

Cardápios Vipassana

Dia 0

Sopa de Abóbora

Pão integral

Chá

Dia 1

Macarrão parafuso

Molho de berinjela

Salada de beterraba e grão de bico

Sobremesa

Dia 2

Legumes ao shoyo

Aipim sauté com salsinha

Arroz integral

Salada de feijão fradinho tomate e cheiro verde

Sobremesa

Dia 3

Feijão carioca com louro

Arroz integral

Abobrinha com chuchu

Salada de alface tomate e pepino

Sobremesa

Dia 4

Legumes ao curry

Arroz integral

Lentilha cozida

Salada de batata cozida e salada de acelga e tomate

Sobremesa

Dia 5

Feijão preto com coentro

Arroz integral

Cenoura e salsa em molho cremoso

Farofa de chuchu

Salada de alface tomate

Sobremesa

Dia 6

Arroz integral
Berinjela de forno
Feijão carioca
Virado de milho verde
Salada de acelga cenoura e beterraba
Sobremesa

Dia 7

Espaguete ao molho de tomate
Legumes cozidos com Ervas de Provançe
Salada de alface e cenoura beterraba
Sobremesa

Dia 8

Feijão carioca com coentro
Arroz integral c/ brócolis
Bolo de inhame
Tabule
Salada de alface tomate
Sobremesa

Dia 9

Feijão preto
Arroz integral
Legumes ao molho de tomate
Salada de alface pepino e tomate
Sobremesa

Dia 10

Quibe de bandeja
Arroz integral c/ Açafrão
Salada de alface, beterraba e grão de bico
Molho de salada
Sobremesa

RECEITAS

DIA 0

Sopa de Abóbora (p/ 20 pessoas)

2 Kg abóbora (cortada em pedaços de 5 cm)

1 kg de cenouras (cortadas em rodela de 1 cm)

1 kg batatas (cortadas em pedaços de 3 cm)

1 cebola média (picada muidinha)

1 colher de sopa rasa de gengibre ralado

Sal à gosto

1 colher de sopa de suco de limão

Salsinha picada (opcional)

3 litros de água

Colocar os legumes picados o gengibre e o sal em uma grade panela e cozinhar logo cedo. Quando cozidos moer os legumes no liquidificador e regular a espessura acrescentando água para ter uma consistência cremosa .

Deixar água esquentando à parte para utilizar se necessário.

Dourar à parte a cebola picada e colocar junto com a sopa-creme, ajustar o sal e a espessura. Colocar o limão e se quiser um pouco de salsinha picada antes de servir;

Pão Integral

Servir uma média de 2 fatias por pessoa.

Chá

Preparar duas garrafas térmicas grandes com chá, uma para homens uma para mulheres

Água

Deixar recipientes com água em locais visíveis antes da chegada dos estudantes. Um para o refeitório feminino, outro para o refeitório masculino.

Preparação p/ Dia 1

1-Cozinhar beterrabas com casca na panela de pressão. (ver quantidade)

2- Lavar três a quatro vezes o grão de bico e colocar de molho com bastante água lavar e recolocar água antes de dormir.

DIA 1

Macarrão parafuso ao molho (p/ 20 pessoas) - Início do preparo: 09:00h.

1 1/2 Kg de macarrão parafuso
7 berinjelas cortadas em cubinhos de 1 cm
2 dentes de alho médio
800g de polpa de tomate (2 unidades)
Ervas finas ou manjeriço fresco
Azeite de Oliva
200 gr de queijo parmesão
Sal a gosto.

ATENÇÃO: cozinhar o macarrão em **MAIS DE UMA** panela , no máximo 2 kilos em uma panela grande, e com bastante água.

IMPORTANTE: dar um tempo de **5 MINUTOS** entre o momento de colocar o macarrão em uma panela e na outra (facilita o controle do tempo na hora de drenar a água).

A água deve estar fervendo. Colocar um pouco de óleo uma colher de sopa bem cheia de sal e sal. Verificar o tempo de cozimento na embalagem, em geral de 10 a 12 minutos. Quando cozido retirar do fogo e escorrer a água imediatamente. Deixar meio ao dente. Drenar (escorrer) a água imediatamente.

Obs: Pode-se deixar a água esquentando em fogo bem baixo na hora da meditação em grupo da manhã.

Molho:

Dourar a berinjela em azeite, acrescentar o alho já dourado em azeite, as ervas finas /manjeriço e a polpa de tomate

Misturar o macarrão com este molho, pôr em travessa para ir ao forno e polvilhar com queijo parmesão e, se quiser, deixar gratinar.

Obs: Não é necessário gratinar, pode-se apenas acrescentar o molho o queijo e servir. Se o macarrão estiver frio é bom colocar o molho bem quente em cima. Outra opção caso o macarrão esteja pronto muito antes é colocá-lo no forno enquanto se aquece o molho.

Salada de beterraba e grão de bico (p/ 20 pessoas) + Salada de alface

4 beterrabas médias cozidas de véspera
400gr de grão de bico cozido
Azeite de oliva
Limão e sal à gosto
Gergelim torrado

Cozinhar as beterrabas com casca na panela de pressão de véspera, descascar no dia e picar em cubos de 1 cm mais ou menos.

Lavar e enxaguar o grão de bico três ou quatro vezes e deixar de molho mais ou menos 8 horas, cozinhar na pressão de véspera e deixar no fresco (geladeira)

Misturar a beterraba e o grão de bico temperar com sal limão/vinagre e azeite de oliva

Colocar gergelim torrado por cima.

Salada de alface (p/ 20 pessoas)

1 1/2 pés de alface

Começar a lavar os vegetais às 09:00h. Lavar bem as folhas de alface e deixar de molho em água com um pouco de vinagre por uns 10 minutos; rasgar as folhas de alface em pedaços grandes e arrumar a salada.

É bom deixar um pouco mais de vegetais lavados, caso o que foi servido não seja suficiente. É melhor servir os vegetais à medida que falte do que desperdiçá-los.

Salada de crus:

1 ½ abobrinhas raladas no furo maior

3 cenouras raladas no furo menor ou maior (escolha)

1 ½ pepinos fatiados finos ou cortados em quadradinhos

5 unidades de tomate fatiado fino ou cortado em quadradinhos

Germinado

Molho para salada (escolher no final do cardápio)

Sobremesa: Pêssegos em calda cortados em pedacinhos servidos com uma colher de café de creme de leite

Observação :

Preparação para o dia 2 .

1-Às 15:30 lavar e enxaguar o feijão fradinho três ou quatro vezes e deixar de molho com bastante água, lavar novamente e trocar de água à noite antes de dormir.. Cozinhar às 6:30 da manhã do dia seguinte.

2-Lavar e separar a couve flor e o brócolis em pequenas flores e deixar de molho em água. (Pode-se também “branquear” colocar a cozinhar por cerca de 5 minutos em água já fervendo, ou cozinhar à vapor. **DEVE FICAR AO DENTE (MAL COZIDO)**)

3-Deixar o shitake de molho p/ hidratar

DIA 2

Legumes ao shoyo (p/ 20 pessoas)

2 brócolis grandes

3 couve flor Médias

3 abobrinhas médias (cortadas em meias luas de 1 cm de espessura)

1 alho poró (cortado em anéis de 1 cm)

¼ de salsaõ (cortado em anéis de 1 cm)

6 unidades de shitake seco grandes

1 cebolas grande (cortada em quadrados de 2 cm.

½ xícara de amendoim picado e torrado

Molho: ¾ de copo de shoyo (misturar c/ ½ lit. de água e

3 colheres de sopa rasa de Maisena para engrossar.

Importante!!

Legumes: Preparar de véspera o brócolis e a couve flor. Desmanchá-los em pequenos buquês. Colocar bastante água em panelas grandes, deixar ferver e cozinhar o brócolis por cerca de 5 minutos. Drenar e aproveitar a água para cozinhar a couve flor ou vice versa. Pode ser feito à vapor. Deixar bem ao dente.

