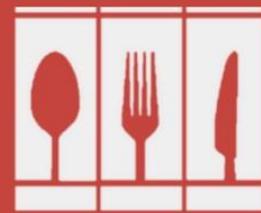




receitas

preparações de
origem animal
e molhos



RESTAURANTE
Universitário

UFPR

RECEITUÁRIO PADRÃO E MODO DE PREPARO – RU UFPR

PREPARAÇÕES DE ORIGEM ANIMAL E MOLHOS

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

PREPARAÇÕES PROTÉICAS - BOVINAS

Almôndega ao sugo
Almôndega chinesa
Barreado
Bife à gaúcha
Bife à milanesa
Bife à parmegiana
Bife à pizzaiolo
Bife à rolê
Bife de panela
Bife grelhado
Bolinho de carne
Carne ao curry
Carne ao molho com ervilha
Carne de panela
Carne ensopada
Carne moída à mexicana
Carne moída ao sugo
Carne moída com batata
Carne moída com ervas
Carne moída com ervilha
Carne moída com ervilha e cenoura
Carne moída com legumes
Carne moída especial
Carne moída refogada
Carne moída refogada
Churrasco
Costela ao molho
Costela assada
Croquete recheado
Estrogonofe de carne
Escondidinho de barreado
Goulash
Kafta
Kafta de forma
Kafta recheada
Lasanha à bolonhesa
Madalena de carne
Nhoque à bolonhesa

Nhoque à bolonhesa (*versão massa congelada*)
Panqueca de carne
Pastel de carne
Picadinho ao molho com ervilha
Picadinho caipira
Picadinho de carne
Picadinho especial
Posta assada ao molho
Posta assada recheada
Quibe de forma assado
Quibe frito
Quibe recheado
Quibe recheado com queijo
Quiche de carne
Rocambole de carne
Tirinhas de carne
Tirinhas de carne com champignon
Tirinhas de carne com legumes

PREPARAÇÕES PROTEICAS - FRANGO

Cubos de frango
Cubos de frango com cebola e bacon
Empadão de frango
Espetinho de frango
Espetinho de frango à milanesa
Estrogonofe de frango
Filé de frango à milanesa
Filé de frango grelhado
Frango à dorê
Frango a dorê no curry
Frango à moda caipira
Frango à parmegiana
Frango americano
Frango ao curry
Frango assado *ou* frito
Frango assado com alecrim
Frango assado com ervas
Frango assado com quiabo

Frango assado na laranja
Frango chinês
Frango empanado
Frango gratinado
Frango xadrez
Fricassê de frango
Isclas de frango
Lasanha de frango
Panqueca de frango
Risoto de frango
Torta de frango

PREPARAÇÕES PROTEICAS - SUÍNAS

Bisteca grelhada
Copa lombo com abacaxi grelhado
Copa lombo grelhado
Feijoada
Lombo assado
Lombo assado com abacaxi
Pernil assado
Pernil em cubos
Puchero

PREPARAÇÕES PROTEICAS - PEIXE

Croquete de peixe
Escondidinho de peixe
Peixe à dorê
Peixe à escabeche
Peixe à milanesa
Peixe à romana
Peixe assado em camadas
Peixe no fubá

Acompanhamento para peixe:

Limão

PREPARAÇÕES PROTEICAS – OVOS

Omelete de forno
Ovo à pizzaiolo
Ovo à portuguesa
Ovo à provençal
Ovo cozido
Ovo frito

MOLHOS PARA ACOMPANHAR PREPARAÇÕES PROTEICAS

Acebolado
Molho à canadense
Molho à cigana
Molho à espanhola
Molho à fantasia
Molho à paulista
Molho barbecue
Molho branco
Molho branco com bacon
Molho branco com limão
Molho/caldo mancarra
Molho curry *ou* de açafraão
Molho de laranja
Molho de limão
Molho de pimentões
Molho do chefe
Molho escuro
Molho escuro com champignon
Molho ferrugem
Molho mostarda
Molho mostarda **para carnes assadas*
Molho mostarda e mel
Molho oriental
Molho sugo

TEMPERO ARTESANAL

Observações:

→ Estes são os per capita médios (pesos brutos) das preparações e podem ocorrer ajustes conforme a unidade atendida.

→ O Termo de Referência do Contrato possui um Anexo com a lista das Porções Mínimas Obrigatórias Prontas de todas as Preparações Proteicas de Origem Animal.



RESTAURANTE
Universitário
UFPR

- Os per capita mínimos de carnes são considerados desde que seguido o Modo de Preparo e os Equipamentos descritos neste arquivo fornecido pela Fiscalização da UFPR.
- Os valores de todos os itens são fornecidos em gramas, com exceção dos indicados.
- O receituário de “Molhos para acompanhar pratos proteicos” podem compor qualquer carne do cardápio (no caso de bife bovino com molho, considerar sempre bife de coxão mole).
- 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.

PREPARAÇÕES PROTÉICAS BOVINAS

ALMÔNDEGA AO SUGO

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Patinho bovino moído	100 g
Farinha de rosca	10 g
Farinha de trigo	10 g
Cebola	5 g
Alho	0,5 g
Cebolinha e salsinha	0,4 g
Ovo	0,1 unid
Molho sugo:	
Tomate molho	25 g
Extrato de tomate	6 g
Cebola	10 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais e os ovos;
2. Preparar a massa: misturar o patinho moído com a farinha de trigo, a farinha de rosca e os ovos;
3. Bater no liquidificador a cebola, o alho, a cebolinha e salsinha e o sal a gosto e agregar na mistura de carne acima até obter uma massa homogênea em consistência moldável;
4. Modelar as almôndegas, de forma a servir duas unidades por pessoa, atendendo à porção estabelecida e assar no forno até ficarem cozidas no centro e douradas por fora. Reservar;
5. Preparar o molho: 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). Tomar cuidado para não deixar o molho muito ralo;
6. Cozinhar as almôndegas já assadas no molho por aproximadamente 5 minutos e, no final, misturar a cebolinha e salsinha picadas.

ALMÔNDEGA CHINESA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Patinho bovino moído	100 g
Farinha de rosca	22 g
Farinha de trigo	15 g
Cebola	10 g
Leite integral	6 ml
Alho	0,5 g
Cebolinha e salsinha	0,4 g
Ovo	0,1 unid

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais e os ovos;

2. Preparar a massa: misturar o patinho moído com 2/3 da farinha de trigo, 2/3 da farinha de rosca e 2/3 dos ovos;
 3. Bater no liquidificador a cebola, o alho, a cebolinha e salsinha e sal a gosto e agregar na mistura de carne acima até obter uma massa homogênea em consistência moldável;
 4. Modelar as almôndegas, de forma a servir uma unidade por pessoa, atendendo à porção estabelecida, e achatá-la. Reservar;
 5. Preparar uma massinha batendo o restante dos ovos com o leite, o restante da farinha de trigo e sal a gosto, até ficar uma massa homogênea e não muito grossa (se necessário, acrescentar um pouco de água para obter a consistência necessária);
 6. Passar as almôndegas nessa massinha e, em seguida, empanar no restante da farinha de rosca;
 7. Fritar as almôndegas em imersão até ficarem cozidas no centro e douradas por fora, e deixar escorrer o excesso de óleo.
- Obs.: Fritar o mais próximo possível da hora de servir.

BARREADO

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Paleta bovina em cubos	120 g
Cebola	20 g
Tomate molho	15 g
Bacon	10 g
Extrato de tomate	4 g
Cebolinha e salsinha	1,6 g
Alho	0,8 g
Cominho	0,15 g
Louro	0,01 g
Farinha de mandioca* (para acompanhar)	30 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Retirar a gordura aparente da paleta bovina (se necessário), temperar com sal a gosto e louro e cozinhar na pressão por aproximadamente 4 a 5 horas, junto com a cebola e o bacon picados em cubos pequenos, até a carne começar a desmanchar;
3. Refogar com um pouco de óleo o alho picado em cubos miúdos;
4. Adicionar à carne cozida o alho refogado, o tomate picado, o extrato de tomate, o cominho e cozinhar por mais um tempo para encorpar o caldo;
5. Ajustar o sal e os temperos (se necessário) e, no final, misturar a cebolinha e salsinha picadas.

* A farinha de mandioca deve ser servida para acompanhar o barreado nos dias que não for servido farofa como guarnição.

BIFE À GAÚCHA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Bife de posta vermelha	140 g
Molho:	
Tomate molho	15 g
Cebola	8 g

Bacon	5 g
Ervilha em conserva	5 g
Extrato de tomate	4 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Temperar os bifes com sal a gosto e selar na chapa bem quente com um pouco de óleo;
3. Cortar o bacon em cubos pequenos (aproximadamente 1 x 1 cm) e refogar até dourar (se necessário, utilizar um pouco de óleo);
4. Preparar o molho: refogar a cebola e o alho picados em cubos miúdos, aproveitando o fundo da panela onde foi refogado o bacon, e acrescentar o extrato de tomate, refogando mais um pouco. Adicionar o tomate picado, a ervilha (sem a água da conserva) e o sal e cozinhar por mais um tempo. Corrigir a consistência do molho e a acidez (se necessário);
5. Juntar os bifes já selados ao molho para que cozinhem até ficarem macios e, no final, misturar a cebolinha e salsinha picadas.

BIFE À MILANESA 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Bife de patinho	130 g
Farinha de rosca	20 g
Massinha:	
Leite integral	10 ml
Farinha de trigo	7 g
Ovo	0,05 unid

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os ovos;
2. Temperar os bifes com sal a gosto;
3. Preparar a massinha: misturar bem o leite, os ovos, a farinha de trigo e sal a gosto, até ficar uma massa homogênea e não muito grossa;
4. Passar os bifes na massinha, escorrendo seu excesso. Em seguida, passá-los na farinha de rosca;
5. Fritar os bifes em imersão até ficarem cozidos no centro e dourados por fora, 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.

BIFE À PARMEGIANA 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Bife de patinho	130 g
Farinha de rosca	20 g
Massinha:	
Leite integral	10 ml
Farinha de trigo	7 g

Ovo	0,05 unid
Molho:	
Tomate molho	25 g
Cebola	20 g
Queijo muçarela em peça	10 g
Extrato de tomate	5 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,3 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais e os ovos;
 2. Temperar os bifes com sal a gosto;
 3. Preparar a massinha: misturar bem o leite, os ovos, a farinha de trigo e sal a gosto, até ficar uma massa homogênea e não muito grossa;
 4. Passar os bifes na massinha, escorrendo seu excesso. Em seguida, passá-los na farinha de rosca;
 5. Fritar os bifes em imersão até ficarem cozidos no centro e dourados por fora, e deixar escorrer o excesso de óleo. Reservar (manter no pass-through aquecido sem tampas e evitar os hot boxes para não soltar o empanado);
 6. Preparar o molho: 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;
 7. Imediatamente antes da distribuição, dispor os bifes nas cubas rasas ou médias e cobri-los com este molho e uma camada de queijo muçarela ralado.
- Obs.: Fritar o mais próximo possível da hora de servir.

BIFE À PIZZAIOLO  

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Bife de posta vermelha	140 g
Molho:	
Tomate molho	15 g
Cebola	10 g
Presunto fatiado	5 g
Queijo muçarela em peça	5 g
Alho	0,2 g
Orégano seco	0,03 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Temperar os bifes com sal a gosto e selar na chapa bem quente com um pouco de óleo;
3. Preparar o molho: refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar o tomate picado, o orégano e sal a gosto e cozinhar por mais um tempo até encorpar o molho. Adicionar o presunto picado. Ajustar água no molho em um volume necessário para cozinhar os bifes;
4. Agregar os bifes selados a este molho para que cozinhem até ficarem macios e, no final, misturar a cebolinha e salsinha picadas;
5. Montar as cubas intercalando camadas de bife, molho e queijo muçarela ralado.

BIFE À ROLÊ 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Bife de posta vermelha	140 g
Recheio:	
Cenoura	10 g
Bacon	7 g
Molho sugo:	
Tomate molho	25 g
Cebola	15 g
Extrato de tomate	6 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,5 g
Para fechar o bife:	
Palito de dente	2,5 unid

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Descascar levemente a cenoura e cortar em formato julienne e cortar o bacon em tiras;
3. Temperar os bifes com sal a gosto e enrolar uma tira de cenoura e uma de bacon no centro da carne, prendendo firmemente com dois palitos de dente;
4. Fritar brevemente os bifes enrolados para que mantenham a forma. Reservar;
5. Preparar o molho: 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). Ajustar água no molho em um volume necessário para cozinhar os bifes;
6. Agregar os bifes fritos a este molho para que cozinhem até ficarem macios e, no final, misturar a cebolinha e salsinha picadas.

BIFE DE PANELA 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Bife de posta vermelha	140 g
Molho sugo:	
Tomate molho	25 g
Cebola	20 g
Extrato de tomate	6 g
Cebolinha e salsinha	1,2
Alho	0,3

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Temperar os bifes com sal a gosto e selar na chapa bem quente com um pouco de óleo;
3. Preparar o molho: 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). Ajustar água no molho em um volume necessário para cozinhar os bifes;

4. Agregar os bifes selados a este molho para que cozinhem até ficarem macios e, no final, misturar a cebolinha e salsinha picadas.

BIFE GRELHADO

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Bife de coxão mole	130 g
Tempero artesanal*	qsp

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Temperar os bifes com o tempero artesanal e chapeá-los com um pouco de óleo até ficarem bem passados.

Obs.: Podem ser acrescentados molhos, conforme descrição no cardápio. Modos de preparo disponíveis no arquivo de “Molhos e Temperos”.

* Ingredientes do “Tempero artesanal” disponíveis no arquivo “Molhos e Temperos”.

BOLINHO DE CARNE

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Patinho bovino moído	100 g
Cebola	10 g
Farinha de rosca	10 g
Farinha de trigo	10 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Alho	0,5 g
Ovo	0,1 unid

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais e os ovos;

2. Preparar a massa: misturar o patinho moído com a farinha de trigo, a farinha de rosca, e os ovos;

3. Bater no liquidificador a cebola, o alho, a cebolinha e salsinha e o sal a gosto e agregar a mistura de carne acima até obter uma massa homogênea em consistência moldável;

4. Modelar os bolinhos, de forma a servir duas unidades por pessoa, atendendo à porção estabelecida;

5. Se os bolinhos forem fritos: fritar em imersão, e deixar escorrer o excesso de óleo. Se os bolinhos forem assados: dispor em formas untadas e assar em forno médio. Em ambos os casos, devem estar cozidos no centro e dourados por fora.

Obs.: Se os bolinhos forem fritos, fritar o mais próximo possível da hora de servir.

CARNE AO CURRY

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Bife de patinho (em tiras)	130 g
Batata comum	30 g
Cebola	20 g
Curry	1,3 g

Vinagre de álcool	1 ml
Alho	0,5 g
Louro seco	0,03 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Retirar a gordura aparente da paleta bovina (se necessário), cortar em tiras, temperar com sal a gosto, vinagre e louro e cozinhar na pressão até a carne ficar macia;
3. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar a carne cozida, a batata descascada e cortada em pedaços médios e o curry. Cozinhar até a batata ficar *al dente*;
4. Ajustar o sal e a consistência do molho (se necessário).

CARNE AO MOLHO COM ERVILHA   

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Paleta bovina em cubos	130 g
Molho branco:	
Leite integral	10 ml
Farinha de trigo	3 g
Manteiga	3 g
Noz moscada	0,1 g
Molho vermelho com ervilha:	
Cebola	15 g
Ervilha em conserva	15 g
Tomate molho	15 g
Alho	0,5 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Retirar a gordura aparente da paleta bovina (se necessário), cortá-la em cubos uniformes caso não esteja adequadamente cortada ou os cubos não estejam uniformes, temperar com sal a gosto e cozinhar na pressão até a carne ficar macia;
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. Adicionar noz moscada moída;
4. Preparar o molho vermelho com ervilha: refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar o tomate picado, ajustar a água e mexer até encorpar o molho. Acrescentar a ervilha (sem a água da conserva) ao final do preparo;
5. Misturar delicadamente os dois molhos à carne cozida, ajustar o sal e cozinhar por mais um tempo para homogeneizar a preparação.

