	23%
Sódio	118 mg	5%
Cálcio	98 mg	10%
Ferro	4,9 g	35%

(\*)% 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

## ESPAGUETE DE CENOURA AO MOLHO BRANCO DE TOFU C/ ERVILHAS

### MODO DE PREPARO:

**ATENÇÃO: DEIXAR A LEGUMINOSA DE MOLHO POR NO MINIMO 12h ANTES DE COZINHAR**

#### Molho Branco

- Em uma frigideira, doure os anéis de alho porró e a cebola no fio de azeite
- Acrescente o orégano fresco e as ervilhas. Refogue.
- Em um processador, bata o tofu c/ a água morna
- Junte o molho branco de tofu na frigideira e misture bem
- Finalize com sal, noz moscada e pimenta do reino

#### Espaguete de Cenoura

- Com auxílio de um cortador, faça espaguete com as cenouras
- Doure o alho no fio de azeite, acrescente os espaguetes e deixe abafar até ficarem mais maleáveis. Cerca de 5 min.
- Sirva com o molho, finalize com as ervilhas e está pronto!

Rendimento: 2 porções

Custo total da Receita: R\$ 8,10



### INGREDIENTES:

- 1 xícara de Tofu orgânico (100g)
- ½ xícara de água morna
- 1 colher de sopa Alho porró picado
- ½ cebola picada
- 1 xícara de ervilhas (120g)
- Orégano Fresco a gosto
- Pimenta do Reino a gosto
- Sal a gosto
- Noz Moscada a gosto
- 1 Cenoura média (120g)
- 2 colheres de sopa de Azeite
- 1 dente de Alho picado

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Quantidade por refeição		%VD(*)
Valor Energético	211Kcal	11%
Carboidratos	17,6g	6%
Proteínas	8,3g	11%
Gorduras totais	12,3g	22%
Gordura saturada	1,7g	8%
Fibra alimentar	4,7g	19%
Sódio	100mg	4%
Cálcio	280 mg	28%
Ferro	2 mg	14%

(\*)% 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

# CROQUETE DE LENTILHAS C/ SALADA COLORIDA

## MODO DE PREPARO:

### ATENÇÃO: DEIXAR A LEGUMINOSA DE MOLHO POR NO MÍNIMO 12h ANTES DE COZINHAR

- Em um processador acrescente a batata, a lentilha. Bata até atingir uma massa
- Disponha a massa em uma tigela e tempere com as ervas frescas, o sal, a noz moscada, o limão espremido e pimenta do reino
- Adicione as farinhas de linhaça e mandioca aos poucos e modele formato de croquete. Reserve
- Em um potinho misture o extrato de tomate com o azeite, e com auxílio de um pincel, pincele os croquetes com essa misturinha
- Coloque em uma assadeira antiaderente e leve ao forno por 20 minutos ou até ficarem levemente dourados. Está pronto!

Acompanhamento: Salada de folhas bem colorida

Rendimento: 2 porções (8 unidades)

Custo total da receita: R\$ 6,30



## INGREDIENTES:

- 3 colheres (sopa) de Lentilha Cozida (140g)
- 1 xícara de batata cozida (100g)
- Ervas frescas a gosto (orégano, salsinha)
- Sal a gosto
- Noz moscada a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- 1 Limão espremido
- 3 colheres de sopa de Farinha de linhaça
- 5 colheres de sopa de Farinha de mandioca
- 1 colher de sopa de extrato de tomate
- 1 colher de sopa de Azeite

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Quantidade por refeição		%VD(*)
Valor Energético	324Kcal	16%
Carboidratos	55g	18%
Proteínas	9,6g	13%
Gorduras totais	8,8g	16%
Gordura saturada	1,2g	5%
Fibra alimentar	8,6g	34%
Sódio	130mg	5%
Cálcio	52,3mg	5%
Ferro	3mg	22%

(\*)% 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

## ROLÊ DE ABOBRINHA C/ RICOTA DE CASTANHAS AO MOLHO RÚSTICO

### MODO DE PREPARO:

#### ATENÇÃO: DEIXAR A LEGUMINOSA DE MOLHO POR NO MÍNIMO 12h ANTES DE COZINHAR

- Corte a abobrinha em fatias médias e leve para grelhar em uma frigideira ou grelha, até ficar maleável. Reserve.
- Bata o feijão branco cozido com as ervas de sua preferência, acerte o sal.
- Disponha sobre as fatias de abobrinha a pasta de feijão branco e a ricota de castanhas
- Enrole a fatia com cuidado e reserve

#### Molho:

- Em uma panela, doure a cebola no fio de azeite
- Acrescente os tomates cortados ligeiramente
- Acrescente a água, sal, manjericão e pimenta do reino. Deixe apurar por 5 minutos até o tomate ficar com pedaços macios. Disponha o molho sobre as abobrinhas. Está pronto!

