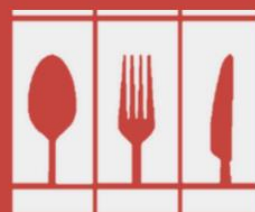




receitas guarnições



RESTAURANTE
Universitário

UFPR

RECEITUÁRIO PADRÃO E MODO DE PREPARO – RU UFPR

GUARNIÇÕES

(clique na tecla “ctrl” e, em seguida, em cima do nome da preparação para acessá-la mais facilmente)

Abóbora refogada	Chuchu sauté
Abobrinha colorida	Couve refogada
Abobrinha refogada	Couve refogada com bacon
Aipim com cebolinha e salsinha	Couve-flor à dorê
Aipim frito	Couve-flor gratinada
Aipim sauté	Creme de brócolis
Aligot	Creme de ervilha seca
Anéis de cebola	Creme de espinafre
Arroz chop suey	Creme de milho
Arroz de festa crocante	Cuscuz (<i>com caldo de costela</i>)
Banana à milanesa	Cuscuz de legumes
Batata amassada	Farofa de banana
Batata amassada com bacon	Farofa de cenoura
Batata chips	Farofa de couve <i>ou</i> repolho
Batata corada	Farofa de milho
Batata doce ao curry <i>ou</i> açafrão	Farofa simples
Batata doce caramelada	Jardineira de legumes
Batata doce corada	Legumes refogados
Batata doce sauté	Legumes sauté
Batata gratinada	Macarrão ao alho e óleo
Batata rústica	Macarrão ao molho alfredo
Batata sauté	Macarrão ao sugo
Berinjela à milanesa	Macarrão com brócolis
Bobó de aipim	Macarrão com espinafre
Bolinho de arroz	Macarrão com legumes
Bolinho de cenoura	Macarrão na manteiga
Bolinho de espinafre	Macarronada com queijo
Brócolis, couve-flor e cenoura refogados	Pirão de peixe
Brócolis e couve-flor refogados	Polenta ao sugo
Brócolis e couve-flor sauté	Polenta cremosa
Cenoura ao molho branco	Polenta frita
Cenoura com acelga à moda chinesa	Polenta vila rica
Cenoura refogada	Purê de batata
Cenoura sauté	Purê de batata prático
Chuchu ao molho branco	Purê misto com batata-salsa
Chuchu e cenoura ao molho branco	Purê misto com cenoura
Chuchu e cenoura refogados	Purê misto prático
Chuchu e cenoura sauté	Quibebe
Chuchu com cebolinha e salsinha <i>ou</i> orégano	Quirera com costelinha
	Quirera com cebolinha e salsinha
	Ratatouille



RESTAURANTE
Universitário
UFPR

Repolho à portuguesa
Repolho com bacon
Repolho refogado
Risoto de legumes
Sufê de cenoura
Sufê de legumes
Vagem e cenoura refogados

Vagem refogada
Vagem sauté
Virado de abobrinha
Virado de cenoura
Virado de couve
Virado de repolho

Observações:

- Estes são os per capita médios (pesos brutos) das preparações e podem ocorrer ajustes conforme a unidade atendida.
- Os valores de todos os itens são fornecidos em gramas, com exceção dos indicados.
- Em preparações com ovo, deve-se higienizar o ovo imediatamente antes do uso.
- Todo alimento que for consumido cru precisa ser higienizado com sanitizante, conforme instrução do fabricante.

GUARNIÇÕES

ABÓBORA REFOGADA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Abóbora pescoço/cabotiá	100 g
Cebola	10 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Retirar as pontas e as partes mais fibrosas da abóbora, além das sementes (não é necessário retirar a casca);
3. Cortar a abóbora em cubos graúdos (aproximadamente 4 x 4 cm);
4. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos;
5. Agregar a este refogado a abóbora, sal a gosto e o mínimo de água necessário para cozinhar a abóbora, mexendo de vez em quando, até ficar sem caldo;
6. Para finalizar, misturar a cebolinha e salsinha picadas.

ABOBRINHA COLORIDA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Abobrinha	95 g
Cebola	10 g
Cenoura	10 g
Milho verde em conserva	10 g
Tomate molho	5 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Retirar e descartar as pontas da abobrinha e picá-la em pedaços médios (aproximadamente 3 x 3 cm);
3. Descascar levemente a cenoura e picar em cubos miúdos;
4. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos;
5. Agregar a este refogado a abobrinha, a cenoura, sal a gosto e o mínimo de água necessário para cozinhar a abobrinha, deixando-a *al dente*;
6. Para finalizar, adicionar o tomate picado em cubos miúdos, o milho (sem a água da conserva), a cebolinha e salsinha picadas e misturar bem. Ajustar o sal (se necessário).

ABOBRINHA REFOGADA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Abobrinha	95 g
Cebola	10 g
Tomate molho	5 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;

2. Retirar e descartar as pontas da abobrinha e picá-la em pedaços médios (aproximadamente 3 x 3 cm);
3. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos;
4. Agregar a este refogado a abobrinha, sal a gosto e o mínimo necessário de água para cozinhar a abobrinha, deixando-a *al dente*;
5. Para finalizar, adicionar o tomate picado em cubos miúdos e a cebolinha e salsinha picadas e misturar bem. Ajustar o sal (se necessário).

AIPIM COM CEBOLINHA E SALSINHA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Aipim	180 g
Cebola	10 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais e retirar a casca do aipim;
2. Cortar o aipim em pedaços uniformes (aproximadamente 6 cm de comprimento) e cozinhar com sal a gosto até ficar bem cozido;
3. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos;
4. Agregar este refogado ao aipim cozido e misturar a cebolinha e salsinha picadas. Ajustar o sal (se necessário).

AIPIM FRITO

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Aipim	200 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar o aipim e retirar a casca;
2. Cortar o aipim em pedaços uniformes (aproximadamente 6 cm de comprimento);
3. Cozinhar com sal a gosto até o aipim ficar macio, mas sem desmanchar;
4. Fritar em óleo quente até dourar e deixar escorrer o excesso de óleo.

AIPIM SAUTÉE

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Aipim	150 g
Cebola	10 g
Cebolinha e salsinha	2 g
Manteiga	2 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais e retirar a casca do aipim;
2. Cortar o aipim em pedaços uniformes (aproximadamente 6 cm de comprimento) e cozinhar com sal a gosto até ficar bem cozido;
3. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos. Acrescentar a manteiga e mexer até derreter;
4. Agregar este refogado ao aipim cozido e misturar a cebolinha e salsinha picadas. Ajustar o sal (se necessário).

ALIGOT

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Batata comum	160 g
Leite integral	30 ml
Queijo muçarela em peça	10 g
Manteiga	5 g
Queijo parmesão em peça	2,5 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar e descascar a batata;
2. Cortar a batata em pedaços e cozinhar com um pouco de sal até ficar bem macia. Escorrer a água;
3. Amassar os pedaços de batata (se necessário, utilizar um liquidificador ou mixer para desmanchá-las) e incorporar a manteiga e o leite quente aos poucos, juntamente com o queijo muçarela e o queijo parmesão ralado, mexendo bem até obter consistência de purê firme. Ajustar o sal (se necessário);
4. Para finalizar, salpicar a cebolinha e salsinha picadas.

ANÉIS DE CEBOLA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Cebola (graúda)	90 g
Farinha de trigo	16 g
Leite integral	10 ml
Amido de milho	2 g
Ovo	0,1 unid
Orégano seco	0,075 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar a cebola e os ovos;
2. Descascar a cebola, cortar em rodela de aproximadamente 1 cm e desprender os anéis;
3. Em um recipiente, misturar o leite, os ovos, sal a gosto e o orégano. Em seguida, acrescentar a farinha de trigo e o amido de milho e misturar bem até formar uma massa homogênea e não muito grossa;
4. Mergulhar os anéis de cebola nessa massa, escorrendo seu excesso;
5. Fritar em óleo bem quente até dourar e deixar escorrer o excesso de óleo.

ARROZ CHOP SUEY

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Arroz parboilizado	35 g
Vagem	25 g
Cenoura	20 g
Apresuntado	10 g
Cebola	10 g
Ervilha em conserva	10 g
Cebolinha e salsinha	1,6 g
Açafrão	0,3 g

Alho	0,2 g
Ovo	0,13 unid

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais e os ovos;
2. Retirar as pontas e os fiapos da vagem e descascar levemente a cenoura;
3. Picar a vagem, a cenoura e o apresuntado em cubos pequenos (aproximadamente 1 x 1 cm). A cenoura também pode ser ralada;
4. Preparar ovos mexidos com um pouco de sal e reservar;
5. Refogar com um pouco de óleo o apresuntado e reservar;
6. Cozinhar o arroz com água e sal, conforme indicado na embalagem do arroz, e reservar;
7. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar a cenoura, a vagem, o açafrão e sal a gosto, mexendo de vez em quando;
8. Quando o refogado com legumes estiver quase cozido, acrescentar a ervilha (sem a água da conserva), o apresuntado já refogado, a cebolinha e salsinha picadas e cozinhar por mais um tempo, mexendo sempre;
9. Para finalizar, misturar proporcionalmente o arroz cozido com o refogado de legumes e os ovos mexidos, misturando bem.

ARROZ DE FESTA CROCANTE

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Arroz parboilizado	40 g
Batata especial para fritura	40 g
Vagem	18 g
Apresuntado	10 g
Cebola	10 g
Cenoura	10 g
Ervilha em conserva	7 g
Cebolinha e salsinha	1,6 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Retirar as pontas e os fiapos da vagem e descascar levemente a cenoura;
3. Picar a vagem e o apresuntado em cubos pequenos (aproximadamente 1 x 1 cm) e processar a cenoura em ralador médio. Reservar;
4. Ralar a batata no tipo “palha” e fritar em imersão, deixando escorrer o excesso de óleo e reservar;
5. Cozinhar o arroz com água e sal, conforme indicado na embalagem do arroz, e reservar;
6. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar a cenoura e o apresuntado, mexendo de vez em quando;
7. Quando o refogado estiver quase cozido, acrescentar a ervilha (sem a água da conserva), a cebolinha e salsinha picadas e mexer por mais um tempo;
8. Misturar proporcionalmente o arroz cozido com o refogado e, para finalizar, adicionar a batata palha, misturando bem.

