



CARDÁPIOS PRONTOS

1

MELINA GUEDES GODOY

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SEMANA 1	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz branco • Feijão • Carne moída refogada com cebola e pimentão vermelho • Abóbora moranga refogada • Saladinha de tomate, pepino e cebola roxa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz integral • Feijão • Coxinha da asa assada • Seleta de legumes cozidos (batata/ cenoura/chuchu/ vagem) 	<ul style="list-style-type: none"> • Escondidinho de batata com carne desfiada + cenoura, ervilha e cebola. • Beringela refogada • Salada de folhas verdes 	<ul style="list-style-type: none"> • Macarrão alho e óleo • Bife de lombo acebolado • Repolho refogado • Salada de tomate cereja 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz 7 grãos • Tirinhas de peixe frita • Purê de batata doce • Salada de cenoura, beterraba e abobrinha raladas
SEMANA 2	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz integral • Feijão • Isca de boi acebolada • Farofa de manteiga • Salada de folhas com tomate, cenoura ralada e milho verde 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz branco • Feijão • Sobrecoxa de frango assada • Quiabo refogado • Couve (crua ou refogada) 	<ul style="list-style-type: none"> • Macarrão ao molho de tomate • Almondegas • Salada com pimentão vermelho, brócolis, abobrinha e cenoura cozidos e picados em cubos 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz integral • Feijão • Linguíça assada • Couve refogada • Salada de manga, tomate, cebola roxa e coentro 	<ul style="list-style-type: none"> • Batata gratinada com frango desfiado • Vinagrete oriental: tomate + pepino + cebola picado em cubinhos temperado com azeite e shoyo. • Folhas verdes.
SEMANA 3	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz branco • Feijão • Carne cozida com legumes (cenoura e batata) • Salada de rúcula, alface, laranja e azeitonas 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz integral • Feijão • Isca de filé de frango acebolada • Mandioca cozida • Salada de folhas verdes, tomate e cebola 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz temperado com calabresa, cenoura, milho verde, ervilha e cheiro verde • Lentilha refogada • Mix de folhas verdes 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz branco • Feijão • Picanha suína assada com batata bolinha e abacaxi • Vinagrete 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz 7 grãos • Peixe assado • Brócolis, cenoura e baroa e ervilhas salteados na manteiga
SEMANA 4	<ul style="list-style-type: none"> • Macarrão integral com carne em tiras e legumes 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz branco • Feijão • Filé de frango grelhado • Milho verde cozido • Salada de tomate, alface, cenoura e beterraba 	<ul style="list-style-type: none"> • Macarrão com atum • Seleta de lentilhas, batatas, cenoura e ovos cozidos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz • Feijão • Costelinha suína assada ou refogada • Purê de baroa • Salada de folhas verdes (alface e rúcula) 	<ul style="list-style-type: none"> • Conchiglione com frango desfiado • Salada de couve flor, cenoura, tomate e cebola.