Shitake: colocar de molho de véspera p/ hidratar. Utilizar a água no molho. Se esquecer deixe cozinhar em água alguns minutos.

Preparação: Colocar um pouco de azeite de oliva em uma grande panela, fritar rapidamente as cebolas o alho poró e o salsaõ. Acrescentar a abobrinha, refogar por aproximadamente 5 min. Acrescentar a couve flor e o brócoli, e o amendoim. Quando estiver quente separar um espaço num cantinho da panela verter o molho e deixar que ferva para cozinhar a maisena e então misturar com os legumes.

Observação: você pode reservar a água em que cozinhou o brócolis e a couve flor e no dia seguinte ferve-la e jogar em cima dos legumes pré-cozidos para aquecer antes de misturar com o resto dos ingredientes.

Arroz integral (p/ 20 pessoas) - Início do cozimento: 09:30h

700 gr de arroz integral

2 colheres (chá) de sal

Água (medida 2 vezes e ½ a medida de arroz)

Importante- Deixar sempre uma panela grande de água aquecendo em fogo baixo durante a meditação da 8:00 às 9:00 .

Lavar o arroz e escorrer. Colocar 2 medidas e meia de água para cada 1 medida de arroz. (1 copo de arroz – 2 ½ de água fervendo.
Colocar para fritar um pouco com um pouquinho de azeite. Acrescentar a água fervendo, deixar pegar fervura e então baixar bem o fogo. Leva por volta de ½ hora 40 min. para estar pronto.

Aipim sauté (p/ 20 pessoas) Início do preparo: 09:00h

2 kg de aipim

1 cebola

1 colheres (sopa) de manteiga

2 colheres (sopa) de óleo

Salsinha e sal

Descascar o aipim e cortar em pedaços pequenos (3cm), cozinhar na panela de pressão com sal e água até a metade do aipim. Quando estiver cozido bem macio retirar da água. Fritar as cebolas, deixando dourar, acrescentar o aipim. Colocando um pouco do caldo se estiver muito seco somente para umidecer. Colocar a manteiga e deixar dourar um pouco, desligar o fogo e acrescentar o cheiro verde.

OBS.: O aipim pode ser descascado de véspera e mantido na água.

SALADA DE FEIJÃO FRADINHO – complemento de proteína

400gr de feijão fradinho

5 tomates

½ pepino

½ xícara de salsinha e cebolinha picadas

Às 6:30 colocar o feijão na pressão e colocar água cobrindo o feijão e passando cerca de 1cm. Cozinhar na pressão por cerca de 15 a vinte minutos a partir do momento que começar a pressão (chiado da panela), deixar esfriar

Picar tomate e pepino em cubos de mais ou menos 1 cm. Picar salsinha.

Temperar com molho de soja ou limão e azeite de oliva.

Misturar com o feijão fradinho já frio e drenado.

Salada de alface (p/ 20 pessoas)

1 1/2 pés de alface

Começar a lavar os vegetais às 09:00h. Lavar bem as folhas de alface e deixar de molho em água com um pouco de vinagre por uns 10 minutos; rasgar as folhas de alface em pedaços grandes e arrumar a salada.

É bom deixar um pouco mais de vegetais lavados, caso o que foi servido não seja suficiente. É melhor servir os vegetais à medida que falte do que desperdiçá-los.

Salada de crus:

- 1 ½ abobrinhas raladas no furo maior
- 2 beterrabas raladas no furo menor ou maior (escolha)
- 3 cenouras raladas no furo menor ou maior (escolha)
- Germinado

Molho para salada (escolher no final do cardápio)

Sobremesa: Fruta da estação: morangos cortados em quadradinhos pequenos servidos puro ou com um creme de chocolate (ver receita no final do cardápio).

Observação :

Preparação para o dia 2 .

- 1- Às 15:30 lavar e enxaguar o feijão carioca três ou quatro vezes e deixar de molho com bastante água, lavar novamente e trocar de água à noite antes de dormir.. Cozinhar às 6:30 da manhã do dia seguinte
- 2- Descascar o chuchu e deixar inteiros em água em lugar fresco ou geladeira.
- 3- Mousse de maracujá (ver receita no final do cardápio)

DIA 3

Feijão Carioca com louro (p/20 pessoas) - Início do preparo: 09:00h

1 kilo de feijão carioquinha

2 folhas de louro

1 cebolas

2 colheres (sopa) de coentro fresco o OU 1 colher sopa de orégano fresco

3 colheres (sopa) de molho shoyo

Sal

Importante: na véspera lavar o feijão e escorrer várias vezes, depois deixá-lo de molho, antes de dormir lavar e trocar de água. Antes de cozinhar drenar a água e colocar outra para cozinhar.

Pela manhã colocar o feijão para cozinhar junto com as folhas de louro.

Quando estiver quase cozido acrescentar a cebola picada (ou ralada), o shoyo, corrigir o sal e acrescentar o coentro.

Arroz integral (p/ 20 pessoas)

Início do cozimento: 09:30h

700 gr kilo de arroz integral

2 colheres (chá) de sal

Água (medida 2 vezes e ½ a medida de arroz)

Importante- Deixar sempre uma panela grande de água aquecendo em fogo baixo durante a meditação da 8:00 às 9:00 .

Lavar o arroz e escorrer. Colocar 2 medidas e meia de água para cada 1 medida de arroz. (1 copo de arroz – 2 ½ de água fervendo.

Colocar para fritar um pouco com um pouquinho de azeite. Acrescentar a água fervendo, deixar pegar fervura e então baixar bem o fogo. Leva por volta de ½ hora 40 min. para estar pronto.

Abobrinha com chuchu (p/ 20 pessoas)

6 abobrinhas cortadas em cubos de (2 cm).

4 chuchus cortados em cubinhos bem pequenos (1 cm)

5 tomates cortados em pedaços pequenos

1 cebolas

1 dentes de alho

½ xícara de azeitonas picadas

600gr de purê de tomates

salsinha picada ou manjeriço

óleo e sal

Obs: O chuchu pode ser descascado e cortado de véspera. Neste caso manter em um recipiente com água em lugar fresco.

Preparo

Fritar as cebolas picadas ou raladas, o alho moído, acrescentar o purê de tomates o chuchu picado bem miúdo e a salsinha/ manjericão as azeitonas, sal e ,se desejar, um pouco de pimenta. Refogar com pouca água, quando chuchu estiver um pouco macio o colocar o tomate picado e a abobrinha . Deixar refogar mais uns 5 a 10 minutos, sempre com pouca água. Caso tenha água demais deixe ferver com a panela destampada.

Salada (p/ 20 pessoas)

1 ½ pés de alface

Lavar o alface, deixar as folhas em água de vinagre por no mínimo 10 min.

Escorrer bem e picar as folhas em pedaços grandes.

Descascar as cenouras e a beterraba e ralá-las cruas no processador.

Arrumar a salada com cada legume em separado e servir.

Salada de crus:

2 beterrabas descascadas e raladas no furo menor ou maior (escolha)

3 cenouras descascadas raladas no furo menor ou maior (escolha)

1 ½ pepinos fatiado fino ou cortado em quadradinhos

5 tomates fatiados fino ou cortados em quadradinhos de 2cm.

Molho de salada: à escolha no final do cardápio

Sobremesa: (preparar de véspera)

Mousse de Maracujá (ver receita no final do cardápio).

Preparação para Dia seguinte:

Observação : Preparação para o dia 4.

- 1- Selecionar os legumes (cenoura, chuchu e batata) para a receita do dia 4 cortar e deixar em água na geladeira.

