



# BÁSICO DE SALGADOS FRITOS E ASSADOS



SÃO PAULO

2018

## SUMÁRIO

|   |    |
|---|----|
| CUSTOS .....                            | 3  |
| FICHA TÉCNICA - BÁSICO DE SALGADOS..... | 7  |
| COXINHA .....                           | 7  |
| CROQUETE DE CARNE SECA .....            | 8  |
| BOLINHA DE QUEIJO.....                  | 9  |
| ESFIRRA .....                           | 11 |
| PÃO DE BATATA COM CATUPIRY .....        | 12 |
| EMPADA DE FRANGO COM PALMITO .....      | 13 |
| QUICHE DE BRÓCOLIS E BACON .....        | 15 |
| ANEXO:.....                             | 16 |
| <b>FATOR DE CORREÇÃO</b> .....          | 16 |
| RECEITAS EXTRAS: .....                  | 20 |
| MINI CHURROS.....                       | 20 |
| DADINHO DE TAPIOCA .....                | 21 |

## CUSTOS

É importante, além de fazer um bom salgado, saber o custo, para assim conseguirmos um valor justo de mercado, venda

As exigências do devido à conscientização do cliente dos seus direitos, desafiam as empresas na luta pela continuidade de seus negócios. A qualidade já não é mais vantagem competitiva no mercado, mas condição de permanência.

### 1º PASSO: FICHA TÉCNICA DOS SALGADOS

O primeiro passo é fazer a ficha técnica correta. A ficha técnica é parecida com uma receita, a diferença é que as informações das produções são mais detalhadas.

Deve conter:

- Nome da receita
- Rendimento
- Quantidade de cada ingrediente
- Modo de preparo
- Tempo de preparo
- Fator de correção

O fator de correção são as perdas que ocorrem nos alimentos quando manipulados. Ex: para um recheio de carne seca, que precisa ser cozida, se precisamos de 2kg de carne para receita, devemos comprar quantos X quilos, pois o fator de correção é de X. Para chegar no peso da compra basta multiplicar o peso que precisamos na receita, pelo fator de correção que teremos o peso da compra, ou o peso bruto.

Existem tabelas padronizadas com estes valores, as é possível encontra-los sem fazer qualquer consulta. Basta pesar a carne antes da manipulação (peso bruto) e depois pesar após a limpeza e cocção (peso líquido). Feito isso, divide-se o peso pelo peso líquido e assim chega-se ao fator de correção.

- ***Tabela de fator de Correção em Anexo no final da apostila.***



Outro fator importante para uma ficha técnica é o preço da matéria prima. Por isso é importante fazer uma pesquisa dos melhores fornecedores de acordo com a qualidade da matéria prima, forma de pagamento, data de entrega, pontualidade e taxas de entrega. É importante criar uma ficha para acompanhamento do preço das matérias primas utilizadas.

| Ficha de Acompanhamento de Custos de Matéria Prima |         |               |              |              |             |              |              |              |             |
|--|---------|---------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| Insumo   | Unidade | Mês / Janeiro |              |              |             |              |              |              |             |
|  |         | 1             | 2            |              |             |              |              |              |             |
|  |         | Fornecedor 1  | Fornecedor 2 | Fornecedor 3 | Preço Final | Fornecedor 1 | Fornecedor 2 | Fornecedor 3 | Preço Final |
| farinha de trigo                                   | kg      | R\$ 1,00      | R\$ 1,20     | R\$ 1,15     |             |              |              |              |             |
| ovos   | duzia   | R\$ 3,50      | R\$ 3,80     | R\$ 4,00     |             |              |              |              |             |

## 2º PASSO: IDENTIFICAÇÃO DOS GASTOS PARA A PRODUÇÃO DOS SALGADOS

Os gastos são todos de desembolsos realizados pelo salgadoiro para atender seus objetivos. Quando os gastos se referem à produção, com gastos com frete da matéria prima, gastos com matéria prima e gás, são chamadas de custos. Quando se referem às atividades de venda dos salgados, como dedetização da cozinha, cursos para aperfeiçoamento dos funcionários, administração, etc. são chamados de despesas.

