

SUPERMERCADOS



**MERCEARIA
DA MOURA**



EMENTAS





EMENTAS

DIA 01
SEGUNDA-FEIRA
01 AGO

JANTAR

QUANTIDADE: 7 ELEMENTOS

Peru estufado com massa fusilli (espirais) e legumes

INGREDIENTES

900gr de bifes de peru
1 cebola
3 dentes de alho
3 colheres (sopa) de azeite
1 folha de louro
1 pitada de cominhos
Sal q.b.
Salsa
Legumes à escolha

MASSA

700gr massa fusilli espiral (+/- 1 pacote + meio
Azeite
Sal q.b.

INSTRUÇÕES DE PREPARAÇÃO

- 1** Corta os bifes em tiras e reserve. Descasca a cebola e os dentes de alho e pica-os finamente.
- 2** Num tacho, aquece o azeite, junta a cebola, os dentes de alho, as tiras de peru, o louro, os cominhos e um ramo de salsa. Deixa cozinhar durante 1 minuto.
- 3** Rega depois com 200 ml de água e deixa cozinhar, em lume brando, até que fique com o molho apurado. Serve com a massa.
- 4** Coze a massa fusilli em água temperada com sal e um fio de azeite. Depois de cozida, escorre-a e serve-a com a carne.
- 5** Não esquecer de juntar legumes à escolha, em salada ou legumes cozidos.



OPÇÃO VEGETARIANA

Alho francês e outros legumes à brás

*Sugestões diárias de ementas para as tuas refeições em campo.

RECEITAS SIMPLES!
COMO PREPARAR
PASSO-A-PASSO



EMENTAS

DIA 02

**TERÇA-FEIRA
02 AGO**

ALMOÇO

QUANTIDADE: 7 ELEMENTOS

Omelete Chouriço e legumes com salada

INGREDIENTES

12 ovos
1 chouriço de carne
200gr de folhas de espinafre ou agrião (ou molho)
4 colheres (sopa) de azeite
2 raminhos de salsa
Sal e pimenta q.b.
Tomate e alface para salada

INSTRUÇÕES DE PREPARAÇÃO

- 1** Bate os ovos numa tigela, tempera com sal e pimenta, junta a salsa picada e mistura. Corta o chouriço em rodela finas.
- 2** Leva uma frigideira ao lume com o azeite, deixa aquecer, adiciona as rodela de chouriço e deixa cozinhar até começarem a tostar. Junta os ovos batidos, espalha também por cima as folhas de espinafres, reduz o lume e deixa cozinhar, sem mexer, até os ovos ficarem quase completamente cozinhados.
- 3** Com uma espátula, dobra a omelete ao meio, deixa cozinhar mais 2 a 3 minutos, vire-a, deixa-a cozinhar mais 1 ou 2 minutos e retira do lume. Corta-a depois em triângulos e serve polvilhada com mais salsa picada. Acompanha com salada.



OPÇÃO VEGETARIANA

Omelete legumes e cogumelos

JANTAR

QUANTIDADE: 7 ELEMENTOS

Bacalhau ou Palopo à Brás

INGREDIENTES

1kg de bacalhau desfiado ou palopo
800gr de batata palha (1 pacote grande e mais meio)
7 ovos
3 cebolas
2 dentes de alho
1/2 pacote de natas
150gt de azeitonas
1 raminho de salsa picada
1 folha de louro
50ml de azeite
Sal fino e pimenta q.b.

INSTRUÇÕES DE PREPARAÇÃO

- 1** Descasca, lava e lamina as cebolas e o dente de alho. Num tacho aquece o azeite, junta a cebola, o dente de alho e o louro e deixa alourar.
- 2** Junta o bacalhau e deixa cozinhar em lume brando, mexendo sempre, até o bacalhau estar quase cozinhado. Adicione 1/3 da batata-palha e envolve até ficar uma mistura consistente.
- 3** Numa tigela à parte bate os ovos com as natas, tempera com sal, pimenta e verde, em fio, sobre o preparado do bacalhau, mexendo muito bem. Junta a restante batata, envolve e serve o bacalhau à brás decorado com azeitonas e a salsa picada.



OPÇÃO VEGETARIANA

Alho francês e outros legumes à brás



EMENTAS

DIA 03

**QUARTA-FEIRA
03 AGO**

ALMOÇO

QUANTIDADE: 7 ELEMENTOS

Hamburger com cebola frita, batata frita e salada

INGREDIENTES

12 /14 Hambúrgueres
Batata frita rodelas a gosto
Pão de hambúrguer (1 por cada hambúrguer)
3 cebolas
3 colheres sopa azeite
Sal fino e pimenta q.b.
4 tomates
Alface

INSTRUÇÕES DE PREPARAÇÃO

- 1** Descasca, lava e lamina as cebolas. Num tacho junta o azeite e a cebola e deixa alourar em lume brando. Reserva.
- 2** Numa frigideira grelha os Hamburgers juntando sal e pimenta se necessário.
- 3** Lava e corta os tomates em rodelas.
- 4** Lava as folhas Alface.
- 5** Depois é só juntar todos os ingredientes.



