

Escola Vegana

MENU

SEGUNDA-FEIRA

Lentilha assada com cenoura e batata-doce

TERÇA-FEIRA

Hambúrguer de lentilha, arroz e beterraba assada

QUARTA-FEIRA

Feijoada de cogumelos
com farofa de coco e cenoura

QUINTA-FEIRA

Polenta com lentilha e cogumelos

SEXTA-FEIRA

Tortilhas (sem glúten) com chilli de feijão preto e guacamole

RECEITA BÔNUS

Bolo de fubá e coco (sem glúten)

Desenvolvido pela nutricionista:
Natália Mendes e Chede
CRN3 46209



LISTA DE COMPRAS DA SEMANA

Produto	Valor	COMPRA	CUSTO PARA SEMANA
Lentilha	11,00 (kg)	300g	3,30
Feijão preto	8,00 (kg)	300g	2,40
Arroz integral	9,50 (kg)	250g	2,40
Fubá	5,00 (500g)	500g	5,00
Amêndoas	56,00 (kg)	50g	2,80
Açúcar mascavo	8,00 (kg)	200g	1,60
Goma de tapioca	7,50 (1 pct)	½ pct	3,75
Farinha de arroz	6,50 (kg)	100g	0,65
Farinha de grão de bico	15,00 (kg)	150g	2,30
Farinha de linhaça	11,60 (kg)	50g	0,58
Cogumelos frescos	10,00 (200g)	200g	10,00
Abacate	6,80 (kg)	1 unid	4,00
Coco seco	7,30 (kg)	1 unid	6,20
Batata doce	2,60 (kg)	3 unid	2,60
Cenoura	1,80 (kg)	3 unid	0,95
Beterraba	2,10 (kg)	1 unid	0,45
Couve	3,00 (unid)	1 maço	3,00
Brócolis	3,50 (unid)	1 unid	3,50
Tomate	4,80 (kg)	4 unid	4,80
Cebola	0,98 (kg)	3 unid	0,65
Alho	8,60 (kg)	2 unid	1,90
Salsinha	2,00 (unid)	1 maço	2,00
Limão	3,60 (kg)	1 unid	0,78
Fumaça líquida	18,00 (150ml)	3ml	0,36
Pimenta do reino	3,70 (100g)	10g	0,37
Cominho	3,40 (100g)	10g	0,34
Bicarbonato de sódio	1,90 (200g)	10g	0,10
Vinagre de maçã	15,00 (250ml)	10ml	0,60
TOTAL			R\$ 67,78
	<i>Preços sujeitos a alteração. Pesquisa realizada em Curitiba agosto 2018</i>		

Lentilha assada com cenoura e batata doce

MODO DE PREPARO

1. Escorra as lentilhas
2. Numa panela, refogue metade da cebola picadinha com os tomates picados
3. Acrescente a batata-doce e a cenoura picados em cubinhos e a lentilha
4. Tempere com sal, cominho e pimenta do reino á gosto, acrescente 1 xícara de água e deixe cozinhar por 8 minutos ou até a água secar
5. Junte o molho de tomate e as azeitonas e transfira tudo para uma assadeira
6. Coloque a metade da cebola em rodela finas, as amêndoas, regue com azeite e leve ao forno por 20 minutos

Sugestão de acompanhamento: salada verde e arroz integral

Tempo de preparo: 35 minutos

Rendimento: 2 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara de lentilha (deixar de molho por 12h)
- 1 batata doce grande
- 2 cenouras médias
- 2 tomates
- ½ xícara de molho de tomate concentrado (caseiro)
- 12 amêndoas
- 10 azeitonas sem caroço
- 1 cebola
- azeite de oliva extra-virgem
- sal, cominho e pimenta do reino á gosto

Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético		450 Kcal
Carboidratos	75g	25%
Proteínas	18g	24%
Gorduras totais	10,5g	20%
Gordura Saturada	1,5g	7%
Fibra Alimentar	15,8g	63%
Cálcio	100mg	10%
Ferro	5,8mg	41%

(*)% 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 lentilha, arroz e beterraba

MODO DE PREPARO:

1. Escorra as lentilhas, coloque numa panela, cubra com água e deixe cozinhar por 5 minutos (sem pressão)
2. Escorra novamente e lave-as numa peneira para retirar todo o caldo
3. Num processador, coloque as lentilhas, o arroz, a beterraba assada, alho, 1 colher de chá de sal, ½ colher de chá de páprica defumada (ou 2-3 gotas de fumaça líquida), orégano e pimenta do reino á gosto. Bata até obter uma massa.
4. Molde os hambúrgueres com as mãos e asse por 30 minutos ou pode também grelhar com um fio de azeite na frigideira, dourando os dois lados.