Alguns critérios para o custeio devem ser levados em conta. Os custos diretos (matéria prima, embalagens) são mais fáceis de serem identificados do que os custos indiretos (salários, consumo de água, manutenção, etc.)

| Tabela de gastos Mensais      |                     |  |  |
|-------------------------------|---------------------|--|--|
| <b>Custos Mensais:</b>        |                     |  |  |
| Matéria Prima                 | R\$ 1.200,00        |  |  |
| Embalagens                    | R\$ 900,00          |  |  |
| Energia                       | R\$ 200,00          |  |  |
| Gás                           | R\$ 100,00          |  |  |
| <b>Despesas Mensais:</b>      |                     |  |  |
| Salário (1 Pessoa)            | R\$ 600,00          |  |  |
| Produtos de limpeza           | R\$ 200,00          |  |  |
| Aluguel                       | R\$ 1.000,00        |  |  |
| Propaganda                    | R\$ 300,00          |  |  |
| Outros Gastos                 | R\$ 500,00          |  |  |
| <b>Soma dos Gastos Gerais</b> | <b>R\$ 5.000,00</b> |  |  |

### 3º PASSO: FORMAÇÃO DE PREÇO DE VENDA

Conhecendo agora o custo exato de todas as fichas técnicas do cardápio oferecido por um salgadeiro e os gastos gerados para realizar esta produção, temos que calcular quanto ela produz diariamente para poder dividir os gastos.

Exemplo:

- Um salgadeiro produz 300 coxinhas por dia.
- Como ele trabalha cinco vezes por semana, temos uma produção de 1.500 coxinhas semanais.
- 6.000 coxinhas mensais.
- Os gastos mensais são de R\$5.000,00, então dividimos o valor dos gastos pelo custo da produção, sabemos que por coxinha ele terá R\$0,83 de custos
- O valor a mais que ela agrega em cima deste valor terá lucro. Assim, o salgadeiro sabe que por menos de R\$0,83 não poderá vender seu produto, por não cobrirá os gastos.

Para a formação de preço de um produto é importante analisar toda a cadeia de produção, inclusive a redução de preço quando necessário, isto é, quando seu preço está acima do praticado do mercado.

Para verificar é importante, primeiramente, pesquisar os seus principais concorrentes; assim, com esse embasamento do preço de mercado podemos ter uma referência a mais para formação do preço.

| FICHA TÉCNICA - BÁSICO DE SALGADOS   |                |             |            |
|--|----------------|-------------|------------|
| COXINHA  |                |             |            |
| Classificação: Salgados Fritos   | Método: ***    | Rendimento: |            |
| Ingredientes   | PréPreparo     | Unidade     | Quantidade |
| <b>Massa Versatil:</b>   |                |             |            |
| leite  |                | ml          | 500        |
| água   |                | ml          | 500        |
| sal  |                | gr          | 10         |
| caldo de galinha   |                | gr          | 20         |
| creme de cebola  |                | gr          | 30         |
| margarina sem sal  |                | gr          | 50         |
| farinha de trigo   |                | gr          | 500        |
| <b>Recheio:</b>  |                |             |            |
| margarina sem sal  |                | gr          | 40         |
| cebola   | brunoise       | gr          | 100        |
| alho   | picado         | gr          | 5          |
| frango cozido (peito)  | desfiado       | gr          | 300        |
| extrato de tomate  |                | gr          | 30         |
| tomate   | cubos pequenos | gr          | 75         |
| curcuma  |                | qb          |            |
| salsa  | picada         | qb          |            |
| cebolinha  | picada         | qb          |            |
| sal  |                | qb          |            |
| pimenta do reino   |                | qb          |            |
| <b>Para o empanamento:</b>   |                |             |            |
| água   |                | ml          | 250        |
| amido de milho   |                | gr          | 40         |
| farinha de rosca de padaria  |                | gr          | 250        |
| MODO DE PREPARO  |                |             |            |
| <b>Massa:</b>  |                |             |            |
| Ferva água, o leite, o sal, o caldo de galinha o creme de cebola e a margarina.    |                |             |            |
| Acrescente toda a farinha de trigo, mexa até cozinhar e soltar do fundo da panela. |                |             |            |
| Modele a coxinhas com o recheio  |                |             |            |
| <b>Recheio:</b>  |                |             |            |
| Refogue a cebola e o alho com o óleo e junte o frango                              |                |             |            |
| Acrescente o extrato e os cubos de tomate no frango.                               |                |             |            |
| Cozinhe por alguns minutos   |                |             |            |
| Tempere com cúrcuma, a salsa, a cebolinha, sal e e pimenta do reino.               |                |             |            |
| <b>Para o empanamento:</b>   |                |             |            |
| Misture a água com o amido   |                |             |            |
| Passe as coxinhas prontas nessa mistura em seguida passe na farinha de rosca.      |                |             |            |
| Frite por imersão até dourar ou armazene na geladeira ou congelador.               |                |             |            |