LISTA DE COMPRAS

1

MELINA GUEDES GODOY

	AÇOUGUE	MERCEARIA	HORTIFRUTI	FRIOS
SEMANA 1	<ul style="list-style-type: none"> • Patinho ou acém moído • Acém ou músculo em pedaços • Lombo de porco em bifes • Coxinha da asa • Tilápia ou merluza em filé ou tiras 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz branco • Arroz integral • Arroz 7 grãos • Feijão • Fubá • Leite • Macarrão comprido (espaguete, linguine, fettuccine e tagliatelle) 	<ul style="list-style-type: none"> • Abobrinha • Alface • Alho • Batata doce • Batata inglesa (*) • Beringela • Beterraba • Cebola amarela (*) • Cebola roxa • Cenoura (*) • Chuchu • Pimentão vermelho • Pepino • Rúcula • Repolho • Tomate cereja (*) • Vagem 	<ul style="list-style-type: none"> • Ervilha congelada • Manteiga
SEMANA 2	<ul style="list-style-type: none"> • Patinho, filé ou contra filé em iscas • Patinho ou acém moído • Linguiça de boi, frango ou porco • Sobrecoxa de frango • Peito de frango ou frango desfiado 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz branco • Arroz integral • Farinha de mandioca ou panko • Farinha de trigo • Feijão • Leite • Macarrão comprido (espaguete, linguine, fettuccine e tagliatelle) • Milho verde em lata • Molho de tomate ou passata • Molho shoyo 	<ul style="list-style-type: none"> • Abobrinha • Alface • Agrião • Batata inglesa • Brócolis • Cebola branca (*) • Cebola roxa • Cenoura (*) • Coentro • Couve (*) • Pepino • Pimentão vermelho • Quiabo • Manga • Tomate (*) 	<ul style="list-style-type: none"> • Manteiga • Muçarela
SEMANA 3	<ul style="list-style-type: none"> • Acém ou músculo em pedaços • Filé de peito de frango em iscas • Linguiça calabresa • Picanha suína peça • Tilápia ou merluza em filé ou tiras 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz branco • Arroz integral • Arroz 7 grãos • Azeite • Azeitonas • Feijão • Lentilha • Milho verde • Papel alumínio • Vinagre 	<ul style="list-style-type: none"> • Abacaxi • Alface • Batata bolinha • Batata inglesa • Baroa • Rúcula • Brócolis • Cebola branca (*) • Cenoura (*) • Laranja • Mandioca • Pimentão verde (*) • Tomate • Tomate cereja 	<ul style="list-style-type: none"> • Ervilha congelada • Manteiga
SEMANA 4	<ul style="list-style-type: none"> • Filé de peito de frango • Patinho, filé ou contra filé em iscas • Costelinha suína em pedaços • Peito de frango 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz branco • Atum em lata • Feijão • Lentilha • Macarrão tipo conchiglione • Macarrão curto (penne, gravata, fusilli) • Macarrão comprido integral (espaguete, linguine, fettuccine e tagliatelle) • Molho de tomate ou passata • Molho shoyo • Ovo 	<ul style="list-style-type: none"> • Alface • Batata inglesa • Baroa • Beterraba • Brócolis • Cebola branca • Cenoura (*) • Couve-flor • Milho verde em espiga • Pimentão amarelo • Pimentão vermelho • Rúcula • Tomate 	<ul style="list-style-type: none"> • Leite • Manteiga • Muçarela ralada

OBSERVAÇÕES IMPORTANTES:

- Personalize as quantidades de acordo com sua necessidade de consumo. Consulte abaixo a referência de porcionamento.
- Os ingredientes com * serão usados em mais de uma preparação na semana. Fique atento para comprar as quantidades necessárias.
- Algumas dessas preparações estão no livro de receitas. Verifique a receita antes de ir às compras. Observe a quantidade de pessoas que ela serve para se orientar sobre a quantidade de cada item que será necessária comprar, para evitar que falte alguma coisa ou desperdícios.
- Temperos, óleos e azeites não estão incluídos nesta lista.

IMPORTANTE: antes de ir as compras, verifique na sua geladeira e despensa – com a lista de compras em mãos – quais são os alimentos que realmente estão faltando para que você não compre alimentos sem necessidade ou em excesso.

Referência de porcionamento – por pessoa/alimento cru

Macarrão curto (penne, gravata, fusilli) 75 a 115g

Macarrão comprido integral (espaguete, linguine, fettuccine e tagliatelle) – 80 a 100g

Arroz – 40 a 50 g

Feijão – 80 a 100g

• Carne limpa sem osso:

Bife – 100 a 120g

Carne para cozinhar – 60 a 80g

Carne cozida - picada ou desfiada - meia xícara

Almôndegas – 85g

Peixes – 120 a 150g

Carne moída – 100 a 120g

Carne limpa com osso – 120 a 130g

OBS. Um cardápio para ser completo deve ser simples, atendendo às necessidades nutritivas. Escolha sempre que possível alimentos frescos e variados. Caso haja alguma restrição alimentar, procure um profissional especializado em nutrição.

