

# Escola Vegana

## MENU

SEGUNDA-FEIRA: Mini abóbora com shimeji

TERÇA-FEIRA: Salada de feijão preto

QUARTA-FEIRA: Hambúrguer de feijão preto

QUINTA-FEIRA: Purê de feijão branco

SEXTA-FEIRA: Figo com redução de vinagre balsâmico

EXTRA: Overnight oat

Nutricionista Cristiana Maymone - CRN3: 38508



## LISTA DE COMPRAS DA SEMANA

SACOLÃO/FEIRA	R\$ KILO / ml	COMPRA	CUSTO PARA SEMANA
Mini abóbora	57,3	2 unidades	30,22
Shimeji	30,00	150g	4,50
cebola	1,91	0,5 unidade (55g)	0,12
Tomate	2,60	2 e 1/2 unidades (150g)	0,38
Aveia	6,00	104g (2 colheres de sopa e 1 xícara)	0,62
cebolinha	13,30	65g	0,85
Azeite de oliva extra- virgem	0,03	90ml	3,15
Manjeriçã	27,30	5g	0,14
Sal	2,15	30g	0,06
Feijão preto	5,49	291	1,60
Cebola roxa	4,34	1/2 unidade	0,24
Lemon pepper	50,90	5g	0,25
Alho desidratado	49,90	2,8	0,14
Cebola desidratada	33,90	2	0,07
Coentro	29,90	42g (3 colher de sopa)	1,26
Coco	1,95	1 unidade	3,12
Levedura de cerveja	22,5	1/2 colher de chá (4g)	0,09
Feijão preto	5,49	1 xícara (194g)	1,07
cebola	1,91	0,25 unidade (27,5g)	0,06
Alho	20	3 dentes	0,18
Orégano	55,9	1 colher de sopa (2g)	0,11
Salsa	13,3	20	0,27
Limão	5	1 unidade	0,30
Pimenta do reino	39,5	2 e 1/2 colher de chá (12,5g)	0,50
Aveia	6	20g (4 colheres de sopa)	0,12
Farinha de milho	9	39g	0,35

## LISTA DE COMPRAS DA SEMANA

<b>Feijão Branco</b>	12	2/3 xícara (134,67g)	1,62
<b>Pimentão</b>	3,5	10	0,04
<b>Spirulina</b>	180	10g	1,80
<b>Tomilho</b>	44,9	1g	0,05
<b>Folha de louro</b>	29,9	1 unidade	0,12
<b>cebola</b>	1,91	38g	0,07
<b>Figo</b>	41,7	2 unidades	5,00
<b>Vinagre balsâmico</b>	37,9	30	1,14
<b>Melado de cana</b>	20	2 colheres de sopa (40g)	0,80
<b>Banana-Prata</b>	1,15	1 unidade	0,1
<b>Canela</b>	95,8	2 colheres de chá (6g)	0,57
<b>Chia</b>	7,5	1 colheres de sopa (15g)	0,12
<b>Total</b>			60,75
	<i>preços sujeitos a alteração pesquisa realizada nos principais mercados do Rio de Janeiro em 2017</i>		

# Mini abóbora com shimeji

## MODO DE PREPARO:

Pré-aqueça o forno à 200°C. Corte a tampa das abóboras limpas e retire as sementes de dentro com um garfo ou colher.

Adicione uma pitada de sal e um fio de azeite no interior de cada mini abóbora. Passe o dedo por dentro das abóboras para espalhar esses ingredientes.

Encaixe a tampa das abóboras no buraco, embrulhe-as com papel manteiga e leve ao forno em uma assadeira por cerca de 40 minutos ou até elas ficarem macias.

Enquanto as abóboras estão no forno, faça o recheio do shimeji.

Em uma assadeira antiaderente, coloque uma colher de sopa de azeite e depois o shimeji e o sal. Aguarde sair a água dos cogumelos e secar.

Adicione os tomates, o manjericão e a cebola na panela.

Em uma tigela separada misture a aveia e a água, depois adicione essa mistura na panela. Deixe cozinhando por cerca de três minutos.

Adicione a cebolinha e desligue o fogo.

Quando as abóboras estiverem macias, retire do fogo, desembrulhe do papel e com cuidado recheie as abóboras.

**Sugestão de acompanhamento:** As mini-abóboras possuem muitas sementes. Você pode aproveitar o forno quente com as abóboras e espalhar as sementes em uma assadeira untada e levar ao forno. A cada 10 minutos misture as sementes na assadeira. Em cerca de 30 minutos elas já estarão tostadas.

