

# Escola Vegana

## MENU

### **SEGUNDA-FEIRA**

Massa de Arroz  
ao pesto de Manjerição

### **TERÇA-FEIRA**

Abobrinha Rosti

### **QUARTA-FEIRA**

Pão de Grão c/ Abóbora

### **QUINTA-FEIRA**

Veganburguer c/ Homus de Grão de Bico e Tomate

### **SEXTA-FEIRA**

Bolo de Lentilhas c/ legumes

### **RECEITA EXTRA**

Gelatina de Agar -Agar

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



## LISTA DE COMPRAS DA SEMANA

INGREDIENTES	R\$	UNIDADE	COMPRA	CUSTO PARA SEMANA
Macarrão de Arroz	R\$ 4,80	pacote 500g	300g	R\$ 2,88
Alho	R\$ 18,00	KG	20g	R\$ 0,36
Amêndoas	R\$ 65,00	KG	40g	R\$ 2,60
Manjericão	R\$ 2,00	Maço	1	R\$ 2,00
Abobrinha	R\$ 2,30	KG	150g	R\$ 0,35
Tofu orgânico	R\$ 14,89	KG	300g	R\$ 4,47
Abacate	R\$ 7,60	KG	150g	R\$ 1,14
Grão de bico	R\$ 24,00	KG	100g	R\$ 2,40
Abóbora japonesa	R\$ 3,66	KG	60g	R\$ 0,22
Cogumelo Paris fresco	R\$ 45,00	KG	300g	R\$ 13,50
Azeite	R\$ 24,00	LITRO	20ml	R\$ 0,48
Limão	R\$ 2,45	KG	100g	R\$ 0,25
Gengibre	R\$ 16,00	KG	10g	R\$ 0,16
Brócolis	R\$ 6,70	Unidade	1 unid	R\$ 6,70
Pimentão Amarelo	R\$ 23,00	KG	50g	R\$ 1,15
Pimentão Vermelho	R\$ 23,40	KG	50g	R\$ 1,17
Feijão Branco Cozido	R\$ 14,90	KG	150g	R\$ 2,24
Farinha de Arroz	R\$ 4,77	KG	20g	R\$ 0,10
Cebola	R\$ 4,20	KG	150g	R\$ 0,63
alho porró	R\$ 1,90	unidade	1unid	R\$ 3,80
sal	R\$ 5,60	KG	8g	R\$ 0,04
cenoura	R\$ 4,30	KG	120g	R\$ 0,52
tomate	R\$ 5,99	KG	200g	R\$ 1,20
salsinha	R\$ 2,30	MAÇO	0,5 unid	R\$ 1,15
Salsão	R\$ 3,00	MAÇO	0,5 unid	R\$ 1,5
Lentilha	R\$ 18,00	KG	200g	R\$ 3,60
Arroz Integral	R\$ 12,80	KG	100g	R\$ 1,28
Aveia em flocos	R\$ 16,77	KG	30g	R\$ 0,50
Agar -Agar	R\$ 2,50	1 envelope	1unid	R\$ 2,5
Manga	R\$ 5,89	KG	80g	R\$ 0,47
				<b>R\$ 59,34</b>

# MASSA DE ARROZ AO PESTO DE MANJERICÃO

## MODO DE PREPARO

### MASSA:

1) Cozinhe a massa conforme a recomendação do fabricante.

Reserve

### PESTO:

1) Torre as amêndoas em uma panela

2) Adicione as amêndoas torradas em um processador junto com as folhas de manjericão, o sal, o alho e o azeite

3) Triture até formar uma pasta

4) O pesto está pronto!