Rendimento: 2 porções

Custo total da receita: R\$ 10,30



### INGREDIENTES

- 1 Abobrinha Italiana média (300g)
- 2 col sopa Azeite extra virgem
- 1 concha de Feijão Branco cozido (100g)
- Ervas frescas a gosto
- 2 col sopa de Amêndoas\*\*
- 2 Tomates picados (200g)
- ½ xícara de água
- 1 Cebola pequena (40g)
- Manjericão a gosto
- Sal a gosto
- Pimenta do Reino a gosto

\*\* Sobra da bebida de castanhas

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Quantidade por refeição		%VD(*)
Valor Energético	275Kcal	14%
Carboidratos	27,8g	9%
Proteínas	8,9 g	12%
Gorduras totais	16g	29%
Gordura saturada	2g	9%
Fibra alimentar	9g	36%
Sódio	109mg	5%
Cálcio	103mg	10%
Ferro	3mg	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

# QUICHE LOW CARB DE BRÓCOLIS

## MODO DE PREPARO:

### ATENÇÃO: DEIXAR A LEGUMINOSA DE MOLHO POR NO MÍNIMO 12h ANTES DE COZINHAR

- Acrescente em um processador o grão de bico cozido, a biomassa de banana verde, o açafrão, sal e ervas frescas a gosto

- Modele a massa em uma forma.

- Leve para assar por 10 minutos apenas para ficar mais firme.

### Recheio:

- Doure o alho em um fio de azeite

- Acrescente os cogumelos, os brócolis cozidos e refogue. Acerte o tempero

### Montagem:

- Retire a massa do forno,

- Acrescente o recheio e volte para o forno por mais 10 minutos até ficarem ligeiramente dourados

Dica: Você pode variar nos recheios, incluir pedaços de tomates, ervilhas, escarola, palmito etc.

Rendimento: 2 porções

Custo total da receita: R\$ 5,80

## INGREDIENTES:

- 1 xícara(chá) de Grão de bico (120g)
- 1 colher (sopa) de Biomassa de Banana Verde (40g)\*\*
- Açafrão a gosto
- 2 colheres (sopa) de azeite
- Sal a gosto
- Ervas Frescas a gosto
- 1 xícara de Brócolis picado
- 1 dente de Alho

\*Faça a Biomassa e congele por até 90 dias

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Quantidade por unidade		%VD(*)
Valor Energético	207Kcal	10%
Carboidratos	20g	7%
Proteínas	7,2g	10%
Gorduras totais	12g	22%
Gordura saturada	1,8g	8%
Fibra alimentar	4,8g	19%
Sódio	215mg	9%
Cálcio	60mg	6%
Ferro	2,3mg	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



# OVERNIGHT OATS C/ BEBIDA DE CASTANHA

## MODO DE PREPARO:

- Deixe as amêndoas de molho por no mínimo 8 horas
- Bata no liquidificador com 200ml de água morna
- Passe a bebida na peneira ou coador de voal . Reserve
- Em um recipiente adicione 3 colheres de sopa de bebida de amêndoas, ½ colher de sopa de chia e ½ colher de sopa de aveia
- Disponha os morangos ou outra fruta de sua preferência, e faça mais uma camada de bebida vegetal com ½ colher de sopa de chia e ½ colher de sopa de aveia
- Faça uma 2ª camada de frutas, usei banana e maracujá, finalize mais 3 colheres de sopa de bebida vegetal e ½ colher de sopa de aveia

Dica: Caso queira, você pode utilizar chocolate em barra 70% cacau ralado para fazer parte das camadas

Rendimento: 2 porções

Custo total da receita: R\$ 6,90

## INGREDIENTES:

- 80g de Amêndoas hidratadas
- 150ml de água morna
- 5 colheres (sopa) de Aveia em flocos
- 2 colheres (sopa) de chia em grãos
- 1 Banana
- 6 Morangos
- 2 colheres(sopa) de polpa de Maracujá
- 1 colher (sopa) de Mix de Castanhas
- 1 colher (sopa) de Raspas de chocolate 70% (opcional)

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Quantidade por unidade		%VD(*)
Valor Energético	138Kcal	7%
Carboidratos	22g	7%
Proteínas	3,3g	4%
Gorduras totais	4,5g	8%
Gordura saturada	0,3g	1%
Fibra alimentar	3,8g	15%
Sódio	45mg	2%
Cálcio	15,4mg	2%
Ferro	1,7mg	12%

(\*)% 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