

Escola Vegana

MENU

SEGUNDA-FEIRA

Risoto Integral Express

TERÇA-FEIRA

Chips de Batata Roxa c/ Homus

QUARTA-FEIRA

Crepe de Grão de bico
c/ Recheio Light

QUINTA-FEIRA

Creme Verde Low carb

SEXTA-FEIRA

Chop Suey com Bifum

RECEITA EXTRA

Bolinho de Cenoura de Frigideira

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



LISTA DE COMPRAS DA SEMANA

INGREDIENTES	R\$ KG	UNIDADE	COMPRA	CUSTO PARA SEMANA
Arroz Integral	R\$ 7,80	kg	0,1	R\$ 0,78
Brócolis	R\$ 15,00	kg	0,14	R\$ 2,10
Tofu orgânico	R\$ 28,00	kg	0,2	R\$ 5,60
Tomate	R\$ 3,55	kg	0,15	R\$ 0,53
Pimenta do reino	R\$ 102,00	kg	0,01	R\$ 1,02
Salsinha	R\$ 2,00	Maço	0,5	R\$ 1,00
Castanha do para	R\$ 90,00	kg	0,04	R\$ 3,60
Batata doce roxa	R\$ 3,60	kg	0,12	R\$ 0,43
Alecrim	R\$ 1,80	Maço	0,5	R\$ 0,90
Óleo de coco	R\$ 88,00	L	0,02	R\$ 1,76
Farinha de Grão de bico	R\$ 12,00	kg	0,06	R\$ 0,72
manjeriçã	R\$ 2,00	Maço	0,5	R\$ 1,00
Azeite	R\$ 28,00	L	0,01	R\$ 0,28
Cebola	R\$ 4,30	kg	0,15	R\$ 0,65
Salsão	R\$ 6,00	Maço	0,5	R\$ 3,00
Couve-flor	R\$ 8,50	kg	0,2	R\$ 1,70
Chuchu	R\$ 2,80	kg	0,1	R\$ 0,28
Couve Manteiga	R\$ 3,00	maço	0,5	R\$ 1,50
Ervilha	R\$ 6,50	kg	0,12	R\$ 0,78
Pimentão Vermelho	R\$ 12,00	kg	0,1	R\$ 1,20
Pimentão Amarelo	R\$ 12,00	kg	0,1	R\$ 1,2
Cenoura	R\$ 3,20	kg	0,200	R\$ 0,64
Cogumelo Fresco	R\$ 58,00	kg	0,2	R\$ 11,60
Cebolinha	R\$ 2,00	maço	0,5	R\$ 1,00
Macarrão de Arroz (Bifum)	R\$ 15,00	pcte	0,2	R\$ 3,00
Shoyu s/ glutamato	R\$ 20,00	L	0,05	R\$ 1,00
Aveia	R\$ 9,80	kg	0,02	R\$ 0,20
Farinha de Linhaça	R\$ 21,00	kg	0,01	R\$ 0,21
Farinha de Chia	R\$ 33,00	kg	0,01	R\$ 0,33
Banana	R\$ 3,40	kg	0,2	R\$ 0,68
Fermento quimico	R\$ 80,00	kg	0,002	R\$ 0,16
R\$				48,85

Preços sujeitos alteração, pesquisa realizada nos principais supermercados de São Paulo, Maio 2018

RISOTO INTEGRAL EXPRESS

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela, doure a cebola no fio de azeite
2. Acrescente o tomate e deixe apurar por 5 minutos
3. Acrescente o tofu, brócolis e a água. Misture
4. Tempere com salsinha, pimenta do reino, sal especiarias a gosto
5. Adicione o arroz integral e mexa sem parar até ficar cremoso
6. Finalize com castanha do para ralada

Acompanhamento: Ervilhas + Salada de folhas

Rendimento: 2 porções

Custo total da receita: R\$ 11,83



INGREDIENTES:

- 8 colheres (sopa) de Arroz Integral Cozida
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 xícara de Brócolis
- 1 xícara de Tofu amassadinho
- ½ xícara de água
- 1 Tomate picadinho
- Pimenta do Reino a gosto
- Salsinha a gosto
- Sal a gosto
- 1unid Castanha do para ralada

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Quantidade por refeição		%VD(*)
Valor Energético	236Kcal	12%
Carboidratos	24g	8%
Proteínas	12g	16%
Gorduras totais	11 g	20%
Gordura saturada	1,7g	8%
Fibra alimentar	4g	16%
Sódio	160mg	7%
Cálcio	300mg	30%
Ferro	2,46g	18%

(*)% 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

CHIPS DE BATATA ROXA

MODO DE PREPARO:

1. Corte a batata doce crua em rodela médias
2. Disponha em uma forma
3. Tempere com sal e alecrim fresco
4. Pincele óleo de coco nas rodela
5. Leve ao forno por 20 minutos**

** Também pode ser feito no equipamento Airfryer – Caso você tenha.

Acompanhamento: Homus de Grão de bico (3 colheres de sopa) e salada de folhas c/ brotos e sementes de girassol e abóbora (1 colher de sopa)

Rendimento: 2 porções
Custo total da receita: R\$ 3,05



INGREDIENTES:

- 1 unidade de Batata doce Roxa
- Alecrim a gosto
- Sal a gosto
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco s/ sabor

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Quantidade por refeição		%VD(*)
Valor Energético	342Kcal	17%
Carboidratos	44 g	15%
Proteínas	8 g	11%
Gorduras totais	15g	27%
Gordura saturada	9 g	41%
Fibra alimentar	4,5g	18%
Sódio	240mg	10%
Cálcio	86mg	9%
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

CREPE DE GRÃO DE BICO C/ RECHEIO LIGHT

MODO DE PREPARO:

1. Em uma tigela misture a farinha de grão de bico c/ a água
2. Tempere a massa com sal, pimenta e ervas frescas (manjeriçã)
3. Disponha a massa em uma frigideira antiaderente, quando começar a desgrudar da panela esta na hora de virar de lado
4. Doure do outro lado

Recheio:

1. Doure em uma panela anéis de alho porró no azeite
2. Adicione o tofu e mexa bem. Acerte o sal, e a pimenta
3. Adicione algumas rodellas de tomate. Está pronto!

