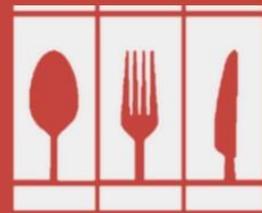




# receitas

preparações para  
café da manhã



RESTAURANTE  
*Universitário*

UFPR

## RECEITUÁRIO PADRÃO E MODO DE PREPARO – RU UFPR

### PREPARAÇÕES PARA CAFÉ DA MANHÃ

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

#### **BOLOS E CUQUES**

Bolo de banana  
Bolo de cenoura  
Bolo de chocolate  
Bolo de churros  
Bolo de coco  
Bolo de fubá  
Bolo de fubá vegano  
Bolo de laranja  
Bolo de maçã com canela  
Bolo de milho  
Bolo formigueiro  
Cuque com farofa de banana  
Cuque com farofa

#### **DOCES E GELEIAS**

Doce de abóbora  
Doce de banana  
Doce de leite  
Doce de maçã  
Geleia de abacaxi  
Geleia de laranja

#### **E**

Escabeche de berinjela

#### **H**

Hommus

#### **PASTAS**

Pasta de abacate  
Pasta de amendoim  
Pasta de ervilha seca  
Pasta de grão-de-bico com beterraba

#### **PATÊS**

Patê de alho com inhame  
Patê de azeitona  
Patê de azeitona vegano  
Patê de beterraba com inhame  
Patê de cenoura  
Patê de cenoura com ervas  
Patê de cenoura com ervas vegano  
Patê de cenoura vegano  
Patê de ervas  
Patê de ervas com inhame  
Patê de ervas vegano  
Patê de espinafre vegano  
Patê de frango  
Patê de presunto  
Patê de queijo  
Patê de tomate seco  
Patê de tomate seco vegano

#### **O**

Ovo mexido

#### **R**

Requeijão vegano

#### **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.

→ Seguem as Porções Mínimas Obrigatórias Prontas que devem ser seguidas, segundo o Contrato/Termo de Referência = Bolos e cuques: 60g. Doces, geleias, pastas, patês, escabeche, hommus e requeijão vegano (recheios para pães): 30g. Ovo mexido (recheio para pão): 40g.

→ 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.

### BOLOS E CUQUES

#### BOLO DE BANANA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Banana caturra	50 g
Açúcar	30 g
Farinha de trigo	30 g
Leite integral	15 ml
Óleo de soja	8 ml
Fermento em pó	1,5 g
Ovo	0,3 unid

#### MODO DE PREPARO:

1. Higienizar as bananas e os ovos. Descascar e picar as bananas;
2. Bater em um liquidificador os ovos, o leite, o óleo, o açúcar e metade das bananas picadas até obter uma massa lisa e homogênea;
3. Transferir a massa para uma travessa e acrescentar a farinha de trigo, mexendo bem;
4. Adicionar a outra metade das bananas picadas e misturar;
5. Por último acrescentar o fermento em pó e misturar delicadamente;
6. Dispor a massa do bolo em formas untadas e enfarinhadas e assar em forno pré-aquecido a 180 graus por aproximadamente 40 minutos.

Obs.: O tempo e a temperatura para assar o bolo dependerá do forno.

Obs.: O bolo deve ser preparado na véspera para ser servido em temperatura ambiente.

#### BOLO DE CENOURA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Cenoura	25 g
Açúcar	20 g
Farinha de trigo	20 g
Óleo de soja	10 ml
Fermento em pó	1,5 g
Ovo	0,2 unid

#### MODO DE PREPARO:

1. Higienizar as cenouras e os ovos. Descascar levemente as cenouras e picá-las;
2. Separar as claras das gemas e bater as claras em neve. Reservar;
3. Bater em um liquidificador as gemas, o óleo, o açúcar e as cenouras picadas até obter uma massa lisa e homogênea;
4. Acrescentar a farinha de trigo e bater por mais 2 minutos ou até os ingredientes estarem bem misturados;
5. Adicionar as claras em neve e misturar manualmente. Por último acrescentar o fermento em pó e misturar delicadamente;
6. Dispor a massa do bolo em formas untadas e enfarinhadas e assar em forno pré-aquecido a 180 graus por aproximadamente 40 minutos.

Obs.: O tempo e a temperatura para assar o bolo dependerá do forno.

Obs.: O bolo deve ser preparado na véspera para ser servido em temperatura ambiente.

**BOLO DE CHOCOLATE**   

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Farinha de trigo	25 g
Açúcar	20 g
Leite integral	15 ml
Óleo de soja	12 ml
Chocolate em pó	5 g
Fermento em pó	1,5 g
Ovo	0,2 unid

**MODO DE PREPARO:**

1. Higienizar os ovos;
2. Bater em um liquidificador os ovos, o leite, o óleo e o açúcar até obter uma massa lisa e homogênea;
3. Transferir a massa para uma tigela e acrescentar a farinha de trigo e o chocolate em pó, mexendo bem;
4. Por último acrescentar o fermento em pó e misturar delicadamente;
5. Dispor a massa do bolo em formas untadas e enfarinhadas e assar em forno pré-aquecido a 180 graus por aproximadamente 40 minutos.