DIA 4

Legumes ao curry (p/ 20 pessoas) - Início do preparo: 9:00h

3 abobrinhas cortadas em rodelas (2cm)

1/2 nabos cortados em tiras (1 cm)

4 cenouras cortadas em tiras (1 cm)

3 chuchus cortados em cubos (1 cm)

1 maçãs cortadas em cubos (1cm)

1 1/2 cebolas picadas

1 colher de sobremesa de gengibre

1 colheres de sopa de curry bem raza

Óleo e sal

Importante: Os legumes mais duros podem ser cozidos ao dente (um pouco crocante) de véspera e terminados junto com os outros no dia seguinte.

Fritar a cebola e o gengibre, acrescentar a cenoura, o nabo, o chuchu e o sal.

Deixar refogar até o ponto “al dente”. Acrescentar a abobrinha, a maçã e o curry (colocar o curry aos poucos, experimentando para ficar levemente picante). Colocar um copo de água e manter sempre uma quantidade mínima de água, suficiente para continuar o cozimento.

Obs: pode-se colocar um pouco de trigo no molho caso esteja muito líquido para que o caldo fique levemente cremoso. Neste caso é bom retirar um pouco do caldo em uma vasilha à parte misturar com o trigo e colocar de volta na panela.

Arroz integral (Receita p/ 20 pessoas)

Início do cozimento:9:30h

700gr de arroz integral

1 ½ colheres (chá) de sal

Água (medida 2 vezes e ½ a medida de arroz)

Importante- Deixar sempre uma panela grande de água aquecendo em fogo baixo durante a meditação da 8:00 às 9:00 .

Lavar o arroz e escorrer. Colocar 2 medidas e meia de água para cada 1 medida de arroz. (1 copo de arroz – 2 ½ de água fervendo.

Colocar para fritar um pouco com um pouquinho de azeite. Acrescentar a água fervendo, deixar pegar ferfura e então baixar bem o fogo. Leva por volta de ½ hora 40 min. para estar pronto.

Lentilhas Cozidas

500 gr de lentilhas

1 cebola média

1 colher de sopa rasa de gengibre

Sal à gosto

Lavar as lentilhas várias vezes (3) . Colocar as lentilhas para cozinhar na proporção de um por um (um copo de lentilha um de água) . Deixar cozinhar em fogo lento e retirar quando estiver um pouco al dente.

Cortar as cebola em meia luas e em fatias, passá-las no trigo.

Aquecer o forno e fritar a cebola até ficar bem douradas.

Acrescentar às lentilhas misturando e incorporando/ ou colocar sobre as ervilhas na hora de servir

Batata Gratinada (Receita p/ 20 pessoas) - Início do preparo: 09:00h

20 batatas médias

Azeite de oliva

Óregano ou Alecrim e sal à gosto

Descascar e cortar as batatas em cubos de cerca de 3 cm, cozinhar com água e sal (ou à vapor). Não deixar cozinhar demais. Após o cozimento deixe escorrer por 20 minutos. Untar os tabuleiros com azeite de oliva, colocar as batatas , regar com azeite de oliva e polvilhar com óregano. Misturar delicadamente e levar ao forno para dourar.

OBS.: Caso o cozimento seja no vapor, polvilhar um pouco de sal junto com o orégano antes de levar ao forno.

Salada (p/ 20 pessoas)

1 ½ pés de alface

Lavar o alface, deixar as folhas em água de vinagre por no mínimo 10 min.

Escorrer bem e picar as folhas em pedaços grandes.

Arrumar a salada e servir.

Salada de crus:

2 beterrabas raladas no furo menor ou maior (escolha)

1 ½ pepinos fatiados fino ou cortado em quadradinhos

5 tomates fatiados finos ou cortados em quadradinhos

Germinado

Molho de Salada: escolher no final do cardápio

Sobremesa: Creme de abacaxi com leite de coco

Preparação para Dia 6:

Observação : Preparação para o dia 6 .

1- Às 15:30 lavar e enxaguar o feijão carioca três ou quatro vezes e deixar de molho com bastante água, lavar novamente e trocar de água à noite antes de Cozinhar às 6:30 da manhã do dia seguinte

2- Descascar as cenouras e deixar de molho em água para fatiar no dia seguinte.

DIA 5

Feijão carioca com coentro (p/ 20 pessoas)- Início do preparo: 09:00h

1 kg feijão

1 cebola grande/ ou 2 pequenas

1 maço de coentro picado e sal á gosto

Pela manhã colocar o feijão para cozinhar. Quando estiver quase cozido acrescentar a cebola picada (ou ralada), colocar o sal e terminar o cozimento. Acrescentar o coentro picado um pouco antes de desligar.

Arroz integral (p/ 20 pessoas)- Início do cozimento: 9:30h

700 gr de arroz integral

2 colheres (chá) de sal

Água (medida 2 vezes e ½ a medida de arroz)

Importante- Deixar sempre uma panela grande de água aquecendo em fogo baixo durante a meditação da 8:00 às 9:00 .

Lavar o arroz e escorrer. Colocar 2 medidas e meia de água para cada 1 medida de arroz. (1 copo de arroz – 2 ½ de água fervendo.

Colocar para fritar um pouco com um pouquinho de azeite. Acrescentar a água fervendo, deixar pegar ferfura e então baixar bem o fogo. Leva por volta de ½ hora 40 min. para estar pronto.

Cenoura e salsa em molho cremoso (p/ 20 pessoas) - Início do preparo: 09:00h

10 Cenouras médias ou grandes

1 cebola média bem picada

½ xícara de chá de salsa picada

3 colheres de sopa bem cheias de farinha de trigo OU maisena

sal e óleo

Cortar as cenouras em rodela bem finas no processador. Numa panela larga fritar as cebolas até ficarem transparentes , acrescentar as cenouras , e colocar pouca água. A água deve ser apenas o suficiente para manter as cenouras refogando sem grudar no fundo. Acrescentar água aos poucos se secar e as cenouras não estiverem ainda tenras. Após a água coloque o sal e experimente. Quando a cenoura estiver cozida observar que tenha um pouco de água para uma calda cremosa. Acrescentar a farinha de trigo/maisena diluída e em um pouco d´água e, finalmente colocar a salsa picada.

Farofa de chuchu (p/ 20 pessoas)

5 chuchus descascados e cortado em pétalas grossas

1/2 cebola média picadinha

2 xícaras de farinha de trigo

2 colheres de sopa bem cheias de manteiga;

Sal a gosto

Cozinhar o chuchu em pouca água salgada até ficar bem cozido mas ao dente.

Dourar a cebola na manteiga acrescentar a farinha o sal e dourar um pouco.

Por fim colocar o chuchu bem sequinho e misturar tudo levemente. Servir quente.

.

Salada de alface e crus

1 ½ alface seguindo o procedimento de rotina

3 cenouras raladas no furo menor ou maior (escolha)

2 beterrabas raladas no furo menor ou maior (escolha)

5 tomates fatiados finos ou cortados em quadradinhos

1 ½ abobrinhas raladas no furo maior

Germinado

Molho de Salada: escolher no final do cardápio

Sobremesa: Banana caramelada com 1 colherzinha de café de creme de leite

Preparação para o dia 6:

1-Cortar as berinjelas com casca (previamente lavadas) em fatias redondas com uma espessura 1 cm e deixar de molho com um pouco de água e sal.

Cozinhar levemente à vapor, (ou espalhar em assadeiras untadas com azeite de oliva na hora do café da manhã e deixar amaciar no forno). Reservar para o dia seguinte.

2-**Quinoa:** Colocar no liquidificador um pouco de salsinha e cebolinha com 1 copo de água quente um pouco de shoyo. Bater até ficar bem líquido.

Acrescentar mais água na proporção de 2x1, ou seja, para 1 xícara de quinoa

2 xícaras **não tão cheias** de líquido.. Cozinhar em fogo médio e baixo deixando al dente. Reservar para o dia seguinte.