Rendimento: 2 unidades

Custo total da receita: R\$ 3,80

INGREDIENTES:

- 6 colheres (sopa) de Farinha de Grão de bico
- 10 colheres (sopa) de água
- 4 colheres (sopa) de Tofu
- 1/2 Tomate cortado em rodellas
- Manjeriçã a gosto
- Sal

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Quantidade por refeição		%VD(*)
Valor Energético	160Kcal	8%
Carboidratos	19 g	6%
Proteínas	11g	15%
Gorduras totais	4,2g	8%
Gordura saturada	0,5g	2%
Fibra alimentar	3,7g	15%
Sódio	413mg	17%
Cálcio	210mg	21%
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



CREME VERDE LOW CARB

MODO DE PREPARO:

1. Cozinhe a couve flor e o chuchu, até ficarem bem macios
2. Com auxílio de um mixer ou liquidificador, processe os legumes até virar um creme. Neste ponto, acrescente 2 conchas de água (pode ser a água do cozimento)
3. Em uma panela doure a cebola no fio de azeite e acrescente os talos de salsa
4. Adicione o creme de legumes na panela, junto com as folhas de couve, tempere com sal e páprica. Está pronto!

Acompanhamento: Croquetes de Lentilha (4 unid)

Rendimento: 2 porções

Custo total da receita: R\$ 6,48



INGREDIENTES

- 1 colher (sopa) de Azeite
- ½ Cebola picada
- ½ xícara de Talos de salsa
- 1 xícara de Couve Flor
- 1 Chuchu picado
- 3 conchas de Água
- 1 xícara de Couve Manteiga picada
- Sal a gosto
- Páprica picante

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Quantidade por refeição		%VD(*)
Valor Energético	255Kcal	13%
Carboidratos	33g	11 %
Proteínas	8,5g	11%
Gorduras totais	11,3g	21%
Gordura saturada	1,5g	7%
Fibra alimentar	9,5g	38%
Sódio	135mg	6%
Cálcio	89mg	9%
Ferro	2,4mg	17%

(*)% 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

CHOP SUEY

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela, doure a cebola no fio de azeite
2. Acrescente os legumes: Ervilhas, Pimentões e Cenoura e o cogumelo fresco
3. Adicione a água e deixe refogar por cerca de 5 minutos até a ervilha ficar amolecida. Acerte o sal e reserve
4. Cozinhe o macarrão de arroz *Bifum*
5. Adicione o macarrão no refogado de legumes
6. Finalize com molho shoyu e cebolinha fresca

Acompanhamento: Veganburguer(1 unid) + Salada de folhas

Rendimento: 2 porções

Preço total da receita: R\$20,16

INGREDIENTES

- ½ unidade Cebola
- 1 colher (sopa) de Azeite
- ½ xícara de água
- 1 e ½ de xícara Ervilha em vagem (160g)
- ½ xícara Pimentão Vermelho
- ½ xícara Pimentão Amarelo
- ½ xícara Cenoura
- 1 xícara de cogumelo fresco
- Cebolinha a gosto
- 80g de Macarrão de Arroz (BIFUM)
- 1 colher (sopa) de Shoyu sem glutamato monossódico



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Quantidade por unidade		%VD(*)
Valor Energético	297Kcal	15%
Carboidratos	40g	13%
Proteínas	7g	9%
Gorduras totais	13g	24%
Gordura saturada	1,8g	8%
Fibra alimentar	8 g	32%
Sódio	223mg	9%
Cálcio	63mg	6%
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

BOLINHO DE CENOURA DE FRIGIDEIRA

MODO DE PREPARO:

1. Em uma tigela, amasse a banana e acrescente todos os ingredientes secos
2. Rale a cenoura na parte fina do ralo e adicione na tigela. Misture
3. Coloque a água aos poucos, mexendo sempre
4. Em uma frigideira antiaderente, acrescente a massa e deixe em fogo bem baixo, com a panela tampada
5. Vire o bolinho de lado. E deixe por mais 2 minutos. Está pronto!
6. Caso queira pode finalizar com gotas de chocolate 70% cacau e amendoim

Rendimento: 2 porções

Custo total da receita: R\$ 3,50



INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de Aveia
- 1 e ½ colher (sopa) de farinha de Linhaça
- 1 colher (sopa) de Farinha de Chia
- 6 colheres (sopa) de Cenoura ralada
- 1 Banana madura ou Biomassa de banana verde (2 col de sopa)
- ½ colher (café) de fermento
- ½ xícara de água
- Gotas de chocolate 70% cacau (opcional)
- Amendoim (Opcional)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Quantidade por unidade		%VD(*)
Valor Energético	186Kcal	9%
Carboidratos	30g	10%
Proteínas	5g	7%
Gorduras totais	6g	11%
Gordura saturada	0,9g	4%
Fibra Alimentar	8g	32%
Sódio	15mg	1%
Cálcio	52mg	5%
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



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