

# Escola Vegana

## MENU

### SEGUNDA-FEIRA

Brasileirinho:

Arroz c/ Feijão e acompanhamentos

### TERÇA-FEIRA

“Tofulápia”

### QUARTA-FEIRA

Quinoa Germinada c/ Falafel  
e Espaguete de Abobrinha

### QUINTA-FEIRA

Creminho Termogênico  
c/ brotos, verdura e ervilhas

### SEXTA-FEIRA

Roolls c/ Homus e Cogumelos

### RECEITA EXTRA

Carpaccio de Manga  
c/ Açaí, Maracujá e Canela

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



## LISTA DE COMPRAS DA SEMANA

INGREDIENTES	R\$ KG	UNIDADE	COMPRA	CUSTO PARA SEMANA
Arroz Integral	R\$ 7,60	kg	0,3	R\$ 2,28
Feijão Carioca	R\$ 5,20	kg	0,3	R\$ 1,56
Semente de Girassol	R\$ 24,00	kg	0,05	R\$ 1,20
Semente de Chia	R\$ 32,00	kg	0,05	R\$ 1,60
Tomates	R\$ 4,50	kg	0,2	R\$ 0,90
Cenoura	R\$ 2,89	kg	0,2	R\$ 0,58
Abacate	R\$ 7,99	kg	0,1	R\$ 0,80
Tofu Firme	R\$ 17,00	kg	0,3	R\$ 5,10
Fuba	R\$ 8,00	kg	0,1	R\$ 0,80
Farinha de Linhaça Dourada	R\$ 21,00	kg	0,1	R\$ 2,10
Limão	R\$ 5,00	kg	0,3	R\$ 1,50
Pimenta do reino	R\$ 102,00	kg	0,001	R\$ 0,10
Azeite	R\$ 60,00	kg	0,1	R\$ 6,00
Quinoa em grãos	R\$ 30,00	kg	0,2	R\$ 6,00
Cebola	R\$ 6,20	kg	0,3	R\$ 1,86
Alho	R\$ 28,00	kg	0,1	R\$ 2,80
Gergelim	R\$ 13,00	kg	0,1	R\$ 1,30
Gengibre	R\$ 11,00	kg	0,1	R\$ 1,10
Feijão Branco	R\$ 8,90	kg	0,3	R\$ 2,67
Tahini	R\$ 30,00	kg	0,02	R\$ 0,60
Couve	R\$ 25,00	kg	0,04	R\$ 1,00
Alga Nori	R\$ 56,00	kg	0,01	R\$ 0,56
Cogumelos frescos	R\$ 48,00	kg	0,2	R\$ 9,60
Beterraba	R\$ 5,20	kg	0,08	R\$ 0,4
Manga	R\$ 4,80	kg	0,2	R\$ 0,96
Maracujá	R\$ 6,70	kg	0,2	R\$ 1,34
Açai s/ açúcar	R\$ 23,00	kg	0,1	R\$ 2,30
Canela em pó	R\$ 50,00	kg	0,05	R\$ 2,50
Salsão	R\$ 8,00	kg	0,05	R\$ 0,40
Salsinha	R\$ 13,00	kg	0,05	R\$ 0,65
				<b>R\$ 60,58</b>

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

# BRASILEIRINHO

## MODO DE PREPARO:

- 1) Lave o arroz em água corrente e reserve.
- 2) Adicione na panela de pressão 1 fio de azeite e refogue a cebola e o alho.
- 3) Acrescente o arroz e o sal, mexa bem.
- 4) Adicione a água na panela, misture e tampe.
- 5) Após iniciar a pressão, deixar cozinhar por mais 10 minutos.
- 6) Está pronto!

