

# Escola Vegana

## MENU

### SEGUNDA-FEIRA

Hambúrguer de ervilha com “arroz” de couve-flor

### TERÇA-FEIRA

Quibe de berinjela + salada de feijão branco

### QUARTA-FEIRA

Sanduíche com patê de feijão branco e berinjela grelhada

### QUINTA-FEIRA

Creme de ervilha e batata-doce

### SEXTA-FEIRA

Yakisoba vegano (com macarrão de arroz)

### RECEITA BÔNUS

Vitamina de banana e beterraba

Desenvolvido pela nutricionista:  
Natália Mendes e Chede  
CRN3 46209



# LISTA DE COMPRAS DA SEMANA

10 DE NOVEMBRO DE 2017

Produto	Valor	COMPRA	CUSTO PARA SEMANA
Ervilha	8,40 kg	500g	4,20
Feijão branco	9,50 kg	500g	4,75
Trigo para quibe	6,50 kg	100g	0,65
Macarrão de arroz (bifum)	3,57 (70g)	1 pct	3,57
Pão 100% integral	8,60 pct	1 pct	
Amêndoas	74,00 (kg)	50g	3,70
Cogumelos frescos	42,00 kg	100g	4,20
Berinjela	1,60 unid	3 unidades	4,80
Cenoura	3,10 kg	1 unidade	0,45
Batata-doce	1,10 unid	2 unidades	2,20
Brócolis	5,30 unid	1 unidade	5,30
Abobrinha	0,80 unid	1 unidade	0,80
Beterraba	0,50 unid	1 unidade	0,50
Couve-flor	6,30 unid	1 unidade	6,30
Tomate cereja	5,40 (300g)	150g	2,70
Alface	2,50 unid	1 unidade	2,50
Banana	3,80 dz	4 unidades	1,20
Limão	3,60 kg	2 unidades	0,72
Salsinha	2,00 maço	1 maço	2,00
Cebolinha	2,00 maço	1 maço	2,00
Cominho em pó	2,78 pct	15g	2,78
Gengibre fresco	12,00 kg	1 unidade	1,20
Cebola	3,20 kg	1 unidade	0,32
Alho	2,79 100g	2 unidades	1,39
Hortelã	2,00 maço	1 maço	2,00
<b>Total</b>			<b>R\$ 59,78</b>
	<i>preços sujeitos a alteração pesquisa realizada em Curitiba Outubro 2017</i>		

# Hambúrguer de ervilha com “arroz” de couve-flor

## MODO DE PREPARO

### (Hambúrguer)

1. Amassar a batata-doce e reservar.
2. Escorrer e lavar as ervilhas, deixando secar um pouco sobre um pano de prato limpo.
3. Em seguida, passar as ervilhas no processador ou liquidificador junto com a batata-doce amassada, a salsinha, 1 dente de alho picado, ½ colher de chá de sal e cominho.
4. Moldar os hambúrgueres com as mãos ou um molde.
5. Grelhar numa frigideira antiaderente com um fio de azeite, dourando os dois lados. Pode congelar antes de grelhar também.

### (“Arroz” de couve-flor)

1. Retire todas as flores e corte a couve-flor em flores menores.
2. Coloque as flores em um processador e bata até chegar a uma textura de arroz (o ideal é pulsar). Cuidado para não processar demais, senão vai virar um purê. Separe e drene o excesso de água com papel-toalha, se desejar.
3. Se não tiver processador você também pode ralar a couve-flor e depois drenar um pouco com um pano de prato limpo
4. Numa panela, refogue 1 dente de alho picado com os tomates
5. Acrescente a couve-flor, as azeitonas e sal á gosto
6. Cozinhe um pouco, cerca de 5 minutos, só para a couve-flor ficar mais macia.
7. Desligue o fogo e acrescente salsinha e/ou cebolinha picada.