DIA 6

Arroz com Lentilha (p/ 20 pessoas) - Início do cozimento: 9:30h

700gr de arroz integral

1 ½ colheres (chá) de sal

1 cebola grande

500g de lentilha

Água (medida 2 vezes e ½ a medida de arroz)

Importante- Deixar sempre uma panela grande de água aquecendo em fogo baixo durante a meditação da 8:00 às 9:00 .

Lavar o arroz e escorrer. Colocar 2 medidas e meia de água para cada 1 medida de arroz. (1 copo de arroz – 2 ½ de água fervendo.

Colocar para fritar um pouco com um pouquinho de azeite. Acrescentar a água fervendo, deixar pegar fervura e então baixar bem o fogo. Leva por volta de ½ hora 40 min. para estar pronto.

Lentilha:

Cozinhar ½ kg. De lentilha à parte até ficar cozida ao dente.

Cortar 1 cebola ao meio no seu comprimento e depois em fatias fazendo meia luas e dourar bem em óleo. Quando o arroz estiver já seco misturar as lentilhas e as cebolas.(Opção: passar a cebola em farinha de trigo, bater tirando o excesso antes de fritar- fica mais crocante).

Misturar com o arroz.

Berinjela ao forno(p/ 20 pessoas)- Início do preparo: 09:00h

10 berinjelas cortadas em fatias redondas (1 cm) sem descascar.

200 gr de quinoa (2 xícaras)

1 punhado de salsinha e cebolinha para a quinoa.

300 de purê de tomate

1cebola

10 azeitonas picadas

1 colher (sopa) de manjeriço seco OU outra erva seca

200gr queijo mussarela ralada no furo redondo maior e sal à gosto

DE VÉSPERA:

Cortar as berinjelas com casca (previamente lavadas) em rodela de 1 cm e cozinhar levemente à vapor, (ou espalhar em assadeiras untadas com azeite de oliva na hora do café da manhã e deixar amaciar no forno)

Quinoa: Colocar no liquidificador um pouco de salsinha e cebolinha com 1 copo de água quente um pouco de shoyo. Acrescentar mais água na proporção de 2x1, ou seja, para 1 xícara de quinoa 2 xícaras **não tão cheias** de

líquido. Cozinhar em fogo médio e baixo deixando al dente. **Pode ser preparada de véspera.**

Recheio: fritar as cebolas picadas ou raladas, acrescentar a quinoa pré-cozida, o purê de tomate, as azeitonas e o manjericão. Verificar o sal e acrescentar se necessário. Refogar mantendo água suficiente para formar um molho espesso. Arrumar em uma travessa para o forno as rodela de berinjela formando camadas intercaladas de berinjela e molho de quinoa. Salpicar aos poucos com mussarela no meio e finalmente cobrir com mussarela e gratinar. Levar ao forno às 10:00.

Virado de milho verde (p/ 20 pessoas)

1 lata/vidro/pacote de milho
1 cebola picadas ou raladas no processador
1 copo d'água
1 ½ copos de leite
1 ½ copos de farinha de milho em flocos
2 colheres (sopa) manteiga ou margarina
Salsa picada e sal à gosto

Fritar levemente a cebola, acrescentar o milho e colocar um copo d'água. Salgar levemente.

Deixar cozinhar por 5 min. Acrescentar o leite e deixar ferver. Colocar então a farinha de milho aos poucos até formar um pirão firme mas não seco. Quando morno ele fica meio como uma farofa. Se necessário acrescentar mais leite ou gua. Finalmente colocar a salsa picada e as colheres de manteiga. Corrigir o sal se necessário. Não precisa ser servido muito quente.

Salada (p/ 20 pessoas)

1 ½ alface seguindo o procedimento de rotina
3 cenouras raladas no furo menor ou maior (escolha)
2 beterrabas raladas no furo menor ou maior (escolha)
1 ½ pepinos fatiados fino ou cortado em quadradinhos
5 tomates fatiados finos ou cortados em quadradinhos
Germinado

Molho de Salada: escolher no final do cardápio

Sobremesa: Manjar de coco servido com calda de caramelo ou de chocolate. Ver no final do cardápio.

Preparação para Dia 7:

- 1- Lavar três a quatro vezes o grão de bico e colocar de molho com bastante água. Lavar e recolocar água antes de dormir.

DIA 7

Espaguete ao molho de tomate (p/ 20 pessoas)

- 1 1/2 kg de espaguete
- 1 caixa de polpa de tomate
- 1 dente de alho médio moído
- azeite de oliva
- 1 colher de sopa rasa de açúcar
- sal à gosto
- 200 gr de queijo parmesão

Cozinhar o espaguete em mais de uma panela e com bastante água. Colocar cada panela com decalagem de 5 minutos para ter tempo de escorrer cada uma separadamente. Colocar um pouco de azeite de oliva e sal na água quando ferver. Colocar o espaguete somente quando a água estiver borbulhando. Colocar aos poucos separando bem com um garfo para não grudar. Observar o tempo de cozimento escrito no pacote mas provar para retirar quando estiver al dente. Quando pronto retirar do fogo e escorrer a água imediatamente!

Molho:

Dourar o alho em azeite de oliva, acrescentar o molho de tomate, o açúcar e o sal ao gosto. Cozinhar um pouco o molho e reservar.

Obs: Se a massa estiver pronta bem antes manter em forno bem brando, aquecer o molho e misturar antes de servir cobrindo com parmesão.

Legumes cozidos com Ervas de Provançe (p/ 20 pessoas)

Obs: Seria bom picar e arrumar tudo na panela durante a pausa do café da manhã.

- 6 beringelas lavadas e cortadas em rodela de 1cm com casca
- 6 abobrinhas lavadas e cortadas em rodela de 1cm com casca
- 5 tomates cortados em rodela de 1/2 cm
- 2 cebolas cortadas em rodela de 1/2 cm

250gr de grão de bico cozido previamente ao dente

Ervas de Provence

Azeite de oliva

Sal

Arrumar em uma grande panela na seguinte ordem:

1) 1 camada de berinjela

3) 1 camada de cebola

4) 1 camada de tomate com grão de bico

Colocar uma pitadinha de sal sobre cada camada.

Regar com azeite de oliva e sal salpicar com ervas de Provence e continuar as camadas na seguinte ordem:

5) 1 camada de abobrinha com grão de bico

6) 1 camada de cebola

7) 1 camada de tomate com grão de bico.

Finalmente regar com azeite de oliva , salpicar com ervas de Provence e cozinhar bem cedo para que os legumes amoleçam (de 30min a 60min).

Obs: Normalmente os legumes soltam água suficiente para o cozimento, mas se secar acrescentem um pouquinho de água para manter um mínimo de molho.

Salada (p/ 20 pessoas)

1 ½ alface seguindo o procedimento de rotina

3 cenouras raladas no furo menor ou maior (escolha)

2 beterrabas raladas no furo menor ou maior (escolha)

1 ½ pepinos fatiados fino ou cortado em quadradinhos

½ nabo ralado no furo menor ou maior (escolha)

Germinado

Molho de Salada: escolher no final do cardápio

Sobremesa: Manjar de coco servido com calda de caramelo ou de chocolate.
Ver no final do cardápio.

Preparação para Dia 8:

Observação : Preparação para o dia 8 .

1-Descascar o inhame (quantidade prevista) e deixar inteiros ou cortados ao meio de molho em água.

2-Às 15:30 lavar e enxaguar o feijão carioca três ou quatro vezes e deixar de molho com bastante água, lavar novamente e trocar de água à noite antes de dormir. Cozinhar às 6:30 da manhã do dia seguinte.

3-**Quinoa**: Colocar no liquidificador um pouco de salsinha e cebolinha com 1 copo de água quente um pouco de shoyo. Bater até ficar bem líquido. Acrescentar mais água na proporção de 2x1, ou seja, para 1 xícara de quinoa 2 xícaras **não tão cheias** de líquido.. Cozinhar em fogo médio e baixo deixando al dente. Reservar para o dia seguinte.