Obs.: O tempo e a temperatura para assar o bolo dependerá do forno.

Obs.: O bolo deve ser preparado na véspera para ser servido em temperatura ambiente.

**BOLO DE CHURROS**   

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Farinha de trigo	25 g
Açúcar	20 g
Leite integral	15 ml
Doce de leite	8 g
Óleo de soja	4 ml
Canela em pó	1,5 g
Fermento em pó	1,5 g
Ovo	0,2 unid

**MODO DE PREPARO:**

1. Higienizar os ovos;
2. Bater em um liquidificador os ovos, o leite, o óleo e o açúcar até obter uma massa lisa e homogênea;
3. Acrescentar a farinha de trigo e a canela e bater por mais 2 minutos ou até os ingredientes estarem bem misturados;
4. Por último acrescentar o fermento em pó e misturar manualmente;
5. Dispor a massa do bolo em formas untadas e enfarinhadas. Acrescentar o doce de leite sobre a massa, distribuindo bem;
6. Assar em forno pré-aquecido a 180 graus por aproximadamente 40 minutos.

Obs.: O tempo e a temperatura para assar o bolo dependerá do forno.

Obs.: O bolo deve ser preparado na véspera para ser servido em temperatura ambiente.

**BOLO DE COCO**   

<b>Ingredientes</b>	<b>Peso Bruto (para 1 porção)</b>
Leite integral	30 ml
Açúcar	25 g
Farinha de trigo	25 g
Óleo de soja	8 ml
Coco ralado sem açúcar	5 g
Fermento em pó	1,5 g
Ovo	0,2 unid

**MODO DE PREPARO:**

1. Higienizar os ovos;
2. Bater em um liquidificador os ovos, o leite, o óleo e o açúcar até obter uma massa lisa e homogênea;
3. Acrescentar a farinha de trigo e o coco ralado e bater por mais 2 minutos ou até os ingredientes estarem bem misturados;
4. Por último acrescentar o fermento em pó e misturar manualmente;
5. Dispor a massa do bolo em formas untadas e enfarinhadas e assar em forno pré-aquecido a 180 graus por aproximadamente 40 minutos.

Obs.: O tempo e a temperatura para assar o bolo dependerá do forno.

Obs.: O bolo deve ser preparado na véspera para ser servido em temperatura ambiente.

**BOLO DE FUBÁ**   

<b>Ingredientes</b>	<b>Peso Bruto (para 1 porção)</b>
Fubá	30 g
Açúcar	20 g
Farinha de trigo	15 g
Leite integral	15 ml
Manteiga	7 g
Fermento em pó	2 g
Ovo	0,3 unid

**MODO DE PREPARO:**

1. Higienizar os ovos;
2. Bater em uma batedeira os ovos, o leite, a manteiga, a farinha de trigo, o açúcar e o fubá;
3. Por último acrescentar o fermento em pó e misturar manualmente;
4. Dispor a massa do bolo em formas untadas e enfarinhadas e assar em forno pré-aquecido a 180 graus por aproximadamente 40 minutos.

Obs.: O tempo e a temperatura para assar o bolo dependerá do forno.

Obs.: O bolo deve ser preparado na véspera para ser servido em temperatura ambiente.

**BOLO DE FUBÁ VEGANO**  

<b>Ingredientes</b>	<b>Peso Bruto (para 1 porção)</b>
Fubá	30 g
Açúcar	15 g
Farinha de trigo	15 g
Óleo de soja	15 ml

Fermento em pó	0,3 g
Água	Mesmo volume do fubá

**MODO DE PREPARO:**

1. Misturar o fubá, o açúcar e a farinha de trigo em uma tigela;
2. Em seguida, dispor estes ingredientes em uma batedeira, acrescentar o óleo e água (mesmo volume do fubá) e misturar bem;
3. Por último acrescentar o fermento em pó e misturar manualmente;
4. Dispor a massa do bolo em formas untadas e enfarinhadas e assar em forno pré-aquecido a 180 graus por aproximadamente 40 minutos.

Obs.: O tempo e a temperatura para assar o bolo dependerá do forno.

Obs.: O bolo deve ser preparado na véspera para ser servido em temperatura ambiente.

