

**Cliente:** Josapar

**Espécie:** Roteiro

**Título:** Cardápio light para 01 pessoa

**Área do Site:** Revista Viver com Sabor – Link Cardápios

**Data:** 16/11/2004

REFEIÇÃO	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
<b>Café da Manhã</b>	1 copo de SupraSoy Light, 2 colheres de granola, 1/2 mamão papaia.	1 xícara de café com SupraSoy Light, 2 fatias de pão light, 1 colher de chá de requeijão light ou 1/2 mamão papaia.	1 copo de SupraSoy Light, 2 fatias de pão light, 1 polenguinho light, 1 fatia de melão.	1 iogurte light, 2 colheres de granola, 1 fatia de melão.	1 xícara de café com SupraSoy Light, 2 fatias de pão light, 1 polenguinho light e 1 maçã.	1 iogurte light, 2 fatias de pão light, 1 colher de requeijão light, 1 banana.	1 copo de SupraSoy Light, 2 fatias de pão light, 1 polenguinho light, 1 fatia de melão.
<b>Lanche da Manhã</b>	1 iogurte light	1 laranja	1 maçã	1/3 de uma caixa de morangos	1 iogurte light	1 bergamota pequena	1 laranja

<b>Almoço</b>	Arroz de Carreiro Cozinha & Sabor Tio João, salada de rúcula com 1 fatia de abacaxi e 2 rabanetes ralados.	2 colheres de Arroz Tio João, 1 colher de Feijão Biju, bife grelhado, 4 buquês de brócolis a vapor, salada de alface, 1 beterraba pequena cozida.	Filé de peixe grelhado trouxinhas de repolho recheadas com Arroz com Brócolis Cozinha Fácil Tio João, salada de agrião com cubos de tomate e 1 pêra em cubos.	Peito de frango cozido com molho de ervilhas, 2 colheres de Arroz Tio João, 3 colheres de beterraba cozida, salada de pepino e tomate.	1 colher de Feijão Biju, 2 colheres de Arroz Tio João, bife grelhado, 5 folhas de couve refogada, salada de repolho cru, salsa picada e tomate em cubos.	Frango à Florentina, Arroz Aromático Jasmine Variedades Mundiais Tio João, 1/2 xícara de abobrinha cozida e salada de brotos de alfafa.	8 unidades médias de camarão ao bafo, 3 colheres de Arroz Selvagem Variedades Mundiais Tio João, 1 batata pequena a vapor, salada de repolho com maçã picada, salsa picada e 1 colher de passas de uva.
<b>Lanche da tarde</b>	1 barra de cereais light.	1 iogurte light.	1 bergamota.	1 iogurte light.	1 barra de cereais light.	1 bergamota.	1 barra de cereais light.
<b>Jantar</b>	Peito de frango grelhado, 1 cenoura cozida com 2 colheres de ervilhas.	2 colheres de Arroz com Galinha Cozinha & Sabor Tio João, salada de palmito com agrião.	3 colheres de Risoto à Parmigiana Cozinha & Sabor Tio João, folhas de alface a vontade.	3 colheres de Risoto Milanês Cozinha & Sabor Tio João, salada de agrião com cubos de pêra.	Frango com champignon, couve-flor a vapor, 2 colheres de Arroz Tio João, salada de rúcula.	Postas de peixe ensopado, 3 colheres de Arroz Tio João, berinjela a vapor com 1 fatia de abacaxi, salada de repolho com palmito.	2 coxas de frango com gergelim, 3 colheres de Arroz Tio João, 100g de vagem cozida a vapor, salada com 4 rabanetes ralados crus, 1 rodela de abacaxi em cubinhos, alface, nozes ou castanhas picadas e salsa.

## Lista de compras

Espécie	Quantidade	Alimento	Dica
<b>Matinais</b>	1 lata	SupraSoy light	
	1 vidro pequeno	Café instantâneo	
	1 vidro	Requeijão light	
	3 unidades	Polenguinho light	
	1	Adoçante	
	1 pacote	Granola light	
	3	Barras de cereais light	
	8	iogurtes light	
<b>Pães e biscoitos</b>	1 pacote	Pão light	
<b>Enlatados e Conservas</b>	1 vidro pequeno	Palmito	
	1 lata	Ervilhas	.
	1 vidro pequeno	Champignon	
	1 lata	Molho de tomate semi-pronto	Se preferir, faça o molho em casa.
<b>Cereais e Massas</b>	1kg	Feijão Biju	Escolha o feijão de sua preferência: preto, carioca, vermelho, branco ou rajado.
	1kg	Arroz Tio João	Escolha o arroz de sua preferência: branco, parboilizado, integral ou Vita.
	2 unidades	Cozinha Fácil Tio João	No cardápio sugerimos Arroz com Brócolis, mas você também pode substituir por: Arroz com Ervas Finas, Arroz com Curry, Arroz à Grega ou Arroz com Funghi.
	4 unidades	Cozinha & Sabor Tio João	No cardápio sugerimos Arroz de Carreiro, Arroz com Galinha, Risoto à Parmigiana e Risoto Milanês mas você pode substituir por: Risoto à Valligiana.

	2 unidades	Variedades Mundiais Tio João	No cardápio sugerimos o Arroz Aromático Jasmine, mas você pode substituir por: Arroz Carnaroli, Arroz Sasanishiki ou Arroz Selvagem.
<b>Carnes</b>	1 bife médio	Bifes de alcatra, patinho ou filé.	
	2 filés médios	Filé de peixe	
	1 peito médio	Peito de frango	
	8 unidades médias	Camarão	
	2 coxas médias	Coxa de frango	
<b>Hortifruti</b>	3	Bananas	
	3	Maçãs	
	4	Laranjas	Você pode substituir por bergamotas.
	1	Pêra	
	1 pequeno	Abacaxi	
	3	Bergamotas	Você pode substituir por laranjas.
	2	Mamão papaia	Você pode substituir por 1 fatia de melão.
	1	Melão	Você pode substituir por 1/2 mamão papaia.
	1 caixa	Morangos	
	1	Cenoura	
	1	Repolho	
	1	Salsa	
	1	Cebolas	
	3	Tomates	
	1	Pepino	
	1	Agrião	
	2	Beterraba	
	1	Rúcula	
	100g	Vagem	
	1	Alface	
	6	Rabanetes	

	1	Brócolis	
	1 caixa	Brotos de alfafa	
	1	Batata	
	1	Beringela	
	1	Abobrinha	
	100g	Passas de uva	
	1	Couve	
<b>Outros</b>	Sal, pimenta, óleo, ervas aromáticas, manjeriço, orégano, óleo de oliva, nozes, castanhas, gergelim, etc. Para sobremesas compre sorvete light, frutas em calda light ou gelatinas.		

**Observação:** as quantidades aqui expressas são meramente referenciais e foram planejadas para suprir as necessidades do cardápio para 1 pessoa durante aproximadamente 1 semana. Essas quantidades podem variar para mais ou para menos de acordo com hábitos alimentares individuais.