

Arroz a grega:

- 200g de arroz (18,19) - 0,098
- 480ml de água (43,64) - 0,2
- 26ml de óleo (2,37) -
- 65g de cebola picada (5,91)
- 2g de alho (0,18)
- 150g de cenoura (13,64)
- 80g de pimentão vermelho (7,27)
- 65g de uva-passa (5,91)
- 65g de ervilha (5,91)
- 5g de cebolinha (0,45)
- 5g de sal (0,45)

R\$0,76

Canjiquinha:

- 1kg de lombo ou costelinha (52,99)
- 500g de canjiquinha (26,5)
- 150g de calabresa (7,95)
- 150g de bacon (7,95)
- 5g de sal (0,26)
- 80g de cebola (4,24)
- 2g de alho (0,11)

R\$2,92

Polenta (com molho)

- 120g de fubá (10,91)
- 840ml de água (76,36)
- sal a gosto
- 20g de manteiga (1,82)
- 20g de queijo parmesão (1,82)
- 100ml de tomate (9,09)

R\$0,72

Tutu de feijão:

- 400g de feijão carioca (44,10)
- 240g de água (26,46)
- 100g de bacon (11,03)
- 100g de cebola (11,03)
- 40g de farinha de mandioca (4,41)
- 14g de óleo (1,54)
- 10g de alho (1,1)
- 3g de sal (0,33)

R\$1,21

Pirão

- 40g de molho de tomate
- 30g de farinha de mandioca
- 30g de peixe
- 15g de cebola
- 5g de extrato de tomate
- 5g de pimentão vermelho
- 1.6g de cebolinha e salsinha

→ 0.5g de alho

R\$1,84

Bambá de couve

→ 220g de linguiça (13,33)

→ 100g de cebola (6,06)

→ 1l de água (60,61)

→ 70g de farinha de fubá (4,24)

→ sal

→ 200ml de água fria (12,12)

→ 60g de folhas de couve rasgada (3,63)

R\$0,81

Batata gratinada

→ 600g de batata (58,25)

→ sal

→ 200g de requeijão cremoso (19,42)

→ 80ml de leite (7,77)

→ 100g de muçarela (9,71)

→ 50g de parmesão (4,85)

R\$1,67

Macarrão alho e óleo

→ 50g de macarrão parafuso/espaguete

→ 10g de cebola

→ 2.5g de alho

→ 0.8g de cebolinha e salsinha

R\$0,43

Macarrão molho sugo

→ 50g de macarrão parafuso/espaguete

→ 35g de molho de tomate

→ 20g de cebola

→ 8g de extrato de tomate

→ 1.2g de cebolinha e salsinha

→ 0.2g de alho

R\$0,65

Carne Bovina Moída c/ Molho

→ 120g de patinho moído

→ 25g de cebola

→ 1.6g de cebola e salsinha

→ 0.5g de alho

→ 90g de molho de tomate

R\$7,71

Bife Bovino c/ Molho

→ 100g de carne bovina

R\$5,98

Bife Acebolado

→ 100g de carne bovina (66,67)

→ 50g de cebola (33,33)

R\$4,10

Pernil Assado c/ Molho

- 170g de pernil suíno em peça (68)
- 80g de molho de tomate (32)

R\$2,60

Lombo Assado c/ Molho

- 170g de lombo suíno em peça (67,73)
- 80g de molho de tomate (31,87)
- 1.2g de cebolinha e salsinha (0,48)

R\$2,81

Linguiça Assada c/ Molho

→

Frango Xadrez

- 110g de peito de frango sem osso
- 20g de cebola
- 20g de tomate salada
- 10ml de molho de soja
- 10g de pimentão verde
- 10g de pimentão vermelho
- 2g de amido de milho
- 0.8g de cebolinha e salsinha
- 0.3g de alho

R\$3,15

Sobrecoxa de Frango Ensopado

- 1 kg de coxas e sobrecoxas sem pele (70)
- 3 cebolas médias picadas (8,4)
- 1 cabeça de alho esmagado (5,6)
- 4 colheres de sopa de óleo de soja (0,5)
- 4 tomates (10)
- Sal a gosto
- Cheiro verde a gosto
- Água para cozinhar (30)