**Tempo de preparo: 1 hora**

**Custo médio total da receita: R\$ 36,76**

**Rendimento: 2 porções.**



## INGREDIENTES

2 mini-abóboras

150g de shimeji

½ cebola picada

1 tomate picado

½ xícara de água

2 colheres de sopa de aveia em flocos finos

¼ de xícara de cebolinha picada

1 colher de sopa + 2 fios Azeite

10 folhas de manjericão picados

1 colher de chá + 2 pitadas de sal

## Informação Nutricional

Refeição com 1 porção

Quantidade por porção %VD(\*)

Valor Energético 628 Kcal

Carboidratos 42 g 14%

Proteínas 20 g 26%

Gorduras totais 33 g 59 %

Gordura Saturada 5,4 g 25 %

Fibra Alimentar 11 g 45%

Sódio 1179 mg 49%

Cálcio 87 mg 9%

Ferro 5,1 mg 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

# Salada de feijão preto

## MODO DE PREPARO:

Deixe o feijão de molho por 12 horas. Desprezando a água e lavando os feijões no meio do tempo e no fim.

Cozinhe em panela de pressão por 20 minutos depois de ter pego pressão

Peneire os grãos para que fiquem bem secos.

Misture os feijões, o tomate, a cebola roxa, o lemon pepper, o alho desidratado, a cebola desidratada, o coentro, a cebolinha, e suco o suco de 1 limão. Reserve.

No liquidificador, misture o coco, o azeite, a levedura e o suco de ½ limão.

Junte as duas preparações

**Tempo de preparo: 40 minutos + 12 horas do remolho**

**Custo médio total da receita: R\$ 5,67**

**Rendimento: 2 porções.**



## INGREDIENTES

1 e ½ xícara de feijão preto  
1 e ½ tomate picado em cubos  
½ cebola roxa picado  
1 colher de chá de lemon pepper  
1 colher de chá de alho desidratado  
1 colher de chá de cebola desidratada  
1 colher de chá de sal  
1 colher de sopa de coentro picado  
1 colher de sopa de cebolinha picada  
Carne de 1 coco  
2 colheres de sopa de azeite extra-virgem  
½ colher de chá de levedura de cerveja

## Informação Nutricional

Refeição com 1 porção da salada de feijão preto + creme de coco

Quantidade por porção %VD(\*)

Valor Energético 359 Kcal

Carboidratos 28 g 9%

Proteínas 10g 13%

Gorduras totais 16g 28%

Gordura Saturada 7,4 g 34%

Fibra Alimentar 10 g 42%

Sódio 589 mg 25%

Cálcio 63mg 6%

Ferro 3,1mg 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

# Hambúrguer de feijão preto

## MODO DE PREPARO:

Deixe o feijão de molho em água por 12 horas trocando a água no meio desse tempo.

Escorra o feijão, lave e coloque na panela de pressão com água suficiente para cobrir dois dedos acima do feijão.

Deixe cozinhar por cerca de 15 minutos depois da pressão.

Retire o feijão e deixe escorrer o máximo de caldo possível (se não vai pedir mais farinha em sua receita)

Coloque o feijão em uma vasilha grande e amasse com o garfo.

Adicione da cebola, o alho, o orégano, o suco de limão, o azeite, salsinha, sal e pimenta. Misture bem.

Adicione a aveia em flocos finos e misture com a mão amassando bem para dar consistência de liga.

Vá adicionando a farinha de milho aos poucos até o ponto suficiente que você consiga moldar o hambúrguer.

Unte a assadeira com 1 fio de azeite e disponha os hambúrgueres e leve ao forno médio pré-aquecido até dourarem.

**Sugestão de acompanhamento:** 1/2 batata assada, 1/2 pepino japonês e 1 colher de sopa de guaca-mole (2 pedaços médios de abacate amassado com 2 rodelas de tomate picado, ¼ de cebola picada, 3 folhas de cebolinha picada, sal e pimenta).

**Tempo de preparo: 80 minutos + 12 horas de molho**

**Custo médio total da receita: R\$ 2,81**

**Rendimento: 2 porções.**



## INGREDIENTES

1 xícara de feijão preto  
1/4 cebola picada  
2 dentes de alho médio picado  
1 colher de sopa de orégano desidratado  
1 colheres de sopa de azeite de oliva extra-virgem  
½ xícara de salsinha picada  
1 colher de sopa de suco de limão  
Sal a gosto  
Pimenta do reino a gosto  
  
4 colheres de sopa de aveia em flocos finos  
1/3 de xícara de farinha de milho fina

## Informação Nutricional

Refeição com 1 hambúrguer + salada de alfaces + porção de batata assada

Quantidade por porção		%VD(*)
Valor Energético	645 Kcal	
Carboidratos	76g	25%
Proteínas	21 g	287%
Gorduras totais	25 g	33%
Gordura Saturada	2,5 g	111%
Fibra Alimentar	27g	108%
Sódio	593 mg	25%
Cálcio	156mg	16%
Ferro	78,3mg	59%

(\*)% 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

# Purê de feijão branco

## MODO DE PREPARO:

Deixe o feijão de molho em 2 xícaras de água filtrada por 12 horas, troque a água e lave os feijões na metade do tempo. No fim do tempo, escorra a água e coloque o feijão com mais outras duas xícaras de água filtrada na panela de pressão com a folha de louro.