| FICHA TÉCNICA - BÁSICO DE SALGADOS   |             |             |            |
|--|-------------|-------------|------------|
| CROQUETE DE CARNE SECA   |             |             |            |
| Classificação: Salgados Fritos   | Método: *** | Rendimento: |            |
| Ingredientes   | PréPreparo  | Unidade     | Quantidade |
| <b>Massa Versatil:</b>   |             |             |            |
| leite  |             | ml          | 500        |
| água   |             | ml          | 500        |
| sal  |             | gr          | 10         |
| caldo de galinha   |             | gr          | 20         |
| creme de cebola  |             | gr          | 30         |
| margarina sem sal  |             | gr          | 50         |
| farinha de trigo   |             | gr          | 500        |
| <b>Sabor:</b>  |             |             |            |
| margarina sem sal  |             | gr          | 30         |
| cebola   | brunoise    | gr          | 50         |
| alho   | picado      | gr          | 5          |
| carne seca desalgada   | desfiado    | gr          | 300        |
| salsa  | picada      | qb          |            |
| cebolinha  | picada      | qb          |            |
| sal  |             | qb          |            |
| pimenta do reino   |             | qb          |            |
| <b>Para o empanamento:</b>   |             |             |            |
| água   |             | ml          | 250        |
| amido de milho   |             | gr          | 40         |
| farinha de rosca de padaria  |             | gr          | 250        |
| MODO DE PREPARO  |             |             |            |
| <b>Massa:</b>  |             |             |            |
| Ferva água, o leite, o sal, o caldo de galinha o creme de cebola e a margarina.              |             |             |            |
| Acrescente toda a farinha de trigo, mexa até cozinhar e soltar do fundo da panela.           |             |             |            |
| <b>Sabor:</b>  |             |             |            |
| Refogue a cebola e o alho com o óleo e junte a carne seca, deixe refogar até ficar bem seco. |             |             |            |
| Tempere com a salsa, a cebolinha, sal e e pimenta do reino. Resfrie.                         |             |             |            |
| Abra a massa, acrescente a carne seca refogada, misture na massa para incorporar.            |             |             |            |
| Modele os croquetes.   |             |             |            |
| <b>Para o empanamento:</b>   |             |             |            |
| Misture a água com o amido   |             |             |            |
| Passe os croquetes nessa mistura em seguida passe na farinha de rosca.                       |             |             |            |
| Frite por imersão até dourar armazene na geladeira ou congelador.                            |             |             |            |
| OBSERVAÇÃO:  |             |             |            |
|  |             |             |            |
|  |             |             |            |
|  |             |             |            |



