

# Escola Vegana

## MENU

SEGUNDA-FEIRA: Creme de abóbora com grão de bico

TERÇA-FEIRA: Sopa de feijão branco com batata doce

QUARTA-FEIRA: Salada de lentilha

QUINTA-FEIRA: Escondidinho de berinjela

SEXTA-FEIRA: Berinjela na redução de vinagre de vinho tinto

EXTRA: Caqui bowl

Nutricionista Cristiana Maymone - CRN3: 38508



## LISTA DE COMPRAS DA SEMANA

SACOLÃO/FEIRA	R\$ KILO / ml	COMPRA	CUSTO PARA SEMANA
Cebolinha	13,33	4 folhas (25g)	0,33
Cebola	1,91	3/4 unidade (41,25g)	0,09
Abóbora cabotiá	2,70	348g (3 xícaras)	0,94
Grão de bico	13,00	1 xícara (200g)	2,60
Azeite de oliva extra- virgem	0,03	90ml	2,70
Salsinha	17,33	4 colheres de sopa (11,2g)	0,20
Feijão Branco	12,00	1/2 xícara (101g)	1,12
Batata doce	2,50	1/2 batata-doce (100g)	0,25
Alho	20,00	3 dente (9g)	0,18
Tomate	2,60	1 e 1/2 unidade (90g)	0,24
Folha de louro	29,90	3 unidades	0,36
Pimenta caiena	23,00	1 colher de chá (5g)	0,12
Sal	2,15	10g	0,02
Canela	95,80	2 colheres de chá (6g)	0,58
Lentilha	10,00	1/2 xícara	0,96
Alecrim	31,50	1 ramo pequeno	0,06
Cará	7,00	3 pedaços (450g)	3,15
Vinagre de vinho tinto	4,92	65ml	0,32
Limão	5,00	1/2 unidade	0,15
Cebola roxa	4,34	1/2 unidade	0,24
Cominho em pó	66,67	1 colher de sopa (14g)	0,94
Couve	7,50	2 folhas	0,06
Berinjela	7,00	1 e 1/3 unidade (666,67g)	4,68
Melado de cana	20,00	2 colheres de sopa (40g)	0,80
Cúrcuma	16,00	1 colher de chá (2g)	0,03
pimenta cambuci	9,50	1 unidade (55g)	0,2
Gengibre	10,00	1 colher de chá (3 g)	0,03
Caqui	5,00	3 unidades	1,5
Chia	7,50	1 colheres de sopa (15g)	0,12
Castanha de caju	60,00	1 colher de sopa (14g)	0,84
Aveia	6,00	5g (1 colher de sopa)	0,03

## LISTA DE COMPRAS DA SEMANA

<b>Total</b>	<i>preços sujeitos a alteração pesquisa realizada nos principais mercados de São Paulo em 2018</i>		<b>23,84</b>
--------------	--	--	--------------

# Creme de abóbora com grão de bico

## MODO DE PREPARO:

Faça o remolho do grão de bico: Deixar imerso em bastante água por 08 horas, trocando a água no meio deste tempo. No fim deste tempo despreze a água do molho, lave os grãos esfregando nas mãos e aproveitando para retirar as cascas que ficam mais soltas.

Cozinhe o grão de bico apenas na água.

Refogue a abóbora no azeite e cebola. Depois de refogadas cubra com água e deixe cozinhar.

Depois de cozidos e esfriados acrescente sal e pimenta na abóbora e bata com um mixer. Acrescente o grão de bico e a salsinha. Mexa bem.

É opcional a temperatura de consumo da sopa.

**Sugestão de acompanhamento:** chia e pimenta

**Tempo de preparo:** 08 hora de remolho + 1 hora de preparo

**Custo médio total da receita:** R\$ 2,97

**Rendimento:** 2 porções.



## INGREDIENTES

- 4 folhas de cebolinhas grandes
- ¼ cebola
- 4 colheres de sopa de salsinha picada
- 2 xícaras de abóboras cortadas em cubos
- ½ xícara de grão de bico
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal e pimenta

## Informação Nutricional

Refeição prato com o creme, chia e pimenta

Quantidade por porção %VD(\*)

Valor Energético 368Kcal

Carboidratos 45 g 15 %

Proteínas 14 g 18 %

Gorduras totais 12 g 22 %

Gordura Saturada 1,6 g 7 %

Fibra Alimentar 11 g 45 %

Sódio 13 mg 1 %

Cálcio 102mg 10 %

Ferro 3,3mg 24%

(\*)% 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 branco com batata doce

## MODO DE PREPARO:

Deixe o feijão de molho em 1 e ½ xícara de água por pelo menos 08 horas trocando a água no meio desse tempo. Terminando esse tempo, despreze a água e coloque o feijão na panela de pressão com mais água. Após pegar pressão, aguarde 20 minutos e desligue.

