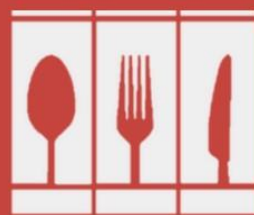




receitas

sopas e caldos



RESTAURANTE
Universitário
UFPR

RECEITUÁRIO PADRÃO E MODO DE PREPARO – RU UFPR

SOPAS E CALDOS

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

SOPAS COM CARNES BOVINAS:

Sopa de abóbora com carne
Sopa campestre
Sopa colorida com carne
Sopa eslava
Sopa de fubá com carne
Sopa joumou
Sopa karê
Sopa de legumes com carne
Sopa leve
Sopa londrina

SOPAS COM FRANGO:

Caldo italiano
Canja
Sopa caipira
Sopa califórnia
Sopa da casa
Sopa karê com frango

SOPAS COM EMBUTIDOS:

Caldo verde
Sopa creme de batata-salsa
Sopa creme de ervilha seca com bacon
Sopa de feijão
Sopa de feijão (*sem couve*)

Sopa de fubá com costelinha

Sopa de lentilha
Sopa mineira

SOPAS COM LEGUMES:

Caldo de cenoura
Creme rio branco
Sopa creme de abóbora com curry
Sopa creme de abóbora com gengibre
Sopa creme de beterraba
Sopa creme de brócolis
Sopa creme de cebola
Sopa creme de cenoura com curry
Sopa creme de couve-flor com alho poró
Sopa creme de ervilha seca
Sopa creme de espinafre
Sopa creme de milho
Sopa de aipim
Sopa camponesa
Sopa juliana
Sopa de legumes
Sopa minestrone
Sopa minestra de legumes
Sopa primavera
Sopa de raízes

Observações:

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

SOPAS COM CARNES BOVINAS

SOPA DE ABÓBORA COM CARNE

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Abóbora vermelha	70 g
Batata comum	30 g
Cebola	15 g
Músculo bovino em cubos	15 g
Tomate molho	15 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Cortar o músculo em cubos médios (aproximadamente 2 x 2 cm) caso os cubos estejam muito grandes ou não cortados adequadamente e selar em uma panela com um pouco de óleo e sal. Em seguida, cozinhar na pressão até ficar macio e reservar;
3. Retirar as pontas e as partes mais fibrosas da abóbora, além das sementes (não é necessário retirar a casca);
4. Refogar com um pouco de óleo a cebola, o alho e o tomate picados em cubos miúdos;
5. Descascar a batata; cortar a batata e a abóbora em cubos médios (aproximadamente 2 x 2 cm) e adicioná-las ao refogado. Cobrir com o dobro de água e cozinhar até os legumes ficarem *al dente*;
6. Adicionar a carne e a cebolinha e salsinha picadas. Ajustar a água e o sal (se necessário).

SOPA CAMPESTRE

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Batata comum	25 g
Abóbora vermelha	20 g
Músculo bovino em cubos	15 g
Vagem	12 g
Abobrinha	10 g
Cebola	10 g
Tomate molho	10 g
Macarrão para sopa*	5 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Cortar o músculo em cubos médios (aproximadamente 2 x 2 cm) caso os cubos estejam muito grandes ou não cortados adequadamente e selar em uma panela com um pouco de óleo e sal. Em seguida, cozinhar na pressão até ficar macio e reservar;
3. Retirar as pontas e as partes mais fibrosas da abóbora, além das sementes (não é necessário retirar a casca);
4. Descascar a batata, retirar as pontas e os fiapos da vagem e retirar as pontas da abobrinha;

5. Refogar com um pouco de óleo a cebola, o alho e o tomate picados em cubos miúdos;
6. Cortar a batata e a abóbora em cubos médios (aproximadamente 2 x 2 cm) e a vagem em pedaços pequenos e adicioná-las ao refogado. Cobrir com o dobro de água e cozinhar até os legumes ficarem *al dente*;
7. Adicionar a carne, a abobrinha cortada em cubos médios, o macarrão e a cebolinha e salsinha picadas e cozinhar até a abobrinha e o macarrão ficarem macios. Ajustar a água e o sal (se necessário).

* O macarrão pode ser substituído pela mesma quantidade de arroz branco, conforme descrição no cardápio.

SOPA COLORIDA COM CARNE

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Batata doce	35 g
Batata comum	25 g
Abóbora pescoço	20 g
Músculo bovino em cubos	15 g
Abobrinha	10 g
Cebola	10 g
Tomate molho	10 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Cortar o músculo em cubos médios (aproximadamente 2 x 2 cm) caso os cubos estejam muito grandes ou não cortados adequadamente e selar em uma panela com um pouco de óleo e sal. Em seguida, cozinhar na pressão até ficar macio e reservar;
3. Retirar as pontas e as partes mais fibrosas da abóbora, além das sementes (não é necessário retirar a casca);
4. Descascar a batata comum (não é necessário descascar a batata doce) e retirar as pontas da abobrinha;
5. Refogar com um pouco de óleo a cebola, o alho e o tomate picados em cubos miúdos;
6. Cortar a batata doce, a batata comum e a abóbora em cubos médios (aproximadamente 2 x 2 cm) e adicioná-las ao refogado. Cobrir com o dobro de água e cozinhar até os legumes ficarem *al dente*;
7. Adicionar a carne, a abobrinha cortada em cubos médios e a cebolinha e salsinha picadas e cozinhar até a abobrinha ficar macia. Ajustar a água e o sal (se necessário).