Sugestão de acompanhamento: batata doce assada e brócolis cozido no vapor

Tempo de preparo: 15 - 40 min

Rendimento: 4 hambúrgueres

INGREDIENTES

- 1 xícara de lentilha (deixada de molho por 12h)
- ½ xícara de arroz integral cozido
- 1 beterraba média, sem casca, assada
- 1 dente de alho
- sal, orégano, páprica defumada ou fumaça líquida e pimenta do reino

Informação Nutricional

Quantidade por porção		
Valor Energético	230 kcal	
Carboidratos	43g	14%
Proteínas	14,7g	20%
Gorduras totais	0,8g	1%
Gordura Saturada	0,1g	0%
Fibra Alimentar	10,8g	43%
Cálcio	38mg	4%
Ferro	4,5mg	32%

(*)% 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

Feijoada de cogumelos com farofa de coco e cenoura

MODO DE PREPARO:

(feijoada)

1. Numa panela, refogue a cebola com um fio de azeite
2. Acrescente os cogumelos fatiados e refogue por 2 minutos
3. Junte o feijão, tempere com sal, cominho, pimenta do reino e páprica defumada ou fumaça líquida e deixe cozinhar tudo junto por cerca de 5 minutos

(farofa de coco)

1. Numa frigideira, coloque um fio de azeite e acrescente o alho picado
2. Junte a cenoura ralada bem fininha e refogue por 1 minuto
3. Acrescente o resíduo do leite de coco, tempere com sal á gosto e deixe em fogo baixo, mexendo sempre, por cerca de 2-3 minutos (cuidado para não queimar)
4. Desligue o fogo e acrescente a salsinha fresca bem picadinha

Sugestão de acompanhamento: arroz integral e couve

Tempo de preparo: 20 min

Rendimento: 2-4 porções

INGREDIENTES

- 2 xícaras de feijão preto cozido
- 4-6 unidades de cogumelo shitake fresco
- ½ cebola picada
- 4 colheres de sopa de resíduo de leite de coco
- 1 cenoura
- 1 dente de alho
- sal, cominho em pó, pimenta do reino, fumaça líquida ou páprica defumada
- salsinha fresca picada

Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético	240 kcal
Carboidratos	30g 10%
Proteínas	8,6g 11%
Gorduras totais	11,5g 21%
Gordura Saturada	5,3g 24%
Fibra Alimentar	15,9g 64%
Cálcio	62mg 6%
Ferro	3,5mg 25%

(*)% 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

Polenta com molho de lentilha e cogumelos

MODO DE PREPARO:

(polenta)

1. Coloque um pouco de azeite numa panela e refogue metade da cebola e o alho picados
2. Adicione a água e deixe ferver
3. Numa tigela, dissolva o fubá com um pouco de água fria
4. Retire a panela do fogo, acrescente o fubá dissolvido e misture bem
5. Volte ao fogo baixo, e deixe cozinhar por cerca de 25 minutos, mexendo sempre
6. Acrescente 1 colher de sopa de azeite e misture bem

(molho de lentilha e cogumelos)

1. Numa frigideira, coloque 1 colher de azeite e refogue o restante da cebola
2. Acrescente os cogumelos picados, a lentilha cozida tempere com sal e pimenta do reino e refogue por mais alguns minutos
3. Junte o molho de tomate caseiro já temperado e misture bem
4. Deixe ferver e desligue o fogo
5. Sirva sobre a polenta