CARNE DE PANELA  

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Paleta bovina em cubos	130 g
Cebola	15 g
Molho de soja	2 ml
Cebolinha e salsinha	1,2 g

Salsão	1,2 g
Amido de milho	1 g
Alho	0,5 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Retirar a gordura aparente da paleta bovina (se necessário), cortá-la em cubos uniformes caso não esteja adequadamente cortada ou os cubos não estejam uniformes, temperar com sal a gosto e cozinhar na pressão até a carne ficar macia. Tomar cuidado com a quantidade de sal, pois a preparação leva molho de soja;
3. Refogar em um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos e acrescentar o molho de soja;
4. Agregar este molho à carne cozida e mantê-la em cocção;
5. Diluir o amido de milho em uma pequena quantidade de água e agregá-lo aos poucos à carne cozida para encorpar o molho;
6. Acrescentar o salsão picado. Ajustar o sal e a consistência do molho (se necessário);
7. Para finalizar, salpicar a cebolinha e salsinha picadas.

CARNE ENSOPADA 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Músculo bovino em cubos	130 g
Tomate molho	25 g
Cebola	20 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,5 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Cortar o músculo bovino em cubos uniformes caso não esteja adequadamente cortado ou os cubos não estejam uniformes, temperar com sal a gosto e cozinhar na pressão até a carne ficar macia;
3. Preparar o molho: 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 molho à carne cozida e mantê-la em cocção;
5. Corrigir a consistência, a acidez do molho e ajustar o sal (se necessário);
6. Para finalizar, misturar a cebolinha e salsinha picadas.

CARNE MOÍDA À MEXICANA 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Patinho bovino moído	110 g
Tomate molho	25 g
Cebola	20 g
Extrato de tomate	6 g
Pimentão verde	4 g
Pimentão vermelho	4 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,5 g
Molho de pimenta	qsp
Pimenta-do-reino	qsp

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Refogar a carne moída com sal e pimenta-do-reino a gosto até ficar cozida e sem grumos;
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 os pimentões verde e vermelho (sem as sementes) picados em cubos miúdos, a carne moída refogada e o molho de pimenta. Cozinhar por um tempo, ajustando o sal e a consistência do molho;
4. Para finalizar, misturar a cebolinha e salsinha picadas.

CARNE MOÍDA AO SUGO 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Patinho bovino moído	120 g
Tomate molho	25 g
Cebola	20 g
Extrato de tomate	6 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,5 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Refogar a carne moída com sal a gosto até ficar cozida e sem grumos;
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 picado, a carne moída refogada e cozinhar por mais um tempo. Corrigir a consistência, a acidez do molho e ajustar o sal (se necessário);
4. Para finalizar, misturar a cebolinha e salsinha picadas.

CARNE MOÍDA COM BATATA 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Patinho bovino moído	110 g
Batata comum	40 g
Tomate molho	25 g
Cebola	20 g
Extrato de tomate	6 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,5 g
Orégano seco	0,03 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Refogar a carne moída com sal a gosto até ficar cozida e sem grumos;
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 picado, a carne moída refogada e cozinhar por mais um tempo. Corrigir a consistência, a acidez do molho e ajustar o sal (se necessário);

4. Descascar, cortar as batatas em pedaços médios e cozinhar com o mínimo de água necessário e sal até ficarem *al dente*. Escorrer a água e agregar as batatas à carne moída;
5. Adicionar orégano e cozinhar a carne por mais um tempo, para as batatas incorporarem o sabor da carne e do molho. Mexer cuidadosamente para não desmanchar as batatas;
6. Para finalizar, misturar a cebolinha e salsinha picadas.

CARNE MOÍDA COM ERVAS

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Patinho bovino moído	120 g
Cebola	20 g
Tomate molho	15 g
Extrato de tomate	3 g
Cebolinha e salsinha	2 g
Alho	0,5 g
Manjerição seco	0,05 g
Orégano seco	0,05 g
Alecrim seco	0,025 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Refogar a carne moída com sal a gosto até ficar cozida e sem grumos;
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 picado, a carne moída refogada, o manjerição, o orégano e o alecrim e cozinhar por mais um tempo. Corrigir a consistência, a acidez do molho e ajustar o sal (se necessário);
4. Para finalizar, misturar a cebolinha e salsinha picadas.

CARNE MOÍDA COM ERVILHA

Ingredientes	Peso Bruto (para 10 porções)
Patinho bovino moído	110 g
Cebola	20 g
Tomate molho	20 g
Ervilha em conserva	15 g
Extrato de tomate	6 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,5 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Refogar a carne moída com sal a gosto até ficar cozida e sem grumos;
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 picado, a carne moída refogada e cozinhar por mais um tempo. Corrigir a consistência e a acidez do molho (se necessário);
4. Acrescentar a ervilha (sem a água da conserva) ao final do preparo e ajustar o sal (se necessário);
5. Para finalizar, misturar a cebolinha e salsinha picadas.

CARNE MOÍDA COM ERVILHA E CENOURA 

Ingredientes	Peso Bruto (para 10 porções)
Patinho bovino moído	110 g
Cebola	20 g
Tomate molho	20 g
Cenoura	15 g
Ervilha em conserva	10 g
Extrato de tomate	6 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,5 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Refogar a carne moída com sal a gosto até ficar cozida e sem grumos;
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. Acrescentar o extrato de tomate, refogando mais um pouco. Adicionar o tomate e a cenoura picados, a carne moída refogada e cozinhar por mais um tempo, até encorpar o molho e a cenoura ficar cozida, mas sem desmanchar. Corrigir a consistência e a acidez do molho (se necessário);
5. Acrescentar a ervilha (sem a água da conserva) ao final do preparo e ajustar o sal (se necessário);
6. Para finalizar, misturar a cebolinha e salsinha picadas.

CARNE MOÍDA COM LEGUMES 

Ingredientes	Peso Bruto (para 10 porções)
Patinho bovino moído	110 g
Brócolis	20 g
Cebola	15 g
Cenoura	15 g
Tomate salada	10 g
Vagem	10 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,5 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Refogar a carne moída com sal a gosto até ficar cozida e sem grumos;
3. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos e acrescentar a carne;
4. Descascar levemente a cenoura e cortá-la em cubos miúdos, retirar as pontas e os fiapos da vagem e cortá-la em palitos de aproximadamente 3 cm de comprimento e cortar o brócolis em floretes. Cozinhar os legumes com o mínimo de água necessário e um pouco de sal até ficarem *al dente*. Escorrer a água. Também podem ser cozidos na função vapor do forno combinado;
5. Cortar o tomate em cubos médios (aproximadamente 2 x 2 cm) e juntar aos demais legumes já cozidos;

6. Agregar delicadamente os legumes à carne moída refogada e ajustar o sal (se necessário);
7. Para finalizar, misturar a cebolinha e salsinha picadas.

CARNE MOÍDA ESPECIAL   

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Patinho bovino moído	120 g
Brócolis	15 g
Cebola	15 g
Cenoura	15 g
Tomate salada	10 g
Vagem	10 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,5 g
Molho branco:	
Leite integral	20 ml
Farinha de trigo	5 g
Manteiga	3 g
Noz moscada	0,03 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Refogar a carne moída com sal a gosto até ficar cozida e sem grumos;
3. Descascar levemente a cenoura e cortá-la em cubos miúdos, retirar as pontas e os fiapos da vagem e cortá-la em palitos de aproximadamente 3 cm de comprimento e cortar o brócolis em floretes. Cozinhar os legumes com o mínimo de água necessário e um pouco de sal até ficarem *al dente*. Escorrer a água. Também podem ser cozidos na função vapor do forno combinado;
4. Cortar o tomate em cubos médios (aproximadamente 2 x 2 cm) e juntar aos demais legumes já cozidos;
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). Adicionar noz moscada moída;
6. Agregar delicadamente os legumes e o molho branco à carne moída refogada e ajustar o sal (se necessário);
7. Para finalizar, misturar a cebolinha e salsinha picadas.

CARNE MOÍDA REFOGADA 

Ingredientes	Peso Bruto (para 10 porções)
Patinho bovino moído	120 g
Cebola	25 g
Cebolinha e salsinha	1,6 g
Alho	0,5 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Refogar a carne moída com sal a gosto até ficar cozida e sem grumos;
3. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos;

4. Acrescentar a carne moída refogada e cozinhar por mais um tempo para ficar bem sequinha;
5. Para finalizar, misturar a cebolinha e salsinha picadas.

CHURRASCO

Ingredientes	Peso Bruto (para 10 porções)
Contrafilé bovino sem osso	150 g
Tempero artesanal*	qsp

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Temperar os bifes de contrafilé com o tempero artesanal e chapeá-los com um pouco de óleo até ficarem bem passados.

Obs.: Podem ser acrescentados molhos, conforme descrição no cardápio. Modos de preparo disponíveis no arquivo de “Molhos e Temperos”.

* Ingredientes do “Tempero artesanal” disponíveis no arquivo “Molhos e Temperos”.

COSTELA AO MOLHO

Ingredientes	Peso Bruto
Costela bovina com osso*	200 g
Cebola	10 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	1 g
Caldo da cocção da carne ou líquido do fundo da forma (formado ao assar a carne)	qsp

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

Para preparo no forno convencional, preparar na véspera:

1. Higienizar os vegetais;
2. Cortar a costela em tiras de aproximadamente 10 cm, respeitando o sentido das ripas;
3. Temperar a água da panela de pressão com o alho, a cebola, a cebolinha e salsinha picadas e sal a gosto. Cozinhar a carne até ficar macia;
4. Separar a carne do caldo da cocção, armazenando ambos refrigerados e devidamente armazenados;
5. No dia da distribuição, ferver o caldo da cocção (ajustar o sal e a consistência do molho, se necessário) e dourar os pedaços de costela no forno convencional;
6. Dispor o molho sobre os pedaços de costela.

Para preparo no forno combinado:

1. Higienizar os vegetais;
2. Cortar a costela em tiras de aproximadamente 10 cm, respeitando o sentido das ripas;
3. Bater o alho, a cebola, a cebolinha e salsinha, e sal a gosto no liquidificador, formando uma pasta, e passar na carne crua. Manter a carne refrigerada e devidamente armazenada com este tempero por cerca de 6 horas;

4. Assar os pedaços de costela no vapor até ficarem macios, finalizando com a função dourar. Reservar o líquido formado ao assar a carne que fica armazenado no fundo das formas;
5. Ajustar o sal e a consistência deste molho (se necessário);
6. Dispor o molho sobre os pedaços de costela.

COSTELA ASSADA 

Ingredientes	Peso Bruto (para 10 porções)
Costela bovina sem osso	200 g
Cebola	10 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	1 g

MODO DE PREPARO:

Para preparo no forno convencional, preparar na véspera:

1. Higienizar os vegetais;
2. Cortar a costela em tiras de aproximadamente 10 cm, respeitando o sentido das ripas;
3. Temperar a água da panela de pressão com o alho, a cebola e a cebolinha e salsinha picadas e sal a gosto. Cozinhar a carne até ficar macia;
4. Separar a carne do caldo da cocção, armazenando ambos refrigerados e devidamente armazenados. Este caldo da cocção pode ser utilizado para temperar o cuscuz, se for a guarnição do dia;
5. No dia da distribuição, dourar os pedaços de costela no forno.

Para preparo no forno combinado:

1. Higienizar os vegetais;
2. Cortar a costela em tiras de aproximadamente 10 cm, respeitando o sentido das ripas;
3. Bater o alho, a cebola, a cebolinha e salsinha e sal a gosto no liquidificador, formando uma pasta, e passar na carne crua. Manter a carne refrigerada e devidamente armazenada com este tempero por cerca de 6 horas;
4. Assar os pedaços de costela no vapor até ficarem macios, finalizando com a função dourar.

CROQUETE RECHEADO    

Ingredientes	Peso Bruto (para 10 porções)
Patinho bovino moído	100 g
Farinha de rosca	20 g
Farinha de trigo	20 g
Cebola	10 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Alho	0,1 g
Ovo	0,1 unid
Recheio:	
Apresentado	5 g
Queijo muçarela em peça	5 g
Orégano seco	0,075 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais e os ovos;

2. Preparar a massa: misturar o patinho moído com a farinha de trigo, 2/3 da farinha de rosca e 2/3 dos ovos;
 3. Bater no liquidificador a cebola, o alho, a cebolinha e salsinha e o sal a gosto e agregar na mistura de carne acima, misturando bem até obter uma massa homogênea em consistência moldável. Reservar;
 4. Preparar o recheio: cortar o apresuntado e o queijo muçarela em palitos finos (aproximadamente 3 cm de comprimento) e misturá-los com o orégano;
 5. Modelar os croquetes e recheá-los com esta mistura, de forma a servir uma unidade por pessoa, atendendo à porção estabelecida;
 6. Passar os croquetes no restante dos ovos batidos e, em seguida, empanar no restante da farinha de rosca;
 7. Fritar em imersão em temperatura média até ficarem cozidos no centro e dourados por fora e deixar escorrer o excesso de óleo.
- Obs.: Fritar o mais próximo possível da hora de servir.

ESTROGONOFE DE CARNE



Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Bife de patinho	120 g
Tempero artesanal*	qsp
Molho vermelho:	
Cebola	20 g
Tomate molho	20 g
Champignon em conserva	5 g
Catchup	4 g
Extrato de tomate	4 g
Molho de mostarda	2 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Molho branco:	
Leite integral	20 ml
Farinha de trigo	5 g
Manteiga	3 g
Noz moscada	0,1 g

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Cortar o bife de patinho em iscas e temperar com sal a gosto;
3. Refogar com um pouco de óleo as iscas de carne até cozinhar e reservar;
4. Preparar o molho vermelho: refogar com um pouco de óleo a cebola picada em cubos miúdos, acrescentar o extrato de tomate, refogando mais um pouco. Adicionar o tomate picado, o catchup e o molho de mostarda e cozinhar por mais um tempo. Corrigir a consistência do molho e a acidez (se necessário);
5. Agregar este molho vermelho às iscas de carne e cozinhar até a carne ficar macia. Misturar a cebolinha e salsinha picadas;
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). Adicionar noz moscada moída;
7. Agregar o molho branco à carne, mexendo bem para homogeneizar a preparação;

8. Para finalizar, acrescentar o champignon fatiado (sem a água da conserva) e cozinhar brevemente para incorporar o sabor da preparação.

* Ingredientes do “Tempero artesanal” disponíveis no arquivo “Molhos e Temperos”.

ESCONDIDINHO DE BARREADO

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Aipim	90 g
Batata em flocos	5 g
Manteiga	5 g
Recheio:	
Paleta bovina em cubos	90 g
Cebola	10 g
Tomate molho	8 g
Bacon	5 g
Extrato de tomate	2 g
Cebolinha e salsinha	1,6 g
Alho	0,8 g
Cominho	0,15 g
Louro seco	0,01 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Retirar a gordura aparente da paleta bovina (se necessário), temperar com sal a gosto e louro e cozinhar na pressão por aproximadamente 4 a 5 horas, junto com a cebola e o bacon picados em cubos pequenos, até a carne começar a desmanchar;
3. Refogar com um pouco de óleo o alho picado em cubos miúdos;
4. Adicionar à carne cozida o alho refogado, o tomate picado, o extrato de tomate, o cominho e cozinhar por mais um tempo para secar o caldo;
5. Ajustar o sal e os temperos (se necessário) e, no final, misturar a cebolinha e salsinha picadas. Para esta preparação, a carne deve estar bem desfiada e quase sem caldo. Reservar;
6. Cozinhar o aipim com um pouco de sal até ficar bem macio e retirar os fios que se soltam dele;
7. Bater o aipim cozido com um pouco da água do cozimento até ficar na consistência de purê firme, acrescentar a manteiga e a batata em flocos, misturando bem até toda a manteiga estar bem derretida;
8. Montar o escondidinho em formas com uma camada de purê de aipim por baixo, recheio no meio e novamente purê para cobrir;
9. Assar o escondidinho em forno combinado e, nos últimos minutos, utilizar a opção “gratinar”. Cortar em porções que atendam à porção estabelecida.

GOULASH

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Paleta bovina em cubos	120 g
Tomate molho	20 g
Batata comum	15 g
Cenoura	15 g

Bacon	10 g
Cebola	10 g
Vagem	10 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Amido de milho	1 g
Alho	0,5 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Descascar a batata e cortar em pedaços médios (aproximadamente uma unidade média cortada em 6 a 8 pedaços), descascar levemente a cenoura e cortá-la em palitos (de aproximadamente 3 cm) e retirar as pontas e fiapos da vagem e cortá-la em palitos (do mesmo tamanho da cenoura). Reservar;
3. Retirar a gordura aparente da paleta bovina (se necessário), cortá-la em cubos uniformes caso não esteja adequadamente cortada ou os cubos não estejam uniformes e temperar com sal a gosto. 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. Acrescentar o tomate picado e a carne, refogando brevemente, e em seguida, cobrir com água e cozinhar na pressão até a carne ficar macia;
6. Quando a carne estiver cozida, agregar o bacon frito;
7. Adicionar a cenoura, depois a batata e, por último, a vagem e cozinhar até todos os legumes ficarem macios. Atentar para o tempo de cocção de cada legume para não desmancharem;
8. Diluir o amido de milho em uma pequena quantidade de água e agregá-lo aos poucos à carne para encorpar o molho. Ajustar o sal (se necessário);
9. Para finalizar, salpicar a cebolinha e salsinha picadas.