SOPA ESLAVA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Batata comum	40 g
Paleta bovina (desfiada)	20 g
Cenoura	15 g
Tomate molho	10 g
Catchup	6 g
Cebola	5 g
Farinha de trigo	4 g
Crema de leite	3 g

Molho de mostarda	3 g
Molho inglês	3 ml
Óleo de soja	2 ml
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Retirar a gordura aparente da paleta bovina (caso seja necessário), temperar com um pouco de sal, cozinhar na pressão até desmanchar e reservar;
3. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, adicionar o tomate picado, o catchup, o molho de mostarda, o molho inglês, a cebolinha e salsinha picadas, a carne cozida e cozinhar brevemente para incorporar o sabor da preparação. Reservar;
4. Descascar a batata e a cenoura;
5. Cortar toda a cenoura e metade da quantidade da batata em pedaços, cobrir com o dobro de água e cozinhar até desmancharem (se necessário, utilizar um liquidificador ou mixer para desmanchá-las);
6. Separadamente, cozinhar o restante da batata picada em pedaços grandes (cada metade em mais 2 ou 3 pedaços);
7. Em outra panela, torrar a farinha de trigo em óleo no fogo até que fique dourada (tomar cuidado para não queimar). Acrescentar o caldo da cocção da carne aos poucos para dissolver a farinha torrada, se necessário;
8. Agregar o refogado de carne com os temperos e os legumes à farinha dourada aos poucos, mexendo sempre;
9. Ajustar a água e o sal e cozinhar por mais alguns minutos;
10. Para finalizar, incorporar o creme de leite na preparação e misturar bem. Ajustar a água e o sal (se necessário).

SOPA DE FUBÁ COM CARNE

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Cebola	20 g
Músculo bovino (desfiado)	20 g
Tomate molho	20 g
Fubá	15 g
Cebolinha e salsinha	1 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Temperar o músculo com um pouco de sal, cozinhar na pressão até desmanchar e reservar;
3. Refogar com um pouco de óleo a cebola, o alho e o tomate picados em cubos miúdos;
4. Dissolver o fubá em um pouco de água fria;
5. Agregar o refogado de tomate ao músculo desfiado e ao fubá dissolvido, cobrir com o triplo de água (ou mais, se necessário) e cozinhar, mexendo de vez em quando até o fubá ficar bem cozido;
6. Para finalizar, misturar a cebolinha e salsinha picadas e cozinhar por mais alguns minutos. Ajustar a água e o sal (se necessário).

SOPA JOUMOU

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Sopa:	 
Abóbora vermelha	80 g
Batata comum	25 g
Paleta bovina em cubos	25 g
Cenoura	20 g
Cebola	15 g
Repolho verde	10 g
Agrião (folhas)	7 g
Macarrão espaguete	5 g
Limão	3 g
Alho poró	1 g
Pimentão verde	1 g
Salsão	1 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Alho	0,2 g
Bolinho para acompanhar:	   
Farinha de trigo	50 g
Leite integral	20 ml
Fermento em pó	1 g
Ovo	0,1 unid
Agrião (talos)	qsp
Curry	qsp

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO DA SOPA:

1. Na véspera, retirar a gordura aparente da paleta bovina (caso seja necessário) e cortar em cubos médios (aproximadamente 2 x 2 cm) caso os cubos estejam muito grandes ou não cortados adequadamente. Temperar com limão, metade do alho batido (higienizados) e um pouco de sal e manter sob refrigeração;
2. No dia da distribuição, higienizar os vegetais;
3. Selar a carne marinada em uma panela com um pouco de óleo. Em seguida, cozinhar na pressão até ficar macia e reservar;
4. Retirar as pontas e as partes mais fibrosas da abóbora, além das sementes (não é necessário retirar a casca), cozinhar e amassar até obter a consistência de purê. Reservar;
5. Refogar com um pouco de óleo a cebola, o alho poró, o salsão e o restante do alho picados em cubos miúdos;
6. Descascar a batata e a cenoura, cortá-las em cubos médios e adicioná-las ao refogado. Cobrir com o dobro de água e cozinhar até os legumes ficarem *al dente*;
7. Acrescentar o purê de abóbora, o repolho cortado em tiras finas, o pimentão em cubos miúdos (sem as sementes), o macarrão, a carne cozida e a cebolinha e salsinha picadas, e cozinhar até o macarrão e os legumes ficarem macios. Ajustar a água e o sal (se necessário);

8. Para finalizar, acrescentar as folhas do agrião inteiras (apenas destacadas com as mãos), sem os talos.

MODO DE PREPARO DO BOLINHO:

1. Higienizar os ovos;
2. Misturar a farinha de trigo com o leite, os ovos batidos, os talos do agrião picados em cubos miúdos, curry e sal a gosto;
3. Mexer bem e, no final, misturar delicadamente o fermento em pó;
4. Moldar os bolinhos com auxílio de duas colheres e fritar em imersão em óleo bem quente até ficarem cozidos no centro e dourados por fora, deixando escorrer o excesso de óleo.

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

Obs.: Os bolinhos são servidos a parte (per capita: 5 unidades por pessoa).

SOPA KARÊ

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Batata comum	50 g
Cenoura	25 g
Paleta bovina em cubos	20 g
Cebola	15 g
Tomate molho	10 g
Cebolinha e salsinha	2 g
Amido de milho (se necessário)	1 g
Curry	0,5 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Retirar a gordura aparente da paleta bovina (caso seja necessário), cortar em cubos médios (aproximadamente 2 x 2 cm) caso os cubos estejam muito grandes ou não cortados adequadamente e selar em uma panela com um pouco de óleo e sal. Em seguida, cozinhar na pressão até ficar macia e reservar;
3. Refogar com um pouco de óleo a cebola, o alho e o tomate picados em cubos miúdos e, ao final, acrescentar o curry, misturando bem;
4. Descascar a batata e a cenoura, cortá-las em cubos médios (aproximadamente 2 x 2 cm) e adicioná-las ao refogado. Cobrir com o dobro de água e cozinhar até os legumes ficarem macios;
5. Adicionar a carne, a cebolinha e salsinha picadas e cozinhar por mais alguns minutos para incorporar o sabor da preparação. Ajustar a água e o sal (se necessário);
6. Se necessário, diluir o amido de milho em uma pequena quantidade de água e agregá-lo aos poucos à sopa para adequar a consistência.