R\$1,10

Bife de Panela:

- 130g de bife de posta vermelha (coxão duro)
- 25g de molho de tomate
- 20g de cebola
- 5g de extrato de tomate
- 1.2g de cebolinha e salsinha
- 0.3g de alho

R\$8

Frango com Quiabo

- 250g de coxa e sobrecoxa de frango (81,7)
- 20g de quiabo (6,54)
- 20g de molho de tomate (6,54)
- 15g de cebola (4,9)
- 1.2g de cebolinha e salsinha ()
- 0.2g de alho

R\$0,95

Lasanha de frango

- 120g de peito de frango
- 20g de molho de tomate
- 15g de cebola
- 4g de extrato de tomate
- 0.8g de cebolinha e salsinha
- 0.3g de alho
- 35ml de leite
- 5g de farinha de trigo
- 4g de margarina
- 25g de massa para lasanha
- 25g de queijo mussarela fatiado
- 15g de presunto fatiado

R\$3,90

Lasanha de carne moída

- 500g de massa para lasanha (17,89)
- 600g de queijo mussarela (21,47)
- 1,5kg de carne moída (53,67)
- 100g cebolas picadas (3,58)
- 10g de alho (2 dentes) (0,36)
- 80g de molho de tomate (2,86)
- 5g sal (0,18)

R\$4,40

Almôndegas ao molho

- 100g de patinho moído
- 20g de farinha de rosca
- 10g de farinha de trigo
- 5g de cebola
- 0.5g de alho
- 0.4g de cebolinha e salsinha
- 1 ovo
- 25g de molho de tomate
- 6g de extrato de tomate
- 5g de cebola

R\$8,50

Lasanha vegetariana

◆ berinjela com leguminosa

- 80g de berinjela
- 30g de molho de tomate
- 25g de leguminosa/PTS (batata)
- 20g de cebola
- 5g de extrato de tomate
- 30g de farinha de aveia

R\$1,60

Yakisoba de Legumes

- 250g de macarrão para yakisoba (24,68)
- 100g de ervilha (9,87)
- 100g de cebola (9,87)

- 100g de cenoura (9,87)
- 50g de berinjela (4,94)
- 200g de brócolis (19,74)
- 120ml de molho de soja (11,85)
- 30g de manteiga (2,96)
- 60g de pimentão vermelho (5,92)
- 3g de sal (0,3)

R\$2,90

Soja em Grãos ao Molho

Ovos Cozidos c/ Molho

- 6 ovos
- 15 ml de azeite (1,44)
- 150g de cebola (14,35)
- 5g de alho (0,48)
- 800g de tomates pelados (76,56)
- 75g de pimentão vermelho (7,18)
- 1.5g de sal (0,14)

R\$2,10

Ovos Mexidos

Omelete com legumes ou verduras

- 6 ovos
- 31g de cenoura
- 42g de milho em conserva
- 40g de legumes a escolha
- 5g de alho
- 1g de sal
- 5g de óleo

R\$5,65

Berinjela ao Alho e Óleo

- 800g de berinjelas (72,66)
- 25g de alho (2,27)
- 95ml de água (8,63)
- 95ml de shoyu (8,63)
- 86ml de azeite (7,81)

R\$4,62

Quibe Vegetariano

- 35g de trigo para quibe **
- 20g de pts miúda
- 10g de cebola
- 10g de farinha de trigo
- 3ml de molho de soja
- 0.2g de alho

R\$0,90

Cuscuz de Legumes

- 15g de abobrinha
- 15g de cenoura
- 15g de molho de tomate
- 13g de farinha de mandioca

- 13g de farinha de milho
- 10g de cebola
- 10g de ervilha em conserva
- 10g de milho verde em conserva
- 4g de extrato de tomate
- 1.2g de cebolinha e salsinha
- 2g de azeitona verde