**Tempo de preparo: 40 min**

**Rendimento: 2 porções**

## INGREDIENTES

- 1/2 xícara de ervilha partida (seca) deixada de molho por 12-24h
- 1 couve-flor
- 10 tomates cereja ou 1 tomate
- 1 batata-doce média cozida (de preferência no vapor)
- 8 azeitonas pretas
- 2 dentes de alho
- salsinha fresca
- ½ colher de chá de cominho em pó
- sal

## Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético 385 Kcal

Carboidratos 62g 21 %

Proteínas 17,5g 23%

Gorduras totais 10,5g 19%

Gordura Saturada 1,3g 6%

Fibra Alimentar 12g 48 %

Cálcio 146mg 15 %

Ferro 5mg 36%

(\*)% 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

# Quibe de berinjela + salada de feijão branco

## MODO DE PREPARO:

### (Quibe)

1. Descasque as berinjelas, corte em pedaços grandes e distribua numa assadeira untada com azeite, junto dos 2 dentes de alho descascados e inteiros. Tempere com sal e leve para assar em forno médio por cerca de 20 minutos ou até ficarem macias.
2. Deixe o trigo para quibe de molho em ½ xícara de água quente
3. Coloque as berinjela assadas e o alho no liquidificador com 1 colher de suco de limão e bata um pouco até conseguir uma pasta (não deve adicionar água)
4. Despeje essa pasta numa tigela, junte o trigo para quibe e misture bem com uma colher.
5. Acrescente a hortelã picada, cominho e sal e misture mais um pouco
6. Distribua numa assadeira pequena untada com azeite ou, com as mãos, molde 2 quibes (como se fossem 2 grandes hambúrgueres) e coloque numa assadeira untada com azeite
7. Leve para assar em forno médio por cerca de 25 minutos ou até o quibe estar dourado.
8. Tempere com limão na hora de servir.

### (Salada de feijão branco)

1. Corte os tomates e o brócolis cozido, misture o feijão branco e a azeitona, tempere com salsinha e/ou cebolinha fresca, sal á gosto e azeite extra-virgem

**Tempo de preparo: 1h**

**Rendimento: 2 porções**

## INGREDIENTES

- 2 berinjelas médias
- ½ xícara de trigo para quibe
- 1 xícara de feijão branco cozido e escorrido
- 10 tomates cereja ou 1 tomate
- 1 xícara de brócolis cozido no vapor
- 2 dentes de alho
- 2-4 colheres de sopa de hortelã (ou salsinha) fresca picada
- ½ colher de chá de cominho em pó ou pimenta-do-reino moída
- azeite de oliva extra-virgem
- 10 azeitonas pretas
- limão

## Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético	365 kcal	
Carboidratos	59 g	20 %
Proteínas	14,5 g	19 %
Gorduras totais	10 g	18 %
Gordura Saturada	1,4 g	6 %
Fibra Alimentar	17 g	68 %
Cálcio	124 mg	12 %
Ferro	4,7 mg	34 %

(\*)% 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

# Sanduíche com patê de feijão branco e berinjela grelhada

## MODO DE PREPARO:

1. Bata no liquidificador o feijão branco com o suco de limão, alho, salsinha, 1 colher de azeite e sal, até obter uma pasta. Se necessário, acrescente um pouco de água.
2. Corte a berinjela em rodela de cerca de 1cm
3. Coloque 1 colher de sopa de azeite numa frigideira, aqueça, distribua as rodela de berinjela, tempere com sal e deixe grelhar, virando-as para grelhar os dois lados.
4. Monte o sanduíche no pão ou na tapioca, colocando a pasta de feijão, as berinjelas, rodela de tomate e folhas de alface.

**Tempo de preparo: 20 min**

**Rendimento: 2 porções**

## INGREDIENTES

- 4 fatias de pão 100% integral ou goma de tapioca para 2 tapiocas
- 1 xícara de feijão branco cozido e escorrido
- 1 berinjela
- 1 tomate
- 4 folhas de alface
- 2 dentes de alho
- suco de ½ limão
- 2 colheres de sopa de azeite extra-virgem
- salsinha fresca
- sal á gosto

## Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético	420 kcal	
Carboidratos	60g	20%
Proteínas	18g	24%
Gorduras totais	12g	22%
Gordura Saturada	1,6g	7 %
Fibra Alimentar	15g	60%
Cálcio	58 mg	6%
Ferro	2,2 mg	16%