BANANA À MILANESA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Banana caturra (amarela com ponta verde)	230 g
Farinha de rosca	25 g
Leite integral	10 ml
Farinha de trigo	7 g
Ovo	0,05 unid

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar a banana e os ovos;
2. Descascar e cortar as bananas em duas ou três partes;
3. Preparar uma massa com o leite, os ovos, a farinha de trigo e uma pitada de sal. Misturar bem até ficar homogênea e não muito grossa;
4. Passar os pedaços de banana na massa, escorrendo seu excesso. Em seguida, passá-los na farinha de rosca;
5. Fritar em imersão até a banana dourar e deixar escorrer o excesso de óleo. Manter no pass-through aquecido sem tampas (evitar os hot boxes para não soltar o empanado).

Obs.: Fritar o mais próximo possível da hora de servir.

BATATA AMASSADA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Batata comum	220 g
Cebola	10 g
Cebolinha e salsinha	1,6 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Descascar e cortar a batata em pedaços grandes (aproximadamente uma unidade média cortada em 4 pedaços) e cozinhar com sal a gosto até ficar macia;
3. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos;
4. Agregar este refogado à batata já cozida e sem muito caldo, e mexer bem para formar um pouco de creme, mas deixando inteiros a maioria dos pedaços de batata. Ajustar o sal (se necessário);
5. Para finalizar, salpicar a cebolinha e salsinha picadas.

BATATA AMASSADA COM BACON

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Batata comum	220 g
Cebola	10 g
Bacon	7 g
Cebolinha e salsinha	1,6 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;

2. Descascar e cortar a batata em pedaços grandes (aproximadamente uma unidade média cortada em 4 pedaços) e cozinhar com o mínimo necessário de água e um pouco de sal até ficar macia;
3. Cortar o bacon em cubos pequenos (aproximadamente 1 x 1 cm) e refogar até dourar (se necessário, utilizar um pouco de óleo);
4. Refogar a cebola e o alho picados em cubos miúdos, aproveitando o fundo da panela onde foi refogado o bacon;
5. Agregar este refogado à batata já cozida e sem muito caldo, adicionar o bacon frito, e mexer bem para formar um pouco de creme, mas deixando inteiros a maioria dos pedaços de batata. Ajustar o sal (se necessário);
6. Para finalizar, salpicar a cebolinha e salsinha picadas.

BATATA CHIPS

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Batata especial para fritura	150 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar a batata em água corrente e retirar as partes escuras, se necessário (não é necessário retirar a casca);
2. Fatiar a batata no processador em fatias bem finas;
3. Deixar as batatas fatiadas mergulhadas em um balde com uma mistura de água e álcool líquido (proporção recomendada: 1 litro de álcool líquido para balde com 80 litros de água);
4. Fritar em imersão, tomando o cuidado para as batatas não escurecerem demais, e deixar escorrer o excesso de óleo;
5. Salpicar um pouco de sal apenas imediatamente antes da distribuição, senão as batatas ficam murchas.

Obs.: Não fechar as cubas com batata frita enquanto ainda estão quentes após a fritura, pois ficam murchas.

Obs.: Para mantê-las armazenadas, devem estar frias e devidamente acondicionadas em sacos plásticos bem vedados, de forma que não entre ar.

BATATA CORADA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Batata especial para fritura	200 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar a batata em água corrente e retirar partes escuras, se necessário (pode-se retirar ou manter a casca);
2. Cortar a batata em pedaços médios (aproximadamente uma unidade média cortada em 6 a 8 pedaços);
3. Fritar em imersão até as batatas ficarem cozidas no centro e douradas por fora, e deixar escorrer o excesso de óleo;
4. Adicionar um pouco de sal antes da distribuição.

BATATA DOCE AO CURRY *ou* AÇAFRÃO*

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Batata doce	180 g
Cebola	10 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g

Curry 	0,5 g
ou Açafrão	0,5 g
Alho	0,2

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Retirar as pontas e partes escuras da batata doce e manter a casca;
3. Cortar a batata doce em pedaços médios (aproximadamente 4 x 4 cm), cozinhar com o mínimo de água necessário até ficar macia, mas sem desmanchar. Escorrer a água e reservar. Também pode ser cozida na função vapor do forno combinado;
4. Refogar a cebola e o alho picados em cubos miúdos em quantidade de óleo suficiente para temperar toda a batata no final do preparo. Adicionar a cebolinha e salsinha picadas, o curry ou o açafrão e sal a gosto;
5. Agregar este tempero refogado à batata cozida e misturar bem, tomando cuidado para não desmanchar a batata.

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com curry ou açafrão.

BATATA DOCE CARMELADA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Batata doce	180 g
Açúcar	10 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar a batata doce, retirar as pontas e partes escuras e manter a casca;
2. Cortar a batata em pedaços médios (aproximadamente 4 x 4 cm), cozinhar com o mínimo de água necessário até ficar macia, mas sem desmanchar. Escorrer a água e reservar. Também pode ser cozida na função vapor do forno combinado;
3. Preparar uma calda: levar o açúcar em uma panela em fogo baixo, mexendo sempre, até caramelizar. Acrescentar água quente aos poucos para dissolver o açúcar e formar uma calda, que deve ser dourada e rala;
4. Agregar esta calda à batata cozida e misturar bem, tomando cuidado para não desmanchar a batata.

BATATA DOCE CORADA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Batata doce	180 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar a batata doce, retirar as pontas e partes escuras e manter a casca;
2. Cortar a batata em pedaços médios (aproximadamente 4 x 4 cm);
3. Fritar em imersão até as batatas ficarem cozidas no centro e douradas por fora, e deixar escorrer o excesso de óleo (caso necessário, cozinhar a batata doce antes de fritar).

BATATA DOCE SAUTÉE

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Batata doce	180 g
Cebola	10 g
Manteiga	2 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Retirar as pontas e partes escuras da batata doce e manter a casca;
3. Cortar a batata em pedaços médios (aproximadamente 4 x 4 cm), cozinhar com o mínimo de água necessário até ficar macia, mas sem desmanchar. Escorrer a água e reservar. Também pode ser cozida na função vapor do forno combinado;
4. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos. Acrescentar a manteiga e sal a gosto e mexer até derreter;
5. Agregar este refogado à batata cozida e misturar bem, tomando cuidado para não desmanchar a batata;
6. Para finalizar, misturar a cebolinha e salsinha picadas.

BATATA GRATINADA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Batata comum	180 g
Farinha de trigo	20 g
Leite integral	20 ml
Cebola	10 g
Queijo parmesão ralado	1 g
Manteiga	3 g
Alho	0,2 g
Noz moscada	0,1 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Descascar e cortar a batata em pedaços grandes (aproximadamente uma unidade média cortada em 4 pedaços) e cozinhar brevemente com o mínimo de água necessário e um pouco de sal, tomando cuidado para que não fique muito mole. Escorrer a água e reservar. Também pode ser cozida na função vapor do forno combinado;
3. Preparar o molho branco: derreter a manteiga, acrescentar a farinha de trigo e mexer até dourar; acrescentar o leite aos poucos, mexendo bem para não empelotar. Ajustar o sal e adicionar noz moscada moída;
4. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos;
5. Agregar este refogado ao molho branco e adicionar metade do queijo parmesão ralado, misturando bem;
6. Dispor os pedaços de batata cozidos em uma forma e adicionar o molho branco por cima. Em seguida, polvilhar o restante do queijo parmesão ralado e gratinar no forno.

BATATA RÚSTICA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Batata especial para fritura	200 g
Alho	1 g
Páprica doce	0,5 g
Páprica picante	0,2 g
Óleo de soja	qsp

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar o alho;

2. Higienizar a batata em água corrente e retirar partes escuras, se necessário (manter a casca);
3. Cortar a batata em formato meia lua e picar o alho em cubos miúdos;
4. Misturar bem o óleo com o alho picado, a páprica doce, a páprica picante e sal a gosto;
5. Agregar este óleo com temperos à batata, misturando bem, e assar no forno até que as batatas estejam cozidas no centro e douradas por fora.

BATATA SAUTÉE

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Batata comum	180 g
Cebola	10 g
Manteiga	2 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Descascar e cortar a batata em pedaços grandes (uma unidade média cortada em 4 pedaços), cozinhar com o mínimo de água necessário e um pouco de sal até ficar macia, mas sem desmanchar. Escorrer a água e reservar. Também pode ser cozida na função vapor do forno combinado;
3. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos. Acrescentar a manteiga e mexer até derreter;
4. Agregar este refogado à batata cozida e misturar bem, tomando cuidado para não desmanchar a batata. Ajustar o sal (se necessário);
5. Para finalizar, misturar a cebolinha e salsinha picadas.

BERINJELA À MILANESA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Berinjela	90 g
Farinha de rosca	20 g
Leite integral	10 ml
Farinha de trigo	8 g
Ovo	0,05 unid

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar a berinjela e os ovos;
2. Cortar a berinjela em fatias/rodela de aproximadamente 0,5 cm de espessura;
3. Manter a berinjela imersa em água com sal enquanto prepara a massa para empanar;
4. Preparar uma massa misturando o leite, os ovos, a farinha de trigo e sal a gosto. Misturar bem até ficar homogênea e não muito grossa;
5. Passar as fatias/rodela de berinjela nessa massinha, escorrendo seu excesso. Em seguida, empaná-las na farinha de rosca;
6. Fritar em imersão até as berinjelas ficarem douradas e deixar escorrer o excesso de óleo. Manter no pass-through aquecido sem tampas (evitar os hot boxes para não soltar o empanado).