4-Cozinhar o brócolis a vapor. Colocar água no fundo de uma panela grande e colocar os escorredores de arroz com o brócolis cobrir e cozinhar al dente.

DIA 8

Bolo de Inhame (p/ 20 pessoas)

Recheio

1 cebola
1 dente de alho
2 ramos de salsaão
200 gr quinoa
3 abobrinhas em cubos de 2cm
3 tomates em cubos de 1,5 cm
200 gr de mussarela ralada no furo maior do ralo

Salsa e cebolinha picada , orégano, óleo. Sal a gosto.

OBS.: O inhame pode ser descascado de véspera, deixe-os inteiros e dentro de água. Pela manhã corte os inhames e leve a cozinhar com água e sal em panela grande ou na panela de pressão. Seria bom cozinhar entre 7:00 e 8:00. Quando cozido, escorrer a água reservando um pouco do caldo para uso se necessário. Amassar imediatamente enquanto ainda quente, acrescentar a manteiga e um pouco do caldo para fazer um purê macio. Na hora de montar o prato acrescentar o leite e o creme de leite ao purê. Corrigir o sal se necessário. Manter à parte.

Quinoa: Colocar no liquidificador um pouco de salsinha e cebolinha com 1 copo de água quente um pouco de shoyo. Bater até ficar bem líquido. Acrescentar mais água na proporção de 2x1, ou seja, para 1 xícara de quinoa 2 xícaras **não tão cheias** de líquido. Cozinhar em fogo médio e baixo deixando al dente.

RECHEIO

Fritar as cebolas picadas ou raladas, o alho moído, acrescentar o salsaão a abobrinha, os tomates e a quinoa previamente cozida “al dente”, o purê de tomates e o orégano. Refogar com pouca água até a abobrinha ficar ao dente. Se estiver muito molhado deixar reduzir o líquido mantendo a panela aberta ou engrossar utilizando um pouco de farinha de trigo/maisena diluída em pouco d’água. Provar o sal e corrigir se necessário.

Untar uma travessa para levar ao forno com óleo comum. Arrumar uma camada de purê de inhame no fundo, uma camada de recheio no meio e cobrir com outra camada de purê de inhame. Untar com manteiga, salpicar com queijo mussarela e levar ao forno para gratinar.

Feijão carioca c/ orégano (p/ 20 pessoas)- Início do preparo: 09:00h

1 kg feijão
1 cebola
2 dentes de alho.

Purê

20 inhames (médio/grande)
½ copo de leite
100g de creme de leite
2 colheres de sopa de manteiga

Pela manhã colocar o feijão para cozinhar. Quando estiver quase cozido acrescentar a cebola picada (ou ralada), colocar o sal e terminar o cozimento. Acrescentar o orégano e deixar ferver um pouco um pouco antes de desligar. (A cebola pode ser picada e dourada na frigideira juntamente com o alho)

Arroz integral com açafrão (p/ 20 pessoas) - Início do cozimento: 9:30h

700gr de arroz integral

1 ½ colheres (chá) de sal

2 moles de brócolis (pré cozidos à vapor)

Água (medida 2 vezes e ½ a medida de arroz)

Importante- Deixar sempre uma panela grande de água aquecendo em fogo baixo durante a meditação da 8:00 às 9:00 .

Lavar o arroz e escorrer. Colocar 2 medidas e meia de água para cada 1 medida de arroz. (1 copo de arroz – 2 ½ de água fervendo.

Colocar para fritar um pouco com um pouquinho de azeite. Deixar pegar fervura e então baixar bem o fogo. Leva por volta de ½ hora 40 min. para estar pronto. Quando estiver quase cozido (5 minutos antes de desligar o fogo) acrescentar o brócolis cortado bem fininho e pré-cozidos al dente. Misturar bem ,esperar os 5 minutos e desligar o fogo, mantendo a panela tampada.

Utilizar todo o brócolis (flor ,talos e folhas tenras)

Tabule (p/ 20 pessoas)

1 alface picado

1 ½ xícaras de trigo para quibe

5 tomates cortados em cubos

1 pepinos picado em cubinhos pequenos

½ cebola média picada

hortelã picada, limão, azeite e sal à gosto

Importante: deixar o trigo para quibe de molho de véspera.

Espremer bem o trigo retirando todo o excesso de água; acrescentar os ingredientes já picados, colocar a hortelã o limão e o sal à gosto. Decorar com o alface picado e/ou misturar o alface já no tabule

Observação: pode-se fazer com trigo em grão germinado.(ver receita)

Salada (p/ 20 pessoas)

1 alface seguindo o procedimento de rotina

3 cenouras raladas no furo menor ou maior (escolha)

2 beterrabas raladas no furo menor ou maior (escolha)

1 ½ abobrinhas raladas no furo maior

2 beterrabas raladas no furo menor ou maior (escolha)

Germinado

Molho de Salada: escolher no final do cardápio

Sobremesa: Abacaxi em calda. Ver no final do cardápio.

Preparação para o dia 9

1-Às 15:30 lavar e enxaguar o feijão preto três ou quatro vezes e deixar de molho com bastante água, lavar novamente e trocar de água à noite antes de dormir. Cozinhar às 6:30 da manhã do dia seguinte.

2-Cortar as batatas e o chuchu na proporção prevista no dia 9. Deixar os legumes inteiros de molho em água.

Feijão preto (p/ 20 pessoas)

DIA 9

Início do preparo: 09:00h

1 kilo de feijão preto

2 folhas de louro

1 cebolas

Sal

Importante: na véspera lavar o feijão e escorrer várias vezes, depois deixá-lo de molho, antes de dormir lavar e trocar de água. Antes de cozinhar drenar a água e colocar outra para cozinhar.

Pela manhã colocar o feijão para cozinhar junto com as folhas de louro.

Quando estiver quase cozido acrescentar a cebola picada (ou ralada), o shoyo, corrigir o sal e acrescentar o coentro.

Arroz integral (p/ 20 pessoas) - Início do cozimento: 9:30h

700 gr de arroz integral

1 ½ colheres (chá) de sal

Água (medida 2 vezes e ½ a medida de arroz)

Importante- Deixar sempre uma panela grande de água aquecendo em fogo baixo durante a meditação da 8:00 às 9:00 .

Lavar o arroz e escorrer. Colocar 2 medidas e meia de água para cada 1 medida de arroz. (1 copo de arroz – 2 ½ de água fervendo.

Colocar para fritar um pouco com um pouquinho de azeite. Acrescentar a água fervendo, deixar pegar fervura e então baixar bem o fogo. Leva por volta de ½ hora 40 min. para estar pronto.

Legumes em molho de tomate e manjericão (Para/ 20 pessoas)

3 batatas grandes cortadas em cubinhos bem pequenos (1 cm)

2 chuchus cortados em cubos 1cm

2 abobrinhas cortadas em cubos de 2 cm

1 cebola

1 dente de alho

300 gr de purê de tomates

salsa picada ou manjericão

óleo e sal à gosto

Preparo:

Fritar as cebolas picadas ou raladas, o alho moído, acrescentar os legumes picados o purê de tomates a batata picada bem miúda e o manjericão.

Refogar com pouca água, até que os legumes estejam al dente.

Se estiver muito molhado engrossar utilizando um pouco de farinha de trigo/maisena diluída em um pouco d'água. Se ao contrário estiver muito seco acrescentar um pouco de água para ter formar o molho Provar o sal e corrigir se necessário.

Salada (p/ 20 pessoas)

- 1 alface seguindo o procedimento de rotina
- 3 cenouras raladas no furo menor ou maior (escolha)
- 2 beterrabas raladas no furo menor ou maior (escolha)
- 1 ½ pepinos fatiados fino ou cortado em quadradinhos
- 5 tomates fatiados finos ou cortados em quadradinhos
- Germinado

Molho de Salada: escolher no final do cardápio

Sobremesa: Quir. Ver receita no cardápio.