**BOLO DE LARANJA**  

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Laranja pera	30 g
Farinha de trigo	25 g
Açúcar	20 g
Óleo de soja	8 ml
Fermento em pó	1,5 g
Ovo	0,2 unid

**MODO DE PREPARO:**

1. Higienizar os ovos e as laranjas;
2. Espremer o suco das laranjas e reservar raspas da casca;
3. Bater em um liquidificador os ovos, o óleo, o açúcar e o suco de laranja até obter uma massa lisa e homogênea;
4. Acrescentar a farinha de trigo e bater por mais 2 minutos ou até os ingredientes estarem bem misturados;
5. Por último acrescentar o fermento em pó e, se desejar, raspas da casca da laranja, e misturar manualmente;
6. Dispor a massa do bolo em formas untadas e enfarinhadas e assar em forno pré-aquecido a 180 graus por aproximadamente 40 minutos.

Obs.: O tempo e a temperatura para assar o bolo dependerá do forno.

Obs.: O bolo deve ser preparado na véspera para ser servido em temperatura ambiente.

**BOLO DE MAÇÃ COM CANELA**  

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Maçã vermelha	25 g
Açúcar	20 g
Farinha de trigo	20 g
Óleo de soja	8 ml
Fermento em pó	0,8 g
Ovo	0,3 unid
Canela em pó	qsp

qsp – quantidade suficiente para

**MODO DE PREPARO:**

1. Higienizar os ovos e as maçãs. Picar e tirar as sementes das maçãs e reservar;

2. Bater em um liquidificador os ovos, o óleo, o açúcar, metade da quantidade das maçãs picadas e uma pitada de canela, até obter uma massa lisa e homogênea;
  3. Acrescentar a farinha de trigo e bater por mais 2 minutos ou até os ingredientes estarem bem misturados;
  4. Por último acrescentar o fermento em pó e a outra metade das maçãs picadas e misturar manualmente;
  5. Dispor a massa do bolo em formas untadas e enfarinhadas e assar em forno pré-aquecido a 180 graus por aproximadamente 40 minutos.
- Obs.: O tempo e a temperatura para assar o bolo dependerá do forno.  
Obs.: O bolo deve ser preparado na véspera para ser servido em temperatura ambiente.

**BOLO DE MILHO**  

<b>Ingredientes</b>	<b>Peso Bruto (para 1 porção)</b>
Açúcar	15 g
Fubá	15 g
Leite integral	15 ml
Milho verde em conserva	15 g
Óleo de soja	8 ml
Fermento em pó	0,8 g
Ovo	0,2 unid

**MODO DE PREPARO:**

1. Higienizar os ovos;
  2. Bater em um liquidificador os ovos, o óleo, o leite, o açúcar e o milho (sem a água da conserva), até obter uma massa lisa e homogênea;
  3. Acrescentar o fubá e bater por mais 2 minutos ou até os ingredientes estarem bem misturados;
  4. Por último acrescentar o fermento em pó e misturar manualmente;
  5. Dispor a massa do bolo em formas untadas com óleo apenas e assar em forno pré-aquecido a 180 graus por aproximadamente 40 minutos.
- Obs.: O tempo e a temperatura para assar o bolo dependerá do forno.  
Obs.: O bolo deve ser preparado na véspera para ser servido em temperatura ambiente.

**BOLO FORMIGUEIRO**   

<b>Ingredientes</b>	<b>Peso Bruto (para 1 porção)</b>
Açúcar	30 g
Farinha de trigo	30 g
Leite integral	15 ml
Óleo de soja	8 ml
Chocolate granulado	5 g
Fermento em pó	0,8 g
Ovo	0,2 unid

**MODO DE PREPARO:**

1. Higienizar os ovos;
2. Bater em um liquidificador os ovos, o óleo, o leite e o açúcar até obter uma massa lisa e homogênea;
3. Acrescentar a farinha de trigo e bater por mais 2 minutos ou até os ingredientes estarem bem misturados;

4. Por último acrescentar o fermento em pó e o chocolate granulado e misturar manualmente;

5. Dispor a massa do bolo em formas untadas e enfarinhadas e assar em forno pré-aquecido a 180 graus por aproximadamente 40 minutos.

Obs.: O tempo e a temperatura para assar o bolo dependerá do forno.

Obs.: O bolo deve ser preparado na véspera para ser servido em temperatura ambiente.

### CUQUE DE BANANA COM FAROFA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Farinha de trigo	30 g
Açúcar	20 g
Leite integral	8 ml
Óleo de soja	8 ml
Fermento em pó	1,5 g
Ovo	0,15 unid
<b>Farofa de banana:</b>	
Farinha de trigo	10 g
Açúcar	7 g
Manteiga	1,5 g
Banana caturra	0,2 unid
Canela em pó	qsp

qsp – quantidade suficiente para

#### MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os ovos e as bananas;
2. Bater em um liquidificador os ovos, o óleo, o leite e o açúcar até obter uma massa homogênea;
3. Acrescentar a farinha de trigo e bater até formar uma massa bem lisa;
4. Por último, acrescentar o fermento em pó, misturando manualmente e reservar;
5. Para preparar a farofa de banana: em um recipiente, misturar o açúcar, a manteiga em temperatura ambiente, a farinha de trigo e a canela em pó a gosto com a ponta dos dedos até formar uma farofa grossa;
6. Descascar e cortar a banana em rodela finas ou longitudinalmente;
7. Dispor a massa do cuque em formas untadas e enfarinhadas;
8. Cobrir a massa com as bananas cortadas. As bananas podem ser envolvidas com um pouco de farinha de trigo para evitar que afundem na massa;
9. Dispor a farofa sobre as bananas;
10. Assar em forno pré-aquecido a 180 graus por aproximadamente 40 minutos.

