

RESTAURANTE SOL & SAL - A GASTRONOMIA CAIÇARA ALÉM DA REGIÃO

Ana Laura Ozório Paulino¹
Drielly Santos de Camargo²
Maria Carolina Morais³
Pércia Helena Sabbag⁴

Resumo

Este trabalho apresenta um estudo realizado durante a disciplina de Projeto de Criação em Alimentos & Bebidas, que teve como proposta a criação de um restaurante denominado “Sol & Sal”, que possui suas raízes na gastronomia caiçara. Neste estudo, foi desenvolvido também seu Plano de Negócios, abordando questões como direcionamento de público, marketing e especificações do empreendimento, bem como foi elaborado a criação de um Menu composto por produções baseadas em insumos típicos de regiões de litoral brasileiro, relevantes histórico e culturalmente, aliados a técnicas contemporâneas de gastronomia. O desenvolvimento de Menu abordou uma entrada, prato principal e sobremesa, junto às suas especificações, evidenciando, posteriormente, a análise de executabilidade dos preparos, destacando a valorização da cozinha caiçara e a fusão entre a tradicionalidade e a inovação gastronômica.

Palavras-chave: Gastronomia Caiçara; Plano de Negócios; Alimentos & Bebidas; Criação de Restaurante; Cozinha Litorânea.

1. Introdução

Este estudo tem como intuito o desenvolvimento de um negócio de A&B com base na gastronomia caiçara e litorânea brasileira, focado em pratos dessa cultura alimentar. A gastronomia é um dos principais elementos de expressão cultural de uma sociedade, pois carrega tradições, costumes e memórias coletivas que atravessam gerações (Collaço, 2013). Montanari (2009) evidencia que alimentar-se não está diretamente relacionado apenas a uma necessidade do corpo, mas também se caracteriza como um fenômeno cultural, social e simbólico. Dessa maneira, como afirma Santos (2011) a culinária brasileira, destacada por sua diversidade cultural e riqueza de influências, surge como um campo abundante de estudo relevante, principalmente quando se explora a peculiaridade de cada região.

¹ Discente - Instituto Federal de São Paulo - Câmpus Avaré – E-mail ana.ozorio@aluno.ifsp.edu.br

² Discente - Instituto Federal de São Paulo - Câmpus Avaré – E-mail drielly.santos@aluno.ifsp.edu.br

³ Discente - Instituto Federal de São Paulo - Câmpus Avaré – E-mail carolina.morais@aluno.ifsp.edu.br

⁴ Docente - Instituto Federal de São Paulo - Câmpus Avaré – E-mail perciahelena@ifsp.edu.br

Para Feger *et al* (2022), a região do litoral brasileiro tem reconhecimento gastronômico composto por elementos culturais que mostram a identidade dos povos originários e dos colonizadores das regiões, contando com uma vasta e diversa área ambiental, em conjunto à suas características terrestres e marinhas, demonstrando, então, um hábito alimentar específico e local. A gastronomia caiçara, que, para Luderer (2012) são comunidades que se desenvolveram ao longo do litoral paranaense e sul fluminense, é resultante de uma culinária de influências mistas, composta por costumes culturais e alimentares indígenas, africanos, portugueses e de demais povos europeus que desembarcaram na região.

Essa cozinha traz destaque e valorização para ingredientes como peixes, frutos do mar, mandioca e temperos frescos, provenientes da pesca ou da mata, resultando em preparações que remetem diretamente às tradições das comunidades costeiras (Cascudo, 2024).

A cidade de Avaré, localizada no interior do Estado de São Paulo é reconhecida, segundo legislação paulista, como Estância Turística que abrange um dos maiores atrativos com praias de água doce e esportes náuticos, a Represa Jurumirim, assim, apresenta potencial para abrigar empreendimentos voltados ao setor gastronômico (São Paulo. Secretaria de Turismo e Viagens, 2025).

Embora esteja distante do litoral, o município, que tem como lema “Terra do verde, da água e do sol”, recebe turistas em busca de lazer e contato com a natureza, destacando as áreas verdes como a Floresta Estadual de Avaré/Horto Florestal, os recursos hídricos disponíveis, como a Represa Jurumirim, e o clima favorável para variadas práticas de lazer ao ar livre (Faculdade de Engenharia e Administração Paulista - FEAP, 2019). Estes fatores formam um ambiente promissor para a implantação de um restaurante temático que valorize a cozinha litorânea, em parceria com o turismo e economia local.

Dessa forma, considerando a inexistência de restaurantes com temática litorânea no perímetro urbano de Avaré, observado por meio de um estudo de concorrentes realizado pelos sócios deste estabelecimento de A&B, foi elaborada a criação de um empreendimento gastronômico que abordasse esse tema. Sendo assim, foi criado o “Sol & Sal”, estabelecimento de alimentos e bebidas que busca realçar a cultura alimentar, valorizando os ingredientes típicos caiçaras e de áreas costeiras, que, conforme afirma Silva (2019), são compostos por elementos originários das práticas desenvolvidas nas regiões, que se transformam em símbolos culturais e de identidade por meio da alimentação.