**Dica:** Proporção 1:2 (1 xícara de arroz p/ 2 de água)

### Acompanhamentos:

Feijão Carioca (1 concha) + Cenoura (3 rodelas médias)  
+ Tomates (4 unidades) + Escarola (1/2 Xícara) + Abacate (2 fatias finas)

**Rendimento:** 4 porções

**Custo Total da Receita:** R\$ 8,90



## INGREDIENTES:

- 1 xícara de arroz integral
- 1 cebola Média
- 1 dente de Alho amassado
- sal a gosto
- 1 fio de azeite extra virgem
- 2 xícaras de água
- 1 colher de chá de sementes de girassol tostada
- 1 colher de chá de sementes de chia tostada

## Informação Nutricional

Quantidade por refeição		%VD(*)
Valor Energético	180 Kcal	9%
Carboidratos	23g	8%
Proteínas	7g	9%
Gorduras totais	8g	14,5 %
Gordura saturada	1g	4%
Fibra alimentar	10g	40%
Sódio	58 mg	2%
Cálcio	47mg	4,7%
Ferro	2g	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

# TOFULÁPIA

## MODO DE PREPARO:

- 1) Corte o tofu em fatias médias e tempere com limão, sal, alho e ervas frescas de sua preferência
- 2) Deixe marinar por 10 minutos no mínimo

## Empanada Vegana:

- 1) Triture as sementes de linhaça até obter uma farinha
- 2) Acrescente 4 colheres de sopa de água. Misture bem
- 3) Disponha a mistura em um prato
- 4) Passe as fatias de tofu na linhaça e depois no fubá
- 5) Leve ao freezer por 10 minutos para ficarem mais firmes (opcional)
- 6) Disponha as fatias em uma frigideira antiaderente untada com fio de azeite
- 7) Deixe dourar de um lado, vire e doure do outro. Está pronto!
- 8) Pode finalizar com alcaparras

## Acompanhamentos:

Arroz (2 colheres de sopa) + Vegetais (Cenoura, Vagem, tomate e alface)

**Rendimento:** 2 porções

**Custo total da receita:** R\$12,60



## INGREDIENTES:

- 200g tofu orgânico firme
- 1 limão
- 2 dentes de alho picado
- Sal
- pimenta do reino
- ervas frescas de sua preferência
- ½ xícara de fubá
- ½ xícara de farinha de linhaça
- 1 colher sopa de alcaparras (opcional)
- 1 fio de azeite extra virgem

## Informação Nutricional

Quantidade por refeição		%VD(*)
Valor Energético	110 Kcal	6%
Carboidratos	22g	7%
Proteínas	8,5 g	11%
Gorduras totais	4,6 g	8%
Gordura saturada	0,5 g	2%
Fibra alimentar	2 g	8%
Sódio	38 mg	2%
Cálcio	200 mg	20%
Ferro	3 mg	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

# QUINOA GERMINADA C/ FALAFEL E ESPAGUETE DE ABOBRINHA

## MODO DE PREPARO:

- 1) Lave os grãos de quinoa em água corrente. Neste momento você pode utilizar uma peneira para te auxiliar com as sementes pequenas
- 2) Em um recipiente, adicione água suficiente para submergir todas as sementes. Deixe em um recipiente com água por 12 horas
- 3) Depois deste período descarte a água. As sementes de quinoa devem ser lavadas completamente uma segunda vez
- 4) Escorra bem a água e disponha as sementes em uma forma e cubra com o pano para proteger dos insetos. Deixe por 8h. (Fase de respiração)
- 5) Após o período de 8h, repita o processo de lavagem e fase de respiração mais uma vez. Os brotos vão começar a surgir e as sementes mais macias, prontas para o consumo.
- 6) Seque as sementes e guarde em potes de vidro na geladeira

### Acompanhamentos:

Falafel (2 unidades)+ Espaguete de Abobrinha

**Rendimento:** 3 porções

Custo total da receita: R\$7,00



## INGREDIENTES:

- Quinoa em Grãos
- Água mineral

## Informação Nutricional

Quantidade por refeição		%VD(*)
Valor Energético	70Kcal	4%
Carboidratos	12g	4%
Proteínas	4 g	5%
Gorduras totais	1,3 g	2%
Gordura saturada	0,2g	1%
Fibra alimentar	4,5g	18%
Sódio	36 mg	2%
Cálcio	20mg	2%
Ferro	5mg	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