SOPA DE LEGUMES COM CARNE

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Batata comum	25 g
Paleta bovina em cubos	20 g
Abóbora vermelha	15 g
Cenoura	15 g

Chuchu	15 g
Abobrinha	10 g
Cebola	10 g
Tomate molho	10 g
Macarrão para sopa*	5 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Salsão	0,4 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Retirar a gordura aparente da paleta bovina (caso seja necessário) e cortar em cubos médios (aproximadamente 2 x 2 cm) caso os cubos estejam muito grandes ou não cortados adequadamente e selar em uma panela com um pouco de óleo e sal. Em seguida, cozinhar na pressão até ficar macia e reservar;
3. Retirar as pontas e as partes mais fibrosas da abóbora, além das sementes (não é necessário retirar a casca);
4. Descascar a batata, a cenoura e o chuchu e retirar o miolo do chuchu. Retirar as pontas da abobrinha;
5. Refogar com um pouco de óleo a cebola, o alho, o salsão e o tomate picados em cubos miúdos;
6. Cortar a batata, a abóbora, a cenoura e o chuchu em cubos médios (aproximadamente 2 x 2 cm) e adicioná-los ao refogado. Cobrir com o dobro de água e cozinhar até os legumes ficarem *al dente*;
7. Adicionar a carne, a abobrinha cortada em cubos médios, o macarrão e a cebolinha e salsinha picadas e cozinhar até a abobrinha e o macarrão ficarem macios. Ajustar a água e o sal (se necessário).

* O macarrão pode ser substituído pela mesma quantidade de arroz branco, conforme descrição no cardápio.

SOPA LEVE

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Batata comum	35 g
Cenoura	25 g
Paleta bovina em cubos	15 g
Tomate molho	15 g
Cebola	10 g
Arroz branco	5 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Retirar a gordura aparente da paleta bovina (caso seja necessário), cortar em cubos médios (aproximadamente 2 x 2 cm) caso os cubos estejam muito grandes ou não cortados adequadamente e selar em uma panela com um pouco de óleo e sal. Em seguida, cozinhar na pressão até ficar macia e reservar;
3. Refogar com um pouco de óleo a cebola, o alho e o tomate picados em cubos miúdos;

4. Descascar a batata e a cenoura. Cortar a batata em cubos médios (aproximadamente 2 x 2 cm) e adicioná-la ao refogado. Cobrir com o dobro de água e cozinhar até ficar macia;
5. Adicionar a carne, a cenoura ralada, o arroz e a cebolinha e salsinha picadas e cozinhar até o arroz ficar macio. Ajustar a água e o sal (se necessário).

SOPA LONDRINA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Batata comum	35 g
Cenoura	20 g
Chuchu	15 g
Paleta bovina em cubos	15 g
Cebola	8 g
Tomate molho	8 g
Ervilha em conserva	6 g
Macarrão para sopa*	5 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Retirar a gordura aparente da paleta bovina (caso seja necessário), cortar em cubos médios (aproximadamente 2 x 2 cm) caso os cubos estejam muito grandes ou não cortados adequadamente e selar em uma panela com um pouco de óleo e sal. Em seguida, cozinhar na pressão até ficar macia e reservar;
3. Descascar a batata, a cenoura e o chuchu e retirar o miolo do chuchu;
4. Refogar com um pouco de óleo a cebola, o alho e o tomate picados em cubos miúdos;
5. Cortar a batata, a cenoura e o chuchu em cubos médios (aproximadamente 2 x 2 cm) e adicioná-los ao refogado. Cobrir com o dobro de água e cozinhar até os legumes ficarem *al dente*;
6. Adicionar a carne, o macarrão e a cebolinha e salsinha picadas e cozinhar até o macarrão ficar macio;
7. Para finalizar, adicionar a ervilha (sem a água da conserva). Ajustar a água e o sal (se necessário).

* O macarrão pode ser substituído pela mesma quantidade de arroz branco, conforme descrição no cardápio.

SOPAS COM FRANGO

CALDO ITALIANO

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Coxa e sobrecoxa de frango	45 g
Cebola	15 g
Tomate molho	15 g
Cenoura	10 g
Couve-manteiga	10 g
Macarrão parafuso*	8 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Retirar a pele e o osso do frango, cortar em iscas e selar em uma panela com um pouco de óleo e sal. Reservar;
3. Refogar com um pouco de óleo a cebola, o alho e o tomate picados em cubos miúdos;
4. Descascar a cenoura, cortá-la em cubos médios (aproximadamente 2 x 2 cm) e adicioná-la ao refogado. Cobrir com o dobro de água e cozinhar até ficar *al dente*;
5. Adicionar o frango, o macarrão e a couve cortada em tiras finas e cozinhar até o macarrão ficar macio. Ajustar a água e o sal (se necessário).

* O macarrão pode ser substituído pela mesma quantidade de arroz branco, conforme descrição no cardápio.

CANJA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Coxa e sobrecoxa de frango	40 g
Batata comum	35 g
Cenoura	15 g
Tomate molho	12 g
Cebola	10 g
Arroz branco	5 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Retirar a pele e o osso do frango, cortar em cubos médios (aproximadamente 2 x 2 cm) e selar em uma panela com um pouco de óleo e sal. Reservar;
3. Refogar com um pouco de óleo a cebola, o alho e o tomate picados em cubos miúdos;
4. Descascar a batata e a cenoura, cortá-las em cubos médios (aproximadamente 2 x 2 cm) e adicioná-las ao refogado. Cobrir com o dobro de água e cozinhar até os legumes ficarem *al dente*;
5. Adicionar o frango, o arroz e a cebolinha e salsinha picadas e cozinhar até o arroz ficar macio. Ajustar a água e o sal (se necessário).

SOPA CAIPIRA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Coxa e sobrecoxa de frango	45 g
Batata comum	30 g
Abóbora vermelha	20 g
Cebola	10 g
Tomate molho	10 g
Macarrão para sopa*	5 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais
2. Retirar a pele e o osso do frango, cortar em cubos médios (aproximadamente 2 x 2 cm) e selar em uma panela com um pouco de óleo e sal. Reservar;

3. Retirar as pontas e as partes mais fibrosas da abóbora, além das sementes (não é necessário retirar a casca);
 4. Refogar com um pouco de óleo a cebola, o alho e o tomate picados em cubos miúdos;
 5. Descascar a batata. Cortar a abóbora e a batata em cubos médios (aproximadamente 2 x 2 cm) e adicioná-las ao refogado. Cobrir com o dobro de água e cozinhar até os legumes ficarem *al dente*;
 6. Adicionar o frango, o macarrão e a cebolinha e salsinha picadas e cozinhar até o macarrão ficar macio. Ajustar a água e o sal (se necessário).
- * O macarrão pode ser substituído pela mesma quantidade de arroz branco, conforme descrição no cardápio.