Preparação para o dia 10:

- 1- Leia o cardápio do dia 10 e faça o quibe na tarde do dia 9.
- 2- Faça o pavê de limão antecipado. Receita no final do cardápio

Dia 10

Quibe de Bandeja (p/ 20 pessoas)

400 gr de trigo para quibe

200gr de queijo mussarela

2 colheres de sopa de farinha trigo ou maizena

1 ½ cebolas

1 ½ mole de hortelã

1 dentes de alho

1 colher de chá pimenta do reino moída

Azeite de oliva

Sal

Importante: de preferência colocar tudo de molho à tarde e deixar à noite os quibes já montados para o dia seguinte (em geladeira).

Colocar o trigo para quibe de molho em água fria durante 1 hora. Passar no liquidificador a cebola e a hortelã com 3 colheres de azeite de oliva. Escorrer o trigo, acrescentar os temperos processados, a maizena e o sal.

Misturar bem até que a massa fique uniforme. Forrar as travessas com a metade da massa, colocar sobre ela **uma camada de recheio** e cobrir novamente com uma camada da massa de trigo. Fazer cortes tipo vincos em forma de losangos sobre a massa, regar com azeite de oliva e com hortelã picada leve ao forno até dourar. (Levar ao forno bem aquecido às 10:00).

Recheios: (duas opções)

a) 1kg de abóbora picada em cubos de 2 cm.

1 cebola picada e dourada, acrescentar a abóbora sal pimenta. Temperar ou com nóz moscada ou um pouquinho de canela, cominho sal e salsinha picada. Refogar até ficar macio.

Observação: Pode-se misturar a abóbora com a massa do quibe e levar ao forno na forma de um grande purê.

b) 2 alhos poró cortado em anéis de 1 cm e; 5 tomates cortados em cubos de 2 cm. Sal pimenta . Refogar tudo e usar como recheio.

Arroz integral com açafrão e passas (p/ 20 pessoas)

Início de cozimento: 9:30h

500gr de arroz integral

1 colher de sopa de açafrão

1 ½ colheres (chá) de sal

1 xícaras de passas

Água (medida 2 vezes e ½ a medida de arroz)

Importante- Deixar sempre uma panela grande de água aquecendo em fogo baixo durante a meditação da 8:00 às 9:00 .

Lavar o arroz e escorrer. Colocar 2 medidas e meia de água para cada 1 medida de arroz. (1 copo de arroz – 2 ½ de água fervendo.

Colocar para fritar um pouco com um pouquinho de azeite. Acrescentar a água fervendo, deixar pegar fervura colocar as passas e o açafão e então baixar bem o fogo. Leva por volta de ½ hora 40 min. para estar pronto.

Sal.

Salada (p/ 20 pessoas)

1 alface seguindo o procedimento de rotina

3 cenouras raladas no furo menor ou maior (escolha)

2 beterrabas raladas no furo menor ou maior (escolha)

1 ½ pepinos fatiados fino ou cortado em quadradinhos

5 tomates fatiados finos ou cortados em quadradinhos

Germinado

Molho de Salada: escolher no final do cardápio

Sobremesa: pavê de limão. Ver receita no cardápio.

DIA 10 - TARDE

Sopa de Ervilhas (p/ 20 pessoas)

1 ½ kg ervilhas secas (ver Observação abaixo)
Água suficiente para mais ou menos 6 litros de sopa pronta
1 folhas de louro
1 cebola picada

Lavar e escorrer as ervilhas. Colocar para cozinhar com bastante água (6 a 8 litros) e as folhas de louro. Retirar a espuma que se formar com a escumadeira.

Em uma frigideira à parte dourar bem a cebola picada em óleo vegetal.

Quando as ervilhas estiverem quase macias acrescentar a cebola dourada e colocar o sal aos poucos experimentando sempre. Deixe acabar o cozimento. As ervilhas se desmancham e forma-se uma sopa creme. A consistência é de uma sopa rala que seja bem leve.

Durante o cozimento da sopa é muito importante mexer sempre com colher de pau pois ela costuma agarrar no fundo da panela.

Pão Integral

1 ½ fatias por pessoa (3 metades)

Cortar as fatias na metade. Untar as assadeiras grandes com azeite de oliva, salpicar orégano no fundo, colocar as ½ fatias respingar azeite de oliva sobre as fatias de pão e novamente salpicar com orégano. Tostar levemente no forno.

Pipoca para 20 pessoas

250gr pipoca

1 colher de sopa de manteiga.

Preparar em panela grande com tampa. Colocar a manteiga e a pipoca ao mesmo tempo em chama não muito alta mantendo a panela fechada. Sacudir sempre a panela, principalmente quando esta pipocando. Mecha sempre até parar de fazer barulho. Coloque pouco sal.

SUGESTÕES PARA SOBREMESA

ABACAXI EM CALDA(para mais ou menos 50 pessoas)

3 abacaxis (médios) maduros

3 litros de água

10 colheres de sopa de açúcar cristal

uma xícara de maizena

20 cravos da índia

3 pedaços (grandes) de canela

Descascar os abacaxis. Picar 2 abacaxis em pedaços bem pequenos, quase moídos. Cortar o outro abacaxi e bater no liquidificador com meio litro de água. Colocar 3 litros de água para ferver com os cravos, a canela (quebrada em pedaços menores) e o abacaxi batido no liquidificador . Quando estiver fervendo acrescentar o abacaxi picado e o açúcar e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos, mexendo sempre. Acrescentar a maizena diluída em água e deixar cozinhar um pouco, mexendo sempre.

Encher os potinhos com a concha de medida (uma concha para cada potinho). Deixar esfriar e guardar na geladeira .

CREME DE ABACAXI COM LEITE DE COCO(para mais ou menos 50 pessoas)

2 abacaxis (médios) maduros
1 ½ de leite
200 ml de leite de coco
10 colheres de sopa de açúcar cristal
uma xícara de maizena
20 cravos da índia

Descascar os 2 abacaxis e picar em pedaços bem pequenos, quase moídos. Refogar com pouquíssima água (ele próprio produz líquido) o abacaxi picado, o açúcar e os cravos por cerca de 20 minutos, mexendo sempre. Colocar o leite e o leite de coco ferver em outra panela. Juntar o abacaxi cozido com o líquido próprio ao leite fervendo. Quando a mistura estiver fervendo acrescentar a maizena diluída em água e deixar cozinhar um pouco, mexendo sempre. Faça um creme molinho.

Encher os potinhos com a concha de medida (uma concha para cada potinho). Deixar esfriar e guardar na geladeira .

MANJAR DE COCO (para mais ou menos 50 pessoas)

3 litros de leite
2 vidros de leite de coco
150gr de coco ralado
2 xícaras bem cheias de açúcar ou 16 colheres (sopa) cheias
12 colheres (sopa) bem cheias de maizena

Calda de caramelo:

3 xícaras de açúcar cristal ou 18 colheres de sopa
3 copos (pequenos) de água

Colocar o açúcar para dissolver em fogo brando, mexendo sempre. Quando se transformar em uma calda grossa e escura colocar a água, sempre misturando bem. O açúcar vai endurecer, manter a calda fervendo até o caramelo se dissolver. O resultado final é uma calda rala.

Colocar o leite , o leite de coco, o açúcar e o coco ralado para ferver. Dissolver a maizena em um pouco de água e misturar ao líquido fervente, mexendo sempre até engrossar. Deixar cozinhar por cerca de 5 minutos,

mexendo sempre. Desligar o fogo e colocar nos potinhos com a concha de medida (uma concha para cada potinho).

Colocar uma colher de sopa de calda de caramelo sobre cada manjar. Deixar esfriar e guardar em geladeira.

OBS: Outras opções de calda para o manjar:

1) Ameixa preta amolecida com bastante água um pouco de açúcar e levemente engrossada com maizena.