O estabelecimento apresenta uma temática que remete às localidades beira-mar, embora esteja localizado na área urbana de Avaré, o “Sol & Sal” busca trazer aos comensais uma experiência gastronômica completa. Sua estrutura interna acomoda 30 pessoas, além da área externa com capacidade para mais 15 pessoas, sendo um local espaçoso, com áreas de livre circulação amplas. A ambientação será composta por uma área externa “pé na areia”, transmitindo uma experiência ao comensal, mesmo em área distante do litoral. Já a decoração tem base em adornos típicos e artesanatos, como macramé, palhas e madeira, além de tons entre branco e bege, auxiliando também na boa iluminação do local.

2. Plano de Negócios

O negócio em questão possui como missão oferecer a melhor experiência gastronômica caiçara aos comensais de Avaré e região, por meio de preparos inspirados nos litorais brasileiros, unindo o sabor dos ingredientes típicos à qualidade, agilidade e respeito ao cliente. Tem-se o intuito de ofertar pratos bem elaborados, além de um ambiente limpo, agradável, acolhedor e confortável, que una uma boa experiência e criação de memórias boas por meio da comida e comensalidade.

Acredita-se que para o empreendimento, o mais importante é a satisfação do cliente, uma boa experiência, um serviço correto, honesto e respeitoso, além da promoção da gastronomia caiçara em uma localidade onde não é tipicamente vista.

De modo a implementar este estabelecimento, elaborou-se uma análise de mercado, organizando um estudo dos clientes, sendo estas pessoas físicas, com faixa etária entre 18 e 60 anos, famílias grandes e pequenas, grupos de amigos, com uma média salarial de 2 salários-mínimos ou mais, residentes na zona urbana da Estância Turística de Avaré/SP e demais cidades da região.

Nossos consumidores são os interessados pela gastronomia no geral, os interessados pela gastronomia de litoral, casais, famílias, grupos de amigos, que queiram desfrutar de uma boa comida somado à um bom ambiente.

É voltado para pessoas que compram com frequência de no mínimo 1 vez ao mês, até 1 vez por semana, e que costumam ter como média de ticket (por pessoa) aproximadamente R\$110,00.

A localização é de fácil acesso para os clientes, pois o estabelecimento está dentro do perímetro urbano de Avaré, tornando-o mais acessível. Ademais, a localidade escolhida já possui uma movimentação de público ao redor, sendo um ambiente amplo e privilegiado, com acesso à rodovia e à uma das principais avenidas da cidade.

Elaborou-se também um plano de marketing para a implementação do negócio, estabelecendo, conforme abordado por Kotler e Keller na obra “Marketing essencial: conceitos, estratégias e casos” (2013), os 4 P’s do Marketing, sendo eles Produto, Preço, Promoção e Praça:

-Produto: produtos alimentícios inspirados na gastronomia litorânea e caiçara brasileira, com ênfase para matérias-primas frescas e de fornecedores da região.

-Preço: preços mais acessíveis, considerando a região em que o estabelecimento está inserido, porém, mantendo a qualidade dos produtos e lucro para o negócio.

-Promoção: de maneira a promover o negócio, conta-se com um setor de marketing terceirizado, responsável pela divulgação do restaurante e de seus produtos por meio das redes

sociais, propagandas nas rádios locais, que ainda são comuns na região, e eventos *soft-open*, realizando uma pré-abertura para conhecidos e críticos gastronômicos locais.

-Praça: o maior canal de distribuição é no próprio estabelecimento físico, servindo os pratos no local, contudo conta-se com entrega (*delivery*) por meio de aplicativo terceirizado. A localização do restaurante é estratégica por ser definida em um ponto com acesso à rodovia e à uma das principais avenidas da cidade, com movimento ao redor por conta da presença de um mercado ao lado.

Este negócio conta com uma área ampla, tanto de salão, como externa, com um deck de madeira em área aberta e um espaço com areia também, para os que preferirem. Disponibiliza-se área kids, para que seja possível que os pais frequentem o restaurante junto com seus filhos, possam aproveitar o momento, assim como as crianças.

Também conta com um bar e cozinha equipados com os devidos maquinários e equipamentos necessários, de acordo com as normas sanitárias e organizados para melhor fluxo de produção.

Uma representação do *layout* (Figura 1) do estabelecimento “Sol & Sal” pode ser melhor observado abaixo:

Figura 1. Layout do estabelecimento



Fonte: Autores, 2025.

De modo a ser reconhecido visualmente pelos clientes, pensou-se também em um logotipo (Figura 2) para o estabelecimento, que transmita a ideia central do restaurante, sendo essa a gastronomia caiçara. A imagem traz o nome do restaurante “SOL & SAL”, que foi escolhido para remeter à vida beira-mar, sendo uma fusão entre: o sol que aquece, ilumina e dá energia, e o sal que conserva, tempera e dá sabor. A imagem conta com cores que remetem ao tema do estabelecimento, em tons de azul, branco, preto e dourado, com tipografia limpa e clara. O símbolo *ampersand* (&) foi reinterpretado, de modo que suas linhas remetesse ao formato de um cavalo-marinho, elemento simbólico, mas que possui vínculo com o ambiente litorâneo.

