



SEMANA DE 13 A 17 DE ABRIL DE 2020

	DIA 13	DIA 14	DIA 15	DIA 16	DIA 17
ALMOÇO	Creme de coentros	Alho francês	Alho francês	Grão c/ espinafres	Grão c/ espinafres
	Arroz de frango c/ açafrão	Massa c/ atum e legumes	Carne de vaca estufada	Arroz de Bacalhau aromático	Caldeirada de pescada
JANTAR	Creme de coentros	Alho francês	Alho francês	Grão c/ espinafres	Grão c/ espinafres
	Mimos de pescada c/ bacon e arroz de cenoura	Ervilhas c/ ovos escalfados	Legumes salteados	Costeletas de porco cremosas c/ batata assada	Caril de cogumelos

RECEITAS

	DIA 13	DIA 14	DIA 15	DIA 16	DIA 17
ALMOÇO	Arroz de frango c/ açafraão	Massa c/ atum e legumes	Carne de vaca estufada	Arroz de Bacalhau aromático	Caldeirada de pescada
	<p><u>Ingredientes:</u> 300g Frango (s/osso) Arroz q.b. 1 Cebola média 1 Cenoura grande 1 Cháv. Ervilhas Açafraão q.b. Sal q.b. Azeite q.b.</p> <p><u>Preparação:</u> Num tacho, coloque o azeite e a cebola picada. Quando a cebola estiver translúcida, junte o frango aos cubinhos e deixe ganhar cor. Acrescente a cenoura em cubos e deixe cozinhar mais um pouco. Acrescente água e quando esta estiver a ferver adicione o arroz e o açafraão. Mexa e deixe cozinhar. Acrescente as ervilhas, reveja os temperos e deixe cozinhar em lume brando.</p>	<p><u>Ingredientes:</u> 2 Latas de atum 200g Massa penne 400g Brócolos 100g Milho cozido 2 Tomates Azeite q.b. Sumo ½ limão Cebolinho q.b. Sal e pimenta q.b.</p> <p><u>Preparação:</u> Coza a massa em água temperada de sal e azeite. Coza os brócolos e reserve. Num pirex, misture a massa com os brócolos, o milho, o tomate e o atum. Tempere com azeite, sumo de limão e sal. Polvilhe com cebolinho picado.</p>	<p><u>Ingredientes:</u> 600g Carne de vaca Vinho branco q.b. Azeite q.b. 1 Cebola 1 Dente de alho 1 Folha de louro 2 Cenouras 1 colh. sopa de Polpa de tomate 150g Ervilhas Sal e Pimenta q.b.</p> <p><u>Preparação:</u> Corte a carne em cubos e tempere-os com sal, pimenta, vinho e azeite. Deixe marinar. Num tacho, coloque a cebola e os alhos picados com um fio de azeite. Junte a carne, um pouco da marinada e da polpa de tomate e deixe cozinhar. Adicione água e junte as ervilhas e a cenoura aos cubos. Tape e deixe cozinhar. Sirva tudo junto com bastante caldo. Acompanhe com arroz branco.</p>	<p><u>Ingredientes:</u> 300g Arroz 1 Cebola 1 Dente alho 800g bacalhau desfiado 1 Colh. chá orégãos Vinho branco q.b. Azeite q.b. Água, sal e pimenta q.b. Salsa picada q.b.</p> <p><u>Preparação:</u> Num tacho, colocar o azeite, a cebola e o alho picados. Junte o bacalhau e os orégãos e envolva bem. Acrescente o arroz e tempere com sal e pimenta. Adicione água e deixe cozer em lume brando. Coloque o arroz num tabuleiro e leve ao forno a 200°C. Antes de servir, decore com salsa picada.</p>	<p><u>Ingredientes:</u> 4 Postas de pescada 4 Batatas médias 1 Cebola 3 Dentes de alho 1 Folha de louro 3 Tomates maduros ½ Pimento vermelho Vinho branco q.b. Azeite q.b.</p> <p><u>Preparação:</u> Sal, pimenta e noz-moscada q.b. No fundo de um tacho, coloque a cebola às rodelas, os alhos picados, o louro, os tomates e o pimento aos cubinhos. Disponha as batatas cortadas às rodelas (com a espessura de 1cm). Por cima coloque o peixe e tempere. Coloque um fio de azeite e vinho branco a gosto. Leve a lume brando.</p>