Obs.: Fritar o mais próximo possível da hora de servir.

BOBÓ DE AIPIM

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Aipim	110 g
Cebola	10 g
Bacon	7 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Descascar e cortar o aipim em pedaços médios e cozinhar com um pouco de sal até desmanchar e formar um creme, deixando alguns pedaços inteiros. Reservar;
3. Cortar o bacon em cubos pequenos (aproximadamente 1 x 1 cm) e refogar até dourar (se necessário, utilizar um pouco de óleo);
4. Refogar a cebola e o alho picados em cubos miúdos, aproveitando o fundo da panela onde foi refogado o bacon;
5. Agregar este refogado ao creme de aipim e adicionar o bacon frito, misturando bem. Ajustar o sal (se necessário);
6. Para finalizar, misturar a cebolinha e salsinha picadas.

BOLINHO DE ARROZ

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Farinha de trigo	30 g
Arroz branco	28 g
Leite integral	17 ml
Cebola	10 g
Cebolinha e salsinha	1,6 g
Fermento em pó	1 g
Alho	0,2 g
Ovo	0,1 unid

MODO DE PREPARO:

1. Na véspera, cozinhar o arroz com água, conforme indicado na embalagem do fabricante, e um pouco de sal e armazenar sob refrigeração;
2. No dia da distribuição, higienizar os vegetais e os ovos;
3. Bater no liquidificador a cebola, o alho e metade da cebolinha e salsinha (caso necessário, adicionar água para bater);
4. Preparar uma massa misturando este tempero batido com o arroz cozido, a farinha de trigo, o leite, os ovos, o restante da cebolinha e salsinha picadas e ajustar o sal. Mexer bem até a massa ficar homogênea. No final, adicionar o fermento em pó e misturar levemente;
5. Montar os bolinhos de tamanho uniforme com o auxílio de duas colheres de sopa;
6. Fritar em imersão até os bolinhos ficarem cozidos no centro e dourados por fora e deixar escorrer o excesso de óleo.

BOLINHO DE CENOURA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Farinha de trigo	35 g
Cenoura	30 g
Leite integral	17 ml

Cebola	10 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Fermento em pó	1 g
Alho	0,2 g
Ovo	0,1 unid

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais e os ovos;
2. Descascar levemente a cenoura e processar em ralador médio;
3. Bater no liquidificador a cebola, o alho e metade da cebolinha e salsinha (caso necessário, adicionar água para bater);
4. Preparar uma massa misturando este tempero batido com a cenoura ralada, a farinha de trigo, o leite, os ovos, o restante da cebolinha e salsinha picadas e sal a gosto. Mexer bem até a massa ficar homogênea. No final, adicionar o fermento em pó e mexer levemente;
5. Montar os bolinhos de tamanho uniforme com o auxílio de duas colheres de sopa;
6. Fritar em imersão até os bolinhos ficarem cozidos no centro e dourados por fora e deixar escorrer o excesso de óleo.

BOLINHO DE ESPINAFRE

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Farinha de trigo	45 g
Espinafre	20 g
Leite integral	17 ml
Cebola	8 g
Fermento em pó	1 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Alho	0,2 g
Ovo	0,1 unid

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais e os ovos;
2. Bater no liquidificador a cebola, o alho e metade da cebolinha e salsinha (caso necessário, adicionar água para bater);
3. Preparar uma massa misturando este tempero batido, o espinafre picado, a farinha de trigo, o leite, os ovos, o restante da cebolinha e salsinha picadas e sal a gosto. Mexer bem até a massa ficar homogênea. No final, adicionar o fermento em pó e mexer levemente;
4. Montar os bolinhos de tamanho uniforme com o auxílio de duas colheres de sopa;
5. Fritar em imersão até os bolinhos ficarem cozidos no centro e dourados por fora e deixar escorrer o excesso de óleo.

BRÓCOLIS, COUVE-FLOR E CENOURA REFOGADOS

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Brócolis	50 g
Cenoura	50 g
Couve-flor	50 g
Cebola	10 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Cortar o brócolis e a couve-flor em floretes, picar seus talos em cubos miúdos (descartar os talos mais grossos), descascar e cortar a cenoura em rodela finas;
3. Cozinhar o brócolis e a couve-flor e, separadamente, a cenoura, todos com o mínimo de água necessário e um pouco de sal até ficarem *al dente*. Escorrer a água e reservar. Também podem ser cozidos na função vapor do forno combinado;
4. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos;
5. Agregar este refogado aos legumes cozidos. Ajustar o sal (se necessário);
6. Para finalizar, misturar a cebolinha e salsinha picadas, tomando cuidado para não desmanchar os floretes.

BRÓCOLIS E COUVE-FLOR REFOGADOS

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Brócolis	100 g
Couve-flor	100 g
Cebola	10 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Cortar o brócolis e a couve-flor em floretes, picar os talos em cubos miúdos (descartar os talos mais grossos) e cozinhar com o mínimo de água necessário e um pouco de sal até ficarem *al dente*. Escorrer a água e reservar. Também podem ser cozidos na função vapor do forno combinado;
3. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos;
4. Agregar este refogado ao brócolis e couve-flor cozidos. Ajustar o sal (se necessário);
5. Para finalizar, misturar a cebolinha e salsinha picadas, tomando cuidado para não desmanchar os floretes.

BRÓCOLIS E COUVE-FLOR SAUTÉE

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Brócolis	100 g
Couve-flor	100 g
Cebola	10 g
Manteiga	2 g
Cebolinha e salsinha	0,5 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Cortar o brócolis e a couve-flor em floretes, picar os talos em cubos miúdos (descartar os talos mais grossos) e cozinhar com o mínimo de água necessário e um pouco de sal até ficarem *al dente*. Escorrer a água e reservar. Também podem ser cozidos na função vapor do forno combinado;
3. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos. Acrescentar a manteiga e mexer até derreter;
4. Agregar este refogado ao brócolis e couve-flor cozidos. Ajustar o sal (se necessário);
5. Para finalizar, misturar a cebolinha e salsinha picadas, tomando cuidado para não desmanchar os floretes.

CENOURA AO MOLHO BRANCO

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Cenoura	95 g
Leite integral	17 ml
Cebola	10 g
Farinha de trigo	5 g
Manteiga	3 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Alho	0,2 g
Noz moscada	0,1 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais e descascar levemente a cenoura;
2. Cortar a cenoura em rodela de aproximadamente 0,5 cm de espessura (ou em palitos com cerca de 4 cm de comprimento) e cozinhar com o mínimo de água necessário e um pouco de sal até ficar *al dente*. Escorrer a água e reservar. Também pode ser cozida na função vapor do forno combinado;
3. Preparar o molho branco: derreter a manteiga, acrescentar a farinha de trigo e mexer até dourar; acrescentar o leite aos poucos, mexendo bem até engrossar (cuidar para não empelotar). Ajustar o sal e adicionar noz moscada moída;
4. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos;
5. Agregar este refogado ao molho branco e à cenoura cozida. Ajustar o sal (se necessário);
6. Para finalizar, misturar a cebolinha e salsinha picadas.

CENOURA COM ACELGA À MODA CHINESA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Cenoura	60 g
Acelga	50 g
Cebola	10 g
Molho de soja	5 ml
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Alho	0,2 g
Gengibre	0,1 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais e descascar a cenoura e o gengibre levemente;
2. Cortar a cenoura em rodela de aproximadamente 0,5 cm de espessura e cozinhar com o mínimo de água necessário e um pouco de sal até ficar *al dente*;
3. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos e o gengibre ralado;
4. Misturar este refogado à cenoura cozida, acrescentar o molho de soja e a acelga cortada em pedaços médios (aproximadamente 3 x 3 cm), deixando cozinhar por mais um tempo, até a acelga murchar. Ajustar o sal (se necessário). Tomar cuidado para a preparação não apresentar excesso de água. Se necessário, escorrer esse excesso de água;
5. Para finalizar, misturar a cebolinha e salsinha picadas.

CENOURA REFOGADA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Cenoura	95 g
Cebola	10 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Descascar levemente a cenoura, cortar em rodela de aproximadamente 0,5 cm de espessura (ou em palitos com cerca de 4 cm) e cozinhar com o mínimo de água necessário e um pouco de sal até ficar *al dente*. Escorrer a água e reservar. Também pode ser cozida na função vapor do forno combinado;
3. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos;
4. Agregar este refogado à cenoura cozida e ajustar o sal (se necessário);
5. Para finalizar, misturar a cebolinha e salsinha picadas.

CENOURA SAUTÉE

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Cenoura	95 g
Cebola	10 g
Manteiga	2 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Descascar levemente a cenoura, cortar em rodela de aproximadamente 0,5 cm de espessura (ou em palitos com cerca de 4 cm) e cozinhar com o mínimo de água necessário e um pouco de sal até ficar *al dente*. Escorrer a água e reservar. Também pode ser cozida na função vapor do forno combinado;
3. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos. Acrescentar a manteiga e sal a gosto e mexer até derreter;
4. Agregar este refogado à cenoura cozida. Ajustar o sal (se necessário);
5. Para finalizar, misturar a cebolinha e salsinha picadas.

CHUCHU AO MOLHO BRANCO

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Chuchu	130 g
Leite integral	17 ml
Cebola	10 g
Farinha de trigo	5 g
Margarina	3 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Alho	0,2 g
Noz moscada	0,1 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;

2. Descascar o chuchu e retirar o miolo, cortar em pedaços de aproximadamente 2 x 2 cm (ou em palitos com cerca de 4 cm), e cozinhar com o mínimo de água necessário e um pouco de sal até ficar *al dente*. Escorrer a água e reservar. Também pode ser cozido na função vapor do forno combinado;
3. Preparar o molho branco: derreter a margarina, acrescentar a farinha de trigo e mexer até dourar; acrescentar o leite aos poucos, mexendo bem até engrossar (cuidar para não empelotar). Ajustar o sal e adicionar noz moscada moída;
4. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos;
5. Agregar este refogado ao molho branco e ao chuchu cozido. Ajustar o sal (se necessário);
6. Para finalizar, misturar a cebolinha e salsinha picadas.

