

CARDÁPIO SEMANAL – SUGESTÃO

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Café da manhã	<ul style="list-style-type: none"> ▪ café ▪ 1 fatia de pão integral ▪ 1 fatia de queijo ▪ 1 fatia de mamão ▪ 1 colher de sopa de aveia 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ café com leite ▪ 3 colheres de sopa de cuscuz ▪ 1 ovo mexido no azeite ▪ 1 xícara de maçã picada 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ chá ▪ 2 colheres de sopa de mandioca cozida ▪ banana grelhada com canela ▪ 1 fatia de queijo de minas 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ café ▪ 1 fatia de bolo caseiro ▪ 1 ovo mexido ▪ 8 uvas 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ chá ▪ <i>over night</i>* ▪ 1 fatia de pão integral ▪ 1 fatia de queijo 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ café ▪ 1 ovo mexido ▪ 1 fatia de pão integral ▪ 1 fatia de mamão com 1 colher de sopa de linhaça 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ café ▪ 1 fatia de pão integral ▪ 1 fatia de queijo ▪ 1 maçã
Almoço	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 filé de peito de frango com açafrão ▪ 3 colheres de sopa de arroz ▪ 1 concha rasa de feijão ▪ brócolis e cenoura cozidos 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ isca de carne acebolada ▪ 3 colheres de arroz ▪ 1 concha rasa de feijão ▪ abóbora e couve refogadas 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ peixe grelhado com banana ▪ 3 colheres de arroz rasa ▪ 1 concha rasa de feijão ▪ couve-flor e abobrinha 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ frango assado ao molho de laranjas ▪ 3 colheres de arroz rasa ▪ 1 concha rasa de feijão ▪ ervilhas e berinjela 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ bife a rolê ▪ 3 colheres de arroz rasa ▪ 1 concha rasa de feijão ▪ quibebe de abóbora ▪ alface 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ carne moída com ervilhas ▪ 3 colheres de arroz rasa ▪ 1 concha rasa de feijão ▪ saladinha de tomate ▪ quiabo 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ peixe cozido com legumes ▪ 3 colheres de arroz rasa ▪ 1 concha rasa de feijão ▪ salada crua
Lanche	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 fruta ▪ 2 castanhas do Pará 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ vitamina de frutas com aveia 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ bolo caseiro de banana* ▪ chá de capim santo 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ iogurte com frutas 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2 pães de queijo ▪ salada de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ biscoito de aveia com geleia* ▪ 1 banana 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ sorvete de frutas com castanhas picadas*
Jantar	<ul style="list-style-type: none"> ▪ canja de galinha 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ sanduíche natural: isca de carne, salada crua e mostarda com mel 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ sopa de legumes com mandioca 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ torta salgada de frango com legumes 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ omelete de forno ▪ salada 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ crepioca com recheio de carne moída e queijo 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ hambúrguer caseiro com salada

*Sugestão de receitas a seguir.

- Faça um cardápio semanal e o planejamento de compras com base no cardápio.
- Mantenha a rotina com os horários definidos das refeições, evitando ficar o dia todo na cozinha.
- O jantar pode ser um lanche igual ao café da manhã ou ao almoço.
- Para não perder tempo pensando sobre o que cozinhar, tenha uma base como: arroz + feijão +2 vegetais e 1 proteína.
- Faça variações de frutas e de verduras com preparações simples.
- Varie os tipos de folhagens a cada semana.
- Não compre alimentos perecíveis em excesso.
- Compre frutas maduras e verdes para ter frutas a semana toda.