	Mimos de pescada c/ bacon e arroz de cenoura	Ervilhas c/ ovos escalfados	Legumes salteados	Costeletas de porco cremosas c/ batata assada	Caril de cogumelos
JANTAR	<p><u>Ingredientes:</u> 2 Cháv. Arroz 4 Cháv. Água 1 Cenoura pequena Mimos de pescada 6 Fatias de bacon 2 Dentes de alho Azeite q.b. 200ml Bechamel Sumo de limão q.b. Sal e pimenta q.b.</p> <p><u>Preparação:</u> Tempere os mimos com sumo de limão, os alhos picados, sal e pimenta e deixe marinar. Enrole uma fatia de bacon em cada mimo e disponha-os num pirex e regue com um fio de azeite. Acrescente o bechamel e leve ao forno pré-aquecido a 180°C. Acompanhe com arroz de cenoura.</p>	<p><u>Ingredientes:</u> 400g Ervilhas 2 Cháv. Arroz Azeite q.b. 80g Chouriço 1 Cebola 3 Dentes de alho 2 Tomates maduros Sal e pimenta q.b. 4 Ovos Coentros q.b.</p> <p><u>Preparação:</u> Num tacho, coloque o azeite, a cebola picada, os alhos picados e o chouriço. Deixe apurar. Adicione o tomate aos cubos, junte as ervilhas e deixe cozinhar. Rectifique temperos, mexa e abra os ovos para dentro do tacho. Deixe cozinhar. Polvilhe com coentros picados. Acompanhe com arroz branco.</p>	<p><u>Ingredientes:</u> 2 Cháv. Arroz ½ Pimento amarelo ½ Pimento vermelho 1 Curgete 300g Cogumelos 3 Colh. sopa Milho 1 Cebola picada Orégãos e tomilho q.b. Azeite q.b.</p> <p><u>Preparação:</u> Lave bem todos os legumes. Lamine os cogumelos, os pimentos. Corte a curgete às rodelas finas. Coloque um fio de azeite na frigideira e deixe aquecer. Coloque todos os legumes e deixe saltar cerca de 5 minutos. Tempere com os orégãos e o tomilho e envolva bem. Sirva com arroz branco.</p>	<p><u>Ingredientes:</u> 4 Costeletas de porco 700g batatinhas 2 Dentes de alho 200ml Natas vegetais Azeite e orégãos q.b. Vinho branco q.b. Sal e pimenta q.b.</p> <p><u>Preparação:</u> Lave as batatas e corte-as ao meio. Disponha-as num tabuleiro, regue-as com um fio de azeite, tempere com sal, pimenta e orégãos. Leve ao forno, pré-aquecido a 180°C, cerca de 25 minutos. Numa frigideira, coloque azeite, os alhos esmagados, o vinho e as costeletas. Tempere de sal e deixe cozinhar. Adicione as natas vegetais e envolva, deixando cozinhar um pouco. Sirva com as batatas.</p>	<p><u>Ingredientes:</u> 400g Esparguete 600g Cogumelos Natas de soja (200ml) Caril q.b. Limão (1 rodela c/ casca cortado em pedaços) 4 Dentes de alho Azeite q.b.</p> <p><u>Preparação:</u> Coza o esparguete em água temperada com azeite e sal. Frite os cogumelos no azeite com os alhos durante 4-5 minutos. Num copo deite o limão, o caril e as natas. Passe a varinha, junte aos cogumelos e deixe engrossar as natas um pouco.</p>