CHUCHU E CENOURA AO MOLHO BRANCO

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Chuchu	70 g
Cenoura	50 g
Leite integral	17 ml
Cebola	10 g
Farinha de trigo	5 g
Manteiga	3 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Alho	0,2 g
Noz moscada	0,1 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Descascar o chuchu e retirar o miolo, cortar em pedaços de aproximadamente 2 x 2 cm (ou em palitos de aproximadamente 4 cm);
3. Descascar levemente a cenoura e cortar em rodela de aproximadamente 0,5 cm de espessura (ou em palitos com cerca de 4 cm);
4. Cozinhar o chuchu e a cenoura com o mínimo de água necessário e um pouco de sal até ficarem *al dente*. Escorrer a água e reservar. Também podem ser cozidos na função vapor do forno combinado;
5. Preparar o molho branco: derreter a manteiga, acrescentar a farinha de trigo e mexer até dourar; acrescentar o leite aos poucos, mexendo bem até engrossar (cuidar para não empelotar). Ajustar o sal e adicionar noz moscada moída;
6. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos;
7. Agregar este refogado ao molho branco e ao chuchu e cenoura cozidos. Ajustar o sal (se necessário);
8. Para finalizar, misturar a cebolinha e salsinha picadas.

CHUCHU E CENOURA REFOGADOS

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Chuchu	70 g
Cenoura	50 g
Cebola	10 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;

2. Descascar o chuchu e retirar o miolo, cortar em pedaços de aproximadamente 2 x 2 cm (ou em palitos de aproximadamente 4 cm);
3. Descascar levemente a cenoura e cortar em rodela de aproximadamente 0,5 cm de espessura (ou em palitos com cerca de 4 cm);
4. Cozinhar o chuchu e a cenoura com o mínimo de água necessário e um pouco de sal até ficarem *al dente*. Escorrer a água e reservar. Também podem ser cozidos na função vapor do forno combinado;
5. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos;
6. Agregar este refogado ao chuchu e cenoura cozidos e misturar bem. Ajustar o sal (se necessário);
7. Para finalizar, misturar a cebolinha e salsinha picadas.

CHUCHU E CENOURA SAUTÉE

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Chuchu	70 g
Cenoura	50 g
Cebola	10 g
Manteiga	2 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Descascar o chuchu e retirar o miolo, cortar em pedaços de aproximadamente 2 x 2 cm (ou em palitos de aproximadamente 4 cm);
3. Descascar levemente a cenoura e cortar em rodela de aproximadamente 0,5 cm de espessura (ou em palitos com cerca de 4 cm);
4. Cozinhar o chuchu e a cenoura com o mínimo de água necessário e um pouco de sal até ficarem *al dente*. Escorrer a água e reservar. Também podem ser cozidos na função vapor do forno combinado;
5. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos. Acrescentar a manteiga e mexer até derreter;
6. Agregar este refogado ao chuchu e cenoura cozidos e misturar bem. Ajustar o sal (se necessário);
7. Para finalizar, misturar a cebolinha e salsinha picadas.

CHUCHU COM CEBOLINHA E SALSINHA *ou* ORÉGANO*

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Chuchu	130 g
Cebola	10 g
Tomate molho	10 g
Alho	0,2 g
Cebolinha e salsinha	1,6 g
<i>ou</i> Orégano seco	0,06 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Descascar o chuchu e retirar o miolo, cortar em pedaços de aproximadamente 2 x 2 cm (ou em palitos com cerca de 4 cm), e cozinhar com o mínimo de água necessário e um pouco de sal até ficar *al dente*. Escorrer a água e reservar. Também pode ser cozido na função vapor do forno combinado;

3. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar o tomate picado, refogando mais um pouco;
 4. Agregar este refogado ao chuchu cozido e misturar bem. Ajustar o sal (se necessário);
 5. Para finalizar, misturar a cebolinha e salsinha picadas ou o orégano.
- * Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com cebolinha e salsinha ou orégano.

CHUCHU SAUTÉE

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Chuchu	130 g
Cebola	10 g
Manteiga	2 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Descascar o chuchu e retirar o miolo, cortar em pedaços de aproximadamente 2 x 2 cm (ou em palitos com cerca de 4 cm), e cozinhar com o mínimo de água necessário e um pouco de sal até ficar *al dente*. Escorrer a água e reservar. Também pode ser cozido na função vapor do forno combinado;
3. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos. Acrescentar a manteiga e mexer até derreter;
4. Agregar este refogado ao chuchu cozido e misturar bem. Ajustar o sal (se necessário);
5. Para finalizar, misturar a cebolinha e salsinha picadas.

COUVE REFOGADA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Couve-manteiga	90 g
Alho	0,5 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Cortar a couve em fatias finas;
3. Refogar com um pouco de óleo o alho picado em cubos miúdos e acrescentar a couve fatiada e sal a gosto, refogando por mais um tempo até a couve cozinhar levemente.

COUVE REFOGADA COM BACON

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Couve-manteiga	90 g
Bacon	10 g
Alho	0,5 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Cortar a couve em fatias finas;
3. Cortar o bacon em cubos pequenos (aproximadamente 1 x 1 cm) e refogar até dourar (se necessário, utilizar um pouco de óleo);
4. Refogar o alho picado em cubos miúdos, aproveitando o fundo da panela onde foi refogado o bacon;

5. Acrescentar a couve fatiada, o bacon frito e sal a gosto, refogando por mais um tempo até a couve cozinhar levemente.

COUVE-FLOR À DORÊ

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Couve-flor	160 g
Leite integral	20 ml
Farinha de trigo	8 g
Amido de milho	2 g
Fermento em pó	0,5 g
Ovo	0,1 unid

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar a couve-flor e os ovos;
2. Cortar a couve-flor em floretes e cozinhar rapidamente em água fervente com um pouco de sal. Após retirar da água fervente, passar os floretes em água fria para interromper o cozimento. Reservar;
3. Preparar uma massinha batendo os ovos com o leite e juntar aos poucos a farinha de trigo peneirada e o amido de milho, mexendo sempre até obter uma massa homogênea e espessa. Acrescentar sal a gosto e, por último, o fermento em pó, e mexer delicadamente para incorporá-los à massa;
4. Passar os floretes de couve-flor nessa massinha, escorrendo seu excesso;
5. Fritar em imersão até dourar a couve-flor e deixar escorrer o excesso de óleo. Manter no pass-through aquecido sem tampas (evitar os hot boxes para não soltar o empanado).

Obs.: Fritar o mais próximo possível da hora de servir.

COUVE-FLOR GRATINADA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Couve-flor	180 g
Leite integral	17 ml
Cebola	7 g
Farinha de trigo	5 g
Manteiga	3 g
Queijo parmesão ralado	2 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Alho	0,2 g
Noz moscada	0,1 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Cortar a couve-flor em floretes e cozinhar rapidamente em água fervente com um pouco de sal. Após retirar da água fervente, passar os floretes em água fria para interromper o cozimento. Reservar;
3. Preparar o molho branco: derreter a manteiga, acrescentar a farinha de trigo e mexer até dourar; acrescentar o leite aos poucos, mexendo bem até engrossar (cuidar para não empelotar). Ajustar o sal e adicionar noz moscada moída;
4. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos;
5. Agregar este refogado ao molho branco e adicionar metade do queijo parmesão ralado, misturando bem;

6. Dispor os floretes de couve-flor em formas e adicionar o molho branco por cima. Em seguida, polvilhar o restante do queijo parmesão ralado e gratinar no forno;
7. Antes da distribuição, salpicar a cebolinha e salsinha picadas.

CREME DE BRÓCOLIS

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Brócolis	40 g
Leite integral	40 ml
Farinha de trigo	11 g
Cebola	7 g
Manteiga	5 g
Alho	0,2 g
Noz moscada	0,1 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Cortar o brócolis em floretes e picar os talos e as folhas (descartar os talos mais grossos). Reservar 1/3 dos floretes crus e cortá-los em pedaços miúdos;
3. Cozinhar o restante dos floretes com o mínimo de água necessário e um pouco de sal, juntamente com os talos e as folhas. Escorrer a água e reservar. Também podem ser cozidos na função vapor do forno combinado;
4. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados;
5. Em um liquidificador ou mixer, bater este refogado com o brócolis cozido;
6. Preparar o molho branco: derreter a manteiga, acrescentar a farinha de trigo e mexer até dourar; acrescentar o leite aos poucos, mexendo bem até engrossar (cuidar para não empelotar). Ajustar o sal e adicionar noz moscada moída;
7. Agregar o brócolis batido ao molho branco, mexendo bem até obter um creme homogêneo;
8. Adicionar 1/3 dos floretes de brócolis que estavam reservados ao creme e misturar bem. Ajustar o sal (se necessário).

CREME DE ERVILHA SECA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Leite integral	40 ml
Ervilha seca partida	12 g
Cebola	10 g
Farinha de trigo	7 g
Manteiga	5 g
Alho	0,2 g
Noz moscada	0,1 g

MODO DE PREPARO:

1. Deixar a ervilha seca de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
2. Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água e um pouco de sal até que fique macia e reservar;
3. Higienizar os vegetais;
4. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados;
5. Em um liquidificador ou mixer, bater este refogado com a ervilha seca cozida;

6. Preparar o molho branco: derreter a manteiga, acrescentar a farinha de trigo e mexer até dourar; acrescentar o leite aos poucos, mexendo bem até engrossar (cuidar para não empelotar). Ajustar o sal e adicionar noz moscada moída;
7. Agregar a ervilha seca batida ao molho branco, mexendo bem até obter um creme homogêneo. Ajustar o sal (se necessário).

