

Proposta de menu - Semana 1

	Almoço	Jantar
Segunda	Salada verde + beringelas recheadas com carne picada à bolonhesa Fruta	Bacalhau com legumes no forno Sobremesa láctea
Terça	Lulas no seu próprio molho + guisado de legumes + arroz branco Fruta	Salada verde + ovos recheados com atum Sobremesa láctea
Quarta	Salada de legumes e verduras no forno Fruta	Creme de abóbora, coco e gengibre, + Salada de lagostins Sobremesa láctea
Quinta	Massa à bolonhesa Salmão à tailandesa Fruta	Salteado de frango no wok Sobremesa láctea
Sexta	Caril de lagostins com legumes + arroz Fruta	Salada de frango com molho de iogurte com especiarias Sobremesa láctea

Menu pensado para 4 pessoas

Valor aprox. do menu semanal: **32 € por pessoa**

Pequenos-almoços e lanches à escolha

Lista de compras - Semana 1**Legumes e hortaliças**

250 g rebentos verdes para salada
250 g espinafres baby
1 maçã verde
2 pepinos
6 beringelas
3 curgetes
5 pimentos verdes
4 pimentos vermelhos
6 cebolas brancas ou
2 ceboletas
2 cenouras
1 molho de aipo
3 cebolas roxas
2 tomates para salada
1 kg abóbora aos cubos
1 cabeça de brócolos

Especiarias e condimentos

Azeite
Sal
Pimenta
Orégãos
Coentros frescos (molho)
Manjeriço fresco (molho)
Gengibre fresco
500 g molho de tomate
800 ml leite de coco
200 ml sumo de limão
200 ml molho de soja
300 ml sumo de laranja
Sementes de sésamo

Leguminosas e hidratos

500 g arroz branco redondo
500 g feijão branco
600 g de massa seca curta

Carnes

500 g carne de vitela picada
6 peitos de frango

Peixe e marisco

6 lombos de bacalhau frescos
500 g lulas frescas
100 g atum de lata
500 g lagostins frescos
6 lombos de salmão

Lactínios e ovos

12 ovos
6 iogurtes gregos naturais
100 g Parmesão ou granna padano móido
Sobremesas lácteas

Frutas

2 abacates
Fruta para sobremesas