| <b>FICHA TÉCNICA - BÁSICO DE SALGADOS</b>  |                    |                    |                   |
|--|--------------------|--------------------|-------------------|
| <b>QUIBE</b>   |                    |                    |                   |
| <b>Classificação:</b> Salgados Fritos  | <b>Método:</b> *** | <b>Rendimento:</b> |                   |
| <b>Ingredientes</b>  | <b>Pré Preparo</b> | <b>Unidade</b>     | <b>Quantidade</b> |
| trigo para quibe   |                    | gr                 | 250               |
| cebola   | brunoise           | gr                 | 100               |
| alho   | brunoise           | gr                 | 5                 |
| hortelã  | chiffonade         | qb                 |                   |
| carne moída 2 vezes (acém)   |                    | gr                 | 500               |
| creme de cebola  |                    | gr                 | 60                |
| pimenta síria ou tempero sírio   |                    | qb                 |                   |
| sal  |                    | qb                 |                   |
| <b>MODO DE PREPARO</b>   |                    |                    |                   |
| Hidrate o trigo com água quente.   |                    |                    |                   |
| Coloque num processador a cebola com a hortelã e bata muito bem até ficar um creme.  |                    |                    |                   |
| Em um bowl coloque a carne crua, o trigo para quibe hidratado e seco, a cebola, o alho, a hortelã, o creme de cebola, a pimenta síria e o sal a gosto. |                    |                    |                   |
| Mexa muito bem essa mistura. Aos poucos, vá colocando parte dessa massa num processador até formar uma bola.   |                    |                    |                   |
| Repita essa operação a massa. Isso serve para que o quibe fique firme ao modelar.  |                    |                    |                   |
| Depois, com a mão umedecida em água, modele os quibes e congele-os ou frite por imersão.   |                    |                    |                   |
| <b>OBSERVAÇÃO:</b>   |                    |                    |                   |
|  |                    |                    |                   |
|  |                    |                    |                   |
|  |                    |                    |                   |
|  |                    |                    |                   |
|  |                    |                    |                   |

| FICHA TÉCNICA - BÁSICO DE SALGADOS   |                |             |            |
|--|----------------|-------------|------------|
| ESFIRRA  |                |             |            |
| Classificação: S. Assados  | Método: ***    | Rendimento: |            |
| Ingredientes   | Pré Preparo    | Unidade     | Quantidade |
| <b>Massa Versatil:</b>   |                |             |            |
| farinha de trigo   |                | gr          | 500        |
| sal  |                | gr          | 10         |
| açúcar   |                | gr          | 25         |
| margarina sem sal  |                | gr          | 50         |
| Leite em pó  |                | gr          | 10         |
| ovo  |                | unid        | 1          |
| fermento biológico fresco  |                | gr          | 30         |
| água gelada, <i>aproximadamente</i>  |                | ml          | 250        |
| <b>Recheio:</b>  |                |             |            |
| carne moída 2 vezes (acém)   |                | gr          | 500        |
| cebola   | brunoise       | gr          | 100        |
| alho   | brunoise       | gr          | 5          |
| tomate   | cubossememente | gr          | 100        |
| azeitona   | picada         | gr          | 50         |
| pimenta síria ou tempero sírio   |                | qb          |            |
| noz moscada  |                | qb          |            |
| pimenta do reino   |                | qb          |            |
| sal  |                | qb          |            |
| salsa  | picada         | qb          |            |
| cebolinha  | picada         | qb          |            |
| limão ( <i>aproximadamente</i> )   |                | unid        | 2          |
| <b>Para pincelarossalgados:</b>  |                |             |            |
| ovo  |                | unid        | 1          |
| gema   |                | unid        | 1          |
| MODO DE PREPARO  |                |             |            |
| <b>Massa Versatil:</b>   |                |             |            |
| Em um bowl coloque a farinha de trigo, o sal, o açúcar refinado, a margarina, o leite em pó, o ovo e o fermento biológico.             |                |             |            |
| Mexe muito bem e vá acrescentando a água aos poucos até formar uma massa lisa e enxuta. Corte em porções do tamanho desejado e boleie. |                |             |            |
| Deixe a massa descansar por 15 minutos coberto por um plástico.  |                |             |            |
| Em seguida recheie e modele o salgado. Deixe crescer por 15 minutos.   |                |             |            |
| Pincele (o ovo e a gema batida) e leve para assar até ficar dourado.   |                |             |            |
| Sirva ou leve para congelar.   |                |             |            |
| <b>Recheio:</b>  |                |             |            |
| Misture tudo e ajustar os temperos   |                |             |            |
| Coloque em um escurridor de macarrão ou uma peneira, para escorrer o líquido.  |                |             |            |
| Deixe descansar uns 20 minutos no mínimo, para começar a usar o recheio  |                |             |            |