SOPA CALIFÓRNIA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Batata comum	30 g
Coxa e sobrecoxa de frango	30 g
Abobrinha	15 g
Cenoura	15 g
Cebola	10 g
Macarrão para sopa*	5 g
Tomate molho	5 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais
2. Retirar a pele e o osso do frango, cortar em cubos médios (aproximadamente 2 x 2 cm) e selar em uma panela com um pouco de óleo e sal. Reservar;
3. Descascar a batata e a cenoura. Retirar as pontas da abobrinha;
4. Refogar com um pouco de óleo a cebola, o alho e o tomate picados em cubos miúdos;
5. Cortar a batata e a cenoura em cubos médios (aproximadamente 2 x 2 cm) e adicioná-las ao refogado. Cobrir com o dobro de água e cozinhar até os legumes ficarem *al dente*;
6. Adicionar o frango, a abobrinha cortada em cubos médios, o macarrão e a cebolinha e salsinha picadas e cozinhar até a abobrinha e o macarrão ficarem macios. Ajustar a água e o sal (se necessário).

* O macarrão pode ser substituído pela mesma quantidade de arroz branco, conforme descrição no cardápio.

SOPA DA CASA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Batata comum	30 g
Coxa e sobrecoxa de frango	30 g
Cenoura	15 g
Feijão branco	15 g
Abobrinha	10 g
Cebola	10 g
Chuchu	10 g
Tomate molho	10 g

Cebolinha e salsinha	1 g
Alho poró	0,8 g
Salsão	0,8 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Deixar o feijão branco de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
2. Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água e um pouco de sal até que o feijão branco fique macio e reservar (não desprezar a água do cozimento);
3. Higienizar os vegetais;
4. Retirar a pele e o osso do frango, cortar em cubos médios (aproximadamente 2 x 2 cm) e selar em uma panela com um pouco de óleo e sal. Reservar;
5. Descascar a batata, a cenoura e o chuchu e retirar o miolo do chuchu. Retirar as pontas da abobrinha;
6. Refogar com um pouco de óleo a cebola, o alho, o alho poró, o salsão e o tomate picados em cubos miúdos;
7. Cortar a batata, a cenoura e o chuchu em cubos miúdos e adicioná-los ao refogado. Cobrir com o dobro de água e cozinhar até os legumes ficarem *al dente*;
8. Adicionar o frango, a abobrinha cortada em cubos miúdos, o feijão branco (com a água do cozimento) e cozinhar até a abobrinha ficar macia. Ajustar a água e o sal (se necessário);
9. Para finalizar, misturar a cebolinha e salsinha picadas.

SOPA KARÊ COM FRANGO

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Batata comum	50 g
Coxa e sobrecoxa de frango	35 g
Cenoura	25 g
Cebola	15 g
Tomate molho	10 g
Cebolinha e salsinha	2 g
Amido de milho (se necessário)	1 g
Curry	0,5 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Retirar a pele e o osso do frango, cortar em cubos médios (aproximadamente 2 x 2 cm) e selar em uma panela com um pouco de óleo e sal. Reservar;
3. Refogar com um pouco de óleo a cebola, o alho e o tomate picados em cubos miúdos e, ao final, acrescentar o curry, misturando bem;
4. Descascar a batata e a cenoura, cortá-las em cubos médios (aproximadamente 2 x 2 cm) e adicioná-las ao refogado. Cobrir com o dobro de água e cozinhar até os legumes ficarem *al dente*;
5. Adicionar o frango e a cebolinha e salsinha picadas e cozinhar por mais alguns minutos para incorporar o sabor da preparação. Ajustar a água e o sal (se necessário);
6. Se necessário, diluir o amido de milho em uma pequena quantidade de água e agregá-lo aos poucos à sopa para adequar a consistência.

SOPAS COM EMBUTIDOS

CALDO VERDE

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Batata comum	50 g
Cebola	15 g
Couve-manteiga	15 g
Tomate molho	10 g
Bacon	5 g
Alho	0,3 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Descascar e picar a batata, cobrir com o dobro de água e um pouco de sal e cozinhar até desmanchar (se necessário, utilizar um liquidificador ou mixer para desmanchá-la);
3. Cortar o bacon em cubos pequenos (aproximadamente 1 x 1 cm) e refogar até dourar (se necessário, utilizar um pouco de óleo);
4. Refogar a cebola, o alho e o tomate picados em cubos miúdos, aproveitando o fundo da panela onde foi refogado o bacon;
5. Agregar este refogado e o bacon frito à batata e cozinhar por mais alguns minutos para incorporar o sabor da preparação. Ajustar a água e o sal (se necessário);
6. Para finalizar, acrescentar a couve cortada em tiras finas e misturar bem.

SOPA CREME DE BATATA-SALSA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Batata-salsa	80 g
Cebola	15 g
Bacon	5 g
Batata em flocos	5 g
Cebolinha e salsinha	1 g
Alho	0,3 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Descascar a batata-salsa, cobri-la com o dobro de água e um pouco de sal e cozinhar até desmanchar (se necessário, utilizar um liquidificador ou mixer para desmanchá-la);
3. Cortar o bacon em cubos pequenos (aproximadamente 1 x 1 cm) e refogar até dourar (se necessário, utilizar um pouco de óleo);
4. Refogar a cebola e o alho picados em cubos miúdos, aproveitando o fundo da panela onde foi refogado o bacon;
5. Agregar este refogado e o bacon frito à batata-salsa. Em seguida, adicionar a batata em flocos aos poucos para não empelotar e cozinhar por alguns minutos, até obter um creme homogêneo. Ajustar a água e o sal (se necessário);
6. Para finalizar, misturar a cebolinha e salsinha picadas.

SOPA CREME DE ERVILHA SECA COM BACON

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Batata comum	40 g
Ervilha seca partida	30 g
Cebola	12 g
Tomate molho	10 g
Bacon	5 g
Cebolinha e salsinha	1 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Deixar a ervilha seca de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
2. Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água e um pouco de sal até desmanchar (se necessário, utilizar um liquidificador ou mixer para desmanchá-la). Reservar;
3. Higienizar os vegetais;
4. Descascar a batata, cobri-la com o dobro de água e cozinhar até desmanchar (se necessário, utilizar um liquidificador ou mixer para desmanchá-la);
5. Cortar o bacon em cubos pequenos (aproximadamente 1 x 1 cm) e refogar até dourar (se necessário, utilizar um pouco de óleo);
6. Refogar a cebola, o alho e o tomate picados em cubos miúdos, aproveitando o fundo da panela onde foi refogado o bacon;
7. Agregar este refogado, a ervilha e o bacon frito à batata e cozinhar por mais alguns minutos, até obter um creme homogêneo. Ajustar a água e o sal (se necessário);
8. Para finalizar, salpicar a cebolinha e salsinha picadas.