2) Fazer um creme de chocolate bem forte. Misturar chocolate em pó com leite uma colher pequena de manteiga e açúcar à gosto e engrossar um pouco com maizena.

FRUTAS CARMELIZADAS (para mais ou menos 50 pessoas)

OBS: Pode-se utilizar **apenas uma fruta** (de preferência as que estiverem muito maduras para serem servidas frescas) ou misturar **duas ou diversas frutas**.

Calda de açúcar mascavo:

2 ou 3 xícaras de açúcar mascavo

20 cravos

3 pedaços de canela em pau

1 copo d'água ou mais

Colocar o açúcar a canela e os cravos para dissolver em fogo brando, mexendo sempre. Quando se transformar em uma calda grossa e escura colocar um copo d'água, sempre misturando bem. O açúcar vai endurecer, manter a calda fervendo até o caramelo se dissolver. O resultado final é uma calda um pouco espessa.

Colocar a fruta ou as frutas já descascadas e cortadas em pedaços pequenos.

Deixar cozinhar a fruta na calda, acrescentando água aos poucos para manter sempre um certo volume de calda. Quando a fruta estiver cozida desligar e deixar resfriar.

Servir com canela em pó.

CREME DE MAMÃO (para mais ou menos 50 pessoas)

(Para aproveitar sobras de mamão ou maduro demais para ser servido fresco)

2 mamões grandes (mais ou menos)
3 colheres de sopa de açúcar
100 gr de creme de leite (ou $\frac{3}{4}$ de um copo de leite)
4 pedras de gelo

Descascar e cortar os mamões em pedaços grandes. Colocar no liquidificador juntamente com o açúcar o creme e o gelo. Bater tudo formando um creme firme. Servir geladinho.

CREME DE ABACATE (para mais ou menos 50 pessoas)

4 abacates grandes
1 limão
4 colheres de sopa de açúcar
água

Descascar os abacates e cortar em pedaços grandes. Bater no liquidificador acrescentando o açúcar e o suco de limão (à gosto). Acrescentar água aos poucos somente para poder bater o abacate e formar um creme firme.

SALADA DE FRUTAS

Frutas variadas
Açúcar
Canela em pó
Suco de limão

Aproveitar as frutas maduras demais para serem servidas frescas.
Descascar e picar as frutas. Colocar açúcar. Canela e suco de limão à gosto.

TORTA DE BANANA

Bananas

7 xícaras de farinha de trigo

1 ½ xícaras de açúcar

200 gr de manteiga ou margarina

Canela em pó

Utilizar bananas bem maduras que não possam mais ser servidas frescas.

Descascar as bananas e cortá-las em 3 fatias no sentido do comprimento.

Preparar uma farofa misturando com as mãos a farinha de trigo, a manteiga/margarina, o açúcar e a canela generosamente. A farofa está no ponto quando você apertá-la na mão e formar pelotas que se quebram. Deve ficar levemente colorida pela canela.

Arrumar em assadeira de alumínio untada colocando uma camada fina de farofa no fundo, uma camada de banana e assim sucessivamente terminando com farofa. (colocar 2 ou 3 camadas de bananas).

Colocar no forno para assar com bastante antecedência. Pode ser servido frio ou quente.

CREME DE CHOCOLATE

2 litros de leite

200grs de chocolate em pó (do padre)

1 xícaras bem cheias de açúcar (ou 16 colheres)

6 colheres de sopa bem cheias de maizena

canela em pó à gosto

Colocar o leite, o açúcar e o chocolate (préviamente diluído em um pouco de leite frio) em uma panela e levar ao fogo até pegar fervura. Manter em fogo brando e acrescentar a maizena também previamente diluída em um pouco de leite frio. Deixar cozinhar até ficar numa consistência de mingau firme.

Colocar em potinhos e salpicar com canela em pó, deixar alguns sem canela para quem não gosta.

Pavê de Limão

2 latas de leite condensado

2 caixas de 200gr de creme de leite

Suco de limão (2 ou 3 à gosto) Antes de espremer raspar a casca e reservar.

2 pacote de biscoito de maisena

Leite para umidecer o biscoito.

Bater no liquidificador o leite condensado o creme de leite e o suco de limão.

Umidecer rapidamente os biscoitos e forrar uma forma pirex, cobrir com uma camada de creme, fazer outra camada de biscoito, outra de creme, uma terceira de biscoito e cobrir com creme. Salpicar com a casca do limão ralada.

Deixar na geladeira de um dia para o outro

Mousse de Maracujá

2 latas de leite condensado

2 caixas de 200gr de creme de leite

Suco Maguari de maracujá. Aproximadamente um copo.

Bater no liquidificador o creme de leite o leite condensado e o suco colocar por último regulando o sabor para não ficar muito ácido.

Colocar num pirex e servir no outro dia.

Obs: pode ser preparado com biscoito de maisena umidecido com leite como na receita anterior e vira um pavê de maracujá.

Café da Manhã **(para cerca de 50 pessoas)**

CHÁ
CEVADA
LEITE QUENTE
NESCAU
AÇÚCAR MASCADO
AÇÚCAR CRISTAL
MEL
FRUTAS

MANTEIGA
MARGARINA
GELÉIA
YOGURTE
PÃO
MINGAU DE AVEIA
AMEIXA COZIDA

CHÁ - Temos recipientes de 5 litros. No café da manhã preparar um total de 8 litros. Repartir este total entre os dois refeitórios, reservando um pouco para servir o professor e os servidores. O que sobrar deve ser servido no almoço. Utilizar mais ou menos uma colher (sopa) de chá por litro de água.

CEVADA – Preparar cerca de 5 litros. Servir 2 litros para cada refeitório, deixar sempre um pouco para os servidores. Preparar como café, utilizar mais ou menos 2 colheres (sopa) de cevada para 1 litro de água.

OBS.: As quantidades de chá e cevada foram projetadas para cerca de 50 pessoas, observar se são suficientes e fazer os ajustes necessários. Deixar sempre sobrar chá para o almoço.

LEITE QUENTE – Geralmente 4 litros são suficientes para servir 50 pessoas no café da manhã.

FRUTAS – Servir sempre 1 fruta cortada na cozinha (mamão ou melão...) e mais 2 tipos de frutas (banana ou laranja ou maçã ou tangerina). No café da manhã todos os estudantes podem se servir de 2 porções de frutas. É mais fácil cortar mais frutas se faltar na mesa do que guardar as sobras, por isso, cortar sempre um pouco menos do que o número de estudantes.
OBS.: Procurar servir as frutas que estão mais maduras, evitando o desperdício.

1 mamão dá para cerca de 15 pessoas

1 melão dá para cerca de 15 pessoas

RECEITAS PARA O CAFÉ DA MANHÃ

Yogurte – 1 copo de yogurte; 2 colheres de sopa bem cheias de leite ninho para 4 litros de leite. Preparar de véspera. Esquentar o leite até uma temperatura acima de morna (o ideal é entre 43 a 45 graus). Faça um teste: colocar um dedo no leite, se conseguir mantê-lo cerca de 10 segundos sem retirá-lo apressadamente, esta é a temperatura correta. Misturar o iogurte natural com o leite em pó em uma potinho à parte. Verter esta mistura no leite quente e misturar (sem bater) com uma colher de pau durante uns 3 minutos. Tampar o recipiente e cobri-lo com 1 ou 2 cobertores. É importante mantê-lo aquecido. Pela manhã o iogurte estará pronto para servir.

Guardar em geladeira para servir no próximo dia.

Ameixa cozida – 5 Kg ameixas, 3 copos de passas e pedaços de canela em casca.

Na véspera coloque as ameixas, as passas e a canela numa panela grande com água suficiente para cobri-las. Pela manhã leve ao fogo e quando levantar fervura deixe cozinhar por cerca de 5 minutos. Deixar com bastante caldo e se for necessário acrescente mais água. Deve ser guardada na geladeira e todas as vezes que for servir aqueça somente a quantidade necessária. Essa quantidade é suficiente para alguns dias e quando estiver acabando preparem outra porção.