Pique e cozinhe a batata doce até ficar “al dente”.

Refogue no azeite a cebola e o alho. Após dourarem adicione o tomate e o feijão cozido com um pouco do caldo.

Adicione a batata doce e os temperos. Deixe a panela semi tampada e aguarde 10 minutos ou até a batata ficar quase se desmanchando.

Desligue o fogo, retire a folha de louro e passe grosseiramente o mixer na comida na própria panela.

**Sugestão de acompanhamento:** cebolinha picada e alho desidratado

**Tempo de preparo: 1 hora + 8 horas do remolho**

**Custo médio total da receita: R\$ 2,54**

**Rendimento: 2 porções**



## INGREDIENTES

½ xícara de feijão branco  
½ batata doce  
½ cebola  
1 dente de alho  
1 fio de azeite  
½ tomate  
1 xícara de água  
1 folha de louro  
1 colher de chá de pimenta caiena  
2 colheres de chá de sal  
1 colher de chá de canela  
Tomilho

## Informação Nutricional

1 prato de sopa com cebolinha e alho

Quantidade por porção %VD(\*)

Valor Energético 332Kcal

Carboidratos 46g 15%

Proteínas 13g 17%

Gorduras totais 8g 15%

Gordura Saturada 1,2g 5%

Fibra Alimentar 9,6g 38%

Sódio 1185mg 49%

Cálcio 138mg 14%

Ferro 5,6mg 40%

(\*)% 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

# Salada de lentilha

## MODO DE PREPARO:

Fazer o remolho da lentilha: Deixar imerso em bastante água por 08 horas, trocando a água no meio deste tempo. No fim deste tempo despreze a água do molho, lave as lentilhas esfregando nas mãos e aproveitando para retirar as cascas que ficam mais soltas.

Cozinhar as lentilhas em água com o louro e o alecrim.

Enquanto as lentilhas cozinham, coloque o cará para cozinhar separadamente até que fiquem macios.

Em uma tigela, amasse o alho, adicione o vinagre, o suco de limão, 2 colheres de sopa do caldo de cozimento das lentilhas, cominho, as raspas de limão, sal e a pimenta. Misture bem até dissolver o sal.

Acrescente na tigela as lentilhas, o tomate, a cebola e o cará. Misture os ingredientes.

Tampe a tigela e aguarde 1 hora na geladeira antes de servir.

**Tempo de preparo: 30 minutos + 08 horas de remolho**

**Custo médio total da receita: R\$ 5,89**

**Rendimento: 2 porções.**



## INGREDIENTES

½ xícara de lentilha  
1 ramo de alecrim  
1 folha de louro  
3 pedaços grandes de cará  
1 tomate cortados em cubos  
1 dente de alho  
1 colher de sopa de vinagre de vinho tinto  
½ limão  
1 colher de sopa de azeite  
Sal  
Pimenta do reino moída na hora  
½ colher de sopa de cominho em pó  
1 colher de chá de raspas de limão  
½ cebola roxa picada  
Cebolinha

## Informação Nutricional

1 porção de salada

Quantidade por porção		%VD(*)
Valor Energético	509 Kcal	
Carboidratos	85g	28%
Proteínas	17g	23%
Gorduras totais	8,3g	15%
Gordura Saturada	1,2g	5%
Fibra Alimentar	26g	103%
Sódio	8,8mg	0%
Cálcio	46mg	5%
Ferro	4,4mg	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

# Escondidinho de berinjela

## MODO DE PREPARO:

Faça o remolho do grão de bico: Coloque imerso em água por pelo menos 08 horas, troque a água no meio desse tempo. Após o tempo total despreze a água e lave os grãos.

Coloque o grão de bico na panela de pressão e após pegar a pressão aguarde 20 minutos

Enquanto o grão de bico cozinha, coloque a abóbora para cozinhar. Se elas forem orgânicas (preferência) utilize as cascas também.

Enquanto aguarda a abóbora e os grãos, deixe a berinjela descansando imersa em água com 1 colher de sopa de vinagre por 15 minutos. Após esse tempo escorra.

Refogue a berinjela no azeite e alho. Acerte no sal.

Quando as abóboras estiverem cozidas, amasse com um garfo e reserve.

Quando o grão de bico estiver pronto, após esfriar um pouco, bata no liquidificador, mixer ou processador com a folha de couve e sal. Reserve.