| FICHA TÉCNICA - BÁSICO DE SALGADOS   |                    |                    |            |
|--|--------------------|--------------------|------------|
| EMPADA DE FRANGO COM PALMITO   |                    |                    |            |
| <b>Classificação:</b> S. Assados   | <b>Método:</b> *** | <b>Rendimento:</b> |            |
| Ingredientes   | PréPreparo         | Unidade            | Quantidade |
| <b>Massa quebradiça:</b>   |                    |                    |            |
| farinha de trigo   |                    | gr                 | 500        |
| banha de porco ou vegetal  | gelada             | gr                 | 150        |
| margarina sem sal  | gelada             | gr                 | 125        |
| sal  |                    | gr                 | 5          |
| caldo de galinha   |                    | gr                 | 10         |
| gemas  |                    | unid               | 3          |
| água gelada  |                    | ml                 | 155        |
| <b>Recheio:</b>  |                    |                    |            |
| margarinasemsal  |                    | gr                 | 30         |
| cebola   | brunoise           | gr                 | 50         |
| alho   | picado             | gr                 | 5          |
| frangocozido (peito)   | desfiado           | gr                 | 300        |
| tomate   | cutos sem sementes | gr                 | 100        |
| palmito  | picado             | gr                 | 100        |
| ervilha  |                    | gr                 | 100        |
| azeitona   | picada             | gr                 | 50         |
| água (aproximadamente)   |                    |                    | 50         |
| farinha de trigo   |                    | gr                 | 20         |
| salsa  | picada             | qb                 |            |
| cebolinha  | picada             | qb                 |            |
| sal  |                    | qb                 |            |
| pimenta do reino   |                    |                    |            |
| <b>Para pincelar os salgados:</b>  |                    |                    |            |
| ovo  |                    | unid               | 1          |
| gema   |                    | unid               | 1          |
| MODO DE PREPARO  |                    |                    |            |
| <b>Massa quebradiça:</b>   |                    |                    |            |
| Em um bow misture a farinha de trigo, a banha de porco, a margarina, o sal, o caldo de galinha e as gemas. |                    |                    |            |
| Vá colocando a água ao poucos até obter uma massa firme.   |                    |                    |            |
| Cuidado para não sovar, pois não pode sovar essa massa senão ela fica elástica.                            |                    |                    |            |
| Reserve na geladeira por 30 minutos para poder utilizar.   |                    |                    |            |
| Modele as empadas, pincele a mistura de ovo e gema e leve para assar até dourar, em forno médio            |                    |                    |            |
| <b>Recheio:</b>  |                    |                    |            |
| Refogue a cebola e o alho na margarina e seguida o frango.   |                    |                    |            |
| Junte o palmito, a ervilha, a azeitona e tomate, misture devagar para não desmanchar os vegetais.          |                    |                    |            |



| FICHA TÉCNICA - BÁSICO DE SALGADOS  |                         |             |            |
|---|-------------------------|-------------|------------|
| QUICHE DE BRÓCOLIS E BACON  |                         |             |            |
| Classificação: S. Assados   | Método: ***             | Rendimento: |            |
| Ingredientes  | PréPreparo              | Unidade     | Quantidade |
| <b>Massa quebradiça:</b>  |                         |             |            |
| Margarina sem sal   |                         | gr          | 180        |
| ovo   |                         | unid        | 1          |
| sal   |                         | gr          | 8          |
| creme de leite  |                         | gr          | 40         |
| farinha de trigo  |                         | gr          | 300        |
| <b>Recheio:</b>   |                         |             |            |
| Brocolis cozido e picado  | cozido e picado         | gr          | 500        |
| bacon   | Cubos pequenos e fritos | gr          | 150        |
| <b>Cremebásico da quiche:</b>   |                         |             |            |
| creme de leite  |                         | gr          | 300        |
| ovo   |                         | unid        | 3          |
| Queijo parmesão   | ralado                  | gr          | 50         |
| salsa   | picada                  | qb          |            |
| sal   |                         | qb          |            |
| pimenta do reino  |                         | qb          |            |
| noz - moscada   |                         | qb          |            |
| MODO DE PREPARO   |                         |             |            |
| <b>Massa quebradiça:</b>  |                         |             |            |
| Em um recipiente coloque a margarina, o ovo, o sal o creme de leite e a farinha de trigo e mexa bem até ficar uma massa lisa e enxuta. Leve para gelar por 2 horas. |                         |             |            |
| Forre as forminhas de alumínio para quiche com a massa, dê uma leve perfurada com o garfo no fundo da massa.  |                         |             |            |
| Por cima coloque o recheio. E em seguida despeje o creme básico por cima. Leve para assar até ficar dourado, a 180 graus por 20 minutos.                            |                         |             |            |
| <b>Recheio:</b>   |                         |             |            |
| Misture os ingredientes.  |                         |             |            |
| <b>Crème básico da quiche:</b>  |                         |             |            |
| Misture muito bem os ingredientes e ajuste os temperos.   |                         |             |            |
| OBSERVAÇÃO:   |                         |             |            |
|   |                         |             |            |
|   |                         |             |            |
|   |                         |             |            |
|   |                         |             |            |
|   |                         |             |            |
|   |                         |             |            |
|   |                         |             |            |
|   |                         |             |            |

