Sugestão de Cardápio
Quarta - Feira

Receitas

Café ou Lanche

Iogurte Natural Caseiro
Salada de Frutas

Almoço

Salada de Repolho Roxo Com Maçã e Amendoim

Fettuccine com Molho de Shoyu e Gergelim

Frango Assado com Mel, Laranja e Gengibre

Abacaxi Caramelado

Jantar

Sopa Cremosa de Abóbora
Torrada

Observações:

Lista de Compras

1 iogurte natural (170 g)
3 litros de leite
2 cebolas
1 cabeça de alho
2 cenoura
1 pepino
1 repolho roxo
1 maçã
1 maço de cebolinha
6 laranjas
1 pedaço pequeno de gengibre
100 g de gergelim
1 acelga
1 abóbora média
2 abacaxis
10 bananas
1 mamão
2 mangas
½ melancia pequena
1 lata de milho verde
1 pacote de amendoim
1 kg de açúcar
1 pacote de 200 g de manteiga
1 kg de farinha de trigo
1 frasco pequeno de óleo de gergelim
1 vidrinho de shoyu
1 vinagre de maçã (pequeno)
1 pé de alface americana
1 pacotinho de gengibre em pó
1 kg de sal
1/2 pacote de macarrão fettuccine (250 g)
1 óleo pequeno
8 coxas e sobrecoxa de frango
1 vidro pequeno de mel
1 vidro pequeno de azeite de oliva
1 lata de creme de leite
1 pacote de queijo ralado (50 g)
1 pacote de leite em pó (200 g)
1 pacote de torrada