CARDÁPIO SEMANAL DA PRI

Guia Prático & Minimalista de Refeições

✿ Vida simples • Menos é mais • Praticidade é liberdade ✿

O Segredo do "Simples que Funciona"

Este PDF é o seu guia prático para organizar as refeições da sua família sem complicações! Nada de receitas mirabolantes ou compras caras. É o cardápio da vida real: focado no que a sua família gosta, economizando no açougue (com metas reais na faixa de R$ 350,00 para 3 pessoas) e trazendo muita praticidade para o seu dia a dia.

1. O Prep Day & O Nosso Consumo Real

🧄 Temperos Base (Mês e Semana)

Alho para o Mês: Compro cerca de R$ 30,00 de alho. Deixo de molho na água para a casca soltar super fácil, trituro tudo no mixer e guardo em potes de vidro reaproveitados (como os de café L'OR). Rende o mês todo e sobra!

Cebola, Pimentão e Coentro: Deixo descascados e triturados no mixer para temperar as proteínas na hora de refogar com extrema rapidez.

🥦 Hortifrúti e Preferências da Família (Zero Desperdício!)

Compramos exatamente o que consumimos com frequência para garantir economia total:

- **Vegetais mais usados:** Batata inglesa, batata-doce, beterraba (cozinho para 2 a 3 dias de uma vez!), repolho, cenoura (ralada ou refogada) e mandioca. Mandioquinha usamos nas sopinhas.
- **Saladas e Folhas Frescas:** Focamos no alface, tomate e pepino. Não temos o hábito de comprar folhas amargas ou exóticas (como rúcula, acelga ou almeirão).
- **Ovos & Acompanhamentos:** Ovos cozidos, fritos ou em farofa com cebola. Quiabo ensopado para o marido, berinjela na lasanha e mandioca cozida.

🥩 Proteínas Estratégicas do Mês (Planejamento de R$ 350,00)

- **Coxão Mole Moído:** Porcionado em saquinhos para hambúrguer caseiro, almôndegas, molho de macarronada ou recheios rápidos.
- **Frango Completo:** Cubos para estrogonofe + Peito de frango cozido e desfiado para lanches e sopas do filho + Coxinha da asa e sobrecoxa para assar ou ensopar.
- **Carne em Pedaço/Tiras:** Coxão mole macio em tirinhas para a carninha maluquinha do filho.
- **Peixes Práticos:** Filé de tilápia e iscas de peixe super práticos para grelhar ou assar rapidamente.

Dica Prática de Organização no Freezer

Para facilitar ainda mais a rotina, já deixo quase todas as carnes cozidas, temperadas e separadas em porções antes de congelar. A carne moída e o frango desfiado vão prontos; o frango do estrogonofe também já fica cozido e temperado. O hambúrguer é congelado cru, mas já temperado e modelado. Coxinhas da asa e sobrecoxas ficam cruas, porém temperadas e porcionadas. Assim, durante a semana, é só descongelar, aquecer ou finalizar o preparo, economizando muito tempo na cozinha!

2. Cardápios Semanais de Almoço (Visão Geral - 4 Semanas)

SEMANA 1 — Praticidade & Favoritos da Família	
Segunda	Dia Intenso Arroz fresquinho, Estrogonofe de frango (pré-cozido) e Batata palha.
Terça	Arroz fresquinho, Feijão, Peixe assado com batatas, Salada de alface e tomate.
Quarta	Arroz, Feijão, Omelete super recheada (mussarela, tomate, cebola), Beterraba cozida e Salada.
Quinta	Arroz, Feijão, Carne moída incrementada com cenoura e abobrinha ralada, Beterraba.
Sexta	Arroz, Feijão, Peixe e batatas grelhadas, Beterraba cozida.
Sábado	Opção 1 Batata rosti com frango desfiado. Opção 2 Macarronada ou Macarrão alho e azeite com bife.
Domingo	Especial Lasanha de berinjela, Rondelli ou Bife fresquinho com batatas fritas.

SEMANA 2 — Assados e Refogados	
Segunda	Arroz fresquinho, Almôndegas e Batatas refogadas.
Terça	Arroz, Feijão, Sobrecoxa de frango assada com batatas e cenoura, Salada fresca.
Quarta	Arroz, Feijão, Carne moída com brócolis, ervilhas, milho e Ovos cozidos.
Quinta	Arroz fresquinho, Estrogonofe de frango e Batata palha.
Sexta	Arroz, Feijão, Peixe grelhado e Refogado de repolho, abobrinha e cenoura.
Sáb/Dom	Lasanha de berinjela, Batata rosti ou Macarronada rápida / Opção flexível do fim de semana.