## ANEXO:

Tabela fator de Correção:

| FATOR DE CORREÇÃO |                 |                   |
|-------------------|-----------------|-------------------|
| Fruta             | Alimento        | Fator de Correção |
|                   | Abacate         | 1,51              |
|                   | Abacaxi         | 1,89              |
|                   | Abiu            | 1,51              |
|                   | Açaí            | 9,61              |
|                   | Ameixa          | 1,25              |
|                   | Amora           | 2,11              |
|                   | Banana da terra | 1,39              |
|                   | Banana maçã     | 1,58              |
|                   | Banana nanica   | 1,31              |
|                   | Banana prata    | 1,51              |
|                   | Caju            | 1,26              |
|                   | Caqui           | 1,08              |
|                   | Carambola       | 1,23              |
|                   | Cereja          | 1,22              |
|                   | Coco maduro     | 1,79              |
|                   | Coco verde      | 3,79              |
|                   | Cupuaçú         | 1,67              |
|                   | Damasco         | 1,66              |
|                   | Figo roxo       | 1,11              |
|                   | Fruta do conde  | 1,33              |
|                   | Goiaba branca   | 1,22              |
|                   | Goiaba vermelha | 1,22              |
|                   | Grapefruit      | 2,78              |
|                   | Graviola        | 1,37              |
|                   | Jaca            | 4,13              |
|                   | Laranja lima    | 1,59              |
|                   | Laranja pêra    | 1,61              |
|                   | Limão taiti     | 2,26              |
|                   | Maçã nacional   | 1,24              |
|                   | Mamão           | 1,63              |
|                   | Manga           | 1,61              |
|                   | Maracujá azedo  | 2,04              |
|                   | Melancia        | 2,12              |
|                   | Melão           | 1,04              |
|                   | Morango         | 1,12              |
|                   | Pêra            | 1,20              |
|                   | Pêssego         | 1,25              |
|                   | Pitanga         | 1,23              |
|                   | Romã            | 1,89              |
|                   | Sapoti          | 1,33              |
|                   | Tamarindo       | 2,08              |
|                   | Tangerina       | 1,36              |
|                   | Uva             | 1,30              |