Unte com azeite um ramequim (se for pequeno utilize dois), faça uma “caminha” de abóbora, adicione a berinjela e depois a massa de grão de bico.

Leve ao forno por 10 minutos para que seque um pouco e possa ser desenformado.

**Sugestão de acompanhamento:** alho desidratado para salpicar por cima e salada crua

**Tempo de preparo:** 1 hora e meia + 08 horas de remolho

**Custo médio total da receita:** R\$ 3,35

**Rendimento:** 2 porções



## INGREDIENTES

½ xícara de grão de bico

2 folhas de couve branqueada e picada

1/3 berinjela cortada em tiras

1 xícara de abóbora cortada em pedaços médios

1 dente de alho

Fio de azeite

Sal a gosto

## Informação Nutricional

Refeição: ½ escondidinho com salada crua

Quantidade por porção		%VD(*)
Valor Energético	354Kcal	
Carboidratos	44g	15%
Proteínas	14g	18%
Gorduras totais	11g	20%
Gordura Saturada	1,5g	7%
Fibra Alimentar	11g	46%
Sódio	14mg	1%
Cálcio	83mg	8%
Ferro	2,8mg	20%

(\*)% 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.

# Berinjela na redução de vinagre de vinho tinto

## MODO DE PREPARO:

Cortar a berinjela ao meio, coloca-las em uma assadeira. Polvilhar sal e pincelar 1 colher de sopa de azeite nas duas metades. Levar ao forno baixo por 30 minutos.

Após estarem assadas, aguarde a berinjela esfriar e retire toda sua polpa, descartando a casca. Reserve.

Em uma panela coloque o vinagre, a água e o melado. Com o fogo baixo, mexa até que o açúcar esteja dissolvido.

Acrescente a polpa da berinjela na panela junto com a canela, o cominho, o açafrão e a pimenta do reino. Mexa bem.

Adicione o louro, a pimenta e a outra colher de sopa do azeite. Mexa bem.

Adicione o gengibre. Mexa até que tudo esteja homogêneo e o líquido esteja reduzido.

Prove e acerte nos temperos como desejar.

**Sugestão de acompanhamento:** arroz integral com lentilhas e salada crua

**Tempo de preparo:** 1 hora

**Custo médio total da receita:** R\$ 6,60

**Rendimento:** 2 porções.



## INGREDIENTES:

1 berinjela  
Sal  
2 colheres de sopa de azeite  
50ml de vinagre de vinho tinto  
50ml de água  
2 colheres de sopa de melado de cana  
1 colher de chá de canela em pó  
½ colher de sopa de cominho em pó  
1 colher de chá de açafrão  
Pimenta do reino moída na hora  
1 pimenta Cambuci  
1 colher de chá de gengibre picado  
1 folha de louro

## Informação Nutricional

Refeição: 1 porção de berinjela + arroz integral e salada

Quantidade por porção		%VD(*)
Valor Energético	348Kcal	
Carboidratos	70g	23%
Proteínas	10g	14%
Gorduras totais	2,2g	4%
Gordura Saturada	0,5g	2%
Fibra Alimentar	17g	66%
Sódio	5,9mg	0%
Cálcio	87mg	9%
Ferro	3,6mg	26%

(\*)% 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

# Caqui bowl

## MODO DE PREPARO:

Bata o caqui no liquidificador até que fique na consistência de um creme. Divida em dois bowls

Divida nos bowls a chia, a aveia e as castanhas.

**Tempo de preparo: 20 minutos**

**Custo médio total da receita: R\$ 2,49**

**Rendimento: 2 porções.**



## INGREDIENTES:

3 caquis

1 colher de sopa de chia

1 colher de sopa de aveia

1 colher de sopa de castanha de caju quebradas

## Informação Nutricional

PORÇÃO: 1 bowl pequeno

Quantidade por porção %VD(\*)

Valor Energético 333Kcal

Carboidratos 64g 21%

Proteínas 4,5g 6%

Gorduras totais 5,9g 11%

Gordura Saturada 0,8g 4%

Fibra Alimentar 2,6g 10%

Sódio 3,6mg 0%

Cálcio 82 mg 8%

Ferro 5,3mg 38%

(\*)% 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 Cristiana Maymone

Graduada pela UFPE

Pós graduada em Atenção à Saúde pela UFPE

Mestre em Nutrição em Saúde Pública pela USP

Atua como Nutricionista em consultório particular em Pinheiros (SP).

Professora ETEC para cursos de técnico em nutrição e dietética e técnico em cozinha

Colaboradora do Prato Verde Sustentável-Segurança Alimentar e Nutricional na periferia da Zona Norte de São Paulo

@crismaymone