

**Cliente:** Josapar

**Espécie:** Roteiro

**Título:** Cardápio 01 pessoa

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

**Data:** 16/11/2004

### Cardápio semanal para 1 pessoa

REFEIÇÃO	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
<b>Café da Manhã</b>	1 iogurte, 3 bolachas água e sal, 1/2 mamão papaia.	1 xícara de café com SupraSoy, 1 pão francês pequeno, presunto e queijo de minas, 1/2 mamão papaia.	1 copo de SupraSoy, 1 pão francês pequeno, 2 fatias de queijo minas, 1 banana.	1 iogurte, 3 colheres de granola, 1/2 mamão papaia.	1 xícara de chocolate quente com SupraSoy, 1 pão francês pequeno, mel, 1 maçã.	1 copo SupraSoy, 3 bolachas água e sal, requeijão, 1/2 mamão papaia.	1 copo de SupraSoy, 1 barra de cereais, 2 fatias de queijo de minas, 1 banana.
<b>Lanche da Manhã</b>	1 iogurte.	1 laranja.	1 iogurte.	1 banana.	1 iogurte.	1 maçã.	1 iogurte.
<b>Almoço</b>	2 coxas de frango assadas ao molho de tomate, 3 colheres de Arroz Tio João, 2 colheres de Feijão Biju, salada de alface com morangos.	4 colheres Arroz com Galinha Cozinha & Sabor Tio João, salada de maçã, cenoura e beterraba ralada crua.	Bife grelhado, 3 colheres de Arroz Tio João, 1 batata a vapor, salada de alface e abacaxi em cubos.	Bife acebolado, 3 colheres de Arroz Tio João, 2 colheres de Feijão Biju, chuchu com salsa, salada de agrião com cubos de pêra.	4 colheres Arroz de Carreiro Cozinha & Sabor Tio João, salada de repolho com cubos de maçã, passas de uva e salsa.	Bife grelhado, 3 colheres de Arroz Tio João, 2 colheres de Feijão Biju, aipim, salada de agrião, pêra em cubos e tomate em cubos.	Filé de peixe grelhado, 3 colheres Arroz Selvagem Variedades Mundiais Tio João, espinafre refogado, salada de alface americana com cubos de tomate.
<b>Lanche da tarde</b>	1 maçã.	1 banana.	1 iogurte.	1 laranja ou torradas.	1 barra de cereais.	1 iogurte.	1 laranja.

<b>Jantar</b>	Carne moída ou picada com vagem, 2 colheres de Feijão Biju, 3 colheres de Arroz Tio João, 1 cenoura cozida, salada de repolho, salsa e cebola em cubos.	3 almôndegas, 3 colheres de spaguetti ao molho de tomate, salada de tomate, pimentão e cebola.	Peito de frango assado, nhoque de batata, beterraba cozida, agrião.	Filé de peixe grelhado, 3 colheres Arroz com Brócolis Cozinha Fácil Tio João, batata palha, rúcula com palmito.	Strogonoff de filé, 3 colheres Arroz à Grega Cozinha Fácil Tio João, alface, rabanete ralado e cubos de laranja.	Filé de salmão grelhado, 3 colheres Arroz Aromático Jasmine Variedades Mundiais Tio João, brócolis a vapor, alface, cubos de tomate e ricota com gergelim.	4 colheres de Arroz de Carreiro Cozinha & Sabor Tio João, salada de alface com cubos de tomate.
---------------	---	--	---	---	--	--	---

### Lista de compras

Espécie	Quantidade	Alimento	Dica
<b>Matinais</b>	1 lata	SupraSoy Integral	
	1 lata pequena	Chocolate em pó	
	1 vidro pequeno	Café instantâneo	
	1 vidro pequeno	Geléia	Você pode substituir por mel.
	1 vidro	Requeijão	
	1 unidade	Queijo de Minas	Você pode substituir por ricota.
	1 pote pequeno	Margarina	
	1 pacote	Granola	
	2	Barras de cereais	
	8	iogurtes	
	100g	Presunto magro	Você pode substituir por blanquet de peru ou similar.
<b>Pães e biscoitos</b>	1 pacote	Bolacha água e sal	Você pode substituir por bolachas água e sal.
	3 unidades	Pão francês pequeno	Você pode substituir cada pãozinho por 2 fatias de pão de forma.

<b>Enlatados e Conservas</b>	1 lata	Creme de leite	
	1 lata	Molho de tomate semi-pronto	Se preferir, faça o molho em casa.
	1 vidro pequeno	Palmito	
<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 e Arroz à Grega, mas você também pode substituir por: Arroz com Ervas Finas, Arroz com Curry ou Arroz com Funghi.
	2 unidades	Cozinha & Sabor Tio João	No cardápio sugerimos Arroz de Carreteiro e Arroz com Galinha, mas você pode substituir por: Arroz à Valligiana, Arroz à Parmigiana ou Risoto Milanês.
	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.
	1 pacote	Nhoque	
	1 pacote	Massa tipo spaguetti	
	1 pacote	Batata palha	
<b>Carnes</b>	200g	Carne moída ou picada	
	1 embalagem	Almondegas congeladas	Você pode optar por almondegas de carne ou de aves.
	3 bifes médios	Bifes de alcatra, patinho ou filé.	
	2 coxas médias	Coxas de frango médias	
	1 peito médio	Peito de frango	
	200g	Iscas de filé	
	150g	Filé de Salmão	

	2 filés médios	Filé de peixe	
<b>Hortifruti</b>	4	Bananas	
	3	Maçãs	
	4	Laranjas	Você pode substituir por bergamotas.
	1	Pêra	
	1 pequeno	Abacaxi	
	2	Mamão papaia	
	1	Cenoura	
	1	Repolho	
	1	Salsa	
	2	Cebolas	
	4	Tomates	
	1	Pimentão	
	1	Agrião	
	1	Beterraba	
	1	Rúcula	
	100g	Vagem	
	1	Alface	
	3	Rabanetes	
	1	Brócolis	
<b>Outros</b>	Sal, pimenta, óleo, ervas aromáticas, manjericão, orégano, óleo de oliva, nozes, castanhas, gergelim, etc. Para sobremesas compre sorvete, frutas em calda 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.