Obs.: O tempo e a temperatura para assar o cuque dependerá do forno.

Obs.: O cuque deve ser preparado na véspera para ser servido em temperatura ambiente.

### CUQUE COM FAROFA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Farinha de trigo	30 g
Açúcar	20 g
Leite integral	8 ml

Óleo de soja	8 ml
Fermento em pó	1,5 g
Ovo	0,15 unid
<b>Farofa:</b>	
Farinha de trigo	10 g
Açúcar	7 g
Manteiga	1,5 g
Canela em pó	0,1 g
Raspas de laranja ou limão	qsp

qsp – quantidade suficiente para

**MODO DE PREPARO:**

1. Higienizar os ovos e a laranja ou limão (se utilizar as raspas);
2. Bater em um liquidificador os ovos, o óleo, o leite e o açúcar até obter uma massa homogênea;
3. Acrescentar a farinha de trigo e bater até formar uma massa bem lisa;
4. Por último, acrescentar o fermento em pó, misturando manualmente e reservar;
5. Para preparar a farofa: em um recipiente, misturar o açúcar, a manteiga em temperatura ambiente, a farinha de trigo, a canela em pó e raspas de laranja ou limão a gosto (se desejar) com a ponta dos dedos até formar uma farofa grossa;
6. Dispor a massa do cuque em formas untadas e enfarinhadas;
7. Dispor a farofa sobre a massa;
8. Assar em forno pré-aquecido a 180 graus por aproximadamente 40 minutos.

Obs.: O tempo e a temperatura para assar o cuque dependerá do forno.

Obs.: O cuque deve ser preparado na véspera para ser servido em temperatura ambiente.

**DOCES E GELEIAS**

**DOCE DE ABÓBORA** 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Abóbora pescoço	35 g
Açúcar	15 g
Cravo	0,01 g

**MODO DE PREPARO:**

1. Na véspera, higienizar e descascar a abóbora, retirar as sementes e cortar em pedaços médios;
2. Levá-la a abóbora, o açúcar e o cravo para cozinhar em uma panela tampada em fogo baixo, mexendo sempre. Amassar os pedaços de abóbora com uma colher para desmancharem;
3. Quando a abóbora estiver bem cozida, deixar apurar por mais alguns minutos e desligar o fogo. Tomar cuidado para o doce ficar úmido (não deve secar). Colocar sob refrigeração.

### DOCE DE BANANA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Banana caturra	30 g
Açúcar	15 g

#### MODO DE PREPARO:

1. Na véspera, higienizar, descascar e cortar a banana em rodela. Reservar;
2. Levar o açúcar em uma panela em fogo baixo, mexendo sempre, até caramelizar;
3. Acrescentar água quente aos poucos, em quantidade suficiente para dissolver o açúcar;
4. Acrescentar a banana em rodela nesta calda de açúcar e deixar cozinhar por um tempo, mexendo sempre para não grudar no fundo da panela. Amassar os pedaços de banana com uma colher para desmancharem;
5. Quando a banana estiver bem cozida e na cor do caramelo, desligar o fogo. Colocar sob refrigeração.

### DOCE DE LEITE

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Leite integral	30 ml
Açúcar	15 g

#### MODO DE PREPARO:

1. Na véspera, levar o leite e o açúcar em uma panela em fogo médio, mexendo sempre, até levantar fervura;
  2. Baixar o fogo e continuar mexendo até obter um doce de cor marrom claro e de consistência cremosa. Colocar sob refrigeração.
- Obs.: Também pode ser utilizado doce de leite industrializado nos RUs, desde que siga a especificação solicitada no Termo de Referência.

### DOCE DE MAÇÃ

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Maçã vermelha	30 g
Açúcar	15 g
Canela em rama	0,1 g

#### MODO DE PREPARO:

1. Na véspera, higienizar, descascar e retirar as sementes da maçã e cortá-la em cubos miúdos. Reservar;
2. Levar o açúcar em uma panela em fogo baixo, mexendo sempre, até caramelizar;
3. Acrescentar água quente aos poucos, em quantidade suficiente para dissolver o açúcar;
4. Acrescentar a maçã picada nesta calda de açúcar e deixar cozinhar por um tempo, mexendo sempre para não grudar no fundo da panela. Amassar os pedaços de maçã com uma colher para desmancharem;
5. Quando a maçã estiver bem cozida, desligar o fogo. Colocar sob refrigeração.