SOPA DE FEIJÃO

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Batata comum	25 g
Feijão preto	20 g
Cebola	15 g
Bacon	10 g
Couve-manteiga	10 g
Macarrão para sopa	8 g
Cebolinha e salsinha	1 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Deixar o feijão preto de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
2. Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água e um pouco de sal até o feijão ficar macio;
3. Bater os grãos de feijão com o caldo do cozimento no liquidificador ou mixer e reservar;
4. Higienizar os vegetais;
5. Cortar o bacon em cubos pequenos (aproximadamente 1 x 1 cm) e refogar até dourar (se necessário, utilizar um pouco de óleo);

6. Refogar a cebola e o alho picados em cubos miúdos, aproveitando o fundo da panela onde foi refogado o bacon;
7. Descascar a batata, cortá-la em cubos miúdos e cozinhá-la com o dobro de água até ficar *al dente*;
8. Agregar à batata o feijão batido, o refogado de cebola e alho e o bacon frito;
9. Adicionar o macarrão, a couve cortada em tiras finas e a cebolinha e salsinha picadas e cozinhar até o macarrão ficar macio. Ajustar a água e o sal (se necessário).

SOPA DE FEIJÃO (sem couve)

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Batata comum	25 g
Feijão preto	20 g
Cebola	15 g
Bacon	10 g
Macarrão para sopa	10 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Deixar o feijão preto de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
2. Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água e um pouco de sal até o feijão ficar macio;
3. Bater os grãos de feijão com o caldo do cozimento no liquidificador ou mixer e reservar;
4. Higienizar os vegetais;
5. Cortar o bacon em cubos pequenos (aproximadamente 1 x 1 cm) e refogar até dourar (se necessário, utilizar um pouco de óleo);
6. Refogar a cebola e o alho picados em cubos miúdos, aproveitando o fundo da panela onde foi refogado o bacon;
7. Descascar a batata, cortá-la em cubos miúdos e cozinhá-la com o dobro de água até ficar *al dente*;
8. Agregar à batata o feijão batido, o refogado de cebola e alho e o bacon frito;
9. Adicionar o macarrão e a cebolinha e salsinha picadas e cozinhar até o macarrão ficar macio. Ajustar a água e o sal (se necessário).

SOPA DE FUBÁ COM COSTELINHA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Cebola	20 g
Tomate molho	20 g
Fubá	15 g
Repolho verde	15 g
Costelinha suína defumada	14 g
Cebolinha e salsinha	1 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;

2. Cozinhar a costelinha suína na pressão até ficar macia. Em seguida, cortar a costelinha em iscas, retirando os ossos, e reservá-la com o caldo;
3. Dissolver o fubá em um pouco de água fria;
4. Refogar com um pouco de óleo a cebola, o alho e o tomate picados em cubos miúdos;
5. Agregar este refogado com a costelinha, o caldo do seu cozimento, o fubá dissolvido, sal a gosto, cobrir com o triplo de água (ou mais, se necessário) e cozinhar, mexendo de vez em quando até o fubá ficar bem cozido;
6. Para finalizar, misturar a cebolinha e salsinha picadas e o repolho cortado em tiras finas e cozinhar por mais alguns minutos. Ajustar a água e o sal (se necessário).

SOPA DE LENTILHA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Batata comum	30 g
Cenoura	20 g
Lentilha	15 g
Bacon	10 g
Cebola	10 g
Linguiça calabresa	10 g
Macarrão para sopa*	5 g
Cebolinha e salsinha	1 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Deixar a lentilha de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
2. Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água e um pouco de sal até que a lentilha fique macia e reservar (não desprezar a água do cozimento);
3. Higienizar os vegetais;
4. Cortar a linguiça calabresa em cubos pequenos (aproximadamente 1 x 1 cm) e fritá-la brevemente;
5. Cortar o bacon em cubos pequenos e refogar até dourar (se necessário, utilizar um pouco de óleo);
6. Refogar a cebola e o alho picados em cubos miúdos, aproveitando o fundo da panela onde foi refogado o bacon;
7. Descascar a batata e a cenoura, cortá-las em cubos miúdos e adicioná-las ao refogado de cebola e alho. Cobrir com o dobro de água e cozinhar até os legumes ficarem *al dente*;
8. Agregar aos legumes o macarrão, o bacon, a linguiça calabresa e a lentilha (com a água do cozimento) e cozinhar até o macarrão ficar macio. Ajustar a água e o sal (se necessário);
9. Para finalizar, salpicar a cebolinha e salsinha picadas.

* O macarrão pode ser substituído pela mesma quantidade de arroz branco, conforme descrição no cardápio.

SOPA MINEIRA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Quirera	20 g
Cebola	15 g
Tomate molho	15 g
Linguiça calabresa	10 g
Costelinha suína defumada	8 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Cozinhar a costelinha suína na pressão até ficar macia. Em seguida, cortar a costelinha em iscas, retirando os ossos, e reservá-la com o caldo;
3. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, adicionar a linguiça calabresa cortada em cubos pequenos (aproximadamente 1 x 1 cm) e fritá-la brevemente;
4. Agregar este refogado com a costelinha, o caldo do seu cozimento, o tomate picado, a quirera e sal a gosto, cobrir com o triplo de água (ou mais, se necessário) e cozinhar até a quirera ficar macia;
5. Para finalizar, misturar a cebolinha e salsinha picadas.

SOPAS COM LEGUMES

CALDO DE CENOURA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Cenoura	50 g
Batata comum	40 g
Cebola	10 g
Tomate molho	10 g
Macarrão para sopa*	5 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Refogar com um pouco de óleo a cebola, o alho e o tomate picados em cubos miúdos;
3. Descascar a cenoura e a batata, cortá-las em cubos médios (aproximadamente 2 x 2 cm) e adicioná-las ao refogado. Cobrir com o dobro de água e um pouco de sal e cozinhar até os legumes ficarem *al dente*;
4. Adicionar o macarrão e a cebolinha e salsinha picadas e cozinhar até o macarrão ficar macio. Ajustar a água e o sal (se necessário).

