



ARROZ DE FRANGO



TORTILHA DE BATATA



MASSA COM ATUM



GRÃO COM OVOS



EMPADÃO



FEIJOADA



E-BOOK GRÁTIS

7 jantares para 4 pessoas *por menos de 36 €*

Menu da semana, lista de compras e receitas com o custo real de cada prato.

POR VICTOR DIAS (VITIN) · MENUS PORTUGAL

Como funciona

Olá! Obrigado pela confiança. Guarde este PDF no telemóvel e, antes de ir às compras, abra a lista da semana. Dúvidas? Fale comigo no Instagram @menusportugal. — Vitin

O Menus Portugal resolve a pergunta mais cara da semana: "**o que é o jantar hoje?**". Sem ela, compra-se por impulso, pede-se comida e deita-se fora o que estraga.

1 • Uma compra por semana

Leve a lista impressa ou no telemóvel. Só o que está nela.

2 • Domingo, 30 minutos

Descongele o que for preciso, pique cebolas, coza ovos. A semana fica leve.

3 • Nada vai para o lixo

Os menus reaproveitam ingredientes de um dia para o outro — a ½ couve de terça é a feijoada de sábado.

Todas as receitas são para **4 pessoas**. Para 2, corte as quantidades a metade — a sobra vira marmita.

Semana de Arranque

Custo por dose em cada jantar:

Segunda	Arroz de frango à portuguesa	1,06 €
Terça	Tortilha de batata e sopa de legumes	1,00 €
Quarta	Massa com atum e tomate	0,78 €
Quinta	Grão com espinafres e ovo escalfado	1,07 €
Sexta	Empadão de carne	1,43 €
Sábado	Feijoada rápida de chouriço	1,26 €
Domingo	Frango no forno com batatas	1,51 €

35,52 € **1,27 €**
carrinho da semana por pessoa, por jantar

Lista de compras

Semana de Arranque · marca branca, 1 ida ao supermercado

☐ Alface	0,79 €
☐ Arroz carolino	1,39 €
☐ Atum em óleo (pack 3 latas)	2,49 €
☐ Batata (saco 3 kg)	3,29 €
☐ Carne picada mista	3,49 €
☐ Cebola (saco 1 kg)	1,29 €
☐ Cenoura (saco 1 kg)	0,99 €
☐ Chouriço de carne	1,79 €
☐ Couve lombarda	1,29 €
☐ Coxas de frango ×2	6,98 €
☐ Espinafres congelados	1,29 €
☐ Feijão encarnado cozido (frasco) ×2	1,58 €
☐ Grão-de-bico cozido (frasco) ×2	1,58 €
☐ Leite meio-gordo	0,85 €
☐ Massa curta (macarronete/penne)	0,79 €
☐ Ovos M (dúzia)	3,10 €
☐ Polpa de tomate	0,69 €
☐ Pão / carcaças (10 un)	1,20 €
☐ Tomate pelado (lata)	0,65 €

Total do carrinho	35,52 €
--------------------------	----------------

Despensa ≈ 2,27 €/semana (já incluída no custo por dose). O que sobra do carrinho passa para a semana seguinte.



SEGUNDA

45 MIN

1,06 € / DOSE

Arroz de frango à portuguesa

4 pessoas · 4,26 €

Ingredientes

800 g de coxas de frango

320 g de arroz carolino

1 cebola grande

½ lata de tomate pelado

1 cenoura

3 dentes de alho

30 ml de azeite

louro, colorau, sal e pimenta

Preparação

- 1 Tempere as coxas com sal, alho e colorau.
- 2 Aloure-as no tacho com azeite e retire.
- 3 No mesmo tacho refogue cebola, cenoura às rodelas e o tomate.
- 4 Volte a juntar o frango, cubra com água e coza 20 min.
- 5 Junte o arroz e o dobro da água (≈700 ml a ferver). Coza 15 min em lume brando e deixe repousar 5 min.

Truque Menus Portugal: Guarde a outra ½ lata de tomate para a massa de atum de quarta.



TERÇA

50 MIN

1,00 € / DOSE

Tortilha de batata e sopa de legumes

4 pessoas · 4,01 €

Ingredientes

900 g de batata

6 ovos

1 cebola

2 cenouras

½ couve lombarda

60 ml de azeite

sal

Preparação

- 1 Sopa: coza 400 g de batata, as cenouras e ½ cebola em 1,5 L de água; triture e junte a couve em tiras 8 min.
- 2 Tortilha: corte 500 g de batata em lâminas finas e ½ cebola.
- 3 Frite em lume brando com azeite até ficarem macias (15 min). Escorra.
- 4 Bata os ovos com sal, misture a batata e volte à frigideira 5 min de cada lado.