OPÇÃO VEGETARIANA

Hambúrguer vegetariano com cebola, batata frita e salada

JANTAR

QUANTIDADE: 7 ELEMENTOS

Ovos escalfados com ervilhas e arroz

INGREDIENTES

850 g ervilhas cozidas (1 lata)
1 chouriço de carne
Tiras de bacon (1 embalagem)
1 cebola
3 dentes de alho
1 lata de tomate em pedaços ou triturado
7 ovos
1 folha de louro
3 colheres sopa azeite
Sal e pimenta q.b.

ARROZ

Caneca* e meia de arroz
1 colher sopa Manteiga
Sal q.b.



* Caneca medida (+/- 200 ml)

INSTRUÇÕES DE PREPARAÇÃO

- 1** Descasca, lava e pica a cebola e os dentes de alho. Coloca numa panela com a folha de louro e o azeite e leva ao lume, mexendo de vez em quando até ficar macio.
- 2** Corta o chouriço em rodelas. Junta o chouriço e o bacon à panela, o tomate e 3 canecas de água, e quando começar a ferver deixa cozinhar durante 15 minutos.
- 3** Retifica os temperos, e junta as ervilhas. Acrescente mais água, se necessário e deixa cozinhar sem tampa até os ingredientes estarem macios. Por fim, verte os ovos, retira do lume e serve com o arroz.
- 4** Ao mesmo tempo, coloca ao lume, 3 canecas de água noutro recipiente. Quando começar a ferver junta o arroz, o sal e a manteiga e tape. Deixa ferver e baixa o lume. Quando a água evaporar o arroz está pronto.



OPÇÃO VEGETARIANA

Ovos escalfados ervilhas seitan fumado e arroz



EMENTAS

DIA 04

**QUINTA-FEIRA
04 AGO**

ALMOÇO

QUANTIDADE: 7 ELEMENTOS

Wraps frango com queijo alface e tomate

INGREDIENTES

700g peito frango
2 dentes alho
1 folha louro
Sumo de limão
2 colheres sopa azeite
2 embalagens wrap (ou mais)
Queijo fatiado
4 tomates
Alface

INSTRUÇÕES DE PREPARAÇÃO

- 1 Corta o frango em pequenas tiras. Tempera com sal e pimenta e um pouco de sumo de limão. Reserva.
- 2 Numa frigideira ou similar junta o azeite e os alhos com casca só esmagados. Adiciona a folha de louro.
- 3 Quando o azeite e frigideira estiverem quentes, junta o frango e deixa fritar mexendo de vez em quando. Quando estiver cozinhado retira do lume.
- 4 Lava e corta os tomates em rodela.
- 5 Lava as folhas alface.
- 6 Depois é só juntar todos os ingredientes.



OPÇÃO VEGETARIANA

Wraps de espinafres com queijo e tomate e alface

JANTAR

QUANTIDADE: 7 ELEMENTOS

Medalhões pescada com tomate, arroz e salada

INGREDIENTES

1200gr medalhões de pescada
80gr Manteiga
2 lata de tomate
3 cebola
6 dentes de alho
10ml de sumo de limão
Sal e pimenta q.b.
Salada a gosto

ARROZ

Caneca* e meia de arroz
1 colher sopa Manteiga
Sal q.b.



* Caneca medida (+/- 200 ml)

INSTRUÇÕES DE PREPARAÇÃO

- 1 Descongela os medalhões de pescada, tempera-os com sumo de limão, sal e pimenta.
- 2 Lava a cebola e os dentes de alho e corta-os grosseiramente. Dispõe num tacho, rega com o azeite e deixa refogar, mexendo de vez em quando. Junta o tomate pelado, tempera com sal e pimenta e deixa cozinhar durante 15 minutos.
- 3 Junta os medalhões no tacho, deixa ferver durante 15 minutos. Se necessário junta um pouco de água, deixa ferver mais um pouco e retifica os temperos. Serve com o arroz.
- 4 Ao mesmo tempo, coloca ao lume, 3 canecas de água noutro recipiente. Quando começar a ferver junta o arroz, o sal e a manteiga e tapa. Deixa ferver e baixa o lume. Quando a água evaporar o arroz está pronto.