Quando der pressão na panela, aguarde 15 minutos, desligue o fogo, retire a folha de louro e reserve o feijão.

Em uma forma untada, coloque o pimentão o dente de alho e leve ao forno à 150°C durante 20 minutos.

Em um processador, coloque o feijão cozido, o pimentão e alho assados, a spirulina, o tomilho, o coentro, o sal, a pimenta, o azeite, o suco de limão e a cebola. Bata até obter uma massa homogênea.

**Sugestão de acompanhamento:** Arroz integral, pepino japonês e tomate

**Tempo de preparo:** 40 minutos + 12 horas de remolho

**Custo médio total da receita:** R\$5,41

**Rendimento:** 2 porções



## INGREDIENTES

2/3 de xícara de feijão branco (mais ou menos 100g)  
1 rodela de pimentão  
1 dente de alho  
1 colher de sopa de spirulina  
2 colheres de sopa de tomilho desidratado  
2 colheres de sopa de coentro picado  
1 colher de chá de sal  
1 colher de chá de pimenta do reino  
Suco de ½ limão  
1 folha de louro  
2 rodelas de cebola picada  
1 colher de sopa de azeite de oliva extra-virgem

## Informação Nutricional

Refeição: 1 porção de purê de feijão branco + arroz integral + ½ pepino japonês + ½ tomate

Quantidade por porção	%VD(*)
Valor Energético	460 Kcal
Carboidratos	67 g 22%
Proteínas	19 g 25%
Gorduras totais	10 g 19%
Gordura Saturada	1,8 g 8%
Fibra Alimentar	22 g 87%
Sódio	607 mg 25%
Cálcio	6,4 mg 46%
Ferro	158mg 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.

## Figo com redução de vinagre balsâmico

### MODO DE PREPARO:

Lave e corte ao meio os figos. Reserve

Em uma panela faça a redução do vinagre balsâmico: Adicione o vinagre, o melado de cana, o sal e a pimenta. Ligue o fogo e mexa para deixar o líquido homogêneo.

Quando o molho engrossar, adicione os figos com a casca para baixo (a parte rosada para cima).

Aguarde 3 minutos e vire os figos e aguarde mais 3 minutos.

Sirva imediatamente.

**Sugestão de acompanhamento:** pasta de amêndoa, cenoura e pepino

**Tempo de preparo: 30 minutos**

**Custo médio total da receita: R\$7,15**

**Rendimento: 2 porções.**



### INGREDIENTES:

2 figos

3 colheres de sopa de vinagre balsâmico

2 colheres de sopa de melado de cana

1 colher de chá de sal

1 pitada de pimenta do reino

### Informação Nutricional

Refeição: 1 figo na redução de balsâmico + pasta de amêndoas + ½ pepino japonês + 1/4 de cenoura

Quantidade por porção %VD(\*)

Valor Energético	331Kcal	
Carboidratos	30 g	10 %
Proteínas	7,7g	10%
Gorduras totais	15 g	28%
Gordura Saturada	1,2 g	5%
Fibra Alimentar	6 g	24%
Sódio	591 mg	25%
Cálcio	133mg	13 %
Ferro	2,5 mg	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

# Overnight oat

## MODO DE PREPARO:

Adicione a aveia e a chia na água e aguarde cerca de 2 horas

Na manhã seguinte bata a mistura com o melado e a banana com o auxílio de um mixer ou liquidificador

Divida a mistura em duas tigelas

Polvilhe as tigelas com a canela

**Sugestão de acompanhamento:** Castanha de caju

**Tempo de preparo:** 20 minutos + 2 horas de molho

**Custo médio total da receita:** R\$ 1,35

**Rendimento:** 2 porções.



## INGREDIENTES:

1 xícara de aveia em flocos grossos

1 e ½ xícara de água

1 banana amassada

2 colheres de chá de canela em pó

1 colher de sopa de chia

8 castanhas de caju

## Informação Nutricional

PORÇÃO: tigela de overnight oat + 4 castanhas de caju

Quantidade por porção %VD(\*)

Valor Energético 325 Kcal

Carboidratos 44 g 14%

Proteínas 9,9 13%

Gorduras totais 11 g 19%

Gordura Saturada 1,7 g 8%

Fibra Alimentar 9,0 g 36%

Sódio 4,8 mg 0%

Cálcio 104 mg 10%

Ferro 3,6 mg 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



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 técnico em cozinha

Realiza palestras e oficinas sobre alimentação vegana

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

@crismaymone