KAFTA 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Patinho bovino moído	130 g
Cebola	10 g
Farinha de trigo	10 g
Tomate molho	10 g
Azeitona verde fatiada	3 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Espeto de madeira	1,05 unid
Alho	0,5 g
Ovo	0,1 unid

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais e os ovos;
2. Misturar o patinho moído com a cebola ralada, o alho, o tomate, a cebolinha, a salsinha e a azeitona (sem a água da conserva) picados em cubos miúdos e sal a gosto;
3. Adicionar a essa massa de carne os ovos e a farinha de trigo aos poucos, ajustar o sal (se necessário), misturando bem, até obter uma massa homogênea em consistência moldável;

4. Modelar as kaftas, de forma a servir uma unidade por pessoa, atendendo à porção estabelecida. Moldar acompanhando o formato do palito, com o cuidado de deixar a base do palito sem carne;
5. Chapear as kaftas com um pouco de óleo até ficarem cozidas no centro e douradas por fora.

KAFTA DE FORMA 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Patinho bovino moído	130 g
Cebola	10 g
Farinha de trigo	10 g
Tomate molho	10 g
Azeitona verde fatiada	3 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,5 g
Ovo	0,1 unid

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais e os ovos;
2. Misturar o patinho moído com a cebola ralada, o alho, o tomate, a cebolinha, a salsinha e a azeitona (sem a água da conserva) picados em cubos miúdos e sal a gosto;
3. Adicionar a essa massa de carne os ovos e a farinha de trigo aos poucos, ajustar o sal (se necessário), misturando bem, até obter uma massa lisa e homogênea;
4. Dispor a massa em formas untadas com óleo, nivelando sua superfície, assar em forno até a kafta ficar cozida no centro e dourada por fora e cortar em porções que atendam à porção estabelecida.

KAFTA RECHEADA 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Patinho bovino moído	120 g
Cebola	10 g
Farinha de trigo	10 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Alho	0,5 g
Ovo	0,1 unid
Recheio:	
Tomate molho	10 g
Presunto fatiado	5 g
Queijo parmesão em peça	5 g
Azeitona verde fatiada	3 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais e os ovos;
2. Misturar o patinho moído com a cebola ralada, o alho, a cebolinha e salsinha picados em cubos miúdos e o sal a gosto;
3. Adicionar a essa massa de carne os ovos e a farinha de trigo aos poucos, ajustar o sal (se necessário), misturando bem, até obter uma massa lisa e homogênea;

4. Preparar o recheio: misturar o tomate, o presunto, o queijo, a azeitona (sem a água da conserva) e a cebolinha e salsinha picados;
5. Acomodar 2/3 da massa de carne em formas untadas com óleo, cobrir com o recheio e acomodar o restante da massa sobre o recheio, nivelando sua superfície. Assar em forno até a kafta ficar cozida no centro e dourada por fora e cortar em porções que atendam à porção estabelecida.

LASANHA À BOLONHESA 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Molho à bolonhesa:	
Patinho bovino moído	90 g
Tomate molho	20 g
Cebola	15 g
Extrato de tomate	8 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Alho	0,5 g
Molho branco:	
Leite integral	35 ml
Farinha de trigo	8 g
Manteiga	4 g
Noz moscada	0,05 g
Para intercalar com os molhos:	
Massa para lasanha	25 g
Queijo muçarela	25 g
Presunto fatiado	15 g
Cobertura:	
Queijo parmesão em peça	2 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Preparar o molho à bolonhesa: temperar o patinho moído com sal a gosto e refogar com um pouco óleo até ficar cozido e sem grumos. Utilizar o fundo da panela onde foi refogada a carne para refogar a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar o extrato de tomate e o tomate picado e refogar por mais um tempo. Corrigir a consistência do molho e a acidez (se necessário) e, no final, misturar a cebolinha e salsinha picadas. 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). Adicionar noz moscada moída e sal a gosto;
4. Montar a lasanha nas formas, seguindo a sequência: 1º) molho à bolonhesa – 2º) massa de lasanha – 3º) molho branco – 4º) queijo muçarela – 5º) presunto – 6º) molho à bolonhesa. Reiniciar a sequência quantas vezes for necessário até chegar a dois dedos da borda da forma;
5. Finalizar as formas sempre com: molho branco, queijo muçarela e queijo parmesão (de peça) ralado (para gratinar);
6. Assar no forno até a massa ficar cozida e a cobertura gratinada e cortar em porções que atendam à porção estabelecida.

MADALENA DE CARNE 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Recheio:	
Patinho bovino moído	90 g
Tomate molho	20 g
Cebola	10 g
Ervilha em conserva	7 g
Extrato de tomate	5 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,5 g
Massa:	
Batata comum	150 g
Farinha de trigo	5 g
Ovo	0,1 unid

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais e os ovos;
2. Preparar o recheio: temperar o patinho moído com sal a gosto e refogar com um pouco de óleo até ficar dourado. Utilizar o fundo da panela onde foi refogada a carne para refogar a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar o extrato de tomate e o tomate picado e refogar por mais um tempo. Corrigir a consistência do molho e a acidez (se necessário) e, no final, misturar a ervilha (sem a água da conserva) e a cebolinha e salsinha picadas. Reservar;
3. Preparar a massa: cozinhar as batatas sem casca com o mínimo de água necessário e um pouco de sal até ficarem macias. Escorrer a água, amassar as batatas e adicionar a farinha de trigo peneirada aos poucos, misturando bem, até formar uma massa lisa e homogênea;
4. Acomodar 2/3 da massa em formas untadas com óleo, cobrir com o recheio da carne moída, e cobrir o recheio com uma camada fina da massa de batata (1/3 restante), nivelando sua superfície;
5. Pincelar a superfície com ovos batidos, assar em forno até ficar com aparência dourada e cortar em porções que atendam à porção estabelecida.

NHOQUE À BOLONHESA 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Molho à bolonhesa:	
Patinho bovino moído	90 g
Tomate molho	20 g
Cebola	10 g
Extrato de tomate	6 g
Cebolinha e salsinha	1,6 g
Alho	0,5 g
Massa:	
Batata especial para fritura	45 g
Farinha de trigo	24 g
Batata em flocos	14 g

Ovo	0,06 unid
-----	-----------

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais e os ovos;
2. Preparar o molho à bolonhesa: temperar o patinho moído com sal a gosto e refogar com um pouco óleo até ficar cozido e sem grumos. Utilizar o fundo da panela onde foi refogada a carne para refogar a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar o extrato de tomate e o tomate picado e refogar por mais um tempo. Corrigir a consistência do molho e a acidez (se necessário) e, no final, misturar a cebolinha e salsinha picadas. Reservar;
3. Preparar a massa: cozinhar as batatas sem casca com o mínimo de água necessário e um pouco de sal até ficarem macias. Escorrer a água, amassar as batatas e adicionar os ovos, a batata em flocos e a farinha de trigo peneirada aos poucos, misturando bem, até formar uma massa lisa e homogênea;
4. Enfarinhar uma superfície de inox e, utilizando o contato com esta superfície, moldar pequenas porções de massa no formato de rolinhos (com aproximadamente 2 cm de diâmetro);
5. Cortar os rolinhos em pedaços de cerca de 2 cm e mantê-los sobre a superfície enfarinhada;
6. Ferver uma quantidade boa de água em uma panela funda, acrescentar um fio de óleo e deitar, com cuidado, os pedacinhos de massa para cozinhar;
7. Retirar os pedaços de massa assim que boiarem e deixar escorrer;
8. Acrescentar molho à bolonhesa à massa e misturar bem, tomando cuidado para não desmanchar o nhoque.

NHOQUE À BOLONHESA (versão da massa congelada) 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Nhoque de batata congelado*	90 g
Molho à bolonhesa:	
Patinho bovino moído	90 g
Tomate molho	20 g
Cebola	10 g
Extrato de tomate	6 g
Cebolinha e salsinha	1,6 g
Alho	0,5 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Preparar o molho à bolonhesa: temperar o patinho moído com sal a gosto e refogar com um pouco óleo até ficar cozido e sem grumos. Utilizar o fundo da panela onde foi refogada a carne para refogar a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar o extrato de tomate e o tomate picado e refogar por mais um tempo. Corrigir a consistência do molho e a acidez (se necessário) e, no final, misturar a cebolinha e salsinha picadas. Reservar;
3. Ferver uma quantidade boa de água em uma panela funda, acrescentar um fio de óleo e deitar, com cuidado, a massa de nhoque para cozinhar;
4. Retirar os pedaços de massa assim que boiarem e deixar escorrer;
5. Acrescentar molho à bolonhesa à massa e misturar bem, tomando cuidado para não desmanchar o nhoque.

* Marca/especificações da massa de nhoque deve ser previamente aprovada pela Fiscalização dos RUs.

PANQUECA DE CARNE    

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Recheio:	
Patinho bovino moído	90 g
Cebola	10 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Alho	0,5 g
Massa:	
Leite integral	40 ml
Farinha de trigo	26 g
Amido de milho	2 g
Ovo	0,16 unid
Molho sugo:	
Cebola	20 g
Tomate molho	20 g
Extrato de tomate	5 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais e os ovos;
2. Preparar o recheio: temperar o patinho moído com sal a gosto e refogar com um pouco de óleo até ficar cozido e sem grumos. Utilizar o fundo da panela onde foi refogada a carne para refogar a cebola e o alho picados em cubos miúdos. Acrescentar a carne moída refogada e cozinhar por um tempo para ficar bem sequinha. No final, misturar a cebolinha e salsinha picadas. Reservar;
3. Preparar a massa: bater no liquidificador a farinha de trigo, o leite, os ovos, o amido de milho e uma pitada de sal até obter uma massa lisa e homogênea;
4. Dispor uma a duas conchas de massa sobre a chapa quente e untada com óleo, moldando seu formato com o dorso da concha, de forma a obter uma massa fina e redonda (com aproximadamente 20 cm de diâmetro), cozida no centro e dourada em ambos os lados;
5. Recheiar os discos de massa com 90 g de recheio, enrolá-los e dispô-los lado a lado em uma cuba ou forma, com a emenda da massa voltada para baixo. Reservar;
6. Preparar o molho sugo: refogar com um pouco de óleo a cebola picada em cubos miúdos. Acrescentar o extrato de tomate, o tomate picado e sal a gosto, refogando por mais um tempo. Corrigir a consistência do molho e a acidez (se necessário) e, no final, misturar a cebolinha e salsinha picadas. O molho deve ser bem consistente para não umedecer demais as massas;
7. Imediatamente antes da distribuição, cobrir as panquecas com o molho para não amolecer a massa.

PASTEL DE CARNE  

Ingredientes	Peso Bruto (para 10 porções)
Patinho bovino moído	90 g
Massa para pastel	50 g
Cebola	15 g

Tomate molho	10 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,5 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Preparar o recheio: temperar o patinho moído com sal a gosto e refogar com um pouco de óleo até ficar cozido e sem grumos. Utilizar o fundo da panela onde foi refogada a carne para refogar a cebola e o alho picados em cubos miúdos. Acrescentar a carne moída refogada e o tomate picado, e cozinhar por um tempo para ficar bem sequinha. No final, misturar a cebolinha e salsinha picadas. Reservar;
3. Recheiar a massa para pastel com 90 g de recheio, fechar bem para o recheio não verter;
4. Fritar os pastéis em imersão até ficarem dourados e deixar escorrer o excesso de óleo.

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

PICADINHO AO MOLHO COM ERVILHA 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Paleta bovina em cubos	130 g
Cebola	20 g
Tomate molho	20 g
Ervilha em conserva	15 g
Extrato de tomate	4 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,5 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Retirar a gordura aparente da paleta bovina (se necessário), cortá-la em cubos uniformes caso não esteja adequadamente cortada ou os cubos não estejam uniformes, temperar com sal a gosto e selar em uma panela em fogo alto. Reservar;
3. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos aproveitando o fundo da panela onde foi refogada a carne. Adicionar o extrato de tomate e o tomate picado e cozinhar por mais um tempo. Ajustar água e sal (se necessário) e deixar cozinhar até formar um molho consistente;
4. Agregar este molho à carne, cobrir com água e cozinhar na pressão até a carne ficar bem macia;
5. Para finalizar, misturar a ervilha (sem a água da conserva) e salpicar a cebolinha e salsinha picadas.

PICADINHO CAIPIRA 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Paleta bovina em cubos	130 g
Cebola	20 g
Tomate molho	20 g
Vagem	15 g
Milho verde em conserva	8 g
Extrato de tomate	4 g

Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,5 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Retirar as pontas e os fiapos da vagem e cortar em palitos de aproximadamente 3 cm de comprimento. Reservar;
3. Retirar a gordura aparente da paleta bovina (se necessário), cortá-la em cubos uniformes caso não esteja adequadamente cortada ou os cubos não estejam uniformes, temperar com sal a gosto e cozinhar na pressão até ficar bem macia. Reservar;
4. Preparar o molho: refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar o extrato de tomate e o tomate picado e cozinhar por mais um tempo até formar um molho consistente;
5. Agregar este molho à carne e adicionar o milho (sem a água da conserva) e a vagem, deixando cozinhar por mais um tempo até amaciar a vagem e incorporar o sabor da preparação. Ajustar sal e a consistência do molho (se necessário);
6. Para finalizar, salpicar a cebolinha e salsinha picadas.

PICADINHO DE CARNE 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Paleta bovina em cubos	130 g
Cebola	20 g
Tomate molho	20 g
Extrato de tomate	3 g
Alho poró	1,2 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Amido de milho (se necessário)	1 g
Alho	0,5 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Retirar a gordura aparente da paleta bovina (se necessário), cortá-la em cubos uniformes caso não esteja adequadamente cortada ou os cubos não estejam uniformes, temperar com sal a gosto e selar em uma panela em fogo alto. Reservar;
3. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos aproveitando o fundo da panela onde foi refogada a carne. Adicionar o extrato de tomate e o tomate picado e cozinhar por mais um tempo. Ajustar água e sal (se necessário) e cozinhar até formar um molho consistente;
4. Agregar este molho à carne, cobrir com água e cozinhar até a carne ficar bem macia;
5. Diluir o amido de milho em uma pequena quantidade de água e agregá-lo aos poucos à carne cozida para encorpar o molho (se necessário);
6. Para finalizar, misturar o alho poró em fatias finas e a cebolinha e salsinha picadas.

PICADINHO ESPECIAL   

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Paleta bovina em cubos	130 g
Cenoura	15 g
Tomate molho	15 g
Cebola	10 g

Milho verde em conserva	8 g
Extrato de tomate	3 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,5 g
Molho branco:	
Leite integral	13 ml
Farinha de trigo	5 g
Manteiga	4 g
Noz moscada	0,1 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Retirar a gordura aparente da paleta bovina (se necessário), cortá-la em cubos uniformes caso não esteja adequadamente cortada ou os cubos não estejam uniformes, temperar com sal a gosto e selar em uma panela em fogo alto;
3. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos aproveitando o fundo da panela onde foi refogada a carne. Adicionar o extrato de tomate e o tomate picado, ajustar água e sal (se necessário) e deixar cozinhar até formar um molho consistente;
4. Agregar este molho à carne, cobrir com água e cozinhar até a carne ficar cozida;
5. Descascar levemente a cenoura, cortá-la em cubos pequenos (aproximadamente 1 x 1 cm) e adicioná-la ao molho com carne, cozinhando rapidamente até a cenoura ficar *al dente*. Reservar;
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). Adicionar noz moscada moída;
7. Agregar o molho branco, o milho (sem a água da conserva) e a cebolinha e salsinha picadas à carne, e misturar bem. Ajustar sal e a consistência do molho (se necessário).