OPÇÃO VEGETARIANA

Refogado de lentilhas vermelhas e tomate com arroz e salada



EMENTAS

DIA 05

**SEXTA-FEIRA
05 AGO**

ALMOÇO

QUANTIDADE: 7 ELEMENTOS

Salada russa com delícias do mar, ovos e atum

INGREDIENTES

- 2 embalagens jardineira congelada
- 1 embalagem delícias do mar
- 3 latas atum
- 4 ovos
- 1 frasco maionese

INSTRUÇÕES DE PREPARAÇÃO

- 1** Coloca um tacho com água e sal até meio e deixa ferver. Quando estiver a ferver, junta os pacotes de jardineira congelada e respeita os tempos de cozedura que observa na embalagem de jardineira. Coze também os ovos nesta água.
- 2** Quando tudo estiver pronto, escorre a jardineira, descasca os ovos e corta-os em fatias. Deixa arrefecer.
- 3** Abre e escorre o óleo das latas de atum.
- 4** Abre as embalagens das delícias do mar e desfia-as uma por uma.
- 5** Junta tudo e mistura num recipiente grande, com maionese e serve.



OPÇÃO VEGETARIANA

Salada russa com ovo e feijão frade

JANTAR

QUANTIDADE: 7 ELEMENTOS

Costeletas de cebolada com esparguete e salada

INGREDIENTES

- 1400gr de costeletas de porco
- 4 cebolas grandes
- 6 dentes de alho
- Sumo de 3 limões
- 8 colheres (sopa) de azeite
- 2 colher (sopa) de vinagre
- 2 colher (sobremesa) de pimentão-doce
- 2 folha de louro
- Sal e piri-piri q.b.
- Salada à escolha

MASSA

- 750gr esparguete (+/- 1 pacote e meio)
- Azeite
- Sal q.b.



INSTRUÇÕES DE PREPARAÇÃO

- 1** Tempera as costeletas de porco com os dentes de alho picados finamente, o pimentão-doce, o sumo de limão, a folha de louro, sal e piri-piri. Deixa marinar durante 20 minutos.
- 2** Leva ao lume uma frigideira com o azeite e deixe aquecer. Adiciona as costeletas escorridas e deixa fritar de ambos os lados. Retira as costeletas e reserva-as em local quente.
- 3** Descasca as cebolas, corta-as em meias-luas, junta-as à mesma frigideira e deixa refogar, mexendo de vez em quando, até que a cebola fique macia.
- 4** Adiciona depois a marinada e deixa ferver até apurar. Por fim, junta o vinagre e novamente as costeletas. Envolve muito bem e serve com esparguete.
- 5** Coze o esparguete em água temperada com sal e fio de azeite. Depois de cozida, escorra-a e serve-a com a carne.
- 6** Não esquecer de juntar legumes à escolha, em salada ou legumes cozidos.



OPÇÃO VEGETARIANA

Seitan de cebolada com esparguete e salada



EMENTAS

ALMOÇO

QUANTIDADE: 7 ELEMENTOS

Macarronada de carne com ervilha

INGREDIENTES

500gr de macarrão
1kg peito de frango
2 latas de salsichas (8 unidades)
2 latas de tomate em pedaços
2 cebolas
6 dentes de alho
8 colheres sopa de azeite
Orégãos q.b.
Sal e pimenta q.b.
1 lata de ervilhas

MASSA

750gr de macarrão
Azeite
Sal q.b.

INSTRUÇÕES DE PREPARAÇÃO

- 1** Corta o frango em pequenos cubos tempere com sal e pimenta e reserva.
- 2** Descasca e lava os dentes de alho, pica-os, junta o azeite e o frango cortado em cubos. Adiciona as salsichas cortadas em rodela. Deixa fritar mexendo. Verifica se o frango está cozinhado e retira-o do tacho juntamente com as salsichas, deixando ficar o molho.
- 3** Descasca e lava as cebolas, corta-as em pedaços, deita-os para o tacho com o molho de cozinhar o frango, junta o tomate e um pouco de orégãos. Tempera com sal e pimenta e deixa estufar. Junta água se necessário. Retifica os temperos.
- 4** Coze o esparguete em água temperada com sal e fio de azeite. Depois de cozida, escorre a água. Reserva.
- 5** Mistura a massa cozida com o frango, as salsichas e ervilhas cozidas. Rega com o molho de tomate decorado a gosto.



OPÇÃO VEGETARIANA

Macarronada de soja com ervilhas

CONSELHOS PRÁTICOS

- Lava bem as mãos antes de começares a cozinhar.
- Lava cuidadosamente os alimentos que vão ser consumidos em cru.
- Faz refeições equilibradas. Embora não conste da ementa proposta, existe à venda no supermercado sopa já confeccionada e legumes para poderes fazer saladas.
- Quando fores às compras tem atenção aos alimentos que se estragam com o calor. Deves comprar só aqueles que vais consumir na próxima refeição, visto que não terás possibilidade de os armazenar em condições de conservação.
- Evita desperdícios de comida.
- Hidrata-te frequentemente com água, lembra-te que os sumos e bebidas açucaradas desidratam.