R\$0,70

Grão de Bico à Indiana

- 30ml de azeite (1,66)
- 120g de cebola (6,65)
- 84g de pimentão verde (4,66)
- 84g de pimentão vermelho (4,66)
- 15g de alho (0,83)
- 4g de gengibre (0,22)
- 11g de curry (0,61)
- 500g de tomate (27,75)
- 500g de grão de bico (27,75)
- 150g de espinafre (8,32)
- 300g de couve flor (16,65)
- 3g de sal (0,17)
- 1g de pimenta do reino branca (0,1)

R\$1,60

Moqueca de Legumes

- 90g de cenoura (7,74)
- 80g de abobrinha (6,88)
- 300g de tomates (25,8)
- 500ml de leite de coco (42,99)
- 90g de cebola (7,74)
- 100g de vagem (8,6)
- 3g de sal (0,26)

R\$0,90

Estrogonofe de Legumes

- 270g de cenoura (16,62)
- 500g de tomate (30,77)
- 100g de champignon (6,15)
- 300g de palmito (18,46)
- 100g de cebola (6,15)
- 30g de catchup (1,85)
- 300g de creme de leite (18,46)
- 25g de manteiga (1,54)

R\$1,45

Quibe de Soja

- 330g de trigo para quibe (32,32) **
- 168g de proteína de soja (16,45)
- 330g de batata (32,32)
- 80g de cheiro verde (7,84)
- 100g de cebola (9,79)

- 10g de alho (0,98)
- 3g de sal (0,29)

R\$0,90

Grão-de-Bico ao vinagrete

- 250g de grão de bico (37,94)
- 100g de cebola (15,17)
- 50g de pimentão vermelho (7,59)
- 110g de tomate (16,69)
- 41ml de azeite (6,22)
- 90ml de vinagre de maçã (13,66) **
- 15g de alho (2,28)
- 3g de sal (0,46)

R\$1,40

Hambúrguer de Lentilha

- 100ml de azeite (7,5)
- 250g de cebola (18,75)
- 30g de alho (2,25)
- 50g de gengibre (3,75) **
- 200g de lentilha (15)
- 120g de nozes (9)
- 80g de gergelim (6)
- 250g de abobrinha (18,75)
- 250g de cenoura (18,75)
- 3g de sal (0,23)

R\$1,50

Hamburguer de grão-de-bico

- 427g de grão de bico (55,1)
- 95ml de água (12,26)
- 15g de alho (1,94)
- 100g de cebola (12,9)
- 115g de farinha de rosca (14,84)
- 1 clara de ovo
- 3g de sal (0,39)

R\$2,15

Hamburguer de soja

- 35g de leguminosa/PTS
- 15g de cebola
- 10g de batata em flocos **
- 5g de farinha de trigo
- 1g de cebolinha de salsinha
- 0.5g de alho

R\$1,05

Hamburguer de berinjela

- 600g de berinjela (70,59)
- 132g de aveia em flocos (15,53)
- 60g de cebola (7,06)
- 40g de manjeriço (4,71)
- 15ml de azeite (1,76)

→ 3g de sal (0,35)

R\$0,86

Hamburguer de feijão

→ 570g de feijão carioca (72,34)

→ 100g de cebola (12,69)

→ 10g de alho (1,26)

→ 60g de farinha de rosca (7,61)

→ 45ml de óleo de soja (5,71)

→ 3g de sal (0,38)

R\$0,72

Bolinho de Batata

→ 700g de batata (94,21)

→ 20g de farinha de trigo (2,69)

→ 2 ovos

→ 20ml de óleo de soja (2,69)

→ 3g de sal (0,4)

R\$1,30

Bolinho de chuchu

→ 320g de chuchu (55,36)

→ 2 ovos

→ 240g de farinha de trigo (41,52)

→ 15g de manteiga (2,6)

→ 3g de sal (0,52)

R\$1,36

Bolinho de espinafre

→ 410g de espinafre (89,32)

→ 2 ovos

→ 20g de queijo (4,36)

→ 15g de farinha de trigo (3,27)

→ 12ml de óleo (2,61)

→ 2g de sal (0,44)