| Condimentos | Alimento          | Fator de Correção |
|-------------|-------------------|-------------------|
| Hortalças   | Abóbora moranga   | 1,30              |
| Tubérculos  | Abóbora paulista  | 1,33              |
|             | Abobrinha         | 1,26              |
|             | Acelga            | 1,42              |
|             | Agrião            | 1,78              |
|             | Alcachofra        | 2,08              |
|             | Alface crespa     | 1,46              |
|             | Alface lisa       | 1,31              |
|             | Alho              | 1,08              |
|             | Almeirão          | 1,12              |
|             | Batata            | 1,06              |
|             | Batata doce       | 1,21              |
|             | Berinjela         | 1,08              |
|             | Bertalha          | 1,80              |
|             | Beterraba         | 1,53              |
|             | Brócolis          | 2,56              |
|             | Cará              | 1,08              |
|             | Cebola            | 1,53              |
|             | Cebolinha         | 1,18              |
|             | Cenoura           | 1,16              |
|             | Chicória          | 1,35              |
|             | Chuchu            | 1,35              |
|             | Coentro           | 1,26              |
|             | Couve manteiga    | 1,50              |
|             | Couve-flor        | 2,24              |
|             | Erva-doce         | 1,00              |
|             | Ervilha torta     | 1,40              |
|             | Escarola          | 1,71              |
|             | Espinafre         | 1,79              |
|             | Gengibre          | 1,11              |
|             | Hortelã           | 1,36              |
|             | Inhame            | 1,40              |
|             | Jiló              | 1,08              |
|             | Mandioca          | 1,31              |
|             | Mandioquinha      | 1,15              |
|             | Manjericão        | 1,25              |
|             | Milho verde       | 2,43              |
|             | Nabo              | 1,11              |
|             | Pepino            | 1,17              |
|             | Pimentão amarelo  | 1,57              |
|             | Pimentão verde    | 1,57              |
|             | Pimentão vermelho | 1,57              |
|             | Quiabo            | 1,31              |
|             | Repolho           | 1,35              |
|             | Rúcula            | 1,57              |
|             | Salsa             | 1,44              |
|             | Tomate            | 1,61              |
|             | Vagen             | 1,26              |

| Cereais     | Alimento           | Fator de Correção |
|-------------|--------------------|-------------------|
| Leguminosas | amendoim com casca | 2,00              |
|             | amendoim sem casa  | 1,35              |
|             | Arroz integral     | 1,01              |
|             | Arroz parboilizado | 1,00              |
|             | Arroz polido       | 1,00              |
|             | Ervilha            | 1,03              |
|             | Feijão branco      | 1,03              |
|             | Feijão carioca     | 1,03              |
|             | Feijão preto       | 1,03              |
|             | Grão de bico       | 1,02              |
|             | Lentilha           | 1,02              |
|             | Milho Seco         | 1,47              |
|             | Soja               | 1,88              |

| Carne   | Alimento          | Fator de Correção |
|---------|-------------------|-------------------|
| Bovina  | Acém              | 1,17              |
|         | Alcatra           | 1,16              |
|         | Bucho             | 1,11              |
|         | Carne seca        | 1,23              |
|         | Cntra-filé        | 1,25              |
|         | Coração           | 1,30              |
|         | Costela           | 1,13              |
|         | Coxão duro        | 1,08              |
|         | Coxão mole        | 1,05              |
|         | Fígado            | 1,07              |
|         | Lagarto           | 1,15              |
|         | Língua            | 1,20              |
|         | Maminha           | 1,26              |
|         | Miolo             | 1,16              |
|         | Músculo dianteiro | 1,12              |
|         | Músculo traseiro  | 1,12              |
|         | Patinho           | 1,14              |
| Picanha | 1,27              |                   |

| Aves | Alimento  | Fator de Correção |
|------|-----------|-------------------|
|      | Asa       | 2,24              |
|      | Coxa      | 1,50              |
|      | sobreasa  | 1,50              |
|      | Peito     | 1,39              |
|      | Pescoço   | 2,24              |
|      | Sobrecoxa | 1,31              |

| Carne | Alimento                 | Fator de Correção |
|-------|--------------------------|-------------------|
| Suína | Costela                  | 1,65              |
|       | Porco inteiro (com osso) | 1,52              |
|       | Porco inteiro (sem osso) | 1,19              |
|       | Torresmo                 | 1,80              |
|       | Toucinho                 | 1,09              |