CREME DE ESPINAFRE

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Espinafre	40 g
Leite integral	40 ml
Farinha de trigo	11 g
Cebola	10 g
Manteiga	5 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Alho	0,2 g
Noz moscada	0,1 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Picar o espinafre, juntamente com os talos;
3. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados e acrescentar o espinafre e os talos, refogando rapidamente;
4. Em um liquidificador ou mixer, bater este refogado grosseiramente;
5. Preparar o molho branco: derreter a manteiga, acrescentar a farinha de trigo e mexer até dourar; acrescentar o leite aos poucos, mexendo bem até engrossar (cuidar para não empelotar). Ajustar o sal e adicionar noz moscada moída;
6. Agregar o espinafre batido ao molho branco, mexendo bem até obter um creme homogêneo. Ajustar o sal (se necessário);
7. Para finalizar, misturar a cebolinha e salsinha picadas.

CREME DE MILHO

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Leite integral	40 ml
Milho verde em conserva	35 g
Cebola	10 g
Farinha de trigo	7 g
Manteiga	5 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Noz moscada	0,1 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Reservar $\frac{1}{4}$ da quantidade total dos grãos de milho inteiros;
3. Refogar com um pouco de óleo a cebola picada;
4. Em um liquidificador ou mixer, bater este refogado com o restante dos grãos de milho, juntamente com a água da conserva;
5. Preparar o molho branco: derreter a manteiga, acrescentar a farinha de trigo e mexer até dourar; acrescentar o leite aos poucos, mexendo bem até engrossar (cuidar para não empelotar). Ajustar o sal e adicionar noz moscada moída;

6. Agregar o milho batido e os grãos de milho inteiros que estavam reservados ao molho branco, mexendo bem até obter um creme homogêneo. Ajustar o sal (se necessário) e continuar cozinhando até engrossar;
7. Para finalizar, misturar a cebolinha e salsinha picadas.

CUSCUZ (com caldo da costela)

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Tomate molho	15 g
Farinha de mandioca	13 g
Farinha de milho	13 g
Cebola	10 g
Ervilha em conserva	10 g
Extrato de tomate	4 g
Azeitona verde fatiada	2 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,2 g
Ovo	0,12 unid
Líquido do fundo da forma (formado ao assar a carne da costela)	qsp

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Reservar o caldo da cocção da costela bovina e, quando esfriar, retirar a camada de gordura formada por cima;
2. Higienizar os vegetais e os ovos;
3. Cozinhar os ovos até a gema ficar bem cozida (de 10 a 12 minutos), descascar e picar em pedaços pequenos. Reservar;
4. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos. Acrescentar o tomate picado, a ervilha (sem a água da conserva), o extrato de tomate e sal a gosto, refogando por mais um tempo;
5. Em outra panela, ferver o caldo da costela se este for o prato principal do dia (se necessário acrescentar água) e incorporar as farinhas de mandioca e de milho. Adicionar a azeitona fatiada (sem a água da conserva) e o refogado, mexendo bem até cozinhar e ficar em consistência pastosa. Ajustar o sal (se necessário);
6. Para finalizar, acrescentar os ovos e a cebolinha e salsinha picadas, misturando delicadamente.

CUSCUZ DE LEGUMES

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Abobrinha	15 g
Cenoura	15 g
Tomate molho	15 g
Farinha de mandioca	13 g
Farinha de milho	13 g
Cebola	10 g
Ervilha em conserva	10 g
Milho verde em conserva	10 g
Extrato de tomate	4 g

Azeitona verde fatiada	2 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho poró	0,5 g
Salsão	0,5 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Descascar levemente a cenoura e retirar e descartar as pontas da abobrinha;
3. Processar a cenoura e a abobrinha em ralador grosso e picar o tomate, o alho poró e o salsão em cubos miúdos;
4. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos. Acrescentar o tomate, o alho poró, o salsão, a abobrinha, a cenoura, a ervilha e o milho (sem a água da conserva), o extrato de tomate e sal a gosto, refogando por mais um tempo;
5. Agregar a este refogado as farinhas de mandioca e de milho, a azeitona fatiada (sem a água da conserva) e misturar água fervente aos poucos, mexendo bem até cozinhar e ficar em consistência pastosa. Ajustar o sal (se necessário);
6. Para finalizar, misturar a cebolinha e salsinha picadas.

FAROFA DE BANANA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Banana	54 g
Farinha de mandioca	20 g
Farinha de milho	15 g
Cebola	10 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,2 g
Ovo	0,2 unid

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais e os ovos;
2. Descascar e cortar a banana em pedaços de aproximadamente 2 cm e reservar;
3. Preparar ovos mexidos com um pouco de sal e reservar;
4. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos e acrescentar os pedaços de banana, refogando ligeiramente;
5. Agregar a este refogado as farinhas de mandioca e de milho e os ovos mexidos, misturando bem. Ajustar o sal (se necessário);
6. Para finalizar, misturar a cebolinha e salsinha picadas.

FAROFA DE CENOURA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Cenoura	25 g
Farinha de mandioca	16 g
Farinha de milho	16 g
Cebola	10 g
Tomate molho	10 g
Bacon	3 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,2 g

Ovo	0,1 unid
-----	----------

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais e os ovos;
2. Descascar levemente a cenoura e processar em ralador grosso;
3. Preparar ovos mexidos com um pouco de sal e reservar;
4. Cortar o bacon em cubos pequenos (aproximadamente 1 x 1 cm) e refogar até dourar (se necessário, utilizar um pouco de óleo);
5. Refogar a cebola e o alho picados em cubos miúdos, aproveitando o fundo da panela onde foi refogado o bacon, e acrescentar a cenoura, o tomate picado e sal a gosto, refogando por mais um tempo;
6. Agregar a este refogado as farinhas de mandioca e de milho, o bacon frito e os ovos mexidos, misturando bem. Ajustar o sal (se necessário);
7. Para finalizar, misturar a cebolinha e salsinha picadas.

FAROFA DE COUVE ou REPOLHO*



Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Farinha de mandioca	16 g
Farinha de milho	16 g
Couve-manteiga ou Repolho verde	15 g
Cebola	10 g
Tomate molho	10 g
Bacon	3 g
Azeitona verde fatiada	2 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Alho	0,2 g
Ovo	0,1 unid

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais e os ovos;
2. Preparar ovos mexidos com um pouco de sal e reservar;
3. Cortar o bacon em cubos pequenos (aproximadamente 1 x 1 cm) e refogar até dourar (se necessário, utilizar um pouco de óleo);
4. Refogar a cebola e o alho picados em cubos miúdos, aproveitando o fundo da panela onde foi refogado o bacon, e acrescentar a couve fatiada ou o repolho fatiado, o tomate picado, a azeitona fatiada (sem a água da conserva) e refogar por mais um tempo;
5. Agregar a este refogado as farinhas de mandioca e de milho, o bacon frito e os ovos mexidos, misturando bem. Ajustar o sal (se necessário);
6. Para finalizar, misturar a cebolinha e salsinha picadas.

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com couve ou repolho.

FAROFA DE MILHO



Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Tomate molho	20 g
Farinha de mandioca	16 g
Farinha de milho	16 g
Cebola	10 g
Milho verde em conserva	10 g
Azeitona verde fatiada	4 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g

Alho	0,2 g
Ovo	0,1 unid

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais e os ovos;
2. Preparar ovos mexidos com um pouco de sal e reservar;
3. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar a azeitona fatiada, o milho (sem a água da conserva) e o tomate picado e refogar por mais um tempo;
4. Agregar a este refogado as farinhas de mandioca e de milho e os ovos mexidos, misturando bem. Ajustar o sal (se necessário);
5. Para finalizar, misturar a cebolinha e salsinha picadas.

FAROFA SIMPLES

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Farinha de mandioca	20 g
Farinha de milho	20 g
Cebola	10 g
Tomate molho	10 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,2 g
Ovo	0,1 unid

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais e os ovos;
2. Preparar ovos mexidos com um pouco de sal e reservar;
3. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar o tomate picado e refogar por mais um tempo;
4. Agregar a este refogado as farinhas de mandioca e de milho e os ovos mexidos, misturando bem. Ajustar o sal (se necessário);
5. Para finalizar, misturar a cebolinha e salsinha picadas.

JARDINEIRA DE LEGUMES

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Batata comum	50 g
Cenoura	30 g
Abobrinha	25 g
Vagem	20 g
Cebola	10 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,2

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Descascar a batata e a cenoura, retirar as pontas e os fiapos da vagem e retirar as pontas da abobrinha;
3. Cortar os legumes em pedaços médios (aproximadamente 2 x 2 cm) ou em palitos de aproximadamente 3 cm de comprimento, e cozinhar com o mínimo de água necessário e um pouco de sal até ficarem *al dente*. Escorrer a água e reservar. Também podem ser cozidos na função vapor do forno combinado;
4. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos;

5. Agregar este refogado aos legumes cozidos e ajustar o sal (se necessário);
6. Para finalizar, misturar a cebolinha e salsinha picadas.

LEGUMES REFOGADOS

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Chuchu	50 g
Cenoura	40 g
Vagem	20 g
Cebola	10 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Descascar a cenoura e o chuchu, retirar o miolo do chuchu e retirar as pontas e os fiapos da vagem;
3. Cortar os legumes em pedaços médios (aproximadamente 2 x 2 cm) ou em palitos de aproximadamente 3 cm de comprimento, e cozinhar com o mínimo de água necessário e um pouco de sal até ficarem *al dente*. Escorrer a água e reservar. Também podem ser cozidos na função vapor do forno combinado;
4. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos;
5. Agregar este refogado aos legumes cozidos e ajustar o sal (se necessário);
6. Para finalizar, misturar a cebolinha e salsinha picadas.

