

Menu

**Você acaba de receber
uma sugestão de
cardápio para uma
semana inteira, segunda
a domingo.**

São sugestões para variar as suas refeições e deixá-las ainda mais saborosas e saudáveis. Você está livre para mudar ingredientes e fazer adaptações de acordo com o seu paladar.

As receitas você encontra no blog maria-nacozinha.com.br e estou a disposição para tirar todas as dúvidas que possam surgir. Você pode me encontrar por e-mail ou nas redes sociais.



[@maria.nacozinha](https://www.instagram.com/maria.nacozinha)



[Maria na Cozinha](https://www.youtube.com/c/MariaNaCozinha)



contato@maria-nacozinha.com.br



maria
na
cozinha

Menu

2ª feira

Quiche de ricota com espinafre e salada colorida com molho de iogurte

3ª feira

Arroz, feijão, filé de coxa e sobrecoxa assados, abóbora assada e couve refogada

4ª feira

Arroz de forno (usar o que sobrou do dia anterior) e salada colorida.

5ª feira

Arroz, feijão, picadinho de carne e farofa de espinafre

6ª feira

Filé de peixe assado e salada de grão de bico

sábado

Lasanha de berinjela

domingo

Lombo na pressão, arroz a grega, farofa de alho poró com ovos



maria
na
cozinha

Lista básica

- azeite
- arroz
- cominho em pó
- creme de leite
- farelo de aveia
- farinha de mandioca
- feijão
- grão de bico
- leite
- lemon pepper
- masala também pode ser feita em casa)
- mel
- molho inglês
- mostarda dijon
- pimenta do reino
- sal
- sementes tostadas
- shoyo



maria
na
cozinha

Lista semanal

- abóbora
- aipo
- alecrim
- alface lisa
- alface romana
- alho
- alho poró
- bacon
- batata inglesa
- berinjela
- carne moída
- cebola
- cenoura
- cerveja preta
- coentro
- couve
- espinafre
- filé de peixegorgonzola
- iogurte
- lombinho do acém (ou outra carne para picadinho)
- lombo de porco
- manteiga
- ovos
- pimentão (as 3 cores)
- presunto (normal ou de peru)
- queijo muçarela ou prato
- queijo parmesão
- ricota temperada (ou pura)
- salsa
- tomate
- uva passa