### GELEIA DE ABACAXI

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Abacaxi	30 g
Açúcar	15 g

#### MODO DE PREPARO:

1. Na véspera, higienizar, descascar, retirar o miolo e cortar o abacaxi em cubos miúdos;
2. Levar o abacaxi e o açúcar em uma panela em fogo baixo, acrescentar um pouco de água e deixar cozinhar por um tempo, mexendo de vez em quando, até engrossar;
3. Quando o abacaxi estiver bem cozido e a geleia com brilho, desligar o fogo. Colocar sob refrigeração.

### GELEIA DE LARANJA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Laranja	35 g
Açúcar	15 g

#### MODO DE PREPARO:

1. Na véspera, higienizar e descascar a laranja, retirando a parte branca da casca e as sementes, cortar em cubos miúdos e reservar;
2. Reservar a casca de 10% das laranjas, cortar em tiras bem finas e cozinhá-las em água por aproximadamente 5 minutos;
3. Acrescentar nesta água a laranja cortada em cubos e o açúcar e deixar cozinhar em fogo baixo, mexendo de vez em quando, até engrossar;
4. Quando a geleia estiver com brilho, desligar o fogo. Colocar sob refrigeração.

### ESCABECHE DE BERINJELA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Berinjela	30 g
Tomate molho	10 g
Cebola	7 g
Óleo de soja	7 ml
Pimentão vermelho	3 g
Alho	0,1 g

#### MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Refogar com óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos;
3. Acrescentar o pimentão vermelho (sem sementes), a berinjela e o tomate picados em cubos pequenos, sal a gosto e continuar refogando até ficarem bem cozidos e macios, já desmanchando.

### HOMMUS

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Grão-de-bico	12 g
Óleo de soja	1 ml
Limão	1 g
Alho	0,02 g

**MODO DE PREPARO:**

1. Na véspera, deixar o grão-de-bico de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração. Em seguida, escorrer e descartar a água;
2. Cozinhar o grão-de-bico até ficar macio, escorrer a água e colocar sob refrigeração;
3. No dia da distribuição, bater no liquidificador o grão-de-bico com o óleo de soja (se necessário utilizar um pouco de água), o suco do limão, o alho e sal a gosto, até homogeneizar.

**PASTAS**

**PASTA DE ABACATE** 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Abacate (maduro)	45 g
Tomate salada	7 g
Limão	1 g

**MODO DE PREPARO:**

1. Higienizar o abacate e separar a polpa da casca e da semente;
2. Amassar o abacate e misturar com o tomate picado em cubos miúdos, o limão e sal a gosto.

Obs.: O abacate deve estar com a polpa macia/madura.

**PASTA DE AMENDOIM**  

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Amendoim inteiro cru	30 g
Óleo de soja	qsp

qsp – quantidade suficiente para

**MODO DE PREPARO:**

1. Na véspera, torrar o amendoim e batê-lo no liquidificador por aproximadamente 10 minutos até formar um creme. Se necessário, utilizar um pouco de óleo de soja ou água para bater.

Obs.: Aquecer um pouco o amendoim antes de bater facilita o preparo.

**PASTA DE ERVILHA SECA** 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Ervilha seca	12 g
Óleo de soja	1 ml
Limão	1 g
Alho	0,02 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 até que fique macia;
3. Escorrer a água do cozimento e reservar a leguminosa sob refrigeração;
4. No dia da distribuição, higienizar os vegetais;
5. Bater no liquidificador a ervilha cozida com o óleo de soja, o suco do limão, o alho e sal a gosto, até homogeneizar.

**PASTA DE GRÃO-DE-BICO COM BETERRABA** 

<b>Ingredientes</b>	<b>Peso Bruto (para 1 porção)</b>
Grão-de-bico	11 g
Beterraba	4 g
Óleo de soja	1 ml
Limão	1 g
Alho	0,02 g

**MODO DE PREPARO:**

1. Na véspera, deixar o grão-de-bico de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração. Em seguida, escorrer e descartar a água;
2. Cozinhar o grão-de-bico até ficar macio, escorrer a água e colocar sob refrigeração;
3. No dia da distribuição, higienizar os vegetais;
4. Bater no liquidificador o grão-de-bico com a beterraba ralada (crua), o óleo de soja, o suco do limão, o alho e sal a gosto, até homogeneizar.

**PATÊS**

**PATÊ DE ALHO COM INHAME** 

<b>Ingredientes</b>	<b>Peso Bruto (para 1 porção)</b>
Inhame	35 g
Óleo de soja	10 ml
Limão	1 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Alho	0,5 g

**MODO DE PREPARO:**

1. Na véspera, higienizar, descascar e cozinhar o inhame. Colocar sob refrigeração;
2. No dia da distribuição, higienizar os vegetais;
3. Bater no liquidificador o inhame com o suco do limão, a cebolinha e salsinha, o alho, sal a gosto, e ir acrescentando o óleo aos poucos, até homogeneizar.