POSTA ASSADA AO MOLHO  

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Posta vermelha em peça	170 g
Cebola	15 g
Cenoura	4 g
Vinho tinto seco	3 ml
Molho de soja	2 ml
Salsão	1,8 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	1 g
Amido de milho	1 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Na véspera, temperar as peças de posta vermelha, que devem ter no máximo 3 kg cada, com o vinho tinto seco, o alho, a cebola, metade da cebolinha e salsinha picados e sal a gosto. Manter sob refrigeração em recipiente tampado;
3. No dia da distribuição, selar as peças de carne em uma panela em fogo alto, com um pouco de óleo, virando de vez em quando até ficarem douradas em toda sua superfície;

4. Refogar o restante da cebola e do alho picados, aproveitando o fundo da panela onde foi selada a carne. Acrescentar molho de soja para ir desprendendo o fundo e dar sabor ao refogado;
5. Juntar as peças de posta seladas a este refogado, cobrir com água e cozinhar até ficarem macias no centro. Reservar o caldo reduzido do cozimento da carne;
6. Assar as peças cozidas no forno com calor seco até criarem uma crosta;
7. Retirar as peças do forno, aguardar esfriar um pouco e fazer fatias com cerca de 1 cm de largura. Reservar;
8. Cortar as cenouras em cubos pequenos (aproximadamente 1 x 1 cm) e o salsão em fatias finas e juntar ao caldo de cozimento que estava reservado, cozinhando em fogo baixo até ficarem macias;
9. Diluir o amido de milho em uma pequena quantidade de água e agregá-lo aos poucos a este caldo. Ajustar o sal (se necessário);
10. Montar cubas ou formas com as fatias de posta e o caldo por cima;
11. Para finalizar, salpicar a cebolinha e salsinha picadas.

POSTA ASSADA RECHEADA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Posta vermelha em peça	170 g
Cebola	15 g
Vinho tinto seco	3 ml
Alho	1 g
Amido de milho	1 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Recheio:	
Cenoura	15 g
Bacon	5 g

MODOS DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais e descascar levemente a cenoura;
2. Na véspera, fazer um furo central nas peças de posta vermelha, que devem ter no máximo 3 kg cada. O furo deve ser feito no sentido do comprimento das peças, com aproximadamente 4 cm de diâmetro;
3. Ainda na véspera, temperar as peças com o vinho tinto seco, o alho, a cebola, metade da cebolinha e salsinha picados e sal a gosto. Manter sob refrigeração em recipiente tampado;
4. Rechear as peças com a cenoura inteira e uma tira de bacon com cerca de 1 cm de largura. Se necessário, amarrar a carne com um pedaço de barbante para o recheio ficar firmemente preso;
5. No dia da distribuição, selar as peças de carne em uma panela em fogo alto, com um pouco de óleo, virando de vez em quando até ficarem douradas em toda sua superfície;
6. Refogar o restante da cebola e do alho picados, aproveitando o fundo da panela onde foi selada a carne;
7. Juntar as peças de posta seladas a este refogado, cobrir com água e cozinhar até ficarem macias no centro. Reservar o caldo reduzido do cozimento da carne;
8. Assar as peças cozidas no forno com calor seco até criarem uma crosta;
9. Retirar as peças de posta do forno, aguardar esfriar um pouco e fazer fatias com cerca de 1,5 cm de largura. Reservar;
10. Diluir o amido de milho em uma pequena quantidade de água e agregá-lo aos poucos ao caldo de cozimento que estava reservado. Ajustar o sal (se necessário);

11. Montar cubas ou formas com as fatias de posta e o caldo por cima;
12. Para finalizar, salpicar a cebolinha e salsinha picadas.

QUIBE DE FORMA ASSADO   

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Patinho bovino moído	100 g
Trigo para quibe	15 g
Cebola	10 g
Farinha de trigo	10 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Hortelã	0,5 g
Ovo	0,1 unid
Canela em pó	0,01 g
Noz moscada	0,01 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais e os ovos;
2. Hidratar o trigo para quibe conforme recomendações do fabricante;
3. Preparar a massa: misturar o patinho moído com o trigo para quibe hidratado, a hortelã, a cebolinha e salsinha picadas, a cebola ralada, a canela, a noz moscada moída e sal a gosto. Deixar descansando sob refrigeração por aproximadamente 30 minutos para incorporar o sabor dos temperos;
4. Adicionar a essa massa de carne os ovos batidos e a farinha de trigo aos poucos, ajustar o sal (se necessário), misturando bem, até obter uma massa homogênea em consistência moldável;
5. Dispor a massa sobre uma forma untada com óleo, nivelando sua superfície. Espalhar um pouco de óleo na superfície para evitar que resseque, assar no forno até ficar cozido no centro e dourado por fora e cortar em porções que atendam à porção estabelecida.

QUIBE FRITO   

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Patinho bovino moído	100 g
Trigo para quibe	15 g
Cebola	10 g
Farinha de trigo	10 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Hortelã	0,5 g
Ovo	0,1 unid
Canela em pó	0,01 g
Noz moscada	0,01 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais e os ovos;
2. Hidratar o trigo para quibe conforme recomendações do fabricante;
3. Preparar a massa: misturar o patinho moído com o trigo para quibe hidratado, a hortelã, a cebolinha e salsinha picadas, a cebola ralada, a canela, a noz moscada moída e sal a gosto. Deixar descansando sob refrigeração por aproximadamente 30 minutos para incorporar o sabor dos temperos;

4. Adicionar a essa massa de carne os ovos batidos e a farinha de trigo aos poucos, ajustar o sal (se necessário), misturando bem, até obter uma massa homogênea em consistência moldável;

5. Modelar os quibes, de forma a servir uma unidade por pessoa, atendendo à porção estabelecida, fritar em imersão em temperatura média até ficarem cozidos no centro e dourados por fora, e deixar escorrer o excesso de óleo.

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

QUIBE RECHEADO 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Patinho bovino moído	100 g
Farinha de trigo	20 g
Trigo para quibe	15 g
Cebola	10 g
Hortelã	0,5 g
Ovo	0,15 unid
Canela em pó	0,01 g
Noz moscada	0,01 g
Recheio:	
Cenoura	20 g
Cebola	15 g
Tomate molho	15 g
Azeitona verde fatiada	5 g
Bacon	5 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais e os ovos;
2. Hidratar o trigo para quibe conforme recomendações do fabricante;
3. Preparar a massa: misturar o patinho moído com o trigo para quibe hidratado, a hortelã, a cebolinha e salsinha picadas, a cebola ralada, a canela, a noz moscada moída e sal a gosto. Deixar descansando sob refrigeração por aproximadamente 30 minutos para incorporar o sabor dos temperos;
4. Adicionar a essa massa de carne os ovos batidos e a farinha de trigo aos poucos, ajustar o sal (se necessário), misturando bem, até obter uma massa homogênea;
5. Preparar o recheio: refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos e adicionar o bacon picado em cubos pequenos (aproximadamente 1 x 1 cm), refogando até dourar. Acrescentar a cenoura ralada, o tomate picado, a azeitona fatiada (sem a água da conserva) e a cebolinha e salsinha picadas;
6. Acomodar 2/3 da massa em formas untadas com óleo, cobrir com o recheio e acomodar o restante da massa sobre o recheio, nivelando sua superfície. Assar no forno até o quibe ficar cozido no centro e dourado por fora e cortar em porções que atendam à porção estabelecida.

QUIBE RECHEADO COM QUEIJO 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Patinho bovino moído	100 g
Farinha de trigo	20 g

Trigo para quibe	15 g
Cebola	10 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Hortelã	0,5 g
Ovo	0,15 unid
Canela em pó	0,01 g
Noz moscada	0,01 g
Recheio:	
Queijo muçarela fatiado	20 g
Cebola	15 g
Tomate molho	15 g
Orégano seco	0,1 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais e os ovos;
2. Hidratar o trigo para quibe conforme recomendações do fabricante;
3. Preparar a massa: misturar o patinho moído com o trigo para quibe hidratado, a hortelã, a cebolinha e salsinha picadas, a cebola ralada, a canela, a noz moscada moída e sal a gosto. Deixar descansando sob refrigeração por aproximadamente 30 minutos para incorporar o sabor dos temperos;
4. Adicionar a essa massa de carne os ovos batidos e a farinha de trigo aos poucos, ajustar o sal (se necessário), misturando bem, até obter uma massa homogênea;
5. Preparar o recheio: picar a cebola e o tomate em cubos miúdos e misturar com o queijo picado e o orégano;
6. Acomodar 2/3 da massa em formas untadas com óleo, cobrir com o recheio e acomodar o restante da massa sobre o recheio, nivelando sua superfície. Assar no forno até o quibe ficar cozido no centro e dourado por fora e cortar em porções que atendam à porção estabelecida.

QUICHE DE CARNE



Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Patinho bovino moído	110 g
Cenoura	16 g
Tomate molho	12 g
Ervilha em conserva	8 g
Cebola	7 g
Azeitona verde fatiada	3 g
Alho	0,5 g
Massa:	
Farinha de trigo	50 g
Manteiga	12 g
Amido de milho	1,5 g
Cobertura:	
Leite integral	35 ml
Farinha de trigo	5 g
Manteiga	4 g
Ovo	0,25 unid

Noz moscada

0,05 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Preparar o recheio: temperar o patinho moído com sal a gosto e refogar com um pouco de óleo até ficar cozido e sem grumos. Utilizar o fundo da panela onde foi refogada a carne para refogar a cebola e o alho picados. Acrescentar o tomate picado, a cenoura cortada em cubos miúdos, a azeitona fatiada e a ervilha (sem a água da conserva) e deixar cozinhar por um tempo, até a cenoura ficar *al dente*. Ajustar o sal (se necessário) e reservar;
3. Preparar a massa: em um recipiente, peneirar a farinha de trigo e o amido de milho, acrescentar a manteiga em temperatura ambiente aos poucos, sal a gosto e sovar bem. Se necessário, utilizar a batedeira planetária e bater até obter uma massa lisa e que não grude nas mãos;
4. Em uma superfície de inox, abrir a massa com um rolo de forma que fique o mais fina possível. Dispor esta massa no fundo e nas laterais da forma. Tomar cuidado para que as laterais das formas fiquem com uma quantidade de massa bem fina. Reservar;
5. Preparar a cobertura: derreter a manteiga, acrescentar a farinha de trigo e mexer até dourar. À parte, mexer os ovos e misturar com o leite. Acrescentar esta mistura de leite e ovos aos poucos, mexendo bem até engrossar (cuidar para não empelotar). Ajustar o sal e adicionar noz moscada moída;
6. Acomodar o recheio já morno sobre a massa e o molho branco sobre o recheio, assar no forno até o quiche ficar cozido no centro e dourado por fora e cortar em porções que atendam à porção estabelecida.

ROCAMBOLE DE CARNE



Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Patinho bovino moído	110 g
Farinha de trigo	20 g
Cebola	10 g
Alho	0,5 g
Cebolinha e salsinha	0,4 g
Ovo	0,05 unid
Recheio:	
Cebola	15 g
Cenoura	15 g
Bacon	5 g
Azeitona verde fatiada	4,5 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Ovo	0,1 unid

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais e os ovos;
2. Cozinhar os ovos até a gema ficar bem cozida (de 10 a 12 minutos), descascar e picar em pedaços pequenos. Reservar;
3. Preparar a massa: misturar o patinho moído com a cebola ralada, o alho picado em cubos miúdos e sal a gosto;
4. Adicionar a essa massa de carne os ovos batidos e a farinha de trigo aos poucos, ajustar o sal (se necessário), misturando bem, até obter uma massa lisa e homogênea;

5. Em uma superfície lisa, abrir a massa em um tamanho que fique da largura da forma em que serão assadas e altura de cerca de 1 cm. Reservar;
6. Preparar o recheio: refogar com um pouco de óleo a cebola picada em cubos miúdos e adicionar o bacon picado em cubos pequenos (aproximadamente 1 x 1 cm), refogando até dourar. Acrescentar a cenoura ralada, a azeitona fatiada (sem a água da conserva) e a cebolinha e salsinha picadas;
7. Espalhar este recheio sobre a massa aberta. Em seguida, salpicar o ovo picado;
8. Enrolar esta massa de carne com recheio como se fosse um cilindro. Pincelar um pouco de óleo na superfície para evitar que resseque;
9. Dispor o rocambole em uma forma untada com óleo, assar em forno médio até ficar cozido no centro e dourado por fora e cortar em porções que atendam à porção estabelecida.

TIRINHAS DE CARNE

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Bife de coxão mole	130 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Tempero artesanal*	qsp

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar a cebolinha e salsinha;
2. Cortar o bife de coxão mole em tiras de aproximadamente 4 cm, temperar com o tempero artesanal e chapear com um pouco de óleo até as tirinhas ficarem bem passadas;
3. Para finalizar, salpicar a cebolinha e salsinha picadas.

Obs.: Podem ser acrescentados molhos, conforme descrição no cardápio. Modos de preparo disponíveis no arquivo de “Molhos e Temperos”.

* Ingredientes do “Tempero artesanal” disponíveis no arquivo “Molhos e Temperos”.

TIRINHAS DE CARNE COM CHAMPIGNON

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Bife de coxão mole	130 g
Champignon fatiado em conserva	5 g
Tempero artesanal*	qsp

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Cortar o bife de coxão mole em tiras de aproximadamente 4 cm, temperar com o tempero artesanal e chapear com um pouco de óleo até as tirinhas ficarem bem passadas;
2. Chapear o champignon fatiado (sem a água da conserva) brevemente, junto com a carne, e misturar às tirinhas.

* Ingredientes do “Tempero artesanal” disponíveis no arquivo “Molhos e Temperos”.

TIRINHAS DE CARNE COM LEGUMES



Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Bife de coxão mole	130 g
Brócolis	30 g
Acelga	20 g
Cebola	20 g
Vagem	16 g
Cenoura	15 g
Molho de soja	5 ml
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Tempero artesanal*	qsp

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Cortar o bife de coxão mole em tiras de aproximadamente 4 cm, temperar com o tempero artesanal e refogar;
3. Refogar a cebola picada em cubos miúdos aproveitando o fundo da panela onde foi refogada a carne e acrescentar o molho de soja aos poucos. Reservar;
4. Descascar levemente a cenoura e cortá-la em lâminas finas, retirar as pontas e os fiapos da vagem e cortá-la em palitos de aproximadamente 3 cm e cortar o brócolis em floretes. Cozinhar os legumes com o mínimo de água necessário até ficarem *al dente* e escorrer a água. Também podem ser cozidos na função vapor do forno combinado;
5. Agregar os legumes cozidos e a cebola refogada com o molho de soja às tirinhas de carne e cozinhar brevemente para incorporar o sabor, tomando cuidado para não desmanchar os legumes. Ajustar o sal (se necessário), tomando cuidado com seu excesso, pois a preparação leva molho de soja;
6. Para finalizar, misturar a cebolinha e salsinha picadas.

* Ingredientes do “Tempero artesanal” disponíveis no arquivo “Molhos e Temperos”.

PREPARAÇÕES PROTÉICAS - FRANGO

CUBOS DE FRANGO



Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Peito de frango sem osso	130 g
Tempero artesanal*	qsp

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Cortar o peito de frango sem osso em cubos de aproximadamente 30 g e temperar com o tempero artesanal;
2. Assar os cubos de frango em forno ou fritar em imersão até a carne ficar cozida no centro e dourada por fora, e deixar escorrer o excesso de óleo.

Obs.: Podem ser acrescentados molhos, conforme descrição no cardápio. Modos de preparo disponíveis no arquivo de “Molhos e Temperos”.

* Ingredientes do “Tempero artesanal” disponíveis no arquivo “Molhos e Temperos”.

CUBOS DE FRANGO COM CEBOLA E BACON 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Peito de frango sem osso	130 g
Cebola	30 g
Bacon	5 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Tempero artesanal*	qsp

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Cortar o peito de frango sem osso em cubos de aproximadamente 30 g e temperar com o tempero artesanal;
3. Cortar o bacon em cubos de tamanho parecido ao frango e refogar até dourar (se necessário, utilizar um pouco de óleo);
4. Quando o bacon estiver quase finalizado, juntar a cebola cortada em fatias finas e deixar dourar;
5. Chapear os cubos de frango até a carne ficar cozida no centro e dourada por fora e juntar o bacon e a cebola frita;
6. Para finalizar, misturar a cebolinha e salsinha picadas.

* Ingredientes do “Tempero artesanal” disponíveis no arquivo “Molhos e Temperos”.

