



Sugestão de Cardápio Segunda - Feira

Receitas

Café ou Lanche

[Cappuccino](#)
[Bolo de Limão](#)

Almoço

[Salada de Grão de Bico](#)
Arroz Branco
[Farofa de Cenoura](#)
[Cupim na Panela de Pressão](#)

Jantar

[Torta Pizza de Liquidificador](#)
[Suco de Abacaxi com Hortelã](#)

Observações:

Lista de Compras

1 maço de cheiro verde
1 kg de tomates
1kg de cebolas
1 cabeça de alho
½ kg de cenouras
½ kg de limão
1 pacote de grão de bico (500 g)
1 lata de seleta de legumes
1 tablete de manteiga (200 g)
½ kg de farinha de mandioca crua
1 vidro pequeno de azeite de oliva
1 frasco de vinagre (pode ser de maçã)
1 kg de sal
1 kg de cupim
1 molho shoyu
1 óleo
1 queijo ralado (50 g)
1 dúzia de ovos
1 pacotinho de orégano
250 g de mozzarella
250 g de presunto
1 litro de leite
1 kg de açúcar
1 kg de farinha de trigo
1 fermento em pó
1 lata de leite em pó
1 sachê de café solúvel
1 caixa de chocolate em pó
Canela em pó
Bicarbonato de sódio
1 abacaxi
1 maço de hortelã
1 kg de arroz