Mingau de Aveia – Para cerca de 50 pessoas

1 kg de aveia fina, 8 litros de água, canela em casca. Ferver a água com a canela e acrescentar a aveia, que no primeiro momento vai inchar. Quando ferver começa o cozimento e se pode ter uma idéia da consistência do mingau. Se for necessário coloque mais água e deixe cozinhar por cerca de 20 minutos, mexendo sempre. Não colocar açúcar.

Outra opção: Somente para o caso de faltar ameixa em calda.

1 kg de aveia fina, 8 litros de água, meio quilo de açúcar mascavo, canela em casca, 2 copos de passas e uma pitada de sal. Ferver a água com a canela e as passas, acrescentar a aveia, o açúcar e o sal. Deixar cozinhar por cerca de 20 minutos, mexendo sempre para não grudar no fundo da panela. Se for necessário acrescente mais água.

OBS.: Se houver um número muito inferior a 50 pessoas reduza proporcionalmente os quantidades dos ingredientes. Sobra de mingau pode ser servida no dia seguinte, basta aquecer antes de servir.

LANCHE DAS 17:00h

ÁGUA COM LIMÃO (Só para antigos estudantes)

CHÁ

LEITE QUENTE (Só para novos estudantes)

MEL

AÇÚCAR MASCAVO

AÇÚCAR CRISTAL

FRUTAS (Só para novos estudantes)

ÁGUA COM LIMÃO - Usar 3 limões para 2 litros de água. Servir 2 litros de água com limão para cada refeitório.

CHÁ - Preparar 2 tipos de chá. Preparar 4 ou 5 litros de um tipo (Servir nos recipientes de 5 litros) e 2 litros de outro tipo (Servir nas garrafas térmicas de 1 litro prestando atenção para não utilizar as garrafas de cevada pois o sabor é muito forte). No final haverá um total de 6 ou 7 litros de chá. Dividir entre os dois refeitórios, reservando uma quantidade para o professor e os servidores.
OBS.: Verificar se essas quantidades são suficientes e fazer os ajustes necessários.

LEITE QUENTE - Geralmente de 3 a 4 litros de leite são suficientes para servir os dois refeitórios.

OBS: NÃO SERVIR NESCAU OU OUTRO ALIMENTO QUE NÃO CONSTE NO CARDÁPIO DO LANCHE.

FRUTAS - Somente os novos estudantes se servem de frutas às 17:00h. São 2 frutas por pessoa. Servir sempre 3 opções de frutas.

OBS.: Melancia deverá ser servida neste lanche. Maças também devem ser, preferencialmente, servidas neste horário.

SUGESTÕES PARA OS SERVIDORES

Para facilitar a organização do serviço é importante definir algumas tarefas. Na medida do possível as tarefas devem ser distribuídas em harmonia com o interesse e habilidades dos servidores, por exemplo: Uma pessoa pode preferir ou gostar de cozinhar, outra pessoa pode preferir ou gostar de arrumar os refeitórios, ou limpar os utensílios ou preparar saladas, etc... Sugerimos 2 pontos importantes na distribuição de tarefas, no caso, para uma equipe de 4 pessoas:

1- Duas pessoas responsáveis pela preparação da refeição.

Tarefa básica: Preparar os pratos quentes. As refeições serão servidas pontualmente nos horários estabelecidos.

2- Duas pessoas responsáveis pelos refeitórios.

Tarefa básica: Servir as refeições e fazer a manutenção dos refeitórios.

Obs: Esta divisão refere-se a responsabilidades principais. Todos os servidores devem participar da preparação das refeições (descascar e cortar legumes, lavar e montar saladas, preparar molhos e sobremesas, ocupar-se da limpeza, etc)

Sugestões para o refeitório

Preferencialmente um homem deverá servir o refeitório masculino e uma mulher deverá servir o refeitório feminino. Os servidores deverão manter os refeitórios supridos do material necessário (copos, guardanapos, pratos, talheres, etc...).

Procurar fazer a reposição do material antes dos horários das refeições, por exemplo, algumas pessoas preferem arrumar o refeitório à noite, no horário das palestras, preparando-o para o café da manhã. Dessa forma se estará disponível para a realização de outras tarefas.

Procurar arrumar os refeitórios nos horários de descanso dos estudantes, caso não seja possível, trabalhe cuidadosamente, evitando ruídos.

Além dessa tarefas existem outras atividades na cozinha, como por exemplo, lavar panelas, limpeza, etc, e a equipe deverá se organizar para que o serviço se distribua harmonicamente, evitando sobrecargas.

No horário das 09:00 às 13:00h todos os servidores deverão estar na cozinha para a preparação do almoço e fazer a limpeza.

Após servir os estudantes os servidores deverão fazer sua refeição. Um servidor deverá ficar atento às necessidades do refeitório (verificar se tudo corre bem, se falta água, se falta comida, se os estudantes precisam de algo, etc.). Um homem para o refeitório masculino e uma mulher para o refeitório feminino.

É importante observar a segregação sexual entre os servidores. Orienta-se que as refeições sejam feitas em mesas ou bancadas separadas.

É melhor que os servidores não permaneçam trabalhando na cozinha após as 13:00h. Devem aproveitar esse horário para repousar ou meditar, como preferir.

No primeiro e talvez também no segundo dia de curso é bom que toda a equipe esteja presente na preparação do café da manhã e do lanche das 17:00h. Posteriormente poderão encontrar outras formas de se organizar.

OUTRAS SUGESTÕES:

- 1- Verificar todas as noites o cardápio do dia seguinte, se houver **grãos** (lentilha, feijão, arroz...) ponha-os de **molho de véspera**.
- 2- Importante: Descascar os legumes que serão cozidos e picar no processador a cebola a ser utilizada no intervalo do café da manhã, de maneira que as 9:00 horas tudo esteja meio preparado para a execução dos pratos.
- 3- Usar **sal** e temperos **com moderação**. Serão servidos sal e gersal à mesa para quem o desejar, por isso , é melhor cozinhar os alimentos com pouco sal.
- 4- Mantenham os **utensílios SEMPRE nos mesmos lugares**, isto facilitará bastante o trabalho.
- 5- **As ameixas** para o café da manhã também são colocadas de **molho de véspera**.
- 6- Ao entrar na cozinha pela **manhã a primeira coisa** a fazer é **colocar água para esquentar**, para a preparação do chá e da cevada.
- 7- **Sobremesas** devem ser, preferencialmente, **preparadas na véspera**.
- 8- As receitas de forno geralmente são mais práticas.
- 9- **Evite todo e qualquer desperdício**. Sirva as frutas mais maduras. Se não for possível servi-las frescas transforme-as em sobremesa (salada de frutas, frutas em calda, doce, geléia, gelatina,etc...).
- 10-Verificar os **vegetais** e utilizar os mais maduros, evitando que estraguem.
- 11- Se houver **sobras de comida** tente reaproveitá-las , você pode criar um novo prato para servir no dia seguinte. Pode também congelar para uso posterior, inclusive para a sopa do último dia do curso (desde que sejam sobras adequadas para a sopa, como legumes, grão de bico, etc...), nunca guarde sobras de feijão para este fim.
- 12- A medida que haja sobras de verduras e de legumes das refeições precedentes, poderá ser oferecido um prato de sopa como complemento alimentar durante o almoço.
- 13- Os molhos poderão ser criados em função dos ingredientes que existirem disponíveis na ocasião.

SALADA DE CRUS

TIPO	PORÇÃO para 20 pessoas
ABOBRINHA	1 ½ unidades
BETERRABA	2 unidades
CENOURA	3 unidades
NABO	½ unidade
PEPINO	1 ½ unidades
TOMATE	5 unidades