Truque Menus Portugal: A sopa rende para levar ao almoço do dia seguinte.



QUARTA

20 MIN

0,78 € / DOSE

Massa com atum e tomate

4 pessoas · 3,13 €

Ingredientes

500 g de massa curta

2 latas de atum

½ lata de tomate pelado

1 cebola pequena

2 dentes de alho

20 ml de azeite

orégãos, sal

Preparação

- 1 Coza a massa em água com sal.
- 2 Refogue cebola e alho no azeite.
- 3 Junte o tomate e deixe apurar 8 min.
- 4 Envolve o atum escorrido e a massa. Finalize com orégãos.

Truque Menus Portugal: Aproveite o óleo do atum no refogado: é sabor grátis.



QUINTA

25 MIN

1,07 € / DOSE

Grão com espinafres e ovo escalfado

4 pessoas · 4,26 €

Ingredientes

2 frascos de grão cozido

400 g de espinafres congelados

4 ovos

1 cebola

3 dentes de alho

4 carcaças

30 ml de azeite

colorau, cominhos, sal

Preparação

- 1 Refogue cebola e alho no azeite com colorau.
- 2 Junte os espinafres e deixe perder a água.
- 3 Adicione o grão escorrido e 150 ml de água; apure 8 min.
- 4 Abra 4 covas, parta um ovo em cada, tape e cozinhe 5 min.
- 5 Sirva com pão.

Truque Menus Portugal: Prato 100% vegetariano e com muita proteína.



SEXTA

50 MIN

1,43 € / DOSE

Empadão de carne

4 pessoas · 5,72 €

Ingredientes

500 g de carne picada

1 kg de batata

150 ml de leite

1 cebola

1 cenoura ralada

150 g de polpa de tomate

1 gema para pincelar

2 dentes de alho

20 ml de azeite

louro, noz-moscada, sal

Preparação

- 1 Coza as batatas e faça puré com o leite e noz-moscada.
- 2 Refogue cebola, alho e cenoura; junte a carne e a polpa. Apure 15 min.
- 3 Num pirex: metade do puré, a carne, o resto do puré.
- 4 Pincele com gema e leve ao forno a 200 °C por 20 min.

Truque Menus Portugal: Congela muito bem em doses individuais.



SÁBADO

35 MIN

1,26 € / DOSE

Feijoada rápida de chouriço

4 pessoas · 5,05 €

Ingredientes

2 frascos de feijão encarnado

1 chouriço

1 cenoura

½ couve lombarda

1 cebola

150 g de polpa de tomate

280 g de arroz (acompanhar)

20 ml de azeite

louro, sal

Preparação

- 1 Refogue cebola e chouriço às rodela.
- 2 Junte cenoura, polpa e 300 ml de água; coza 10 min.
- 3 Adicione o feijão e a couve em tiras; coza mais 10 min.
- 4 Acompanhe com arroz branco.

Truque Menus Portugal: Use o resto da couve de terça: nada vai para o lixo.



DOMINGO

60 MIN

1,51 € / DOSE

Frango no forno com batatas

4 pessoas · 6,05 €

Ingredientes

1 kg de coxas de frango

1 kg de batata

1 cebola

4 dentes de alho

1 alface

40 ml de azeite

colorau, louro, sal, pimenta

Preparação

- 1 Tempere o frango com alho, colorau, sal e azeite (idealmente de véspera).
- 2 Disponha num tabuleiro com as batatas em gomos e a cebola.
- 3 Forno a 200 °C, 50 min, virando a meio.
- 4 Sirva com salada de alface.

Truque Menus Portugal: Coxas custam cerca de metade do peito e ficam mais suculentas.

GOSTOU DA SEMANA?

Há mais 4 semanas à sua espera.

O e-book completo **Menus Portugal · 4 Semanas** traz 28 jantares novos, 4 listas de compras e o plano do mês inteiro — sem repetir um único prato.

- ✓ 28 receitas com custo por dose
- ✓ 4 listas de compras prontas
- ✓ Menus que reaproveitam ingredientes
- ✓ Bónus: 12 truques para poupar no supermercado

Link na bio → @menusportugal