SEMANA 3 — Sabores Confortáveis	
Segunda	Arroz, Feijão, Coxinha da asa com batata-doce dourada, Salada de repolho, tomate e pepino.
Terça	Arroz, Feijão, Peixe assado com vegetais.
Quarta	Macarrão ao alho e azeite, Almôndegas, Purê de batatas e Beterraba cozida.
Quinta	Arroz, Feijão, Sobrecoxa de frango ensopada com legumes.
Sexta	Arroz, Feijão, Carne moída com abóbora cabotiá, Batata-doce refogada e Beterraba.
Sáb/Dom	Rodízio do fim de semana (Rondelli, Batata Rosti, Bife com fritas ou Lasanha).

SEMANA 4 — Airfryer & Pratos Rápidos	
Segunda	Arroz, Feijão, Coxinha de frango na Airfryer com batatas em cubos e Salada fresca.
Terça	Arroz, Feijão, Peixe assado com cenoura, brócolis e batatas.
Quarta	Arroz, Feijão, Sobrecoxa assada com batatas e cenoura, Beterraba cozida.
Quinta	Arroz, Ensopadinho leve de frango, Refogado de repolho com cenoura e tomate.
Sexta	Arroz, Feijão, Filé de tilápia grelhado com batatas cozidas/refogadas.
Sáb/Dom	Refeição prática e relaxada do fim de semana.

3. Cardápio de Lanches Rápidos para a Noite

👦 Jantarzinho Prático para as Crianças / Filho

Arroz com carninha maluquinha • Sobra do estrogonofe do almoço • Macarrão rápido de molho de tomate caseiro • Sopinha reforçada de frango desfiado, legumes e mandioquinha.

🌯 Rap10 / Panquecas Recheadas Rápido

Frango desfiado, ervilha, milho e mussarela derretida • Carne moída refogada com ovo cozido e queijo fatiado.

🥪 Pães Especiais e Lanches de Forno

Pão com carne moída bem suculenta • Pão com ovo, tomate, orégano e mussarela • Pão de forma assado no forno estilo bauru • Lanche natural (frango desfiado, creme de ricota, cenoura ralada e alface fresca).

🍳 Crepiocas & Omeletes Práticas

Massa leve de crepioca ou omelete bem recheada com frango desfiado, queijo mussarela ou carne moída refogada.

🍔 Hambúrguer Artesanal do Fim de Semana

Pão de hambúrguer, hambúrguer caseiro (de carne ou frango), mussarela, tomate, cebola, ovo frito, creme de ricota e ketchup — *acompanhado de batata frita ou assada*.

🥔 Batata Recheada Especial

Uma noite dedicada à Batata Recheada! Recheada generosamente com frango desfiado bem temperado ou carne moída e queijo gratinado.

💡 Dicas de Ouro para os Lanches e Preparos

- **O Frango Desfiado é Rei:** Cozinhe uma boa quantidade no começo do mês. Ele é a base de 80% dos lanches e economiza até 20 minutos de cozinha toda noite!
- **Molho Rosê Cremoso Caseiro:** Misture 2 colheres de creme de ricota com 1 colher de ketchup, um fio de azeite e uma pitada de orégano e alho. Fica perfeito para o hambúrguer e para a batata!
- **Batata Recheada Rápida (sem micro-ondas):** Cozinhe as batatas inteiras na água com sal até ficarem macias. Faça o corte, recheie com o frango ou carne e leve direto para a Airfryer ou forno para gratinar!
- **Aproveitamento Inteligente:** A carne moída refogada do almoço vira recheio do Rap10, do pão ou da batata recheada na hora da janta sem sujeira!
- **Congelamento Estratégico:** Deixe porções do molho de frango desfiado prontas no freezer em potes pequenos para salvar noites cansativas.

4. Meus Planners Semanais para Imprimir (Seguidoras)

Imprima estas páginas e cole na porta da sua geladeira para preencher semana a semana!

📅 PLANNER SEMANAL — SEMANA 1

Dia	Almoço	Lanche da Noite
Segunda		
Terça		
Quarta		
Quinta		
Sexta		
Sábado		
Domingo		

📅 PLANNER SEMANAL — SEMANA 2

Dia	Almoço	Lanche da Noite
Segunda		
Terça		
Quarta		
Quinta		
Sexta		
Sábado		
Domingo		

📅 PLANNER SEMANAL — SEMANA 3

Dia	Almoço	Lanche da Noite
Segunda		
Terça		
Quarta		
Quinta		
Sexta		
Sábado		
Domingo		

📅 PLANNER SEMANAL — SEMANA 4

Dia	Almoço	Lanche da Noite
Segunda		
Terça		
Quarta		
Quinta		
Sexta		
Sábado		
Domingo		