**PATÊ DE AZEITONA** 

<b>Ingredientes</b>	<b>Peso Bruto (para 1 porção)</b>
Óleo de soja	18 ml
Leite integral	9 ml
Azeitona verde fatiada	8 g

**MODO DE PREPARO:**

1. No dia da distribuição, colocar o leite bem gelado no liquidificador, adicionar sal a gosto e ir acrescentando o óleo aos poucos, com o liquidificador na velocidade alta. O óleo deve ser adicionado bem lentamente até obter a consistência desejada (a quantidade de óleo poderá ser menor ou maior da indicada, dependendo da consistência que se deseja obter);
2. Acrescentar a azeitona (sem a água da conserva) e bater no liquidificador até homogeneizar.

**PATÊ DE AZEITONA VEGANO** 

<b>Ingredientes</b>	<b>Peso Bruto (para 1 porção)</b>
Azeitona verde fatiada	8 g
Óleo de soja	6 ml
<b>Base de aveia:</b>	
Farinha de aveia	15 g

**MODO DE PREPARO:**

1. Preparar a base de aveia: em uma panela, adicionar a farinha de aveia com água e um pouco de sal em quantidade suficiente para formar um creme espesso. Mexer em fogo médio até engrossar;
2. Acrescentar à base de aveia o óleo e a azeitona (sem a água da conserva) e bater no liquidificador até homogeneizar. Ajustar o sal (se necessário).

**PATÊ DE BETERRABA COM INHAME** 

<b>Ingredientes</b>	<b>Peso Bruto (para 1 porção)</b>
Inhame	35 g
Beterraba	7 g
Óleo de soja	4 ml
Limão	1 g
Alho	0,02 g

**MODO DE PREPARO:**

1. Na véspera, higienizar, descascar e cozinhar o inhame e a beterraba. Colocar sob refrigeração;
2. No dia da distribuição, higienizar os demais vegetais;
3. Bater no liquidificador o inhame e a beterraba com o suco do limão, o alho, sal a gosto, e ir acrescentando o óleo aos poucos, até homogeneizar.

**PATÊ DE CENOURA** 

<b>Ingredientes</b>	<b>Peso Bruto (para 1 porção)</b>
Óleo de soja	15 ml
Cenoura	12 g
Leite integral	7 ml
Cebolinha e salsinha	0,6 g

**MODO DE PREPARO:**

1. No dia da distribuição, colocar o leite bem gelado no liquidificador, adicionar sal a gosto e ir acrescentando o óleo aos poucos, com o liquidificador na velocidade alta. O óleo deve ser adicionado bem lentamente até obter a consistência desejada (a quantidade de óleo poderá ser menor ou maior da indicada, dependendo da consistência que se deseja obter);
2. Higienizar os vegetais;
3. Acrescentar a cenoura previamente cozida e picada (ou crua e ralada) e bater no liquidificador até homogeneizar;
4. Para finalizar, misturar manualmente a cebolinha e salsinha picadas em fatias bem miúdas. Ajustar o sal (se necessário).

**PATÊ DE CENOURA COM ERVAS** 

<b>Ingredientes</b>	<b>Peso Bruto (para 1 porção)</b>
Óleo de soja	15 ml
Cenoura	12 g
Leite integral	7 ml
Cebolinha e salsinha	0,6 g
Manjericão fresco	0,05 g
Ervas finas	qsp

qsp – quantidade suficiente para

**MODO DE PREPARO:**

1. No dia da distribuição, colocar o leite bem gelado no liquidificador, adicionar sal a gosto e ir acrescentando o óleo aos poucos, com o liquidificador na velocidade alta. O óleo deve ser adicionado bem lentamente até obter a consistência desejada (a quantidade de óleo poderá ser menor ou maior da indicada, dependendo da consistência que se deseja obter);
2. Higienizar os vegetais;
3. Acrescentar a cenoura previamente cozida e picada (ou crua e ralada) e bater no liquidificador, junto com o manjericão fresco e a cebolinha e salsinha, até homogeneizar;
4. Para finalizar, misturar manualmente as ervas finas. Ajustar o sal (se necessário).

**PATÊ DE CENOURA COM ERVAS VEGANO** 

<b>Ingredientes</b>	<b>Peso Bruto (para 1 porção)</b>
Cenoura	12 g
Óleo de soja	3 ml
Cebolinha e salsinha	0,6 g
Manjericão fresco	0,05 g
Ervas finas	qsp
<b>Base de aveia:</b>	
Farinha de aveia	15 g

qsp – quantidade suficiente para

**MODO DE PREPARO:**

1. Preparar a base de aveia: em uma panela, adicionar a farinha de aveia com água e um pouco de sal em quantidade suficiente para formar um creme espesso. Mexer em fogo médio até engrossar;
2. Higienizar os vegetais;
3. Acrescentar à base de aveia a cenoura previamente cozida e picada (ou crua e ralada) e o óleo e bater no liquidificador, junto com o manjericão fresco e a cebolinha e salsinha, até homogeneizar;
4. Para finalizar, misturar manualmente as ervas finas. Ajustar o sal (se necessário).