### Preparo:

Misture o pesto de manjericão no macarrão, misture bem para envolver toda a massa

**Acompanhamento:** Salada de folhas (1/2 prato) + Feijão azuki (1 concha)

**Rendimento:** 2 porções

**Custo da receita:** R\$ 7,90



## INGREDIENTES:

-200g de Macarrão de Arroz Integral

- 40g de Amêndoas

- 1 maço de Manjericão Fresco

-2 colheres de sopa de Azeite

-Sal a gosto

-2 dentes de Alho

## Informação Nutricional

Quantidade por refeição		%VD(*)
Valor Energético	353,7Kcal	18%
Carboidratos	51g	17%
Proteínas	10,6g	14%
Gorduras totais	13 g	24%
Gordura saturada	1,31g	6%
Fibra alimentar	9,15g	36%
Sódio	340 mg	14%
Cálcio	105mg	11%
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

# ABOBRINHA ROSTI

## MODO DE PREPARO:

### ABOBRINHA:

- 1) Rale a abobrinha na parte fina do ralado
- 2) Tempere a gosto com sal, pimenta e ervas de sua preferência. Reserve

### COGUMELOS

- 1) Corte os cogumelos em fatias
- 2) Em uma frigideira espalhe um fio de azeite e doure os cogumelos. Reserve

### CREME DE TOFU C/ ABACATE

- 1) Em um processador, acrescente o tofu, o abacate, o sal, e o limão espremido. Processe até virar uma pasta

### MONTAGEM:

- 1) Unte uma frigideira com fio de azeite, acrescente metade da abobrinha ralada
- 2) Adicione o creme de tofu c/ abacate e os cogumelos por cima da abobrinha
- 3) Finalize com a ultima camada de abobrinha
- 4) Deixe dourar e firmar de um lado e com auxílio de um prato, vire a abobrinha para dourar do outro lado. Esta pronto!

**Rendimento:** 2 Porções

**Custo da Receita:** R\$8,65

## INGREDIENTES:

- 1 Abobrinha Italiana
- 100g de Cogumelos Paris fresco
- Sal a gosto
- 1 colher de sopa de Azeite
- Pimenta do reino a gosto
- ½ xícara de abacate
- ½ xícara de Tofu Orgânico
- ½ Limão

### Informação Nutricional

Quantidade por refeição		%VD(*)
Valor Energético	138,7 Kcal	7%
Carboidratos	11g	4%
Proteínas	8g	11%
Gorduras totais	8,5g	15%
Gordura saturada	1,19g	5%
Fibra alimentar	3,8 g	15%
Sódio	420 mg	18%
Cálcio	277mg	28 %
Ferro	2,35mg	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



# PÃO DE GRÃO C/ ABÓBORA

**ATENÇÃO: DEIXAR O GRÃO DE BICO DE MOLHO DE UM DIA PARA O OUTRO (MÍNIMO 12h)**

## MODO DE PREPARO:

- 1) Acrescente todos os ingredientes em um processador. E bata até virar uma massa
- 2) Disponha a massa em uma frigideira antiaderente. Deixe firmar de um lado para virar e assar do outro lado
- 3) Esta pronto!
- 4) Finalize colocando o recheio de sua preferência

Rendimento: 2 porções

Custo da Receita: R\$ 3,80

Acompanhamento: Sementes de chia, Crème de Abacate c/ tofu, Tomates e Manjericão



## INGREDIENTES

- 6 colheres de sopa de Grão de Bico
- 1 xícara de Abóbora Japonesa
- Sal a gosto
- Gengibre a gosto
- 1 dente de Alho
- 4 colheres de sopa de água
- 1 colher de café de Fermento Químico
- 1 fio de Azeite

## Informação Nutricional

Quantidade por refeição		%VD(*)
Valor Energético	106,8Kcal	5%
Carboidratos	18g	6%
Proteínas	5g	7%
Gorduras totais	2,5g	5%
Gordura saturada	0,3g	1%
Fibra alimentar	4,3g	17%
Sódio	630 mg	26%
Cálcio	32mg	3%
Ferro	1,4 mg	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

# VEGANBURGUER C/ HOMUS DE GRÃO DE BICO E TOMATE

## MODO DE PREPARO:

1. Em uma frigideira, doure a cebola, e o alho porró
2. Acrescente os cogumelos fatiados, o brócolis e os pimentões. Refogue
3. Adicione o **Feijão Branco**, tampe a panela e deixe apurar
4. Acrescente o refogado em um processador e triture até atingir pedaços menores
5. Transfira o refogado triturado para uma bacia e deixe amornar
6. Adicione aos poucos a farinha de arroz, misture com as mãos até atingir a consistência de modelar
7. Modele Veganburgueres e leve ao congelador para firmar (2h). Esta pronto!
8. Grelhe os veganburguer. Esta pronto!