* O macarrão pode ser substituído pela mesma quantidade de arroz branco, conforme descrição no cardápio.

CREME RIO BRANCO

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Batata-salsa	60 g
Tomate molho	15 g
Cebola	10 g
Couve-manteiga	10 g
Batata em flocos	5 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Descascar a batata-salsa, cobri-la com o dobro de água e um pouco de sal e cozinhar até desmanchar (se necessário, utilizar um liquidificador ou mixer para desmanchá-la);
3. Refogar com um pouco de óleo a cebola, o alho e o tomate picados em cubos miúdos;
4. Agregar este refogado à batata-salsa e adicionar a batata em flocos aos poucos para não empelotar. Cozinhar por mais alguns minutos para incorporar o sabor da preparação. Ajustar a água e o sal (se necessário);
5. Para finalizar, misturar a couve cortada em cubos miúdos.

SOPA CREME DE ABÓBORA COM CURRY

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Abóbora pescoço/cabotiá	50 g
Batata comum	30 g
Cebola	15 g
Tomate molho	15 g
Cebolinha e salsinha	1,6 g
Alho	0,2 g
Curry	0,15 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Retirar as pontas e as partes mais fibrosas da abóbora, além das sementes (não é necessário retirar a casca);
3. Descartar a batata. Picar a abóbora e a batata, cobrir com o dobro de água e um pouco de sal e cozinhar até desmancharem (se necessário, utilizar um liquidificador ou mixer para desmanchá-las);
4. Refogar com um pouco de óleo a cebola, o alho e o tomate picados em cubos miúdos e, ao final, acrescentar o curry, misturando bem;
5. Agregar este refogado e a cebolinha e salsinha picadas ao creme de abóbora com batata e cozinhar por mais alguns minutos, até obter um creme homogêneo. Ajustar a água e o sal (se necessário).

SOPA CREME DE ABÓBORA COM GENGIBRE

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Abóbora pescoço/cabotiá	50 g
Batata comum	30 g
Cebola	15 g
Tomate molho	15 g

Cebolinha e salsinha	1,6 g
Gengibre	1,5 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Descascar, picar e bater o gengibre no liquidificador com um pouco de água até formar uma pasta;
3. Retirar as pontas e as partes mais fibrosas da abóbora, além das sementes (não é necessário retirar a casca);
4. Descascar a batata. Picar a abóbora e a batata, agregar o gengibre batido, cobrir com o dobro de água e um pouco de sal e cozinhar até desmancharem (se necessário, utilizar um liquidificador ou mixer para desmanchá-las);
5. Refogar com um pouco de óleo a cebola, o alho e o tomate picados em cubos miúdos;
6. Agregar este refogado e a cebolinha e salsinha picadas ao creme de abóbora com batata e cozinhar por mais alguns minutos, até obter um creme homogêneo. Ajustar a água e o sal (se necessário).

SOPA CREME DE BETERRABA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Beterraba	60 g
Batata comum	30 g
Creme de leite	2 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Molho branco:	
Leite integral	15 ml
Farinha de trigo	6 g
Manteiga	3 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Descascar a beterraba e a batata, picá-las e cozinhar na pressão com o dobro de água e um pouco de sal até ficarem bem macias. Reservar a água do cozimento;
3. Em um liquidificador ou mixer, bater a beterraba e a batata até formar um creme (se necessário, utilizar um pouco da água do cozimento que estava reservada, mas o mínimo possível). 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 para não empelotar;
5. Agregar este molho branco e a cebolinha e salsinha picadas ao creme de beterraba e batata;
6. Ajustar a água e o sal (se necessário), mexendo bem, e cozinhar por mais alguns minutos até obter uma mistura homogênea;
7. Para finalizar, incorporar o creme de leite e misturar bem.

SOPA CREME DE BRÓCOLIS

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Brócolis	40 g
Batata comum	30 g
Cebola	13 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g

Alho	0,2 g
Molho branco:	
Leite integral	20 ml
Farinha de trigo	5 g
Manteiga	3 g
Noz moscada	0,1 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Cortar o brócolis em floretes e picar os talos e as folhas (descartar os talos mais grossos). Reservar 1/3 dos floretes crus e picá-los em pedaços miúdos;
3. Cozinhar o restante dos floretes, juntamente com os talos e as folhas, e bater no liquidificador ou mixer;
4. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos;
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. Descascar e cortar a batata em pedaços pequenos, cobrir com o dobro de água, adicionar sal a gosto e cozinhar até ficar bem macia (se necessário, utilizar um liquidificador ou mixer para desmanchá-la);
7. Agregar esta batata cozida, o refogado de cebola e alho e o brócolis batido ao molho branco e cozinhar por mais alguns minutos, até obter um creme homogêneo. Ajustar a água e o sal (se necessário);
8. Para finalizar, misturar o restante dos floretes crus de brócolis que estavam reservados e a cebolinha e salsinha picadas.

SOPA CREME DE CEBOLA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Cebola	35 g
Batata em flocos	5 g
Crema de leite	2 g
Alho poró	0,8 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Alho	0,1 g
Molho branco:	
Leite integral	15 g
Farinha de trigo	4 g
Manteiga	2 g
Noz moscada	0,1 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Refogar com um pouco de óleo metade da cebola ralada, o alho triturado e um pouco de sal. Ao final, adicionar o alho poró em rodela finas, refogando rapidamente. Reservar;
3. Dourar bem com um pouco de óleo a outra metade da cebola cortada em cubos miúdos. 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). Adicionar noz moscada moída;

5. Agregar o refogado de cebola e alho e a cebola dourada ao molho branco e sal a gosto. Em seguida, acrescentar também a batata em flocos aos poucos para não empelotar e cozinhar por alguns minutos, até obter um creme homogêneo. Ajustar a água e o sal (se necessário);
6. Para finalizar, incorporar o creme de leite na preparação, misturando bem, e salpicar a cebolinha e salsinha picadas.