EMPADÃO DE FRANGO 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Recheio:	
Coxa e sobrecoxa de frango*	115 g
Peito de frango com osso*	35 g
Tomate molho	16 g
Cebola	10 g
Milho verde em conserva	8 g
Extrato de tomate	4 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Alho	0,3 g
Massa:	
Farinha de trigo	65 g
Manteiga	16 g
Amido de milho	2 g
Ovo	0,1 unid

*Se preparado com peito de frango sem osso: 100 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais e os ovos;
2. Preparar o recheio: colocar o frango em uma panela coberto com água, adicionar um pouco de sal e cozinhar até ficar macio. Após esfriar um pouco, desfiar o frango (desossar e descartar a pele, se necessário) e reservar;

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 picado e sal a gosto e cozinhar por mais um tempo. Corrigir a consistência do molho e a acidez (se necessário) e continuar cozinhando até encorpar o molho. Adicionar o frango desfiado, o milho (sem a água da conserva) e, no final, a cebolinha e salsinha picadas;
4. Preparar a massa: em um recipiente, peneirar a farinha de trigo e o amido de milho, acrescentar a manteiga em temperatura ambiente aos poucos e sal a gosto e sovar bem. Se necessário, utilizar a batedeira planetária, e bater até obter uma massa lisa e que não grude nas mãos;
5. Separar cerca de 20% do volume total da massa para cobrir os empadões;
6. Em uma superfície de inox, abrir a massa com um rolo de forma que fique o mais fina possível. Dispor esta massa no fundo e nas laterais da forma. Tomar cuidado para que as laterais das formas fiquem com uma quantidade de massa bem fina;
7. Acomodar o recheio já morno sobre a massa e cobrir com a massa restante aberta com rolo;
8. Pincelar a superfície com os ovos batidos, assar no forno até a massa ficar cozida e dourada e cortar em porções que atendam à porção estabelecida.

ESPETINHO DE FRANGO

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Peito de frango sem osso	130 g
Tomate salada	35 g
Bacon	25 g
Cebola	25 g
Pimentão verde	15 g
Espeto de madeira	1,05 unid
Tempero artesanal*	qsp

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Cortar o peito de frango sem osso em cubos de aproximadamente 30 g, temperar com o tempero artesanal e reservar;
3. Cortar a cebola, o bacon, o tomate e o pimentão verde (sem as sementes) em pedaços com tamanho um pouco mais finos que o frango;
4. Montar os espetos na seguinte sequência: 1º) frango, 2º) cebola, 3º) bacon, 4º) pimentão, 5º) tomate. Repetir a montagem mais duas vezes e finalizar o espeto com frango (montar com 4 cubos de frango, 3 de cebola, 3 de bacon, 3 de pimentão e 3 de tomate);
5. Selar os espetos na chapa até a carne ficar cozida no centro e dourada por fora e os legumes macios, tomando cuidado para que não desmanchem. Também podem ser assados no forno.

* Ingredientes do “Tempero artesanal” disponíveis no arquivo “Molhos e Temperos”.

ESPETINHO DE FRANGO À MILANESA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Peito de frango sem osso	130 g
Farinha de rosca	22 g

Cebola	20 g
Bacon	15 g
Farinha de trigo	8 g
Pimentão verde	7 g
Pimentão vermelho	7 g
Espeto de madeira	1,05 unid
Tempero artesanal*	qsp
Massinha:	
Leite integral	10 ml
Farinha de trigo	8 g
Ovo	0,08 unid

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais e os ovos;
2. Cortar o peito de frango sem osso em cubos de aproximadamente 30 g, temperar com o tempero artesanal e reservar;
3. Cortar a cebola, o bacon e os pimentões (sem as sementes) em pedaços com tamanho um pouco mais finos que o frango;
4. Montar os espetos na seguinte sequência: 1º) frango, 2º) cebola, 3º) bacon, 4º) pimentão. Repetir a montagem mais duas vezes e finalizar o espeto com frango (montar com 4 cubos de frango, 3 de cebola, 3 de bacon e 3 de pimentão). Reservar;
5. Preparar a massinha: misturar bem o leite, os ovos, a farinha de trigo e sal a gosto, até ficar uma massa homogênea e não muito grossa;
6. Passar os espetos primeiro na farinha de trigo, em seguida nessa massa, escorrendo seu excesso. Por fim, passá-los na farinha de rosca;
7. Fritar os espetos em imersão até ficarem cozidos no centro e dourados por fora, 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.

* Ingredientes do “Tempero artesanal” disponíveis no arquivo “Molhos e Temperos”.

ESTROGONOFE DE FRANGO   

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Peito de frango sem osso	120 g
Cebola	5 g
Champignon fatiado em conserva	4 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Molho vermelho:	
Tomate molho	10 g
Cebola	5 g
Catchup	4 g
Extrato de tomate	4 g
Molho de mostarda	2 g
Alho	0,3 g
Molho branco:	

Leite integral	17 ml
Farinha de trigo	5 g
Manteiga	3 g
Noz moscada	0,03 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Cortar o peito de frango sem osso em iscas e temperar com sal;
3. Refogar com um pouco de óleo metade da cebola picada em cubos miúdos com as iscas de frango, até ficarem coradas, e reservar;
4. Preparar o molho vermelho: 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, o catchup e o molho de mostarda e cozinhar por mais um tempo. Corrigir a consistência e a acidez do molho (se necessário);
5. Preparar o molho branco: derreter a manteiga, acrescentar farinha de trigo e mexer até dourar; acrescentar o leite aos poucos, mexendo bem até engrossar (cuidar para não empelotar). Adicionar noz moscada moída;
6. Juntar o molho vermelho às iscas de frango refogadas e cozinhar até a carne ficar macia. Misturar a cebolinha e salsinha picadas;
7. Agregar o molho branco a este molho vermelho com frango e misturar bem para homogeneizar a preparação. Ajustar o sal (se necessário);
8. Acrescentar o champignon fatiado (sem a água da conserva) e cozinhar brevemente para incorporar o sabor da preparação.

FILÉ DE FRANGO À MILANESA



Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Peito de frango sem osso	130 g
Farinha de rosca	20 g
Alho	0,3 g
Massinha:	
Farinha de trigo	10 g
Leite integral	10 ml
Ovo	0,08 unid

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar o alho e os ovos;
2. Cortar o peito de frango sem osso em filés, temperar com sal e alho picado em cubos miúdos;
3. Preparar a massinha: misturar bem o leite, os ovos, a farinha de trigo e sal a gosto, até ficar uma massa homogênea e não muito grossa;
4. Passar os filés na massinha, escorrendo seu excesso. Em seguida, passá-los na farinha de rosca;
5. Fritar os filés em imersão até ficarem cozidos no centro e dourados por fora, 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.

FILE DE FRANGO GRELHADO 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Peito de frango sem osso	130 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Tempero artesanal*	qsp

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar a cebolinha e salsinha;
2. Cortar o peito de frango sem osso em filês, temperar com o tempero artesanal e chapeá-los até ficarem cozidos no centro e dourados por fora;
3. Para finalizar, salpicar a cebolinha e salsinha picadas.

* Ingredientes do “Tempero artesanal” disponíveis no arquivo “Molhos e Temperos”.

Obs.: Podem ser acrescentados molhos. Modos de preparo disponíveis no arquivo de “Molhos”.

FRANGO À DORÊ    

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Coxa e sobrecoxa de frango	250 g
Farinha de trigo	8 g
Tempero artesanal*	qsp
Massinha:	
Leite integral	10 ml
Farinha de trigo	8 g
Fermento em pó	0,5 g
Ovo	0,1 unid
Açafrão	0,025 g

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os ovos;
2. Porcionar a coxa/sobrecoxa e temperar com o tempero artesanal;
3. Cozinhar o frango brevemente e deixar esfriar um pouco;
4. Preparar a massinha: bater os ovos com o leite e juntar aos poucos a farinha de trigo peneirada, mexendo sempre até obter uma massa homogênea e espessa. Acrescentar o açafrão e sal a gosto e, por último, o fermento em pó e mexer delicadamente para incorporá-los à massa;
5. Passar os pedaços de frango já cozidos na farinha de trigo e, em seguida, nessa massinha, escorrendo seu excesso;
6. Fritar o frango em imersão em temperatura média a baixa (para evitar que a massa escureça muito), até ficar cozido no centro e dourado por fora, 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.

* Ingredientes do “Tempero artesanal” disponíveis no arquivo “Molhos e Temperos”.

FRANGO A DORÊ NO CURRY 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Coxa e sobrecoxa de frango	250 g
Farinha de trigo	8 g
Tempero artesanal*	qsp
Massinha:	
Leite integral	10 ml
Farinha de trigo	8 g
Curry	0,5 g
Fermento em pó	0,5 g
Ovo	0,1 unid

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os ovos;
2. Porcionar a coxa/sobrecoxa e temperar com o tempero artesanal;
3. Cozinhar o frango brevemente e deixar esfriar um pouco;
4. Preparar uma massa misturando o leite, a farinha de trigo, os ovos, o curry e sal a gosto. Mexer bem até a massa ficar homogênea e espessa. No final, adicionar o fermento em pó e misturar levemente;
5. Passar os pedaços de frango já cozidos na farinha de trigo e, em seguida, nessa massinha, escorrendo seu excesso;
6. Fritar o frango em imersão em temperatura média a baixa (para evitar que a massa escureça muito), até ficar cozido no centro e dourado por fora, 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.

* Ingredientes do “Tempero artesanal” disponíveis no arquivo “Molhos e Temperos”.

FRANGO À MODA CAIPIRA 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Coxa e sobrecoxa de frango	250 g
Quiabo	20 g
Cebola	15 g
Milho verde em conserva	15 g
Açúcar	12,5 g
Vinagre de álcool	2,5 ml
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Cortar o quiabo em rodela médias e reservar;
3. Porcionar a coxa/sobrecoxa, temperar com o vinagre e sal a gosto e reservar;
4. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar o frango e deixar cozinhando com o mínimo de água necessário, até a carne ficar macia, mas sem desmanchar. Se necessário, ir acrescentando água aos poucos;

5. Em outra panela, dourar o açúcar até ficar na cor de caramelo. Adicionar este açúcar caramelizado ao frango;
6. Acrescentar ao frango o quiabo cortado em rodela médias e o milho (sem a água da conserva) e deixar cozinhar por mais um tempo. Ajustar o sal (se necessário);
7. Para finalizar, salpicar cebolinha e salsinha picadas.

FRANGO À PARMEGIANA 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Peito de frango sem osso	130 g
Farinha de rosca	20 g
Massinha:	
Leite integral	10 ml
Farinha de trigo	7 g
Ovo	0,05 unid
Molho:	
Tomate molho	25 g
Cebola	20 g
Queijo muçarela em peça	10 g
Extrato de tomate	5 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,3 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais e os ovos;
 2. Tempere os filés de frango com sal a gosto;
 3. Preparar a massinha: misturar bem o leite, os ovos, a farinha de trigo e sal a gosto, até ficar uma massa homogênea e não muito grossa;
 4. Passar os filés de frango na massinha, escorrendo seu excesso. Em seguida, passá-los na farinha de rosca;
 5. Fritar os filés em imersão até ficarem cozidos no centro e dourados por fora, e deixar escorrer o excesso de óleo. Reservar (manter no pass-through aquecido sem tampas e evitar os hot boxes para não soltar o empanado);
 6. Preparar o molho: 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;
 7. Imediatamente antes da distribuição, dispor os filés de frango nas cubas rasas ou médias e cobri-los com este molho e uma camada de queijo muçarela ralado.
- Obs.: Fritar o mais próximo possível da hora de servir.

FRANGO AMERICANO 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Coxa e sobrecoxa de frango	250 g
Farinha de trigo	8 g
Tempero artesanal*	qsp

Massinha:	
Farinha de trigo	20 g
Cebola	5 g
Água	qsp

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar a cebola;
2. Porcionar a coxa/sobrecoxa e temperar com o tempero artesanal;
3. Cozinhar o frango brevemente e deixar esfriar um pouco;
4. Preparar uma massa misturando água com a farinha de trigo peneirada, a cebola ralada e sal a gosto, mexendo sempre até obter uma consistência de massa de panqueca;
5. Passar os pedaços de frango já cozidos nessa massinha e, em seguida, na farinha de trigo;
6. Fritar o frango em imersão em temperatura média a baixa (para evitar que a massa escureça muito), até ficar cozido no centro e dourado por fora, e deixar escorrer o excesso de óleo. Manter no pass-through aquecido sem tampas (evitar os hot boxes para não soltar o empanado).
7. Esta preparação também pode ser preparada assada no forno.

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

* Ingredientes do “Tempero artesanal” disponíveis no arquivo “Molhos e Temperos”.

FRANGO AO CURRY  

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Coxa e sobrecoxa de frango	250 g
Curry	0,5 g
Tempero artesanal*	qsp

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Porcionar a coxa/sobrecoxa, temperar com o tempero artesanal, salpicar o curry e assar no forno até a carne ficar cozida no centro e dourada por fora.

* Ingredientes do “Tempero artesanal” disponíveis no arquivo “Molhos e Temperos”.

FRANGO ASSADO ou FRITO* 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Coxa e sobrecoxa de frango	250 g
Tempero artesanal**	qsp

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Porcionar a coxa/sobrecoxa, temperar com o tempero artesanal e assar no forno ou fritar em imersão até a carne ficar cozida no centro e dourada por fora.

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser assada ou frita.

** Ingredientes do “Tempero artesanal” disponíveis no arquivo “Molhos e Temperos”.

Obs.: Podem ser acrescentados molhos, conforme descrição no cardápio. Modos de preparo disponíveis no arquivo de “Molhos e Temperos”.

FRANGO ASSADO COM ALECRIM

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Coxa e sobrecoxa de frango	250 g
Alecrim seco	0,1 g
Tempero artesanal*	qsp

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Porcionar a coxa/sobrecoxa, temperar com o tempero artesanal, salpicar o alecrim e assar no forno até a carne ficar cozida no centro e dourada por fora.

* Ingredientes do “Tempero artesanal” disponíveis no arquivo “Molhos e Temperos”.

FRANGO ASSADO COM ERVAS

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Coxa e sobrecoxa de frango	250 g
Manjerona fresca	qsp
Orégano seco	qsp
Sálvia fresca	qsp
Tomilho seco	qsp

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Porcionar a coxa/sobrecoxa, temperar com sal, manjerona fresca, orégano, sálvia fresca e tomilho a gosto e assar no forno até a carne ficar cozida no centro e dourada por fora.

FRANGO ASSADO COM QUIABO

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Coxa e sobrecoxa de frango	250 g
Tempero artesanal*	qsp
Molho com quiabo:	
Quiabo	20 g
Tomate molho	20 g
Cebola	15 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,2 g

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;

2. Porcionar a coxa/sobrecoxa, temperar com o tempero artesanal e assar no forno até a carne ficar cozida no centro e dourada por fora. Reservar;

3. Preparar o molho com quiabo: refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar o tomate picado e sal a gosto e refogar por mais

um tempo. Adicionar o quiabo cortado em rodelas médias e cozinhar até ficar macio, ajustando água e sal (se necessário). No final, misturar a cebolinha e salsinha picadas;

4. Antes da distribuição, agregar o molho sobre o frango assado.

* Ingredientes do “Tempero artesanal” disponíveis no arquivo “Molhos e Temperos”.

FRANGO ASSADO NA LARANJA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Coxa e sobrecoxa de frango	250 g
Laranja pera	35 g
Tempero artesanal*	qsp

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar as laranjas;
2. Tirar as raspas da casca (evitando a parte branca) e extrair o suco da laranja;
3. Porcionar a coxa/sobrecoxa, temperar com o tempero artesanal, dispor o suco e as raspas da laranja sobre o frango e assar até a carne ficar cozida no centro e dourada por fora.

* Ingredientes do “Tempero artesanal” disponíveis no arquivo “Molhos e Temperos”.

FRANGO CHINÊS

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Peito de frango sem osso	110 g
Acelga	20 g
Brócolis	20 g
Cebola	15 g
Cenoura	15 g
Molho de soja	10 ml
Vagem	10 g
Amido de milho	3 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Alho	0,3 g

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Cortar o peito de frango sem osso em cubos de 20 a 30 g, temperar com um pouco de sal e refogar. Tomar cuidado com a quantidade de sal, pois a preparação leva molho de soja. Reservar;
3. Descascar levemente a cenoura e cortá-la em lâminas finas, retirar as pontas e os fiapos da vagem e cortá-la em palitos de aproximadamente 3 cm de comprimento, cortar o brócolis em floretes e os talos da acelga em pedaços de aproximadamente 3 cm. Reservar as folhas da acelga para outras preparações. Cozinhar estes legumes com o mínimo necessário de água até ficarem *al dente*. Escorrer a água e reservar. Também podem ser cozidos na função vapor do forno combinado;

4. Refogar a cebola cortada em cubos médios (aproximadamente 3 x 3 cm) e o alho em cubos miúdos, aproveitando o fundo da panela onde foi refogado o frango. Acrescentar molho de soja aos poucos;
5. Agregar neste refogado o frango e os legumes cozidos e deixar cozinhar brevemente para incorporar o sabor, tomando cuidado para não desmanchar os legumes;
6. Diluir o amido de milho em uma pequena quantidade de água e agregá-lo aos poucos à preparação para encorpar o molho. Ajustar o sal (se necessário);
7. Para finalizar, misturar cebolinha e salsinha picadas.