Sugestão de acompanhamento: salada verde

Tempo de preparo: 30 min

Rendimento: 2 porções

-

INGREDIENTES

- 1 xícara de fubá fino
- 1 xícara de cogumelos frescos picados
- ½ xícara de lentilha cozida
- ¼ de xícara de molho de tomate caseiro
- 4 xícaras de água (aproximadamente)
- ½ cebola picada
- 2 dentes de alho
- azeite de oliva
- sal e pimenta do reino á gosto

Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético	180 kcal	
Carboidratos	28g	9%
Proteínas	7,6g	10%
Gorduras totais	5,5g	10%
Gordura Saturada	0,8g	4%
Fibra Alimentar	2,6g	10%
Cálcio	16,5mg	2%
Ferro	2,6mg	19%

(*)% 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

Tortilhas (sem glúten) com chilli de feijão preto e guacamole

MODO DE PREPARO:

(chilli de feijão)

1. Bata no liquidificador o feijão cozido, azeite, salsinha, sal, cominho e pimenta do reino á gosto

(guacamole)

1. Descasque e corte o abacate em cubos (ou amasse)
2. Misture com o tomate picado, salsinha, azeite e o suco de limão
3. Tempere com sal e pimenta do reino á gosto

(tortilhas sem glúten)

1. Numa tigela, misture a farinha de grão de bico e a farinha de linhaça com o fubá, tempere com sal á gosto
2. Acrescente ½ xícara de água e misture bem
3. Unte uma frigideira antiaderente e distribua metade dessa mistura, procurando arrumar com a colher por todo o fundo da frigideira
4. Deixe dourar embaixo e vire para dourar o outro lado
5. Repita com a outra metade da mistura

Tempo de preparo: 20 min

Rendimento: 2 porções

INGREDIENTES

- 4 colheres de farinha de grão de bico
- 3 colheres de fubá fino
- 1 colher de farinha de linhaça
- 1 xícara de feijão preto cozido
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 abacate médio maduro
- 3-4 colheres de molho de tomate concentrado caseiro
- 1 tomate
- ½ cebola
- suco de ½ limão
- salsinha fresca picada
- sal, cominho e pimenta do reino á gosto

Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético 327Kcal

Carboidratos	53g	18%
Proteínas	12g	16%
Gorduras totais	7,9g	14%
Gordura Saturada	1,4g	6%
Fibra Alimentar	14,7g	59%
Cálcio	55mg	6%
Ferro	3,8mg	27%

(*)% 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

Bolo de fubá e coco (sem glúten)

MODO DE PREPARO:

1. Misture as farinhas, o fubá e o açúcar numa tigela
2. Junte o leite de coco e o óleo de coco e misture
3. Por último acrescente o bicarbonato e o vinagre e misture delicadamente
4. Despeje a massa numa assadeira para bolo untada com óleo de coco
5. Leve para assar em forno pré-aquecido (médio) por 35-45 minutos (depende do forno...faça o teste do palito)
6. Espere esfriar um pouco, desenforme e jogue a calda por cima

(calda)

1. Numa panela, dissolva o açúcar de coco (ou mascavo) com água e o óleo de coco
2. Junte o coco ralado e deixe ferver por 1 minuto
3. Desligue o fogo e jogue sobre o bolo

Tempo de preparo: 45 minutos

Rendimento: 10 fatias

INGREDIENTES

- 1 xícara de fubá
- ½ xícara de farinha de grão de bico
- 1/2 xícara de farinha de arroz
- 2-4 colheres de sopa de resíduo de leite de coco
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça
- 1 xícara de açúcar mascavo (ou de coco)
- 1 ½ xícaras de leite de coco
- ¼ de xícara de óleo de coco
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1 colher de chá de vinagre de maçã (cobertura)
- ¼ de xícara de açúcar mascavo (ou de coco)
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 4-5 colheres de sopa de água
- 2 colheres de sopa de coco ralado

Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético 178Kcal

Carboidratos 28g 9%

Proteínas 2,3g 3%

Gorduras totais 5,9g 11%

Gordura Saturada 4g 20%

Fibra Alimentar 1,7g 7%

Cálcio 20mg 2%

Ferro 0,8mg 6%

(*)% 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 e culinária
especializada em dietas vegetarianas e
vegas

INSTAGRAM: @nataliachede