SOPA CREME DE CENOURA COM CURRY

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Batata comum	40 g
Cenoura	40 g
Cebola	10 g
Tomate molho	10 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,2 g
Curry	0,075 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Descascar a batata e a cenoura, picá-las, cobri-las com o dobro de água e um pouco de sal e cozinhar até desmancharem (se necessário, utilizar um liquidificador ou mixer para desmanchá-las);
3. Refogar com um pouco de óleo a cebola, o alho e o tomate picados em cubos miúdos e, ao final, acrescentar o curry, misturando bem;
4. Agregar este refogado e a cebolinha e salsinha picadas ao creme de cenoura com batata e cozinhar por mais alguns minutos, até obter um creme homogêneo. Ajustar a água e o sal (se necessário).

SOPA CREME DE COUVE-FLOR COM ALHO PORÓ

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Couve-flor	55 g
Batata comum	30 g
Cebola	13 g
Creme de leite	2 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho poró	1 g
Alho	0,2 g
Molho branco:	
Leite integral	15 ml
Farinha de trigo	5 g
Manteiga	3 g
Noz moscada	0,1 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Picar a couve-flor e seus talos, cozinhar até ficarem macios, e bater no liquidificador ou mixer;
3. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos e, ao final, acrescentar o alho poró em rodela finas, refogando rapidamente;

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). Adicionar noz moscada moída;
5. Descascar e cortar a batata em pedaços pequenos, cobrir com o dobro de água, adicionar sal a gosto e cozinhar até ficar bem macia (se necessário, utilizar um liquidificador ou mixer para desmanchá-la);
6. Agregar esta batata cozida, o refogado de cebola e alho e a couve-flor ao molho branco e cozinhar por mais alguns minutos, até obter um creme homogêneo. Ajustar a água e o sal (se necessário);
7. Para finalizar, incorporar o creme de leite na preparação, misturando bem, e salpicar a cebolinha e salsinha picadas.

SOPA CREME DE ERVILHA SECA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Batata comum	40 g
Ervilha seca partida	30 g
Tomate molho	15 g
Cebola	12 g
Alho	1 g
Cebolinha e salsinha	1 g

MODO DE PREPARO:

1. Deixar a ervilha seca de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
2. Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água e um pouco de sal até desmanchar (se necessário, utilizar um liquidificador ou mixer para desmanchá-la). Reservar;
3. Higienizar os vegetais;
4. Descascar e cortar a batata em cubos miúdos, cobrir com o dobro de água e cozinhar até ficar bem macia;
5. Refogar com um pouco de óleo a cebola, o alho e o tomate picados em cubos miúdos;
6. Agregar este refogado à ervilha e à batata e cozinhar por mais alguns minutos, até obter um creme homogêneo. Ajustar a água e o sal (se necessário);
7. Para finalizar, salpicar a cebolinha e salsinha picadas.

SOPA CREME DE ESPINAFRE

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Batata comum	30 g
Espinafre	30 g
Cebola	13 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,2 g
Molho branco:	
Leite integral	20 ml
Farinha de trigo	5 g
Manteiga	3 g
Noz moscada	0,1 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Picar o espinafre, juntamente com os talos;
3. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados e acrescentar o espinafre e os talos, refogando rapidamente;
4. Em um liquidificador ou mixer, bater este refogado grosseiramente;
5. Preparar o molho branco: derreter a manteiga, acrescentar a farinha de trigo e mexer até dourar; acrescentar o leite aos poucos, mexendo bem até engrossar (cuidar para não empelotar). Adicionar noz moscada moída;
6. Descascar e cortar a batata em pedaços pequenos, cobrir com o dobro de água e um pouco de sal e cozinhar até ficar bem macia (se necessário, utilizar um liquidificador ou mixer para desmanchá-la);
7. Agregar esta batata cozida e o refogado com espinafre ao molho branco e cozinhar por mais alguns minutos, até obter um creme homogêneo. Ajustar a água e o sal (se necessário);
8. Para finalizar, salpicar a cebolinha e salsinha picadas.

SOPA CREME DE MILHO

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Milho verde em conserva	40 g
Cebola	15 g
Cebolinha e salsinha	1 g
Alho	0,2 g
Molho branco:	
Leite integral	40 ml
Farinha de trigo	12 g
Manteiga	6 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Reservar $\frac{1}{4}$ da quantidade total dos grãos de milho inteiros;
3. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos;
4. Em um liquidificador ou mixer, bater este refogado com o restante ($\frac{3}{4}$) dos grãos de milho, juntamente com a água da conserva;
5. Preparar o molho branco: derreter a manteiga, acrescentar a farinha de trigo e mexer até dourar; acrescentar o leite aos poucos, mexendo bem até engrossar (cuidar para não empelotar);
6. Agregar o milho batido e os grãos de milho inteiros que estavam reservados ao molho branco, mexendo bem até obter um creme homogêneo. Ajustar a água e o sal e continuar cozinhando até engrossar;
7. Para finalizar, salpicar a cebolinha e salsinha picadas.

SOPA DE AIPIM

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Aipim	50 g
Batata comum	35 g
Cebola	15 g
Tomate molho	15 g
Cebolinha e salsinha	1 g

Salsão	1 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Refogar com um pouco de óleo a cebola, o alho, o tomate e o salsão picados em cubos miúdos;
3. Descascar o aipim e a batata, cortá-los em cubos médios (aproximadamente 2 x 2 cm) e adicioná-los ao refogado. Cobrir com o dobro de água, acrescentar sal a gosto e cozinhar até ficarem macios. Ajustar a água (se necessário);
4. Para finalizar, misturar a cebolinha e salsinha picadas.

SOPA CAMPONESA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Batata comum	35 g
Chuchu	20 g
Cebola	10 g
Tomate molho	10 g
Milho verde em conserva	8 g
Agrião	5 g
Macarrão para sopa*	5 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Refogar com um pouco de óleo a cebola, o alho e o tomate picados em cubos miúdos;
3. Descascar a batata e o chuchu e retirar o miolo do chuchu. Cortá-los em cubos médios (aproximadamente 2 x 2 cm) e adicioná-los ao refogado. Cobrir com o dobro de água e um pouco de sal e cozinhar até os legumes ficarem *al dente*;
4. Adicionar o macarrão e o milho (sem a água da conserva) e cozinhar até o macarrão ficar macio;
5. Para finalizar, acrescentar o agrião (os talos cortados miúdos e as folhas apenas destacadas). Ajustar a água e o sal (se necessário).