FRANGO EMPANADO   

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Coxa e sobrecoxa de frango	250 g
Farinha de rosca	15 g
Queijo parmesão ralado	3 g
Tempero artesanal*	qsp

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Porcionar a coxa/sobrecoxa, temperar com o tempero artesanal e passar na farinha de rosca misturada com o queijo parmesão ralado;
 2. Assar no forno até ficar cozida no centro e dourada por fora. Manter no pass-through aquecido sem tampas (evitar os hot boxes para não soltar o empanado).
- Obs.: Se o forno não for eficiente, a coxa/sobrecoxa precisa passar por um pré-cozimento em uma panela com o mínimo de água e um pouco de sal para que fique completamente cozido no final do preparo. Na sequência, passar em farinha de rosca com queijo parmesão e seguir as demais etapas.

* Ingredientes do “Tempero artesanal” disponíveis no arquivo “Molhos e Temperos”.

FRANGO GRATINADO   

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Coxa e sobrecoxa de frango	250 g
Tempero artesanal*	qsp
Molho branco:	
Leite integral	20 ml
Farinha de trigo	3 g
Manteiga	2 g
Noz moscada	0,03 g
Para cobrir:	
Queijo parmesão ralado	3 g

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Porcionar a coxa/sobrecoxa, temperar com o tempero artesanal e assar no forno até a carne ficar cozida no centro e dourada por fora;
2. 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;

3. Dispor as porções de frango em formas e adicionar o molho branco por cima. Em seguida, polvilhar o queijo parmesão ralado e gratinar no forno.

* Ingredientes do “Tempero artesanal” disponíveis no arquivo “Molhos e Temperos”.

FRANGO XADREZ  

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Peito de frango sem osso	110 g
Cebola	20 g
Tomate salada	20 g
Molho de soja	10 ml
Pimentão verde	10 g
Pimentão vermelho	10 g
Amendoim triturado torrado*	2 g
Amido de milho	2 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Alho	0,3 g

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
 2. Cortar o peito de frango sem osso em cubos de 20 a 30 g, temperar com um pouco sal e refogar. Tomar cuidado com a quantidade de sal, pois a preparação leva molho de soja. Reservar;
 3. Refogar a cebola cortada em pedaços grandes (ao meio e depois cada metade em mais 4 ou 6 pedaços) e o alho em cubos miúdos, aproveitando o fundo da panela onde foi refogado o frango. Acrescentar o molho de soja aos poucos;
 4. Cortar os pimentões (sem as sementes) e o tomate em cubos graúdos (aproximadamente 3 x 3 cm);
 5. Refogar brevemente os pimentões na mesma panela em que já está a cebola e adicionar o tomate mais no final, mexendo com cuidado para não desmanchar os vegetais;
 6. Agregar nestes legumes o frango refogado e deixar cozinhar brevemente para incorporar o sabor;
 7. Diluir o amido de milho em uma pequena quantidade de água e agregá-lo aos poucos à preparação para encorpar o molho. Ajustar o sal (se necessário);
 8. Para finalizar, adicionar o amendoim triturado torrado e cebolinha e salsinha picadas.
- * Se for utilizado amendoim cru, este deve ser previamente torrado.

FRICASSÊ DE FRANGO    

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Peito de frango sem osso	100 g
Creme de milho:	
Leite integral	25 ml
Milho verde em conserva	10 g
Farinha de trigo	8 g
Manteiga	5 g
Refogado	

Tomate molho	20 g
Cebola	10 g
Extrato de tomate	6 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Alho	0,3 g

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Cortar o peito de frango sem osso em iscas, temperar com sal a gosto e cozinhar em uma panela, coberto com água, até ficar macio;
3. Preparar o refogado: 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 sal a gosto e cozinhar por alguns minutos para incorporar o sabor. No final, misturar a cebolinha e salsinha picadas;
4. Agregar este refogado ao frango cozido e deixar cozinhar por mais um tempo para incorporar o sabor. Reservar;
5. Preparar o creme de milho: derreter a manteiga, acrescentar a farinha de trigo e mexer até dourar; acrescentar o leite aos poucos, mexendo bem para não empelotar. Bater $\frac{3}{4}$ do milho (sem a água da conserva) em liquidificador e juntar ao molho, misturando bem. Reservar o restante dos grãos de milho inteiros;
6. Agregar este creme de milho ao refogado com frango, acrescentar os grãos de milho inteiros que estavam reservados (sem a água da conserva) e mexer delicadamente até obter uma mistura homogênea. Ajustar o sal (se necessário).

ISCAS DE FRANGO 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Peito de frango sem osso	130 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Tempero artesanal*	qsp

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar a cebolinha e salsinha;
2. Cortar o peito de frango sem osso em iscas, temperar com o tempero artesanal e chapear com um pouco de óleo até a carne ficar cozida no centro e dourada por fora;
3. Para finalizar, misturar a cebolinha e salsinha picadas.

Obs.: Podem ser acrescentados molhos, conforme descrição no cardápio. Modos de preparo disponíveis no arquivo de “Molhos e Temperos”.

* Ingredientes do “Tempero artesanal” disponíveis no arquivo “Molhos e Temperos”.

LASANHA DE FRANGO   

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Recheio:	
Peito de frango com osso	120 g
Tomate molho	20 g
Cebola	15 g

Extrato de tomate	4 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Alho	0,3 g
Molho branco:	
Leite integral	35 ml
Farinha de trigo	5 g
Manteiga	4 g
Noz moscada	0,05 g
Para intercalar com molhos:	
Massa para lasanha	25 g
Queijo muçarela fatiado	25 g
Presunto fatiado	15 g
Cobertura:	
Queijo parmesão em peça	2 g

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Preparar o recheio: colocar o frango em uma panela coberto com água, adicionar um pouco de sal e cozinhar até ficar macio. Descartar a água e, após esfriar um pouco, desfiar o frango;
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 picado, o frango desfiado e sal a gosto e cozinhar até encorpar o molho. No final, adicionar a cebolinha e salsinha picadas. Reservar;
4. 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;
5. Montar a lasanha nas formas, seguindo a sequência: 1º) molho de frango – 2º) massa de lasanha – 3º) molho branco – 4º) queijo muçarela – 5º) presunto – 6º) molho de frango. Reiniciar a sequência quantas vezes for necessário até chegar a dois dedos da borda da forma;
6. Finalizar as formas sempre com: molho branco, queijo muçarela e queijo parmesão (de peça) ralado (para gratinar);
7. Assar no forno até a massa ficar cozida e a cobertura gratinada e cortar em porções que atendam à porção estabelecida.

PANQUECA DE FRANGO 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Recheio:	
Coxa e sobrecoxa de frango	115 g
Peito de frango com osso	35 g
Cebola	10 g
Alho	0,3 g
Massa:	
Leite integral	40 ml
Farinha de trigo	25 g

Amido de milho	2 g
Ovo	0,16 unid
Molho sugo:	
Cebola	20 g
Tomate molho	20 g
Extrato de tomate	5 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais e os ovos;
2. Preparar o recheio: colocar o frango em uma panela coberto com água, adicionar um pouco de sal e cozinhar até ficar macio. Descartar a água e, após esfriar um pouco, desfiar o frango (desossar e descartar a pele);
3. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar o frango desfiado e sal a gosto e cozinhar por mais um tempo. Reservar;
4. Preparar a massa: bater no liquidificador o leite, a farinha de trigo, os ovos, o amido de milho e um pouco de sal até obter uma massa lisa e homogênea;
5. Dispor uma a duas conchas desta massa sobre a chapa quente e untada com óleo, moldando seu formato com o dorso da concha, de forma a obter uma massa fina e redonda (cerca de 20 cm de diâmetro), cozida no centro e dourada de ambos os lados;
6. Recheiar os discos da massa com cerca de 90 g do refogado de frango, enrolá-los e dispô-los lado a lado em uma cuba ou forma, com a emenda da massa para baixo. Manter as panquecas aquecidas no forno;
7. Preparar o molho sugo: refogar com um pouco de óleo a cebola picada em cubos miúdos, acrescentar o extrato de tomate, refogando mais um pouco. Adicionar o tomate picado e sal a gosto 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. O molho deve ser bem consistente para não umedecer demais as massas;
8. Imediatamente antes da distribuição, cobrir as panquecas com o molho para não amolecer a massa.

TORTA DE FRANGO

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Recheio:	
Coxa e sobrecoxa de frango	115 g
Peito de frango com osso	35 g
Cebola	15 g
Tomate molho	12 g
Milho verde em conserva	8 g
Azeitona verde fatiada	3 g
Extrato de tomate	2 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,3 g
Massa:	
Farinha de trigo	20 g
Leite integral	15 ml

Óleo de soja	3 ml
Amido de milho	1 g
Fermento em pó	0,7 g
Ovo	0,08 unid

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais e os ovos;
2. Preparar o recheio: colocar o frango em uma panela coberto com água, adicionar um pouco de sal e cozinhar até ficar macio. Descartar a água e, após esfriar um pouco, desfiar o frango (desossar e descartar a pele);
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 picado e sal a gosto e cozinhar por mais um tempo. Corrigir a consistência do molho e a acidez (se necessário);
4. Agregar a este refogado o frango desfiado, a azeitona fatiada e o milho (sem a água da conserva) e refogar por mais um tempo para incorporar o sabor da preparação. No final, misturar a cebolinha e salsinha picadas. Reservar;
5. Preparar a massa: bater no liquidificador a farinha de trigo, o leite, o óleo, os ovos, o amido de milho e sal a gosto até obter uma massa lisa e homogênea. No final, adicionar fermento em pó e mexer manualmente;
6. Dispor metade da massa em formas untadas com óleo e farinha de trigo. Acomodar o recheio já morno sobre a massa e cobri-lo com a massa restante;
7. Assar no forno até que a massa esteja cozida e a superfície dourada e cortar em porções que atendam à porção estabelecida.

PREPARAÇÕES PROTÉICAS - SUÍNAS

BISTECA GRELHADA 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Bisteca suína	150 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Tempero artesanal*	qsp

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar a cebolinha e salsinha;
2. Temperar as bistecas suínas com o tempero artesanal e chapear com um pouco de óleo até ficarem cozidas no centro e douradas por fora;
3. Para finalizar, salpicar a cebolinha e salsinha picadas.

Obs.: Podem ser acrescentados molhos, conforme descrição no cardápio. Modos de preparo disponíveis no arquivo de “Molhos e Temperos”.

* Ingredientes do “Tempero artesanal” disponíveis no arquivo “Molhos e Temperos”.

COPA LOMBO COM ABACAXI GRELHADO  

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Bife de copa lombo suíno	140 g
Abacaxi	50 g

Cebola	10 g
Molho de soja	10 ml
Tempero artesanal*	qsp

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Temperar os bifes de copa lombo com o tempero artesanal e chapear com um pouco de óleo até ficarem cozidos no centro e dourados por fora;
3. Descascar o abacaxi e cortar em rodelas finas (aproximadamente 0,5 cm de espessura) e, em seguida, na metade, em formato de meia lua;
4. Aproveitar o fundo da chapa onde foram preparados os bifes para chapear o abacaxi;
5. Refogar com um pouco de óleo a cebola picada em cubos miúdos, adicionar o molho de soja e refogar por mais um tempo;
6. Intercalar nas cubas os bifes de copa lombo com os pedaços de abacaxi chapeados e regar com o molho acebolado.

* Ingredientes do “Tempero artesanal” disponíveis no arquivo “Molhos e Temperos”.

COPA LOMBO GRELHADO 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Bife de copa lombo suíno	140 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Tempero artesanal*	qsp

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar a cebolinha e salsinha;
2. Temperar os bifes de copa lombo com o tempero artesanal e chapear com um pouco de óleo até ficarem cozidos no centro e dourados por fora;
3. Para finalizar, salpicar a cebolinha e salsinha picadas.

Obs.: Podem ser acrescentados molhos, conforme descrição no cardápio. Modos de preparo disponíveis no arquivo de “Molhos e Temperos”.

* Ingredientes do “Tempero artesanal” disponíveis no arquivo “Molhos e Temperos”.

FEIJOADA 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Feijão preto	35 g
Lombo suíno em peça	35 g
Músculo bovino em cubos	35 g
Linguiça calabresa	30 g
Costelinha suína defumada	20 g
Cebola	10 g
Alho	0,5 g
Louro seco	0,05 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;

2. Cozinhar na pressão a costelinha suína defumada até ficar macia. Em seguida, cortar a costelinha (descartar os ossos) e reservá-la;
3. Cortar o lombo suíno em cubos de aproximadamente 30 g e cozinhar com um pouco de sal e água suficiente para cobri-lo, até a carne ficar macia e reservar;
4. Selecionar, lavar e cozinhar o feijão na pressão com o louro, o músculo bovino e um pouco de sal, até os grãos de feijão ficarem *al dente* e a carne macia, mas sem desmanchar;
5. Em outra panela, refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, adicionar a linguiça calabresa cortada em rodela, refogando brevemente;
6. Agregar a linguiça, a costelinha e as demais carnes suínas ao feijão cozido, ajustar água e sal (se necessário) e cozinhar por mais um tempo até os grãos de feijão ficarem macios e o caldo encorpar.

LOMBO ASSADO

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Lombo suíno em peça	170 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Tempero artesanal*	qsp

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Na véspera, temperar as peças de lombo suíno com o tempero artesanal. Deixar descansando sob refrigeração em recipiente tampado;
2. No dia da distribuição, higienizar a cebolinha e salsinha;
3. Assar as peças de lombo no forno combinado, regando a carne com o caldo do tempero, até ficarem macias e cozidas no centro e douradas por fora;
4. Retirar as peças do forno, aguardar esfriar um pouco e fatiar com cerca de 1 cm de espessura;
5. Retornar ao forno para recuperar a temperatura;
6. Para finalizar, salpicar a cebolinha e salsinha picadas.

Obs.: Podem ser acrescentados molhos, conforme descrição no cardápio. Modos de preparo disponíveis no arquivo de “Molhos e Temperos”.

* Ingredientes do “Tempero artesanal” disponíveis no arquivo “Molhos e Temperos”.

LOMBO ASSADO COM ABACAXI

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Lombo suíno em peça	170 g
Tempero artesanal*	qsp
Molho:	
Abacaxi	50 g
Cebola	10 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Amido de milho	1 g
Alho	0,5 g
Líquido do fundo da forma (formado ao assar a carne)	qsp

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Na véspera, temperar as peças de lombo suíno com o tempero artesanal. Deixar descansando sob refrigeração em recipiente tampado;
 2. No dia da distribuição, higienizar os vegetais;
 3. Descascar o abacaxi e cortar em cubos médios (aproximadamente 2 x 2 cm). Reservar;
 4. Assar as peças de lombo no forno combinado, regando a carne com o caldo do tempero, até ficarem macias e cozidas no centro e douradas por fora;
 5. Retirar as peças do forno, aguardar esfriar um pouco e fatiar com cerca de 1 cm de espessura. Reservar o líquido formado ao assar a carne que fica armazenado no fundo das formas;
 6. Retornar as fatias de carne ao forno para recuperar a temperatura;
 7. Preparar um molho utilizando o líquido reservado: refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar o líquido do fundo das formas e cozinhar por um tempo. Acrescentar o abacaxi picado. Diluir o amido de milho em uma pequena quantidade de água e agregá-lo aos poucos ao molho para encorpá-lo;
 8. Dispor este molho sobre as fatias de lombo assado e, para finalizar, salpicar a cebolinha e salsinha picadas.
- * Ingredientes do “Tempero artesanal” disponíveis no arquivo “Molhos e Temperos”.