Acompanhamento: Homus de Grão de bico + Tomate + Sementes de Abóbora

Rendimento: 3 Unidades

Valor da Receita: R\$15,75



## INGREDIENTES

- 1 Xícara de Cogumelos frescos
- 1 xícara de Brócolis cozidos
- 1/2 xícara de Pimentão amarelo
- 1/2 xícara de Pimentão vermelho
- 1 xícara de Feijão Branco cozidos
- 5 colheres (sopa) de Farinha de Arroz
- 1 Cebola
- 3 colheres (sopa) de Alho porró
- Sal

## Informação Nutricional

Quantidade por refeição		%VD(*)
Valor Energético	232Kcal	12%
Carboidratos	45g	15%
Proteínas	14g	19%
Gorduras totais	1,6g	3%
Gordura saturada	0,3g	1%
Fibra alimentar	12g	48%
Sódio	305 mg	13%
Cálcio	114 mg	11%
Ferro	5mg	36%

(\*)% 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

## BOLO DE LENTILHAS C/ LEGUMES

**ATENÇÃO DEIXAR OS GRÃOS DE MOLHO POR NO MÍNIMO 12h**

### MODO DE PREPARO:

- 1) Em uma panela, doure a cebola em um fio de azeite
- 2) Acrescente as cenouras, o tomate, o pimentão, salsinha, salsão e refogue bem
- 3) Em um processador, acrescente metade das lentilhas, o arroz integral e a aveia. Processe até virar uma pasta
- 4) Distribua a pasta e um recipiente, acrescente os mix de vegetais e a outra parte das lentilhas não trituradas, misture bem.
- 5) Distribua a massa em uma forma
- 6) Leve ao forno por 30 minutos
- 7) Após este período, retire do forno e pincele um pouco de mostarda por cima
- 8) Volte ao forno por mais 10 minutos. Esta pronto!

Rendimento: 5 porções

Custo da produção: R\$ 14,60

### INGREDIENTES

- 1 Cebola Média picada
- 1 xícara de Cenoura Ralada
- ½ xícara de Tomate picado
- Pimentão vermelho a gosto
- Salsinha a gosto
- Salsão a gosto
- Sal a gosto
- 1 xícara e ½ de Lentilhas
- 1 xícara de Arroz Integral
- 1 colher de sopa de Azeite
- 2 colheres de sopa de Aveia em flocos
- 3 colheres de sopa de Farinha de arroz
- Mostarda (opcional)

### Informação Nutricional

Quantidade por unidade		%VD(*)
Valor Energético	206Kcal	10%
Carboidratos	39 g	13%
Proteínas	10g	13%
Gorduras totais	1,9g	3%
Gordura saturada	0,3g	1%
Fibra alimentar	6 g	24%
Sódio	386mg	16%
Cálcio	36,5mg	4%
Ferro	6,3mg	45%

(\*)% 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



# GELATINA DE AGAR -AGAR

## MODO DE PREPARO:

- 1) Em uma panela dilua a 1 envelope (5g) de agar agar em 200ml de agua fria.
- 2) Leve ao fogo e deixe ferver por 2 minutos
- 3) Acrescemnte mais 280ml do seu suco de fruta preferido
- 4) Distribua em potes menores
- 5) Leve a geladeira por 10 minutos
- 6) Esta pronto!

Rendimento: 4 porções

Custo da receita: R\$ 3,30



## INGREDIENTES

- Agar agar (1 envelope)
- Agua
- Suco de fruta de sua preferencia

## Informação Nutricional

Quantidade por unidade		%VD(*)
Valor Energético	40Kcal	2%
Carboidratos	7 g	2%
Proteínas	0,3g	0%
Gorduras totais	0,11g	0%
Gordura saturada	0g	0%
Fibra Alimentar	2 g	8%
Sódio	0,8mg	0%
Cálcio	5mg	1%
Ferro	0mg	0%

(\*)% 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