| Peixes        | Alimento           | Fator de Correção |
|---------------|--------------------|-------------------|
| Frutos do mar | Anchova            | 1,13              |
|               | Arenque            | 1,78              |
|               | Atum               | 1,18              |
|               | Bacalhau           | 2,52              |
|               | Bagre              | 1,12              |
|               | Cação              | 1,18              |
|               | Camarão inteiro    | 2,75              |
|               | Camarão salgado    | 1,32              |
|               | Camarão sem cabeça | 1,58              |
|               | Caranguejo         | 8,83              |
|               | Corvina            | 1,19              |
|               | Dourado            | 1,18              |
|               | Garoupa            | 1,13              |
|               | Lagosta            | 1,72              |
|               | Lula               | 1,16              |
|               | Manjuba            | 1,14              |
|               | Marisco            | 1,88              |
|               | Ostras             | 2,15              |
|               | Pacu               | 1,13              |
|               | Pescada            | 1,19              |
|               | Pintado            | 1,03              |
| Sardinha      | 1,70               |                   |
| Siri          | 1,66               |                   |
| Tainha        | 1,22               |                   |
| Traíra        | 1,20               |                   |

| Ovos                      | Alimento         | Fator de Correção |
|---------------------------|------------------|-------------------|
|                           | Ovo de codorna * | 1,13              |
|                           | Ovo de galinha * | 1,13              |
| * Parte descartada: casca |                  |                   |

## RECEITAS EXTRAS:

| FICHA TÉCNICA - BÁSICO DE SALGADOS                               |             |             |            |
|--|-------------|-------------|------------|
| MINI CHURROS   |             |             |            |
| Classificação: S. Frito  | Método: *** | Rendimento: |            |
| Ingredientes   | Pré Preparo | Unidade     | Quantidade |
| água   |             | ml          | 375        |
| margarina  |             | gr          | 40         |
| baunilha   |             | ml          | 5          |
| sal  |             | gr          | 5          |
| açúcar   |             | gr          | 100        |
| farinha de trigo   |             | gr          | 375        |
| fermento em pó   |             | gr          | 10         |
| açúcar   |             | qb          |            |
| canela   |             | qb          |            |
| MODO DE PREPARO  |             |             |            |
| Colocar para ferver a água, margarina, baunilha, sal e o açúcar. |             |             |            |
| Adicionar a farinha de trigo e o fermento e mexa até cozinhar.   |             |             |            |
| Na bancada sovar a massa de leve.                                |             |             |            |
| Deixar esfriar, moldar e fritar.                                 |             |             |            |
| Passar no açúcar com canela.                                     |             |             |            |
| OBSERVAÇÃO:  |             |             |            |
|  |             |             |            |
|  |             |             |            |
|  |             |             |            |
|  |             |             |            |
|  |             |             |            |

| <b>FICHA TÉCNICA - BÁSICO DE SALGADOS</b>   |                    |                    |                   |
|---|--------------------|--------------------|-------------------|
| <b>DADINHO DE TAPIOCA</b>   |                    |                    |                   |
| <b>Classificação:</b> S. Frito  | <b>Método:</b> *** | <b>Rendimento:</b> |                   |
| <b>Ingredientes</b>   | <b>Pré Preparo</b> | <b>Unidade</b>     | <b>Quantidade</b> |
| tapioca em flocos   |                    | gr                 | 500               |
| leite   |                    | ml                 | 900               |
| queijo coalho   | ralado             | gr                 | 500               |
| sal   |                    | qb                 |                   |
| pimenta do reino  |                    | qb                 |                   |
| <b>MODO DE PREPARO</b>  |                    |                    |                   |
| Misture o queijo ralado e a tapioca.  |                    |                    |                   |
| Depois junte ao leite bem quente, mexendo sempre para não formar grumos.                              |                    |                    |                   |
| Acrescente os temperos e continue mexendo até a mistura começar a firmar.                             |                    |                    |                   |
| Despeje em uma assadeira forrada com plástico (para facilitar o desenformar) e cubra com papel filme. |                    |                    |                   |
| Deixe esfriar em temperatura ambiente e leve à geladeira por pelo menos 3h.                           |                    |                    |                   |
| Corte em cubos e frite por imersão até dourar.  |                    |                    |                   |
| <b>OBSERVAÇÃO:</b>  |                    |                    |                   |
|   |                    |                    |                   |
|   |                    |                    |                   |
|   |                    |                    |                   |
|   |                    |                    |                   |
|   |                    |                    |                   |