



## OFICINA DE GASTRONOMIA

### FICHA TÉCNICA – CICLO 1

salada com molho de mostarda e mel

strogonoff de frango com legumes

arroz branco

salada	(UNITÁRIO)	ingrediente	2	3	4	5
ciclo 1						
0,25	maço	alface	0,5	0,8	1	1,3
0,5	colher de sopa	mostarda amarela	1	1,5	2	2,5
0,2	colher de sopa	mel	0,4	0,6	0,8	1
0,2	colher de sopa	azeite	0,4	0,6	0,8	1
0,2	unidade	cebola pequena	0,4	0,6	0,8	1
	qb	sal e pimenta do reino	0	0	0	0

strogonoff de frango com legumes	(UNITÁRIO)	ingrediente	2	3	4	5
100	gr	peito de frango sem osso	200	300	400	500
40	gr	creme de leite	80	120	160	200
40	gr	tomate	80	120	160	200
20	gr	cenoura	40	60	80	100
20	gr	brócolis	40	60	80	100
0,2	dente	alho	0,4	0,6	0,8	1
0,2	unidade	cebola pequena	0,4	0,6	0,8	1
0,5	colher sopa	óleo	1	1,5	2	2,5
	qb	sal e pimenta do reino	0	0	0	0

arroz	(UNITÁRIO)	ingrediente	2	3	4	5
40	gr	arroz agulhinha	80	120	160	200
80	ml	água	160	240	320	400
0,4	dentes	alho	0,8	1,2	1,6	2
0,2	colher chá	sal	0,4	0,6	0,8	1
0,5	colher sopa	óleo	1	1,5	2	2,5
1	ramo	cebolinha ou salsinha	2	3	4	5
		acompanha batata palha opcional				



## OFICINA DE GASTRONOMIA

### FICHA TÉCNICA - CICLO 2

salada com molho de iogurte

parmegiana de frango

arroz com brócolis

salada	(UNITÁRIO)	ingrediente	2	3	4	5
ciclo 2						
0,2	maço	alface	0,4	0,6	0,8	1
0,2	maço	rúcula	0,4	0,6	0,8	1
0,2	copo	iogurte natural integral	0,4	0,6	0,8	1
0,2	maço	manjeriço	0,4	0,6	0,8	1
0,5	colher de sopa	azeite	1	1,5	2	2,5
	qb	sal e pimenta do reino	0	0	0	0

parmegiana de frango	(UNITÁRIO)	ingrediente	2	3	4	5
1	filés	peito de frango	2	3	4	5
0,5	unidade	ovos	1	1,5	2	2,5
0,5	dente	alho amassado	1	1,5	2	2,5
60	gr	farinha de rosca	120	180	240	300
40	gr	farinha de trigo	80	120	160	200
70	gr	muçarela	140	210	280	350
0,5	un	tomates	1	1,5	2	2,5
	qb	sal e pimenta do reino	0	0	0	0
	qb	orégano seco	0	0	0	0

arroz com brócolis	(UNITÁRIO)	ingrediente	2	3	4	5
40	gr	arroz agulhinha	80	120	160	200
80	ml	água	160	240	320	400
0,5	dentes	alho	1	1,5	2	2,5
0,1	colher de chá	sal	0,2	0,3	0,4	0,5
0,5	colher de sopa	óleo	1	1,5	2	2,5
50	gr	brócolis em floretes	100	150	200	250