

planejando com sabor

3º Seminário
DE EDUCAÇÃO
Profissional

Planejamento de refeições saudáveis

Café da manhã ou lanche da tarde	Almoço ou Jantar			Jantar (caldinhos)
	Entrada	Prato principal	Guarnição	
Bolo de banana com aveia adoçado com passas	Salada crua: mix de folhas (alface, agrião, rúcula) rabanete, tomate, ...	Frango ensopado com polenta e quiabo	Vegetais grelhados	Caldo verde low carb
Pão integral com queijo branco e suco energético	Salada de repolho, cenoura, salsa e tomate	Linguicinha de frango grelhada	Tutu de feijão (com farinha de aveia) e couve + abóbora cozida	Caldo de legumes com carne
Tapioca com ovo mexido	Salada de grão de bico com atum	Músculo ensopado com legumes (cenoura, brócolis, vagem, batata doce, baroa ou mandioca)	Farofinha de cenoura (com farinha de amaranto ou mandioca)	Creme de abobrinha com frango
Pão de queijo com mandioca ou inhame	Salada de alface com maionese de abacate	Strogonoff de frango	Jardineira de legumes: (vagem, cenoura, abobrinha, berinjela) + farofinha de couve (com farinha de amaranto ou mandioca)	Caldo de abóbora com palmito pupunha e coentro
Crepioca com frango desfiado, queijo,	Salada crua: mix de folhas (alface, agrião, rúcula)	Peixe no papilote com legumes: tomate, cebola, cenoura,	Purê de batata doce (baroa ou mandioca)	Caldo de inhame com gengibre

tomate e manjericão	rabanete, tomate, ...	vagem, brócolis.		
Panqueca de banana e aveia	Salada de folhas (alface, rúcula, azedinha, tomate e pepino)	Frango à parmegiana (usar farinha diferente para empanar)	Purê de batata doce (baroa ou mandioca) + Spaghetti de abobrinha, cenoura e manjericão	
Frutas com iogurte caseiro e granola caseira	Salada de acelga	Yakissoba de frango ou carne com repolho, cenoura e brócolis com ou sem massa	Torta low carb de couve flor	
Cuscus de tapioca sem açúcar	Salada de feijão fradinho com molho campanha	Isca de frango acebolada	Purê de inhame + Vegetais grelhados	
Muesli	Salada de repolho roxo, branco, salsa e maçã	Almôndega com molho de tomate e manjericão	Inhame cozido vapor + lentilha com bacon.	
Bolo salgado sem glúten com atum	Salada de folhas com pepino e cenoura	Filé de peixe grelhado ou assado	Purê de banana da terra + Vegetais grelhados	
Pão de queijo de frigideira	Salada de couve com palmito	Lasanha de berinjela ou abobrinha verde	Arroz de couve flor (ou arroz integral)	
Ovos cozido	Salada de grãos (quinoa, grão de bico, lentilha), tomate e rucula	Filé bovino grelhado	Homus tahine Legumes assados com ervas	

Brownie de batata doce		Porco oriental	Arroz de couve flor (ou arroz integral)	
Esfiha integral de carne		Abobrinha recheada com carne moída Ou Canelone de abobrinha (a massa e a abobrinha) com molho branco	Vegetais grelhados + salada de grão de bico com tomate	
Tortinha low carb de carne		Moqueca de peixe	Pirão + moqueca de banana da terra	
Coxinha de aipim com carne moída		Lombo suino com laranja	Purê de mandioca (ou batata doce ou baroa) + Vegetais grelhados	
Bolo salgado de milho com legumes		Feijoada magra com carne seca e lingüicinha	Arroz integral + Couve refogada + Banana da terra cozida	
Coxinha de frango e batata doce		Quibe assado	Brócolis e couve-flor grelhados	
Empadinha com massa de grão de bico		Torta fit de frigideira	Berinjela à parmegiana de frigideira	
Quibe vegetariano				