LEGUMES SAUTÉE

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Chuchu	50 g
Cenoura	40 g
Vagem	30 g
Cebola	10 g
Manteiga	2 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Descascar a cenoura e o chuchu, retirar o miolo do chuchu e retirar as pontas e os fiapos da vagem;
3. Cortar os legumes em pedaços médios (aproximadamente 2 x 2 cm) ou em palitos de aproximadamente 3 cm de comprimento, e cozinhar com o mínimo de água necessário e um pouco de sal até ficarem *al dente*. Escorrer a água e reservar. Também podem ser cozidos na função vapor do forno combinado;
4. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos. Acrescentar a manteiga e mexer até derreter;
5. Agregar este refogado aos legumes cozidos e ajustar o sal (se necessário);
6. Para finalizar, misturar a cebolinha e salsinha picadas.

MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Macarrão parafuso/espaguete*	50 g
Cebola	10 g
Alho	2,5 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Picar metade do alho em pedaços pequenos e triturar a outra metade;
3. Refogar com um pouco de óleo o alho triturado e a cebola picada em cubos miúdos até dourar. Acrescentar a cebolinha e salsinha picada e sal a gosto. Em seguida, fritar também o alho picado em pedaços pequenos até dourar e acrescentar neste refogado;
4. Em outra panela, cozinhar o macarrão com água e sal até ficar *al dente*. Escorrer a água;
5. Imediatamente antes da distribuição, misturar o refogado ao macarrão;
6. Para finalizar, misturar a cebolinha e salsinha picadas.

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com macarrão parafuso ou espaguete.

MACARRÃO AO MOLHO ALFREDO

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Macarrão parafuso/espaguete*	45 g
Leite integral	17 ml
Apresuntado	8 g
Ervilha em conserva	8 g
Cebola	7 g
Farinha de trigo	3 g
Manteiga	3 g
Queijo parmesão ralado	2 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Alho	0,2 g
Noz moscada	0,1 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Cortar o apresuntado em cubos pequenos (aproximadamente 1 x 1 cm);
3. Preparar o molho branco: derreter a manteiga, acrescentar a farinha de trigo e mexer até dourar; acrescentar o leite aos poucos, mexendo bem até engrossar (cuidar para não empelotar). Ajustar o sal e adicionar noz moscada moída. Finalizar acrescentando o queijo parmesão ralado e misturar bem. Reservar;
4. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos e acrescentar o apresuntado, refogando por mais um tempo. Adicionar a ervilha (sem a água da conserva) e refogar rapidamente;
5. Incorporar este refogado ao molho branco e misturar bem. Ajustar o sal (se necessário);
6. Em outra panela, cozinhar o macarrão com água e sal até ficar *al dente*. Escorrer a água;
7. Imediatamente antes da distribuição, misturar o molho ao macarrão;
8. Para finalizar, salpicar a cebolinha e salsinha picadas.

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com macarrão parafuso ou espaguete.

MACARRÃO AO SUGO

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Macarrão parafuso/espaguete*	50 g
Tomate molho	35 g
Cebola	20 g
Extrato de tomate	8 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar o extrato de tomate, refogando mais um pouco. Adicionar o tomate picado e o sal e cozinhar por mais um tempo. Corrigir a consistência do molho e a acidez (se necessário) e, no final, misturar a cebolinha e salsinha picadas. Tomar cuidado para não deixar o molho muito ralo;
3. Em outra panela, cozinhar o macarrão com água e sal até ficar *al dente*. Escorrer a água;
4. Imediatamente antes da distribuição, misturar o molho ao macarrão.

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com macarrão parafuso ou espaguete.

MACARRÃO COM BRÓCOLIS

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Brócolis	50 g
Macarrão parafuso/espaguete*	45 g
Cebola	15 g
Alho	2 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Cortar o brócolis em floretes e picar os talos e as folhas em pedaços pequenos (descartar os talos mais grossos);
3. Picar metade do alho em cubos pequenos e triturar a outra metade;
4. Refogar com um pouco de óleo o alho triturado e a cebola picada em cubos miúdos até dourar. Acrescentar os talos e as folhas de brócolis picadas, sal a gosto e refogar por mais um tempo. Em outra frigideira, fritar o alho picado em pedaços pequenos até dourar e acrescentar neste refogado. Reservar;
5. Cozinhar os floretes de brócolis com o mínimo de água necessário e um pouco de sal até ficarem *al dente*. Escorrer a água e reservar. Também podem ser cozidos na função vapor do forno combinado;
6. Em outra panela, cozinhar o macarrão com água e sal até ficar *al dente*. Escorrer a água;
7. Imediatamente antes da distribuição, misturar o refogado e o brócolis cozido ao macarrão;
8. Para finalizar, salpicar a cebolinha e salsinha picadas.

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com macarrão parafuso ou espaguete.

MACARRÃO COM ESPINAFRE

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Macarrão parafuso/espaguete*	45 g
Espinafre	20 g
Cebola	10 g
Tomate salada	10 g
Alho	1 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Picar os talos do espinafre em pedaços miúdos e cortar as folhas grosseiramente;
3. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar o espinafre (folhas e talos), o tomate picado e sal a gosto, refogando por mais um tempo;
4. Em outra panela, cozinhar o macarrão com água e sal até ficar *al dente*. Escorrer a água;
5. Imediatamente antes da distribuição, misturar o refogado ao macarrão;
6. Para finalizar, salpicar a cebolinha e salsinha picadas.

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com macarrão parafuso ou espaguete.

MACARRÃO COM LEGUMES

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Macarrão parafuso/espaguete*	40 g
Brócolis	30 g
Acelga	20 g
Vagem	16 g
Cenoura	15 g
Cebola	10 g
Molho de soja	8 ml
Amido de milho	1,5 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Descascar levemente a cenoura, desfolhar a acelga, retirar as pontas e os fiapos da vagem e os talos mais grossos do brócolis;
3. Cortar o brócolis em floretes (cortar os talos em pedaços pequenos e descartar os talos mais grossos), a vagem em palitos de aproximadamente 3 cm de comprimento, e a cenoura e a acelga em rodela/fatias bem finas;
4. Cozinhar os legumes com o mínimo necessário de água e um pouco de sal até ficarem *al dente*. Tomar cuidado com a quantidade de sal, pois a preparação leva molho de soja no final. Escorrer a água e reservar. Também podem ser cozidos na função vapor do forno combinado;

5. Preparar um molho escuro: refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos e agregar uma mistura de molho de soja, água e amido de milho, mexendo sempre em fogo baixo até engrossar;
 6. Em outra panela, cozinhar o macarrão com água e sal até ficar *al dente*. Escorrer a água;
 7. Imediatamente antes da distribuição, misturar os legumes cozidos e o molho escuro ao macarrão;
 8. Para finalizar, salpicar a cebolinha e salsinha picadas.
- * Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com macarrão parafuso ou espagete.

MACARRÃO NA MANTEIGA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Macarrão parafuso/espagete*	50 g
Cebola	10 g
Manteiga	4 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
 2. Refogar na manteiga a cebola e o alho picados em cubos miúdos. Se necessário, utilizar um pouco de óleo;
 3. Em outra panela, cozinhar o macarrão com água e sal até ficar *al dente*. Escorrer a água;
 4. Imediatamente antes da distribuição, misturar o refogado ao macarrão;
 5. Para finalizar, salpicar a cebolinha e salsinha picadas.
- * Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com macarrão parafuso ou espagete.

MACARRONADA COM QUEIJO

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Macarrão parafuso/espagete*	50 g
Tomate molho	35 g
Cebola	20 g
Extrato de tomate	8 g
Queijo parmesão ralado	2 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar o extrato de tomate, refogando mais um pouco. Adicionar o tomate picado e o sal e cozinhar por mais um tempo. Corrigir a consistência do molho e a acidez (se necessário) e, no final, misturar a cebolinha e salsinha picadas. Tomar cuidado para não deixar o molho muito ralo;
3. Em outra panela, cozinhar o macarrão com água e sal até ficar *al dente*. Escorrer a água;
4. Imediatamente antes da distribuição, misturar o molho e o queijo parmesão ralado ao macarrão.

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com macarrão parafuso ou espagete.

PIRÃO DE PEIXE

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Tomate molho	40 g
Farinha de mandioca	30 g
Peixe	30 g
Cebola	15 g
Extrato de tomate	5 g
Pimentão vermelho	5 g
Cebolinha e salsinha	1,6 g
Alho	0,5 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Temperar o peixe com sal a gosto e cozinhar em água suficiente até desmanchar. Se necessário, coar o caldo para retirar as espinhas do peixe, mas não desprezar os pedaços de peixe;
3. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar o extrato de tomate, refogando mais um pouco. Adicionar o tomate e o pimentão vermelho (sem as sementes) picados e sal e cozinhar por mais um tempo. Corrigir a acidez do molho (se necessário). Tomar cuidado para não deixar o molho muito ralo;
4. Agregar o caldo de peixe (com os pedaços de peixe) a este refogado e cozinhar por mais um tempo;
5. Acrescentar a farinha de mandioca aos poucos, mexendo sempre, até dar o ponto de pirão. Ajustar o sal (se necessário);
6. Para finalizar, misturar a cebolinha e salsinha picadas.

POLENTA AO SUGO

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Fubá	20 g
Tomate molho	20 g
Cebola	10 g
Extrato de tomate	6 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Alho	0,4 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Dissolver o fubá em um pouco de água fria;
3. Refogar com um pouco de óleo metade do alho batido, acrescentar água com sal e, após levantar fervura, incorporar o fubá dissolvido. Mexer sempre até ferver novamente. Em seguida, mexer o fubá de vez em quando até cozinhar;
4. Em outra panela, refogar com um pouco de óleo a cebola e a outra metade do alho picados em cubos miúdos, acrescentar o extrato de tomate, refogando mais um pouco. Adicionar o tomate picado e o sal e cozinhar por mais um tempo. Corrigir a consistência do molho e a acidez (se necessário) e, no final, misturar a cebolinha e salsinha picadas. Tomar cuidado para não deixar o molho muito ralo;
5. Para finalizar, dispor o molho sobre a polenta.