# CREMINHO TERMOGÊNICO C/ BROTOS, VERDURA E ERVILHA

## MODO DE PREPARO:

- 1) Em uma panela refogue a cebola em um fio de azeite.
- 2) Acrescente os talos de salsa, os tomates, a cenoura e a salsa. Mexa bem.
- 3) Coloque o feijão na panela junto com o caldo, deixe apurar por cerca de 10 minutos .
- 4) Com auxílio de um mixer ou liquidificador, processe até formar um creme.
- 5) Finalize com gengibre ralado, pimenta caiena e gergelim

### Acompanhamentos:

Brotos de feijão, Ervilhas, e Escarola Refogada

**Rendimento:** 2 porções

**Custo total da receita:** R\$11,20



## INGREDIENTES

- 1 xícara de Feijão Carioca cozido
- ½ cebola picadinha
- talos de salsa a gosto
- 2 tomates maduros picados
- Salsa fresca a gosto
- ½ Cenoura picada
- Pimenta caiena a gosto
- Gergelim a gosto
- Gengibre ralado a gosto

## Informação Nutricional

Quantidade por refeição		%VD(*)
Valor Energético	79 Kcal	4%
Carboidratos	13g	4%
Proteínas	4g	5%
Gorduras totais	0,5g	1%
Gordura saturada	0 g	0%
Fibra alimentar	7 g	28%
Sódio	33 mg	1%
Cálcio	36mg	4%
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

## ROOLLS C/ HOMUS E COGUMELOS

### MODO DE PREPARO:

- 1) Em um processador, acrescente o feijão branco, o tahine, o limão espremido, o alho e o sal. Bata até obter um creme. Neste momento, se necessário acrescente um pouco de água para ajudar a bater
- 2) Rale a cenoura e a beterraba. Reserve
- 3) Aqueça uma panela com água, deixe ferver e desligue. Adicione a folha de couve por 30 segundos apenas para ficar mais maleável. Reserve
- 4) Coloque a folha de couve sobre a alga nori. Disponha sobre a folha de couve: o homus de feijão branco, a cenoura e a beterraba ralada
- 5) Enrole com auxílio de uma esteira de bambu. E corte em pedaços menores
- 6) Em uma frigideira refogue os cogumelos em um fio de azeite e está pronto.

Rendimento: 2 porções

Custo total da receita: R\$ 11,40



### INGREDIENTES

- 1 xícara de Feijão Branco cozido
- 2 colheres de sopa de Tahine
- 1 Limão
- 2 dentes de Alho
- Cenoura ralada
- Beterraba ralada
- 1 folha de couve (Orgânica)
- 1 folha de Alga Nori
- 200g de cogumelo fresco
- 1 colher de sopa de azeite extra virgem

### Informação Nutricional

Quantidade por unidade		%VD(*)
Valor Energético	95 Kcal	5%
Carboidratos	20 g	7%
Proteínas	6g	8%
Gorduras totais	5g	9%
Gordura saturada	1g	5%
Fibra alimentar	10g	40%
Sódio	33mg	1%
Cálcio	60mg	6%
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

# CARPACCIO DE MANGA C/ AÇAÍ, MARACUJÁ E CANELA

## MODO DE PREPARO:

- 1) Corte a manga em fatias finas
- 2) Disponha sobre elas polpa de açaí s/ açúcar as sementes de maracujá e a canela em pó e cardamomo
- 3) Sirva em seguida

Rendimento: 4 porções

Custo total da receita: R\$ 7,50



## INGREDIENTES

- 1 Manga
- Polpa de Açaí s/ açúcar (50g)
- Sementes de maracujá (a gosto)
- Canela em pó a gosto
- Cardamomo (opcional)

## Informação Nutricional

Quantidade por unidade		%VD(*)
Valor Energético	176Kcal	9%
Carboidratos	32 g	11%
Proteínas	2,3 g	3%
Gorduras totais	6,3g	11%
Gordura saturada	0g	0%
Fibra Alimentar	11 g	44%
Sódio	2mg	0%
Cálcio	73mg	7%
Ferro	6 mg	43%

(\*)% 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