(\*)% 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

# Creme de ervilha e batata-doce

## MODO DE PREPARO:

1. Escorra a água do molho da ervilha, coloque-as numa panela de pressão com a batata-doce sem casca e picada, cubra com água e cozinhe por 10-15 minutos. (após a pressão)
2. Bata no liquidificador com o alho, a salsinha e o sal, até formar um creme. Vá colocando a água do cozimento aos poucos, até encontrar a consistência que deseja (um creme mais grosso ou um caldo mais ralo)
3. Volte para a panela para aquecer e sirva quente

**Tempo de preparo: 30 min**

**Rendimento: 2 porções**

## INGREDIENTES

- 1 ½ xícara de ervilha partida (seca) deixada de molho por 12-24h
- 1 batata-doce média
- 2 dentes de alho
- salsinha fresca
- sal

## Informação Nutricional

Quantidade por porção		
Valor Energético	530 kcal	
Carboidratos	95 g	32%
Proteínas	32 g	43 %
Gorduras totais	1,8g	3%
Gordura Saturada	0,2 g	1%
Fibra Alimentar	30 g	120%
Cálcio	70 mg	7 %
Ferro	5,5mg	39 %

(\*)% 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

# Yakisoba vegano

## MODO DE PREPARO:

1. Coloque a água do macarrão para cozinhar
2. Corte a cenoura em rodela finas, a abobrinha em palitos com cerca de 1cm de espessura, o brócolis e o repolho, e fatie os cogumelos
3. Em uma frigideira grande ou uma panela, refogue a cebola fatiada em 2 colheres de azeite
4. Adicione o gengibre e o shoyo e em seguida os vegetais
5. Tampe e deixe refogar por cerca de 5 min em fogo baixo (o ideal é que os legumes não fiquem muito cozidos, mas "al dente")
6. Enquanto isso prepare o macarrão, deixando por 2 minutos na água fervente.
7. Escorra o macarrão, adicione na panela dos vegetais e misture bem
8. Sirva quente

Tempo de preparo: 30 min

Rendimento: 2 porções

## INGREDIENTES

- 1 pacote (70 a 100g) de macarrão de arroz (bifum)
- 1 cenoura
- 1 xícara de brócolis
- 1 abobrinha pequena
- 2-3 folhas de repolho (verde ou roxo)
- 1 xícara de cogumelos frescos (Paris)
- 2 colheres de azeite de oliva extra-virgem
- 3-4 colheres de shoyo macrobiótico (sem glutamato, sem açúcar)
- ½ cebola
- 1 colher de sopa de gengibre fresco ralado

## Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético		360 Kcal
Carboidratos	65g	22 %
Proteínas	7,5g	10 %
Gorduras totais	8,4 g	15%
Gordura Saturada	1,1g	5 %
Fibra Alimentar	9g	36 %
Cálcio	105mg	11 %
Ferro	2,2mg	16%

(\*)% 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

# Vitamina de banana e beterraba

## MODO DE PREPARO:

1. Escorra a água das amêndoas e lave-as em água corrente
2. Coloque as amêndoas no liquidificador com a água de coco e bata bem
3. Coe numa peneira ou coador de pano
4. Volte esse leite ao liquidificador, acrescente as bananas e a beterraba picadas e bata bem
5. Se desejar, pode adicionar 1 colher de melado de cana ou 1-2 tâmaras para adoçar mais

**Tempo de preparo: 10min**

**Rendimento: 2 porções (2 copos)**

## INGREDIENTES

- 50g de amêndoas, deixadas de molho em 1 copo de água por 8h
- 1 copo grande (250 a 300ml) de água filtrada ou água de coco
- 2-3 bananas bem maduras
- 1 beterraba pequena sem casca

## Informação Nutricional

Quantidade por porção

Valor Energético 240 Kcal

Carboidratos 44 g 15%

Proteínas 3,2g 4%

Gorduras totais 6,0g 11%

Gordura Saturada 3,2g 15%

Fibra Alimentar 4,0g 16 %

Cálcio 12mg 1%

Ferro 0,6mg 4%

(\*)% 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 veganas

**INSTAGRAM:** @nataliachede