POLENTA CREMOSA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Fubá	20 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Dissolver o fubá em um pouco de água fria;
2. Refogar com um pouco de óleo o alho batido, acrescentar água com sal e, após levantar fervura, incorporar o fubá dissolvido. Mexer sempre até ferver novamente. Em seguida, mexer o fubá de vez em quando até cozinhar.

POLENTA FRITA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Fubá	50 g
Alho	0,2 g
Fubá para empanar	qsp

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Dissolver o fubá em um pouco de água fria;
2. Refogar com um pouco de óleo o alho batido, acrescentar água com sal e, após levantar fervura, incorporar o fubá dissolvido. Mexer sempre até ferver novamente. Em seguida, mexer o fubá de vez em quando até cozinhar;
3. Adicionar a polenta em formas e colocá-las sob refrigeração para endurecer;
4. Depois de endurecer, cortar a polenta em palitos de aproximadamente 7 x 2 cm e empaná-los com fubá;
5. Fritar em imersão até a polenta ficar crocante por fora e deixar escorrer o excesso de óleo.

Obs.: Fritar o mais próximo possível da hora de servir.

POLENTA VILA RICA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Fubá	20 g
Cebola	10 g
Ervilha em conserva	10 g
Tomate molho	10 g
Apresuntado	7 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Alho	0,4 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Cortar o apresuntado em cubos pequenos (aproximadamente 1 x 1 cm) e reservar;
3. Dissolver o fubá em um pouco de água fria;
4. Refogar com um pouco de óleo metade do alho batido, acrescentar água com sal e, após levantar fervura, incorporar o fubá dissolvido. Mexer sempre até ferver novamente. Em seguida, mexer o fubá de vez em quando até cozinhar;
5. Em outra panela, refogar com um pouco de óleo a cebola e a outra metade do alho picados em cubos miúdos e acrescentar o apresuntado picado, refogando por mais um

tempo até fritar o apresetado. Em seguida, acrescentar o tomate picado, a ervilha (sem a água da conserva) e refogar rapidamente;

6. Agregar este refogado à polenta cozida. Ajustar o sal (se necessário);

7. Para finalizar, salpicar a cebolinha e salsinha picadas.

PURÊ DE BATATA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Batata comum	160 g
Leite integral	30 ml
Manteiga	5 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar e descascar a batata;

2. Cortar a batata em pedaços e cozinhar com um pouco de sal até ficar bem macia. Escorrer a água;

3. Amassar os pedaços de batata (se necessário, utilizar um liquidificador ou mixer para desmanchá-las) e incorporar a manteiga e o leite quente aos poucos, mexendo bem até obter consistência de purê firme. Ajustar o sal (se necessário);

4. Para finalizar, salpicar a cebolinha e salsinha picadas.

PURÊ DE BATATA PRÁTICO

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Água	60 ml
Leite integral	40 ml
Batata em flocos	18 g
Manteiga	5 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Ferver a água, adicionar a manteiga e o sal e misturar bem. Acrescentar o leite quente e incorporar aos poucos a batata em flocos, mexendo bem para não formar grumos. Ajustar o sal (se necessário);

2. Para finalizar, salpicar a cebolinha e salsinha picadas.

Obs.: A quantidade de água e leite pode ser diferente, dependente da marca/fabricante. Sendo assim, deve ser seguido o modo de preparo indicado na embalagem do fabricante.

PURÊ MISTO COM BATATA-SALSA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Batata comum	80 g
Batata-salsa	80 g
Leite integral	30 ml
Manteiga	5 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar e descascar a batata comum e a batata-salsa, retirando pontos escuros, se necessário;

2. Cortar as batatas em pedaços e cozinhar com um pouco de sal até ficarem bem macias. Escorrer a água;

3. Amassar os pedaços de batata (se necessário, utilizar um liquidificador ou mixer para desmanchá-las), misturá-las e incorporar a manteiga e o leite quente aos poucos, mexendo bem até obter consistência de purê firme. Ajustar o sal (se necessário);
4. Para finalizar, salpicar a cebolinha e salsinha picadas.

PURÊ MISTO COM CENOURA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Batata comum	80 g
Cenoura	80 g
Leite integral	30 ml
Manteiga	5 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar e descascar a batata e a cenoura;
2. Cortar a batata e a cenoura em pedaços e cozinhar com um pouco de sal até ficarem bem macias. Escorrer a água;
3. Amassar os pedaços de legumes (se necessário, utilizar um liquidificador ou mixer para desmanchá-los), misturá-los e incorporar a manteiga e o leite quente aos poucos, mexendo bem até obter consistência de purê firme. Ajustar o sal (se necessário);
4. Para finalizar, salpicar a cebolinha e salsinha picadas.

PURÊ MISTO PRÁTICO

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Batata-salsa	50 g
Leite integral	30 ml
Batata em flocos	12 g
Manteiga	5 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar e descascar a batata-salsa, retirando pontos escuros, se necessário;
2. Cortar a batata em pedaços e cozinhar com um pouco de sal até ficar bem macia;
3. Amassar os pedaços de batata (se necessário, utilizar um liquidificador ou mixer para desmanchá-los), mantendo a água da cocção, e acrescentar a manteiga e o leite aquecido;
4. Adicionar a batata em flocos aos poucos, mexendo bem até obter consistência de purê firme. Ajustar o sal (se necessário);
5. Para finalizar, salpicar a cebolinha e salsinha picadas.

QUIBEBE

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Abóbora pescoço	120 g
Cebola	15 g
Bacon	7 g
Cebolinha e salsinha	1,6 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;

2. Retirar as pontas e as partes mais fibrosas da abóbora, além das sementes (não é necessário retirar a casca) e cortar em cubos médios (aproximadamente 3 x 3 cm) ou ralar;
3. Cortar o bacon em cubos pequenos (aproximadamente 1 x 1 cm) e refogar até dourar (se necessário, utilizar um pouco de óleo);
4. Refogar a cebola e o alho picados em cubos miúdos, aproveitando o fundo da panela onde foi refogado o bacon. Reservar;
5. Cozinhar a abóbora com um pouco de sal até começar a desmanchar. Se necessário, escorrer o excesso de água. Em seguida, misturar o refogado e o bacon frito à abóbora;
6. Para finalizar, misturar a cebolinha e salsinha picadas.

QUIRERA COM COSTELINHA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Quirera	17 g
Cebola	10 g
Tomate molho	10 g
Costelinha suína defumada	8 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Cozinhar a costelinha suína na pressão até ficar macia. Em seguida, cortar a costelinha, retirando os ossos, e reservá-la com o caldo;
3. Dissolver a quirera em um pouco de água fria. Ferver água suficiente para cobrir o volume de quirera e, após levantar fervura, incorporar a quirera dissolvida, sal a gosto e a costelinha (usar também o caldo da cocção da costelinha que estava reservado). Mexer sempre até ferver novamente. Em seguida, mexer a quirera de vez em quando até cozinhar;
4. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar o tomate picado e refogar por mais um tempo;
5. Agregar este refogado no final do cozimento da quirera e misturar bem. Ajustar o sal (se necessário);
6. Para finalizar, misturar a cebolinha e salsinha picadas.

QUIRERA COM CEBOLINHA E SALSINHA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Quirera	17 g
Cebola	10 g
Tomate molho	10 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Dissolver a quirera em um pouco de água fria. Ferver água suficiente para cobrir o volume de quirera e, após levantar fervura, incorporar sal a gosto e a quirera dissolvida. Mexer sempre até ferver novamente. Em seguida, mexer a quirera de vez em quando até cozinhar;
3. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar o tomate picado e refogar por mais um tempo;

4. Agregar este refogado no final do cozimento da quirera e misturar bem. Ajustar o sal (se necessário);
5. Para finalizar, misturar a cebolinha e salsinha picadas.

RATATOUILLE

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Abobrinha	25 g
Berinjela	25 g
Acelga	15 g
Cebola	15 g
Tomate salada	15 g
Pimentão verde	5 g
Molho de soja	4 ml
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Amido de milho	1 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
 2. Retirar as pontas da berinjela e da abobrinha, desfolhar a acelga e retirar as sementes do pimentão;
 3. Cortar a cebola (apenas 2/3 da sua quantidade), a berinjela, o pimentão, a abobrinha e o tomate em cubos graúdos (aproximadamente 3 x 3 cm);
 4. Cortar os talos da acelga em pedaços graúdos (aproximadamente 3 cm). Reservar as folhas da acelga para outras preparações;
 5. Refogar com um pouco de óleo o restante da cebola e o alho picados em cubos miúdos. Acrescentar a abobrinha, a berinjela, o pimentão, a cebola cortada em cubos graúdos, os talos de acelga e um pouco de sal e refogar levemente por mais um tempo. Tomar cuidado com a quantidade de sal, pois a preparação leva molho de soja;
 6. Adicionar o tomate e uma mistura de molho de soja, água e amido de milho neste refogado, misturando bem, até engrossar o molho;
 7. Para finalizar, misturar a cebolinha e salsinha picadas.
- Obs.: Os legumes também podem ser preparados na chapa ou no forno combinado.