PERNIL ASSADO 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Pernil suíno em peça	170 g
Tempero artesanal*	qsp

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Na véspera, temperar as peças de pernil suíno, que devem ter no máximo 3 kg cada, com o tempero artesanal. Deixar descansando sob refrigeração em recipiente tampado;
2. No dia da distribuição, assar as peças de pernil no forno combinado, regando a carne com o caldo do tempero, até ficarem macias e cozidas no centro e douradas por fora;
3. Retirar as peças do forno, aguardar esfriar um pouco e fatiar com cerca de 1 cm de espessura;
4. Retornar ao forno para recuperar a temperatura.

Obs.: Sempre serão acrescentados molhos nesta preparação, conforme descrição no cardápio. Modos de preparo disponíveis no arquivo de “Molhos e Temperos”.

* Ingredientes do “Tempero artesanal” disponíveis no arquivo “Molhos e Temperos”

PERNIL EM CUBOS 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Pernil suíno em cubos	130 g
Tempero artesanal*	qsp

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Limpar o pernil suíno, cortá-lo em cubos uniformes caso não esteja adequadamente cortado ou os cubos não estejam uniformes, temperar com o tempero artesanal e cozinhar no forno combinado (vapor) até a carne ficar macia.

Obs.: Sempre serão acrescentados molhos nesta preparação, conforme descrição no cardápio. Modos de preparo disponíveis no arquivo de “Molhos e Temperos”.

* Ingredientes do “Tempero artesanal” disponíveis no arquivo “Molhos e Temperos”.

PUCHERO 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Pernil suíno em cubos	100 g
Cenoura	15 g
Costelinha suína defumada	15 g
Cebola	10 g
Grão-de-bico	10 g
Tomate molho	10 g
Linguiça calabresa	5 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,3 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Descascar levemente a cenoura e cortar em rodela finas. Reservar;
3. Deixar o grão-de-bico de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração. Escorrer a água do molho e reservar;
4. Limpar o pernil suíno, cortá-lo em cubos uniformes caso não esteja adequadamente cortado ou os cubos não estejam uniformes, temperar com sal a gosto e selar na chapa ou em uma panela com um pouco de óleo;
5. Refogar brevemente com um pouco de óleo a linguiça calabresa cortada em rodela;
6. Refogar a cebola e o alho picados em cubos miúdos, aproveitando o fundo da panela onde foi refogada a carne (se esta foi preparada na panela) ou a linguiça calabresa. Adicionar o tomate picado e refogar por mais um tempo. Ajustar água e sal (se necessário) e deixar cozinhar até formar um molho consistente. Reservar;
7. Agregar os cubos de pernil e a linguiça a este molho, cobrir com água e deixar cozinhar até a carne ficar macia;
8. Em outra panela, aferventar a costelinha suína até soltarem os ossos e picá-la em cubos médios (descartar os ossos). Em seguida, cozinhar na pressão junto com o grão-de-bico até ficarem *al dente*;
9. Agregar a costelinha e o grão-de-bico cozidos ao molho com a carne, juntar também cenoura e cozinhar todos os ingredientes juntos até a cenoura ficar *al dente*;
10. Para finalizar, ajustar sal e a consistência do molho (se necessário) e salpicar a cebolinha e salsinha picadas.

PREPARAÇÕES PROTÉICAS - PEIXE

CROQUETE DE PEIXE    

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Batata comum	80 g
Filé de pescada/merluza/tilápia sem pele	80 g
Farinha de rosca	20 g
Farinha de trigo	15 g
Cebola	12 g

Cebolinha e salsinha	1,6 g
Alho	0,3 g
Ovo	0,06 unid

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais e os ovos;
 2. Colocar os filés de peixe em uma panela cobertos com água, adicionar um pouco de sal e cozinhar até ficarem macios e desmanchar. Retirar as espinhas e reservar o caldo do cozimento;
 3. Descascar as batatas, cozinhar com o mínimo de água necessário até ficarem bem macias e amassar;
 4. Agregar o peixe desfiado às batatas amassadas, adicionar a cebola ralada e a cebolinha e salsinha picadas em fatias bem finas. Agregar metade dos ovos, sal a gosto e, por último, a farinha de trigo. Esta deve ser colocada aos poucos, amassando bem, até obter uma massa moldável que não grude nas mãos;
 5. Se necessário, utilizar a água do cozimento do peixe que está reservada para ajustar a textura da massa;
 6. Modelar os croquetes de forma a servir uma unidade por pessoa, atendendo à porção estabelecida, passar pelo restante dos ovos batidos e, em seguida, pela farinha de rosca;
 7. Fritar os croquetes em imersão até ficarem cozidos no centro e dourados por fora, 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.

ESCONDIDINHO DE PEIXE   

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Aipim	100 g
Filé de pescada/merluza/tilápia sem pele	100 g
Cebola	30 g
Tomate molho	30 g
Batata em flocos	10 g
Manteiga	7,5 g
Queijo parmesão	5 g
Alho	0,8
Colorau	qsp
Ervas finas	qsp
Suco de limão	qsp

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Colocar os filés de peixe em uma panela cobertos com água, adicionar um pouco de sal e cozinhar até ficarem macios e desmanchar. Retirar as espinhas e reservar o caldo do cozimento;
3. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picado em cubos miúdos;
4. Adicionar ao peixe cozido o refogado de cebola e alho, o tomate picado, o colorau, as ervas finas e o suco de limão a gosto e cozinhar por mais um tempo para secar o caldo. Reservar;

5. Cozinhar o aipim com um pouco de sal até ficar bem macio e retirar os fios que se soltam dele;
6. Bater o aipim cozido com um pouco da água do cozimento até ficar na consistência de purê firme, acrescentar a manteiga e a batata em flocos, misturando bem até toda a manteiga estar bem derretida;
7. Montar o escondidinho em formas com uma camada de purê de aipim por baixo, recheio no meio e novamente purê para cobrir. Salpicar as formas com o queijo parmesão ralado;
8. Assar o escondidinho em forno combinado e, nos últimos minutos, utilizar a opção “gratinar”. Cortar em porções que atendam à porção estabelecida.

PEIXE À DORÊ 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Filé de pescada/merluza/tilápia sem pele	130 g
Farinha de trigo	8 g
Tempero artesanal*	qsp
Massinha:	
Farinha de trigo	20 g
Leite integral	20 ml
Fermento em pó	0,5 g
Ovo	0,07 unid
Açafrão	0,025 g

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os ovos;
2. Temperar os filés de peixe com o tempero artesanal;
3. Preparar a massinha: bater os ovos com o leite e juntar aos poucos a farinha de trigo peneirada, mexendo sempre até obter uma massa homogênea e espessa. Acrescentar o açafrão e sal a gosto e, por último, o fermento em pó e mexer delicadamente para incorporá-los à massa;
4. Passar os filés de peixe na farinha de trigo e, em seguida, nessa massinha, escorrendo seu excesso;
5. Fritar os filés em imersão em temperatura média a baixa (para evitar que a massa escureça muito), até ficarem cozidos no centro e dourados por fora, e deixar escorrer o excesso de óleo. Manter no pass-through aquecido sem tampas (evitar os hot boxes para não soltar o empanado).

* Ingredientes do “Tempero artesanal” disponíveis no arquivo “Molhos e Temperos”.

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

PEIXE À ESCABECHE 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Filé de pescada/merluza/tilápia sem pele	130 g
Farinha de trigo	20 g
Tempero artesanal*	qsp
Molho:	
Tomate molho	25 g

Cebola	20 g
Azeitona verde fatiada	5 g
Extrato de tomate	4 g
Pimentão verde	2 g
Pimentão vermelho	2 g
Cebolinha e salsinha	1,6 g

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Temperar os filés de peixe com o tempero artesanal e passá-los na farinha de trigo;
3. Fritar os filés empanados em imersão em temperatura média a baixa, até a carne ficar cozida no centro e dourada por fora, e deixar escorrer o excesso de óleo;
4. Preparar o molho: refogar com um pouco de óleo a cebola picada em cubos miúdos, acrescentar o extrato de tomate, refogando mais um pouco. Adicionar o tomate picado, a azeitona fatiada (sem a água da conserva), os pimentões picados ou fatiados (sem as sementes) e sal a gosto e cozinhar por mais um tempo. Corrigir a consistência do molho e a acidez (se necessário) e, no final, adicionar metade da cebolinha e salsinha picadas. Tomar cuidado para não deixar o molho muito ralo;
5. Dispor este molho sobre os filés de peixe fritos e, para finalizar, salpicar o restante da cebolinha e salsinha picadas.

* Ingredientes do “Tempero artesanal” disponíveis no arquivo “Molhos e Temperos”.

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

PEIXE À MILANESA 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Filé de pescada/merluza/tilápia sem pele	130 g
Farinha de rosca	20 g
Tempero artesanal*	qsp
Massinha:	
Farinha de trigo	10 g
Leite integral	10 ml
Ovo	0,07 unid

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os ovos;
2. Temperar os filés de peixe com o tempero artesanal;
3. Preparar a massinha: misturar bem o leite, os ovos, a farinha de trigo e sal a gosto, até ficar uma massa homogênea e não muito grossa;
4. Passar os filés na massinha, escorrendo seu excesso. Em seguida, passá-los na farinha de rosca;
5. Fritar os filés em imersão em temperatura média a baixa (para evitar que a massa escureça muito), até ficarem cozidos no centro e dourados por fora, e deixar escorrer o excesso de óleo. Manter no pass-through aquecido sem tampas (evitar os hot boxes para não soltar o empanado).

* Ingredientes do “Tempero artesanal” disponíveis no arquivo “Molhos e Temperos”.

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

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Filé de pescada/merluza/tilápia sem pele	130 g
Tempero artesanal*	qsp
Massinha:	
Farinha de trigo	20 g
Leite integral	20 ml
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Queijo parmesão ralado	0,5 g
Ovo	0,07 unid

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais e os ovos;
2. Temperar os filés de peixe com o tempero artesanal;
3. Preparar a massinha: misturar bem o leite, os ovos, a farinha de trigo, o queijo parmesão ralado, a cebolinha e salsinha picadas em fatias bem finas e sal a gosto, até ficar uma massa não muito grossa;
4. Passar os filés nessa massinha, escorrendo seu excesso;
5. Fritar os filés em imersão em temperatura média a baixa (para evitar que a massa escureça muito), até ficarem cozidos no centro e dourados por fora, e deixar escorrer o excesso de óleo. Manter no pass-through aquecido sem tampas (evitar os hot boxes para não soltar o empanado).

* Ingredientes do “Tempero artesanal” disponíveis no arquivo “Molhos e Temperos”.

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

PEIXE ASSADO EM CAMADAS 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Filé de pescada/merluza/tilápia sem pele	130 g
Tomate salada	25 g
Cebola	25 g
Pimentão verde	12 g
Azeitona verde fatiada	5 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Tempero artesanal*	qsp

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Temperar os filés de peixe com o tempero artesanal e reservar;
3. Cortar o tomate, a cebola e o pimentão (sem as sementes) em rodela médias;
4. Misturar os legumes com a azeitona fatiada (sem a água da conserva) e temperar com bem pouco sal;
5. Em uma forma, dispor uma camada de legumes e outra de filés de peixe, e assim por diante, até chegar a um dedo da borda da forma;
6. Assar no forno até que os peixes e os legumes estejam cozidos. Para finalizar, salpicar a cebolinha e salsinha picadas.

Obs.: Esta preparação deve ser cortada em pedaços que atendam a porção estabelecida para ser servida.

* Ingredientes do “Tempero artesanal” disponíveis no arquivo “Molhos e Temperos”.

PEIXE NO FUBÁ   

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Filé de pescada/merluza/tilápia sem pele	130 g
Fubá	20 g
Farinha de trigo	10 g
Tempero artesanal*	qsp

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Temperar os filés de peixe com o tempero artesanal;
2. Misturar bem a farinha de trigo com o fubá e empanar os filés nesta mistura, de forma que nenhuma parte do peixe fique exposta;
3. Fritar os filés em imersão em temperatura média a baixa (para evitar que o empanado escureça muito), até ficarem cozidos no centro e dourados por fora, e deixar escorrer o excesso de óleo. Manter no pass-through aquecido sem tampas (evitar os hot boxes para não soltar o empanado).

* Ingredientes do “Tempero artesanal” disponíveis no arquivo “Molhos e Temperos”.

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

Acompanhamento para peixe:

LIMÃO 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Limão tahiti	0,15 unid

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os limões e parti-los em 8 partes na longitudinal.

PREPARAÇÕES PROTÉICAS - OVOS

OMELETE DE FORNO   

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Ovo	105 g
Cenoura	22
Tomate molho	20 g
Queijo muçarela em peça	13 g
Leite integral	6 ml
Farinha de trigo	2 g
Cebolinha e salsinha	1

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais e os ovos;

2. Descascar levemente a cenoura e processar em ralador médio, picar o tomate em cubos miúdos e picar a cebolinha e salsinha. Reservar;
3. Verificar se os ovos estão bons, quebrando-os separadamente, e misturá-los bem com o auxílio de um batedor manual;
4. Adicionar nos ovos a farinha de trigo, o leite integral e sal a gosto e misturar bem. Acrescentar o queijo muçarela ralado, a cenoura, o tomate e a cebolinha e salsinha e misturar novamente;
5. Dispor esta mistura em formas untadas com óleo e assar em forno médio até que a omelete esteja cozida por dentro e dourada por fora.

OVO À PIZZAIOLO

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Ovo	96 a 116 g
Molho:	
Tomate molho	15 g
Cebola	10 g
Queijo muçarela em peça	5 g
Alho	0,2 g
Orégano seco	0,03 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais e os ovos;
2. Em uma frigideira antiaderente, refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos. Adicionar o tomate picado e reservar;
3. Verificar se os ovos estão bons, quebrando-os separadamente;
4. Acrescentar os ovos ao refogado de cebola, alho e tomate, adicionar o orégano e sal a gosto e misturar bem, em fogo baixo;
5. Quando os ovos estiverem quase cozidos, acrescentar o queijo muçarela ralado, misturar bem e continuar cozinhando até que os ovos estejam completamente cozidos.

OVO À PORTUGUESA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Ovo	96 a 116g
Cebola	15 g
Azeitona verde fatiada	2 g
Orégano seco	0,03 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais e os ovos;
2. Fritar com um pouco de óleo a cebola cortada em bandas, adicionar a azeitona fatiada e reservar;
3. Cozinhar os ovos até a gema ficar bem cozida (de 10 a 12 minutos), descascar e cortar em rodela grossas;
4. Dispor a cebola frita juntamente com a azeitona fatiada sobre as rodela de ovos e salpicar o orégano e sal a gosto.

OVO À PROVENÇAL

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Ovo	96 a 116 g
Tomate molho	10 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais e 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. Acrescentar o tomate picado em cubos miúdos e a cebolinha e salsinha picadas e continuar cozinhando bem até que os ovos estejam completamente cozidos.

OVO COZIDO

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Ovo	96 a 116 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os ovos, cozinhá-los até a gema ficar bem cozida (de 10 a 12 minutos), descascá-los.

OVO FRITO

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Ovo	96 a 116 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os ovos;
2. Verificar se os ovos estão bons, quebrando-os separadamente;
3. Em uma frigideira antiaderente previamente aquecida, adicionar um pouco de óleo e dispor os ovos, fritando-os até que a gema esteja completamente cozida;
4. Para finalizar, salpicar um pouco de sal.

MOLHOS PARA ACOMPANHAR PREPARAÇÕES PROTÉICAS

ACEBOLADO

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Cebola	30 g
Cebolinha e salsinha	1,6 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Fatiar as cebolas em meia lua com aproximadamente 0,5 cm de espessura;
3. Intercalar cada lote de carne chapeada com o preparo das cebolas, aproveitando os resíduos do preparo de carnes para chapeá-las;

4. Montar as cubas intercalando carne com as cebolas douradas e salpicar a cebolinha e salsinha picadas.

Obs.: Se não houver resíduo de carne, pode ser usado molho de soja.

MOLHO À CANADENSE  

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Leite integral	20 ml
Cebola	5 g
Farinha de trigo	4 g
Manteiga	3 g
Queijo parmesão em peça	2 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Noz moscada	0,05 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Preparar o molho branco: derreter a manteiga, acrescentar a cebola picada em cubos miúdos e a farinha de trigo aos poucos e mexer até dourar. Acrescentar o leite aos poucos, mexendo sempre para não empelotar;
3. Adicionar noz moscada moída, o queijo parmesão ralado e sal a gosto e misturar delicadamente;
4. Montar as cubas intercalando carne com o molho e salpicar a cebolinha e salsinha picadas.