RECEITAS

Sorvete de banana

Ingredientes

8 bananas-prata maduras

Modo de preparo

1. Descasque e corte as bananas em pedaços médios. Transfira para uma assadeira e leve ao congelador – evite amontoar os pedaços para que fiquem soltos depois de congelados. Deixe por, pelo menos, 4 horas até congelar – se preferir, congele na noite anterior ao preparo.
2. Retire a banana do congelador e deixe em temperatura ambiente por 10 minutos antes de bater – assim, você não danifica o processador, e o sorvete atinge o ponto mais rápido.
3. Coloque os pedaços de banana congelados no processador e comece a bater, no modo pulsar, para triturar os pedaços da fruta. Continue batendo, em velocidade alta, até ficar bem cremoso com a consistência de sorvete, por cerca de 5 minutos. Na metade do tempo, pare de bater e misture os pedaços com uma espátula, a fim de misturar por igual. O processo é demorado, mas, acredite, quanto mais tempo bater, mais cremoso fica. Sirva a seguir.

Fonte: <https://www.panelinha.com.br/receita/Sorvete-de-banana>.



Bolo de banana com pedaços de chocolate

Ingredientes

- 3 bananas-nanicas
- 3 ovos
- 1 xícara de chá de açúcar
- 1 xícara de chá de manteiga
- 1 ¼ de xícara de chá de farinha de trigo integral
- ½ xícara de chá de chocolate amargo picado
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1 colher de chá de fermento em pó
- manteiga para untar a forma



Modo de preparo

1. Preaqueça o forno a 180 °C (temperatura média). Unte uma forma redonda de 20 cm de diâmetro, espalhando com pincel ou papel-toalha uma camada fina e uniforme de manteiga. Corte um disco de papel-manteiga, usando o fundo da forma como medida. Ele deve ficar do tamanho exato. Corte, também, uma tira de cerca de 80 cm x 12 cm para forrar a parede da forma. Pressione com os dedos para colar o papel na forma untada. Pincele, novamente, a manteiga sobre o papel.
2. Em uma tábua, corte as bananas em rodela. Transfira para o copo do liquidificador.
3. Em uma tigela, coloque a manteiga cortada em cubos e leve ao micro-ondas para derreter.
4. Junte, no copo do liquidificador, a manteiga derretida, os ovos, o açúcar, a farinha e a essência de baunilha. Bata até formar uma mistura lisa e uniforme.
5. Despeje a massa em uma tigela e acrescente o bicarbonato e o fermento. Com uma espátula, misture delicadamente. Junte o chocolate amargo picado e misture.
6. Transfira a massa para a forma e leve ao forno por 40 minutos. Depois desse tempo, aumente a temperatura para 200 °C e deixe assar por mais 20 minutos. Espete um palito no centro da massa; se sair limpo, está pronto.
7. Antes de desenformar, deixe esfriar por 15 minutos e remova o papel-manteiga.
8. Quando o bolo estiver frio, polvilhe com açúcar de confeitiro.

Biscoito de aveia com geleia

Ingredientes

- 2 xícaras de chá de farinha de aveia
- 2 colheres de sobremesa de semente de chia triturada
- 1 pitada de sal marinho
- 2 colheres de sopa de melado de cana
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extravirgem
- 1 colher de sopa de óleo de coco



Modo de preparo

- Em uma tigela, misture os ingredientes secos.
- Em outra tigela, misture os ingredientes molhados.
- Despeje a mistura líquida sobre os ingredientes secos e mexa com uma colher.
- Faça os biscoitos, pressionando o centro, a fim de dar espaço para colocar a geleia.
- Depois que os biscoitos estiverem prontos, em uma forma, coloque a geleia no centro de cada biscoito, com a ajuda de uma colher de chá.
- Leve ao forno, por cerca de 20 minutos, a 180 °C.

Over night

Ingredientes

- 2 colheres de sopa de aveia
- 6 colheres de sopa de leite desnatado
- 1 iogurte grego *light*
- 3 colheres de sopa de manga em cubos
- 2 colheres de sopa de granola
- 1 colher de sopa de coco ralado



Modo de preparo

Misturar a aveia e o leite e despejar no fundo de um pote de vidro. Cobrir com 1 colher de manga e o coco ralado. Em seguida, colocar metade do iogurte e cobrir com o restante da manga. Adicionar a outra metade do iogurte e cobrir com a granola. Deixar descansar na geladeira de um dia para o outro.