* O macarrão pode ser substituído pela mesma quantidade de arroz branco, conforme descrição no cardápio.

SOPA JULIANA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Batata comum	35 g
Cenoura	25 g
Chuchu	15 g
Tomate molho	10 g
Vagem	10 g
Cebola	8 g
Macarrão para sopa*	5 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;

2. Descascar a batata, a cenoura e o chuchu e retirar o miolo do chuchu. Retirar as pontas e os fiapos da vagem;
 3. Refogar com um pouco de óleo a cebola, o alho e o tomate picados em cubos miúdos;
 4. Cortar a batata, a cenoura e o chuchu em cubos médios (aproximadamente 2 x 2 cm) e a vagem em palitos de aproximadamente 2 cm e adicioná-los ao refogado. Cobrir com o dobro de água e um pouco de sal e cozinhar até os legumes ficarem *al dente*;
 5. Adicionar o macarrão e a cebolinha e salsinha picadas e cozinhar até o macarrão ficar macio. Ajustar a água e o sal (se necessário).
- * O macarrão pode ser substituído pela mesma quantidade de arroz branco, conforme descrição no cardápio.

SOPA DE LEGUMES

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Batata comum	30 g
Abóbora vermelha	20 g
Cenoura	15 g
Chuchu	15 g
Abobrinha	10 g
Cebola	10 g
Tomate molho	10 g
Macarrão para sopa*	5 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Salsão	0,4 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Retirar as pontas e as partes mais fibrosas da abóbora, além das sementes (não é necessário retirar a casca);
3. Descascar a batata, a cenoura e o chuchu e retirar o miolo do chuchu. Retirar as pontas da abobrinha;
4. Refogar com um pouco de óleo a cebola, o alho, o salsão e o tomate picados em cubos miúdos;
5. Cortar a batata, a abóbora, a cenoura e o chuchu em cubos médios (aproximadamente 2 x 2 cm) e adicioná-los ao refogado. Cobrir com o dobro de água e um pouco de sal e cozinhar até os legumes ficarem *al dente*;
6. Adicionar a abobrinha cortada em cubos médios, o macarrão e a cebolinha e salsinha picadas e cozinhar até a abobrinha e o macarrão ficarem macios. Ajustar a água e o sal (se necessário).

* O macarrão pode ser substituído pela mesma quantidade de arroz branco, conforme descrição no cardápio.

SOPA MINISTRONE

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Batata comum	35 g
Cenoura	20 g
Cebola	15 g
Chuchu	15 g

Tomate molho	15 g
Macarrão parafuso*	8 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Descascar a batata, a cenoura e o chuchu e retirar o miolo do chuchu;
3. Refogar com um pouco de óleo a cebola, o alho e o tomate picados em cubos miúdos;
4. Cortar a batata, a cenoura e o chuchu em cubos médios (aproximadamente 2 x 2 cm) e adicioná-los ao refogado. Cobrir com o dobro de água e um pouco de sal e cozinhar até os legumes ficarem *al dente*;
5. Adicionar o macarrão e a cebolinha e salsinha picadas e cozinhar até o macarrão ficar macio. Ajustar a água e o sal (se necessário).

* O macarrão pode ser substituído pela mesma quantidade de arroz branco, conforme descrição no cardápio.

SOPA MINISTRA DE LEGUMES

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Batata comum	35 g
Cenoura	20 g
Abobrinha	15 g
Cebola	15 g
Tomate molho	15 g
Macarrão espaguete*	8 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Pimentão vermelho	1 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais
2. Descascar a batata e a cenoura e retirar as pontas da abobrinha;
3. Refogar com um pouco de óleo a cebola, o alho e o tomate picados em cubos miúdos;
4. Cortar a batata e a cenoura em cubos médios (aproximadamente 2 x 2 cm) e adicioná-las ao refogado. Cobrir com o dobro de água e um pouco de sal e cozinhar até os legumes ficarem *al dente*;
5. Adicionar a abobrinha cortada em cubos médios, o pimentão em cubos miúdos (sem as sementes), o macarrão quebrado em quatro partes iguais e a cebolinha e salsinha picadas e cozinhar até os legumes e o macarrão ficarem macios. Ajustar a água e o sal (se necessário).

* O macarrão pode ser substituído pela mesma quantidade de arroz branco, conforme descrição no cardápio.

SOPA PRIMAVERA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Batata comum	35 g
Chuchu	15 g
Tomate molho	15 g
Cebola	10 g

Vagem	10 g
Milho verde em conserva	8 g
Arroz branco	5 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Descascar a batata e o chuchu e retirar o miolo do chuchu. Retirar as pontas e os fiapos da vagem;
3. Refogar com um pouco de óleo a cebola, o alho e o tomate picados em cubos miúdos;
4. Cortar a batata e o chuchu em cubos médios (aproximadamente 2 x 2 cm) e a vagem em fatias de aproximadamente 0,5 cm e adicioná-los ao refogado. Cobrir com o dobro de água e um pouco de sal e cozinhar até os legumes ficarem *al dente*;
5. Adicionar o arroz branco e cozinhar até ficar macio;
6. No final, adicionar o milho (sem a água da conserva). Ajustar a água e o sal (se necessário);
7. Para finalizar, misturar a cebolinha e salsinha picadas.

SOPA DE RAÍZES

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Aipim	30 g
Batata comum	30 g
Batata-salsa	30 g
Cenoura	15 g
Cebola	10 g
Tomate molho	10 g
Cebolinha e salsinha	1 g
Salsão	0,8 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Refogar com um pouco de óleo a cebola, o alho, o tomate e o salsão picados em cubos miúdos;
3. Descascar o aipim, a batata comum, a batata-salsa e a cenoura. Cortar o aipim, a batata e a batata-salsa em cubos médios (aproximadamente 2 x 2 cm) e a cenoura em cubos miúdos;
4. Cobrir o aipim com o dobro de água, acrescentar sal a gosto e cozinhar até ficar bem macio;
5. Adicionar a batata, a batata-salsa, a cenoura e o refogado de cebola, alho, tomate e salsão e cozinhar até os demais tubérculos também ficarem macios. Ajustar a água e o sal (se necessário);
6. Para finalizar, misturar a cebolinha e salsinha picadas.