REPOLHO À PORTUGUESA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Repolho verde	80 g
Cebola	10 g
Tomate molho	10 g
Azeitona verde fatiada	2 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,2 g
Orégano seco	0,03 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Cortar o repolho verde em tiras médias;
3. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar o tomate picado e refogar por mais um tempo. Adicionar o repolho fatiado, sal a gosto e refogar até o repolho ficar *al dente*;

4. Para finalizar, misturar a azeitona fatiada (sem a água da conserva), o orégano e a cebolinha e salsinha picadas.

REPOLHO COM BACON

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Repolho verde	80 g
Cebola	10 g
Bacon	4 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Cortar o repolho verde em tiras médias;
3. Cortar o bacon em cubos pequenos (aproximadamente 1 x 1 cm) e refogar até dourar (se necessário, utilizar um pouco de óleo);
4. Refogar a cebola e o alho picados em cubos miúdos, aproveitando o fundo da panela onde foi refogado o bacon;
5. Agregar o repolho fatiado, o bacon frito e sal a gosto a este refogado e cozinhar até o repolho ficar *al dente*;
6. Para finalizar, misturar a cebolinha e salsinha picadas.

REPOLHO REFOGADO

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Repolho verde	80 g
Cebola	15 g
Tomate molho	10 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,2 g
Orégano seco	0,03 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Cortar o repolho verde em tiras médias;
3. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar o tomate picado e refogar por mais um tempo. Adicionar o repolho fatiado, sal a gosto e refogar até o repolho ficar *al dente*;
4. Para finalizar, misturar o orégano e a cebolinha e salsinha picadas.

RISOTO DE LEGUMES

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Cenoura	20 g
Vagem	20 g
Arroz branco	17 g
Arroz parboilizado	17 g
Ervilha em conserva	15 g
Milho verde em conserva	15 g
Tomate molho	12 g
Cebola	10 g

Extrato de tomate	4 g
Queijo parmesão ralado	2 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais e os arrozes;
2. Descascar levemente a cenoura e retirar as pontas e os fiapos da vagem;
3. Cortar a cenoura em cubos pequenos (aproximadamente 1 x 1 cm) e a vagem em rodela finas;
4. Cozinhar os arrozes com água, conforme indicado na embalagem do fabricante, e um pouco de sal, e reservar;
5. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar o extrato de tomate, refogando mais um pouco. Adicionar o tomate picado, a cenoura e a vagem e cozinhar brevemente (se necessário, acrescentar um pouco de água). No final, acrescentar milho e ervilha (sem a água da conserva), sal a gosto e corrigir a acidez do molho (se necessário);
6. Agregar este refogado ao arroz cozido. Adicionar o queijo parmesão ralado e a cebolinha e salsinha picadas e misturar bem.

SUFLÊ DE CENOURA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Cenoura	100 g
Leite integral	50 ml
Farinha de trigo	15 g
Queijo parmesão ralado	7 g
Amido de milho	5 g
Manteiga	5 g
Fermento em pó	1,5 g
Ovo	0,9 unid
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Noz moscada	0,1 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais e os ovos;
2. Descascar levemente a cenoura e processar em ralador fino;
3. Preparar o molho branco: derreter a manteiga, acrescentar a farinha de trigo e mexer até dourar; acrescentar o leite aos poucos, mexendo bem para não empelotar. Ajustar o sal e adicionar noz moscada moída. Reservar;
4. Separar as claras das gemas dos ovos e bater as claras em neve;
5. Misturar a cenoura, o molho branco, as gemas, o queijo parmesão ralado, a cebolinha e salsinha picadas, o amido de milho e o fermento em pó. Ajustar o sal (se necessário). Por último, misturar delicadamente as claras em neve;
6. Dispor a massa do suflê em formas e assar até a massa ficar dourada. Se necessário, untar as formas com manteiga e farinha de trigo.

SUFLÊ DE LEGUMES

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Leite integral	50 ml
Cenoura	40 g

Brócolis	35 g
Chuchu	30 g
Farinha de trigo	15 g
Queijo parmesão ralado	7 g
Amido de milho	5 g
Manteiga	5 g
Fermento em pó	1,5 g
Ovo	0,9 unid
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Noz moscada	0,1 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Descascar e ralar a cenoura; descascar, retirar o miolo e ralar o chuchu; cortar o brócolis em floretes pequenos e picar os talos em cubos miúdos (descartar os talos mais grossos);
3. Preparar o molho branco: derreter a manteiga, acrescentar a farinha de trigo e mexer até dourar; acrescentar o leite aos poucos, mexendo bem para não empelotar. Ajustar o sal e adicionar noz moscada moída;
4. Separar as claras das gemas dos ovos e bater as claras em neve;
5. Misturar a cenoura, o chuchu, o brócolis (juntamente com os talos), o molho branco, as gemas, o queijo parmesão ralado, a cebolinha e salsinha picadas, o amido de milho e o fermento em pó. Ajustar o sal (se necessário). Por último, misturar delicadamente as claras em neve;
6. Dispor a massa do suflê em formas e assar até a massa ficar dourada. Se necessário, untar as formas com manteiga e farinha de trigo.

VAGEM E CENOURA REFOGADOS

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Vagem	50 g
Cenoura	40 g
Cebola	10 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Retirar as pontas e os fiapos da vagem e descascar a cenoura levemente;
3. Cortar a vagem e a cenoura em palitos de aproximadamente 3 cm de comprimento e cozinhar com o mínimo necessário de água e um pouco de sal até ficarem *al dente*. Escorrer a água e reservar. Também podem ser cozidos na função vapor do forno combinado;
4. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos;
5. Agregar este refogado aos legumes cozidos e misturar bem. Ajustar o sal (se necessário);
6. Para finalizar, misturar a cebolinha e salsinha picadas.

VAGEM REFOGADA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Vagem	100 g

Cebola	15 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Retirar as pontas e os fiapos da vagem, cortar em palitos de aproximadamente 3 cm de comprimento e cozinhar com o mínimo necessário de água e um pouco de sal até ficar *al dente*. Escorrer a água e reservar. Também pode ser cozida na função vapor do forno combinado;
3. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos;
4. Agregar este refogado à vagem cozida e misturar bem. Ajustar o sal (se necessário);
5. Para finalizar, misturar a cebolinha e salsinha picadas.

VAGEM SAUTÉE

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Vagem	100 g
Cebola	10 g
Manteiga	2 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Retirar as pontas e os fiapos da vagem, cortar em palitos de aproximadamente 3 cm de comprimento e cozinhar com o mínimo necessário de água e um pouco de sal até ficar *al dente*. Escorrer a água e reservar. Também pode ser cozida na função vapor do forno combinado;
3. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos. Acrescentar a manteiga e mexer até derreter;
4. Agregar este refogado à vagem cozida e misturar bem. Ajustar o sal (se necessário);
5. Para finalizar, misturar a cebolinha e salsinha picadas.

VIRADO DE ABOBRINHA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Abobrinha	30 g
Farinha de mandioca	13 g
Farinha de milho	13 g
Tomate molho	13 g
Cebola	10 g
Azeitona verde fatiada	2,5 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,2 g
Ovo	0,1 unid

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais e os ovos;
2. Retirar e descartar as pontas da abobrinha e processá-la no ralador grosso;
3. Preparar ovos mexidos com um pouco de sal e reservar;
4. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar a abobrinha ralada e o tomate picado, refogando por mais um tempo;
5. Agregar a este refogado os ovos mexidos e a azeitona fatiada (sem a água da conserva). Em seguida, misturar as farinhas de mandioca e de milho aos poucos, até obter a consistência de virado. Ajustar o sal (se necessário);
6. Para finalizar, misturar a cebolinha e salsinha picadas.

VIRADO DE CENOURA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Cenoura	35 g
Tomate molho	15 g
Farinha de mandioca	13 g
Farinha de milho	13 g
Cebola	10 g

Azeitona verde fatiada	2,5 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,2 g
Ovo	0,1 unid

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais e os ovos;
2. Descascar levemente a cenoura e processar no ralador médio;
3. Preparar ovos mexidos com um pouco de sal e reservar;
4. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar a cenoura ralada e o tomate picado, refogando por mais um tempo;
5. Agregar a este refogado os ovos mexidos e a azeitona fatiada (sem a água da conserva). Em seguida, misturar as farinhas de mandioca e de milho aos poucos, até obter a consistência de virado. Ajustar o sal (se necessário);
6. Para finalizar, misturar a cebolinha e salsinha picadas.

VIRADO DE COUVE

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Couve-manteiga	30 g
Farinha de mandioca	13 g
Farinha de milho	13 g
Tomate molho	13 g
Cebola	10 g
Azeitona verde fatiada	2,5 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,4 g
Ovo	0,1 unid

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais e os ovos;
2. Preparar ovos mexidos com um pouco de sal e reservar;
3. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar a couve fatiada e o tomate picado, refogando por mais um tempo;
4. Agregar a este refogado os ovos mexidos e a azeitona fatiada (sem a água da conserva). Em seguida, misturar as farinhas de mandioca e de milho aos poucos, até obter a consistência de virado. Ajustar o sal (se necessário);
5. Para finalizar, misturar a cebolinha e salsinha picadas.

VIRADO DE REPOLHO

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Repolho verde	50 g
Tomate molho	15 g
Farinha de mandioca	13 g
Farinha de milho	13 g
Cebola	10 g
Bacon	3 g
Azeitona verde fatiada	2,5 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,2 g

Ovo	0,1 unid
-----	----------

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais e os ovos;
2. Preparar ovos mexidos com um pouco de sal e reservar;
3. Cortar o bacon em cubos pequenos (aproximadamente 1 x 1 cm) e refogar até dourar (se necessário, utilizar um pouco de óleo);
4. Refogar a cebola e o alho picados em cubos miúdos, aproveitando o fundo da panela onde foi refogado o bacon, e acrescentar o repolho fatiado e o tomate picado, refogando por mais um tempo;
5. Agregar a este refogado os ovos mexidos, o bacon frito e a azeitona fatiada (sem a água da conserva). Em seguida, misturar as farinhas de mandioca e de milho aos poucos, até obter a consistência de virado. Ajustar o sal (se necessário);
6. Para finalizar, misturar a cebolinha e salsinha picadas.