R\$2,67

Feijão Branco ao Vinagrete

→ 25g de leguminosa (batata)*

→ 13g de molho de tomate

→ 7g de cebola

→ 4ml de óleo de soja

→ 2ml de vinagre

→ 0.8g de cebolinha e salsinha

→ 0.2g de alho

→ **Feijão branco ??**

R\$0,92

Feijão Branco ao Molho de Tomate

→ 450g de molho de tomate (43,6)

→ 500g de feijão branco cozido (48,45)

→ 60g de cebola (5,81)

→ 5g de alho (0,48)

→ 14ml de azeite (1,36)

→ 3g de sal (0,29)

R\$1,10

Lentilha com Legumes

→ 500g de lentilha (15,86)

→ 250g de batata (7,93)

→ 200g de cenoura (6,34)

→ 2l de água (63,43)

→ 10g de alho (0,32)

→ 90ml de óleo (2,85)

→ 100g de cebola (3,17)

→ 3g de sal (0,1)

R\$0,52

Abobrinha à Parmegiana

→ 400g de abobrinha (30,51)

→ 2 ovos

→ 110g de farinha de rosca (8,39)

→ 18ml de azeite (1,37)

→ 80g de cebola (6,1)

→ 440g de tomates (33,56)

→ 150g de mussarela (11,44)

→ 100g de queijo ralado (7,63)

→ 3g sal (0,23)

→ 10g de manjeriço (0,76)

R\$1,68

Assado de batata com soja

→ 200g de proteína de soja (9,51)

→ 1kg de batata cozida (47,55)

→ 240ml de leite de soja (11,41)

→ 2 ovos

→ 60g de manteiga (2,85)

→ 90g de cebola (4,28)

→ 160g de tomate sem pele (7,61)

→ 300g de ervilha (14,27)

→ 50g de queijo parmesão ralado (2,38)

→ 3g de sal (0,14)

R\$1,42

Feijoada de Legumes

→ 160g de tomate (5,66)

→ 2kg feijão de corda (fradinho) (70,77)

→ 80g de cebola (2,83)

→ 280g quiabo (9,91)

→ 280g de abóbora de pescoço (9,91)

→ 18ml de azeite (0,64)

→ 5g de alho (0,18)

→ 3g de sal (0,11)

R\$1,30

Grão-de-Bico com Abobrinha

→ 370g de abobrinha picada (32,95)

- 390g de cenoura (34,73)
- 160g de cebola (14,25)
- 200g de grão de bico (17,81)
- 3g de sal (0,27)

R\$0,58

Salada Marroquina

- 300g de trigo para quibe (20,51) **
- 240g de maçã (16,4)
- 250g de peito de frango (17,09)
- 150g de uva passa (10,25)
- 240g de batata (16,4)
- 20g de hortelã (1,37)
- 45ml de limão (3,08)
- 18ml de azeite (1,23)
- 200g de batata palha (13,67)

R\$1,58

farofa de legumes

- 115g de vagem (11,14)
- 240ml de água (23,26)
- 60g manteiga (5,81)
- 190g de cebola (18,41)
- 110g de couve flor (10,66)
- 120g cenoura ralada (11,63)
- 34g de salsinha picada (3,29)
- 160g farinha de mandioca (15,5)
- 3g (0,29)

R\$0,70

farofa de bacon com ovo (alguma proteína):

- 3 ovos;
- 80 g de bacon picado;
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva;
- 1 cebola média picada;
- 2 dentes de alho picados;
- 100 g de manteiga;
- 1 xícara (chá) de farinha de mandioca;
- Sal, pimenta e cheiro-verde a gosto.

R\$7,89

Moqueca de peixe

- 1 kg de peixe (badejo, dentão, robalo, papaterra, dourado, namorado ou xerne)
- 100g de coentro
- 150g de cebolinha verde
- 150g cebola média
- 93g de alho
- 320g de tomate

- 10g Pimenta malagueta
- 36g Azeite de oliva
- 18g Urucum

Polenta

- 2 litros de água
- 400 g de fubá
- 36g de manteiga
- 18g de sal