



## Sugestão de Cardápio Terça - Feira

### Receitas

#### Café ou Lanche

[Chá de Abacaxi](#)  
[Pão Fofinho](#)

#### Almoço

Arroz Branco  
[Filé de Merluza com Leite de Coco](#)  
[Quibebe de Abóbora](#)  
[Banana Caramelada](#)

#### Jantar

[Salada com Molho de Tangerina](#)  
[Coxa de Frango Recheada  
com Queijo Coalho](#)  
Arroz Branco

Observações:

### Lista de Compras

1 maço de cheiro verde
1/2 kg de tomates
1 kg de cebolas
1 cabeça de alho
1 cenoura
1 pepino
1 pimentão
1 ramo de alecrim
1 ramo de manjericão
1/2 kg de farinha de mandioca crua
1 vidro pequeno de azeite de oliva
1 vidro pequeno de leite de coco (200 ml)
1 kg de sal
1 kg de filé de merluza
1 pacote de queijo ralado (50 g)
1 óleo
1/2 dúzia de ovos
1 sachê de fermento seco para pão
150 g de queijo coalho
1 kg de farinha de trigo
1 litro de leite
1 kg de açúcar
1 pacote de 200 g de manteiga
1 pacotinho de colorau
1 abacaxi
1 kg de abóbora
12 bananas
1 pé de alface americana
8 tomates cereja
1 kg de arroz
1 maçã
2 tangerinas
5 coxas de frango
Palitos de dentes