### PATÊ DE CENOURA VEGANO

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Cenoura	12 g
Óleo de soja	3 ml
Cebolinha e salsinha	0,6 g
<b>Base de aveia:</b>	
Farinha de aveia	15 g

#### MODO DE PREPARO:

1. Preparar a base de aveia: em uma panela, adicionar a farinha de aveia com água e um pouco de sal em quantidade suficiente para formar um creme espesso. Mexer em fogo médio até engrossar;
2. Higienizar os vegetais;
3. Acrescentar à base de aveia o óleo e a cenoura previamente cozida e picada (ou crua e ralada) e bater no liquidificador até homogeneizar;
4. Para finalizar, misturar manualmente a cebolinha e salsinha picadas em fatias bem miúdas. Ajustar o sal (se necessário).

### PATÊ DE ERVAS

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Óleo de soja	20 ml
Leite integral	10 ml
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Manjericão fresco	0,05 g
Alho	0,02 g

#### MODO DE PREPARO:

1. No dia da distribuição, colocar o leite bem gelado no liquidificador, adicionar sal a gosto e ir acrescentando o óleo aos poucos, com o liquidificador na velocidade alta. O óleo deve ser adicionado bem lentamente até obter a consistência desejada (a quantidade de óleo poderá ser menor ou maior da indicada, dependendo da consistência que se deseja obter);
2. Higienizar os vegetais;
3. Acrescentar a cebolinha e salsinha, o manjericão fresco e o alho e bater no liquidificador até homogeneizar. Ajustar o sal (se necessário).

### PATÊ DE ERVAS COM INHAME

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Inhame	35 g
Óleo de soja	10 ml
Limão	1 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Hortelã	0,05 g
Manjericão fresco	0,05 g
Alho	0,02 g

#### MODO DE PREPARO:

1. Na véspera, higienizar, descascar e cozinhar o inhame. Colocar sob refrigeração;
2. No dia da distribuição, higienizar os demais vegetais;

3. Bater no liquidificador o inhame o suco do limão, a cebolinha e salsinha, a hortelã, o manjeriço fresco, o alho, sal a gosto, e ir acrescentando o óleo aos poucos, até homogeneizar.

### PATÊ DE ERVAS VEGANO

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Óleo de soja	3 ml
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Manjeriço fresco	0,05 g
Alho	0,02 g
<b>Base de aveia:</b>	
Farinha de aveia	20 g

#### MODO DE PREPARO:

1. Preparar a base de aveia: em uma panela, adicionar a farinha de aveia com água e um pouco de sal em quantidade suficiente para formar um creme espesso. Mexer em fogo médio até engrossar;
2. Higienizar os vegetais;
3. Acrescentar à base de aveia o óleo, a cebolinha e salsinha, o manjeriço fresco e o alho e bater no liquidificador até homogeneizar. Ajustar o sal (se necessário).

### PATÊ DE ESPINAFRE VEGANO

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Inhame	35 g
Espinafre	15 g
Óleo de soja	4 ml
Limão	1 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Alho	0,02 g

#### MODO DE PREPARO:

1. Na véspera, higienizar, descascar e cozinhar o inhame. Colocar sob refrigeração;
2. No dia da distribuição, higienizar os vegetais;
3. Cortar o espinafre em tiras finas e refogar em um pouco de óleo até as folhas murcharem. Reservar;
4. Bater no liquidificador o inhame com o suco do limão, a cebolinha e salsinha, o alho, sal a gosto, e ir acrescentando o óleo aos poucos, até homogeneizar;
5. Para finalizar, misturar manualmente o espinafre refogado.

### PATÊ DE FRANGO

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Óleo de soja	18 ml
Leite integral	9 ml
Peito de frango sem osso	9 g
Cebolinha e salsinha	0,6 g

#### MODO DE PREPARO:

1. No dia da distribuição, colocar o leite bem gelado no liquidificador, adicionar sal a gosto e ir acrescentando o óleo aos poucos, com o liquidificador na velocidade alta. O

óleo deve ser adicionado bem lentamente até obter a consistência desejada (a quantidade de óleo poderá ser menor ou maior da indicada, dependendo da consistência que se deseja obter);

2. Acrescentar o peito de frango previamente cozido e picado e bater no liquidificador até homogeneizar;

3. Para finalizar, misturar manualmente a cebolinha e salsinha higienizada e picada em fatias bem miúdas. Ajustar o sal (se necessário).