MOLHO À CIGANA 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Tomate molho	15 g
Cebola	10 g
Apresuntado	8 g
Ervilha em conserva	8 g
Extrato de tomate	3 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Refogar com um pouco de óleo o apresuntado picado em cubos miúdos;
3. Refogar a cebola picada em cubos miúdos, aproveitando o fundo da panela onde foi refogado o apresuntado, acrescentar o tomate picado e refogar por mais um tempo;
4. Adicionar o extrato de tomate e a ervilha (sem a água da conserva) e cozinhar por um tempo até encorpar o molho. Agregar o apresuntado e acrescentar sal a gosto;
5. Montar as cubas intercalando carne com o molho e salpicar a cebolinha e salsinha picadas.

MOLHO À ESPANHOLA 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Tomate molho	15 g
Cebola	10 g

Milho verde em conserva	5 g
Pimentão verde	5 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Páprica doce	0,05 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Refogar com um pouco de óleo a cebola picada em cubos miúdos (pode-se aproveitar o fundo da panela onde foi refogada carne, se houver). Acrescentar o pimentão (sem as sementes), o tomate picado em cubos miúdos e o milho (sem a água da conserva) e refogar por mais um tempo. Acrescentar a páprica doce e sal a gosto;
3. Montar as cubas intercalando carne com o molho e salpicar a cebolinha e salsinha picadas.

MOLHO À FANTASIA  

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Cebola	10 g
Tomate molho	10 g
Milho verde em conserva	5 g
Ervilha em conserva	5 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Molho de soja	0,5 ml

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Refogar com um pouco de óleo a cebola picada em cubos miúdos (pode-se aproveitar o fundo da panela onde foi refogada carne, se houver). Acrescentar o molho de soja, o milho e a ervilha (sem a água da conserva) e cozinhar por um tempo até encorpar o molho;
3. Acrescentar o tomate picado em cubos miúdos no final do preparo. Caso necessário, ajustar o sal. Tomar cuidado com a quantidade de sal, pois a preparação já leva molho de soja;
4. Montar as cubas intercalando carne com o molho e salpicar a cebolinha e salsinha picadas.

MOLHO À PAULISTA  

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Tomate salada	20 g
Cebola	15 g
Bacon	5 g
Pimentão verde	5 g
Molho de soja	3 ml
Amido de milho (se necessário)	1 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Cortar o bacon em cubos miúdos e refogar até dourar (se necessário, utilizar um pouco de óleo). Reservar;

3. Refogar a cebola picada em cubos miúdos, aproveitando o fundo da panela onde foi refogado o bacon. Acrescentar o pimentão (sem as sementes) e o tomate picados e refogar por mais um tempo;
4. Adicionar o molho de soja e o bacon frito e cozinhar por um tempo até encorpar o molho;
5. Diluir o amido de milho em uma pequena quantidade de água e agregá-lo aos poucos ao molho (se necessário). Caso necessário, ajustar o sal. Tomar cuidado com a quantidade de sal, pois a preparação já leva molho de soja;
6. Montar as cubas intercalando carne com o molho e salpicar a cebolinha e salsinha picadas.

MOLHO BARBECUE

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Catchup	10 g
Cebola	3 g
Açúcar mascavo	1 g
Vinagre de álcool	0,8 ml
Molho inglês	0,4 ml

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar a cebola;
2. Refogar com um pouco de óleo a cebola ralada até ficar macia (pode-se aproveitar o fundo da panela onde foi refogada carne, se houver);
3. Acrescentar o açúcar mascavo, o catchup, o vinagre, o molho inglês e um pouco de água e cozinhar por um tempo até encorpar o molho. Adicionar sal e ajustar a água (se necessário);
4. Montar as cubas intercalando carne com o molho.

MOLHO BRANCO

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Leite integral	17 ml
Cebola	10 g
Farinha de trigo	5 g
Manteiga	3 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Noz moscada	0,03 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Derreter a manteiga, acrescentar a cebola picada em cubos miúdos e a farinha de trigo aos poucos e mexer até dourar. Acrescentar o leite aos poucos, mexendo bem até engrossar (cuidar para não empelotar). Adicionar noz moscada moída e sal a gosto;
3. Montar as cubas intercalando carne com o molho e salpicar a cebolinha e salsinha picadas.

MOLHO BRANCO COM BACON 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Leite integral	17 ml
Cebola	10 g
Bacon	5 g
Farinha de trigo	5 g
Manteiga	3 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Noz moscada	0,03 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Cortar o bacon em cubos miúdos e refogar até dourar (se necessário, utilizar um pouco de óleo). Reservar;
3. Preparar o molho branco: derreter a manteiga, acrescentar a cebola picada em cubos miúdos e a farinha de trigo aos poucos e mexer até dourar. Acrescentar o leite aos poucos, mexendo bem até engrossar (cuidar para não empelotar);
4. Adicionar noz moscada moída, sal a gosto e o bacon frito e misturar delicadamente;
5. Montar as cubas intercalando carne com o molho e salpicar a cebolinha e salsinha picadas.

MOLHO BRANCO COM LIMÃO 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Leite integral	17 ml
Cebola	10 g
Limão	5 g
Farinha de trigo	3 g
Manteiga	3 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Noz moscada	0,03 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Tirar as raspas da casca (evitando a parte branca) e extrair o suco do limão. Reservar;
3. Preparar o molho branco: derreter a manteiga, acrescentar a cebola picada em cubos miúdos e a farinha de trigo aos poucos e mexer até dourar. Acrescentar o leite aos poucos, mexendo bem até engrossar (cuidar para não empelotar);
3. Adicionar ao molho branco a noz moscada moída, sal a gosto, suco e raspas de limão e misturar delicadamente;
4. Montar as cubas intercalando carne com o molho e salpicar a cebolinha e salsinha picadas.

MOLHO/CALDO MANCARRA 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Tomate molho	50 g
Cebola	20 g
Amendoim torrado*	7,5 g

Limão	7,5 g
Molho de pimenta	3 g
Alho	0,5 g
Pimenta-do-reino	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Bater o amendoim torrado no liquidificador e reservar;
3. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados. Adicionar tomate picado e refogar por mais um tempo. Em seguida, bater este molho no liquidificador;
4. Retornar este caldo batido na panela e misturar com o amendoim batido, o molho de pimenta, a pimenta-do-reino e sal a gosto e cozinhar até engrossar o caldo;
5. Ao desligar o fogo, acrescentar suco de limão;
6. Montar as cubas intercalando carne com o molho.

* Se for utilizado amendoim cru, este deve ser previamente torrado.

MOLHO CURRY ou DE AÇAFRÃO*  

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Leite integral	17 ml
Cebola	10 g
Farinha de trigo	3 g
Manteiga	3 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Curry 	0,1 g
ou Açafrão	0,2 g
Noz moscada	0,03 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Preparar o molho branco: derreter a manteiga, acrescentar a cebola picada em cubos miúdos e a farinha de trigo aos poucos e mexer até dourar. Acrescentar o leite aos poucos, mexendo bem até engrossar (cuidar para não empelotar);
3. Adicionar ao molho branco a noz moscada moída, o curry ou o açafrão e sal a gosto e misturar delicadamente;
4. Montar as cubas intercalando carne com o molho e salpicar a cebolinha e salsinha picadas.

* Será descrito no cardápio se a preparação será com molho curry ou de açafrão.

MOLHO DE LARANJA 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Laranja pera	35 g
Amido de milho	1 g
Caldo da cocção da carne ou Líquido do fundo da forma (formado ao assar a carne)	qsp

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar a laranja;
2. Tirar as raspas da casca (evitando a parte branca) e extrair o suco da laranja;
3. Diluir o amido de milho em uma pequena quantidade de água, acrescentar o caldo da cocção da carne ou líquido do fundo da forma (formado ao assar a carne), misturar com o suco de laranja e levar ao fogo, mexendo sempre, até obter uma consistência aveludada;
4. Incorporar as raspas da laranja e deixar cozinhar por mais alguns minutos, mexendo sempre. Ajustar o sal (se necessário);
5. Montar as cubas intercalando carne com o molho.

MOLHO DE LIMÃO 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Limão	3 g
Amido de milho	1 g
Caldo da cocção da carne ou líquido do fundo da forma (formado ao assar a carne)	qsp

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar o limão;
2. Tirar as raspas da casca (evitando a parte branca) e extrair o suco do limão;
3. Diluir o amido de milho em uma pequena quantidade de água, acrescentar o caldo da cocção da carne ou líquido do fundo da forma (formado ao assar a carne), misturar com o suco de limão e levar ao fogo, mexendo sempre, até obter uma consistência aveludada;
4. Incorporar as raspas do limão e deixar cozinhar por mais alguns minutos, mexendo sempre;
5. Montar as cubas intercalando carne com o molho.

MOLHO DE PIMENTÕES  

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Cebola	20 g
Molho de soja	10 ml
Pimentão verde	10 g
Pimentão vermelho	5 g
Amido de milho (se necessário)	2 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Salsão	0,5 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Refogar com um pouco de óleo a cebola, o salsão e os pimentões (sem as sementes) picados em cubos de aproximadamente 3 x 3 cm (pode-se aproveitar o fundo da panela onde foi refogada a carne, se houver);
3. Acrescentar o molho de soja e cozinhar por um tempo até encorpar o molho;

4. Diluir o amido de milho em uma pequena quantidade de água e agregá-lo aos poucos ao molho (se necessário). Caso necessário, ajustar o sal. Tomar cuidado com a quantidade de sal, pois a preparação já leva molho de soja;
5. Montar as cubas intercalando carne com o molho e salpicar a cebolinha e salsinha picadas.

MOLHO DO CHEFE  

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Batata-salsa	10 g
Cebola	10 g
Molho de soja	4 ml
Amido de milho	1 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Salsão	0,5 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Descascar a batata-salsa e cortar em rodela de aproximadamente 2 cm de espessura. Reservar;
3. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o salsão picados em cubos miúdos (pode-se aproveitar o fundo da panela onde foi refogada a carne, se houver);
4. Acrescentar o molho de soja e a batata-salsa e deixar cozinhar brevemente para a batata não desmanchar;
5. Diluir o amido de milho em uma pequena quantidade de água e agregá-lo aos poucos ao molho. Caso necessário, ajustar o sal. Tomar cuidado com a quantidade de sal, pois a preparação já leva molho de soja;
6. Montar as cubas intercalando carne com o molho e salpicar a cebolinha e salsinha picadas.

MOLHO ESCURO  

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Cebola	20 g
Molho de soja	3 ml
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Amido de milho (se necessário)	0,6 g
Salsão	0,5 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o salsão picados em cubos miúdos (pode-se aproveitar o fundo da panela onde foi a refogada carne, se houver);
3. Acrescentar o molho de soja e cozinhar por um tempo até encorpar o molho;
4. Diluir o amido de milho em uma pequena quantidade de água e agregá-lo aos poucos ao molho (se necessário). Caso necessário, ajustar o sal. Tomar cuidado com a quantidade de sal, pois a preparação já leva molho de soja;
5. Montar as cubas intercalando carne com o molho e salpicar a cebolinha e salsinha picadas.

Obs.: Se a preparação for com cubos de coxão mole ou tirinhas de carne, este molho deve ser usado durante a cocção da carne, para amolecer a mesma.

MOLHO ESCURO COM CHAMPIGNON  

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Cebola	20 g
Champignon fatiado em conserva	5 g
Molho de soja	3 ml
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Amido de milho (se necessário)	0,6 g
Salsão	0,5 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o salsão picados em cubos miúdos (pode-se aproveitar o fundo da panela onde foi refogada a carne, se houver);
3. Acrescentar o molho de soja e o champignon fatiado (sem a água da conserva) e cozinhar por um tempo até encorpar o molho;
4. Diluir o amido de milho em uma pequena quantidade de água e agregá-lo aos poucos ao molho (se necessário). Caso necessário, ajustar o sal. Tomar cuidado com a quantidade de sal, pois a preparação já leva molho de soja;
5. Montar as cubas intercalando carne com o molho e salpicar a cebolinha e salsinha picadas.

Obs.: Se a preparação for com cubos de coxão mole ou tirinhas de carne, este molho deve ser usado durante a cocção da carne, para amolecer a mesma. Neste caso, o champignon deve ser adicionado no final do preparo.

MOLHO FERRUGEM 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Cebola	10 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Amido de milho (se necessário)	1 g
Alho	0,5 g
Caldo da cocção da carne ou líquido do fundo da forma (formado ao assar a carne)	qsp

qsp – quantidade suficiente para

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 caldo da cocção da carne ou líquido do fundo da forma (formado ao assar a carne) e cozinhar por um tempo para encorpar o molho;
3. Diluir o amido de milho em uma pequena quantidade de água e agregá-lo aos poucos ao molho (se necessário). Caso necessário, ajustar o sal;
4. Montar as cubas intercalando carne com o molho e salpicar a cebolinha e salsinha picadas.

MOLHO MOSTARDA  

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

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Derreter a manteiga, acrescentar a cebola picada em cubos miúdos e a farinha de trigo aos poucos e mexer até dourar. Acrescentar o leite aos poucos, mexendo bem até engrossar (cuidar para não empelotar);
3. Adicionar neste molho a noz moscada moída, o molho de mostarda, o açafrão e sal a gosto e misturar delicadamente;
4. Montar as cubas intercalando carne com o molho e salpicar a cebolinha e salsinha picadas.

MOLHO MOSTARDA 
**para carnes assadas*

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Cebola	10 g
Molho de mostarda	4 g
Amido de milho	3 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Líquido do fundo da forma (formado ao assar a carne)	qsp

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar e os vegetais;
2. Diluir o amido de milho em uma pequena quantidade de água e acrescentar o líquido do fundo da forma (formado ao assar a carne);
3. Refogar com um pouco de óleo a cebola picada em cubos miúdos e agregar o amido de milho diluído em água, mexendo sempre para não empelotar, até obter uma consistência de mingau;
4. Acrescentar o molho de mostarda aos poucos e ajustar o sal (se necessário);
5. Montar as cubas intercalando fatias da carne assada com o molho e salpicar a cebolinha e salsinha picadas.

MOLHO MOSTARDA E MEL 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Mel	5 g
Molho de mostarda	5 g
Óleo de soja	2 ml

MODO DE PREPARO:

1. Misturar o mel com o molho de mostarda e o óleo de soja;
2. Diluir esta mistura em água (aproximadamente 5 ml de água por porção) até formar um molho espesso;
3. Aquecer o molho imediatamente antes da distribuição;
4. Montar as cubas intercalando carne com o molho.

MOLHO ORIENTAL  

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Cebola	20 g
Molho de soja	3 ml
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Amido de milho (se necessário)	0,6 g
Gengibre	0,5 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. descascar e ralar o gengibre;
3. Refogar com um pouco de óleo a cebola picada em cubos miúdos (pode-se aproveitar o fundo da panela onde foi refogada carne, se houver), acrescentar o molho de soja e o gengibre ralado e cozinhar por um tempo até encorpar o molho;
4. Diluir o amido de milho em uma pequena quantidade de água e agregá-lo aos poucos ao molho (se necessário). Caso necessário, ajustar o sal. Tomar cuidado com a quantidade de sal, pois a preparação já leva molho de soja;
5. Montar as cubas intercalando carne com o molho e salpicar a cebolinha e salsinha picadas.

Obs.: Se a preparação for com cubos de coxão mole ou tirinhas de carne, este molho deve ser usado durante a cocção da carne, para amolecer a mesma.

MOLHO SUGO 

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Cebola	25 g
Tomate molho	25 g
Extrato de tomate	4 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Amido de milho (se necessário)	1 g
Alho	0,5 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos (pode-se aproveitar o fundo da panela onde foi refogada a carne, se houver);

3. Acrescentar o extrato de tomate, refogando mais um pouco. Adicionar o tomate picado e sal a gosto e cozinhar por mais um tempo. Corrigir a consistência do molho e a acidez (se necessário);
4. Montar as cubas intercalando carne com o molho e salpicar a cebolinha e salsinha picadas.

TEMPERO ARTESANAL

Sugestão de ingredientes para tempero artesanal de carnes. Deve ser acordado em cada unidade.

Ingredientes
Açafrão
Alho
Cebola
Cominho
Louro
Manjericão
Noz moscada
Orégano
Páprica doce
Sal
Sálvia fresca
Tomilho

Apenas temperos naturais devem ser utilizados para temperar carnes e demais preparações nos RUs. As quantidades e os ingredientes do tempero artesanal irão variar de acordo com cada tipo de carne e preparação.