### PATÊ DE PRESUNTO

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Óleo de soja	18 ml
Leite integral	9 ml
Presunto	9 g

#### MODO DE PREPARO:

1. No dia da distribuição, colocar o leite bem gelado no liquidificador e ir acrescentando o óleo aos poucos, com o liquidificador na velocidade alta. O óleo deve ser adicionado bem lentamente até obter a consistência desejada (a quantidade de óleo poderá ser menor ou maior da indicada, dependendo da consistência que se deseja obter);

2. Acrescentar o presunto picado e bater no liquidificador até homogeneizar. No final, analisar se a preparação precisa de sal.

### PATÊ DE QUEIJO

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Óleo de soja	18 ml
Leite integral	9 ml
Queijo muçarela	9 g

#### MODO DE PREPARO:

1. No dia da distribuição, colocar o leite bem gelado no liquidificador, adicionar sal a gosto e ir acrescentando o óleo aos poucos, com o liquidificador na velocidade alta. O óleo deve ser adicionado bem lentamente até obter a consistência desejada (a quantidade de óleo poderá ser menor ou maior da indicada, dependendo da consistência que se deseja obter);

2. Acrescentar o queijo picado e bater no liquidificador até homogeneizar. Ajustar o sal (se necessário).

### PATÊ DE TOMATE SECO

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Óleo de soja	18 ml
Leite integral	9 ml
<b>Tomate seco:*</b>	
Tomate	45 g
Açúcar	0,8 g
Óleo de soja	0,4 ml
Sal	0,12 g

#### MODO DE PREPARO:

1. Colocar o leite bem gelado no liquidificador, adicionar sal a gosto e ir acrescentando o óleo aos poucos, com o liquidificador na velocidade alta. O óleo deve ser adicionado bem lentamente até obter a consistência desejada (a quantidade de óleo poderá ser menor ou maior da indicada, dependendo da consistência que se deseja obter);
  2. Higienizar os tomates;
  3. Preparar o tomate seco: cortar os tomates em 6 pedaços no sentido longitudinal, dispor em formas e temperar com o açúcar e o sal. Levá-los ao forno em temperatura média à alta por aproximadamente 3 horas, virando-os na metade do processo. No final, transferir os tomates desidratados para um recipiente e regá-los com o óleo, misturando bem;
  4. Bater ligeiramente no liquidificador a maionese caseira com o tomate seco, de forma que fiquem pedaços visíveis dos tomates.
- \* Pode ser utilizado tomate seco industrializado, desde que a marca seja pré-aprovada pela Fiscalização.

### PATÊ DE TOMATE SECO VEGANO

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
<b>Base de aveia:</b>	
Farinha de aveia	15 g
Óleo de soja	3 ml
<b>Tomate seco:</b>	
Tomate	45 g
Açúcar	0,8 g
Óleo de soja	0,4 ml
Sal	0,12 g

#### MODO DE PREPARO:

1. Preparar a base de aveia: em uma panela, adicionar a farinha de aveia com água e um pouco de sal em quantidade suficiente para formar um creme espesso. Mexer em fogo médio até engrossar;
  2. Higienizar os tomates;
  3. Preparar o tomate seco: cortar os tomates em 6 pedaços no sentido longitudinal, dispor em formas e temperar com o açúcar e o sal. Levá-los ao forno em temperatura média à alta por aproximadamente 3 horas, virando-os na metade do processo. No final, transferir os tomates desidratados para um recipiente e regá-los com o óleo, misturando bem;
  4. Bater no liquidificador a base de aveia com o óleo até homogeneizar bem. Na sequência, adicionar o tomate seco e bater ligeiramente de forma que fiquem pedaços visíveis dos tomates.
- \* Pode ser utilizado tomate seco industrializado, desde que a marca seja pré-aprovada pela Fiscalização.

### OVO MEXIDO

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Ovo	1 unid

#### MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os ovos;
2. Verificar se os ovos estão bons, quebrando-os separadamente;

3. Em uma frigideira antiaderente previamente aquecida, colocar os ovos, adicionar um pouco de sal, misturar brevemente e mexer aos poucos, em fogo baixo (se necessário, utilizar um fio de óleo);
4. Cozinhar bem até que os ovos estejam completamente cozidos.

### REQUEIJÃO VEGANO

<b>Ingredientes</b>	<b>Peso Bruto (para 1 porção)</b>
Inhame	30 g
Óleo de soja	3 ml
Polvilho azedo	2 g
Limão	1 g
Alho	0,075 g

#### MODO DE PREPARO:

1. Na véspera, higienizar os vegetais;
2. Descascar e cozinhar o inhame;
3. Bater no liquidificador o inhame, com um pouco da água do cozimento, junto com o polvilho azedo, o suco do limão, o alho, sal a gosto, e ir acrescentando o óleo aos poucos, até homogeneizar e obter um creme liso.