A imagem foi criada com o auxílio de inteligência artificial seguindo informações fornecidas pelas empreendedoras e modificações feitas em aplicativo de design gráfico.

Figura 2. Logotipo



Fonte: *Autores, 2025.*

Para caracterização do negócio, desenvolveu-se um menu alinhado ao perfil do empreendimento cujo desenvolvimento passa a ser apresentado a partir desse momento.

3. Desenvolvimento de Menu

Foi elaborado um menu de três tempos, composto por um bolinho de mandioca com carne seca e muçarela acompanhado de maionese de manjeriço para a entrada. Como prato principal um filé de pescada amarela temperado com ervas frescas preparado com a técnica de *sous-vide*, acompanhado de uma farofa de mandioca amarela fina com banana-da-terra e pimenta dedo de moça, finalizado com tomate confitado e mini-cebola no *papillote*. E para a sobremesa uma cocada de forno com creme de abacaxi com hortelã e coquinho crocante (Anexo 1).

Com o intuito de refletir a identidade cultural caiçara na comercialização dos pratos, foram elaborados nomes que valorizassem os preparos, seus ingredientes e possuíssem elo com a terra e o mar, seguindo a proposta do estabelecimento Sol & Sal.

Desse modo, a entrada recebe o nome “Das Ondas, às Raízes”, dialogando entre o mar e o solo. O prato remete à ancestralidade, por meio do cultivo da mandioca, que, para Luderer & Silva (2012), é um ingrediente de valor e que simboliza as raízes e a subsistência caiçara, e que, do passado, emerge à superfície do presente, como uma onda (Corrêa *et al*, 2019).

Na sequência, o prato principal foi intitulado “Maré de Sorte”, expressando a esperança nas boas marés, simbolismo que representa o sustento vindo dos peixes para as famílias caiçaras, um vínculo ancestral entre o homem e o oceano, criado com respeito e paciência, à espera do tempo correto, no aguardo para o período de maior ocorrência de pescadas (Moschin *et al*, 2018). Além disso, o complemento com a banana-da-terra, produto destaque da área de Mata Atlântica, reúne a convergência entre a terra-firme e o alto-mar, marcado por autossuficiência, fartura, resistência e partilha entre a comunidade (Silva, Pozo, 2014).

Finalizando o menu, a sobremesa “Três Mares de Coco” faz alusão às três camadas que compõem a produção, unidas por um mesmo elemento: o coco. Ingrediente identitário das vilas litorâneas, abundante e que representa doçura, memória e persistência, sendo um patrimônio regional (Gonçalves *et al*, 2018).

De modo a facilitar a venda, os pratos apresentarão redistribuição em seus preços comerciais, buscando um equilíbrio dos valores e melhor expectativa de venda. Sendo assim, após a remodelação nos valores, os preços da venda de cada prato serão:

Entrada – Das Ondas, às Raízes: R\$ 15,00.

Principal – Maré de Sorte: R\$ 75,00.

Sobremesa – Três Mares de Coco: R\$ 20,00

Ao assumir esses valores, mantêm-se a expectativa de ticket médio estabelecida no Plano de Negócios, sendo de aproximadamente R\$ 110,00.

3.1. Entrada - Das Ondas, às Raízes

O empreendimento conta em seu menu, como preparo introdutório, uma porção com três bolinhos de massa de mandioca cozida com carne seca desfiada e refogada, recheados com queijo muçarela (Anexo 2) e finalizados com uma maionese feita com manjeriço, alho assado (Anexo 3) e limão rosa.

Os bolinhos foram fritos sob imersão no óleo em temperatura controlada, de modo a obter crocância no lado externo e o derretimento do queijo muçarela do lado interno.

Durante os testes para este preparo, a priori, iria ser utilizado o alho cru na maionese, sem passar por nenhuma cocção antes, porém, a equipe de trabalho optou por assar o alho para preparar a maionese, pois, desse modo, seu sabor seria mais suave e não se sobressairia sobre os outros ingredientes da produção (Anexo 4).

A montagem da entrada foi feita adicionando três círculos de maionese em uma mesma reta, para serem posicionados um bolinho em cima de cada círculo (Anexo 5). O molho, dessa maneira, contribui para “fixar” o bolinho no prato, servindo como base para não o deixar escorregar e manter o alinhamento do empratamento. Para finalizar, foram adicionados pontos de maionese de manjerição em cima de cada bolinho e uma folha de salsa crespa (Figura 3).

Figura 3. Das Ondas, às Raízes.



Fonte: Autores, 2025.

3.2. Principal - Maré de Sorte

Para o prato principal, foi elaborado um filé de pescada amarela temperado com ervas frescas como tomilho e alecrim, azeite e suco de limão taiti, além de sal e pimenta do reino moída na hora. O peixe (Anexo 6) foi preparado utilizando a técnica gastronômica contemporânea de *sous-vide*, nome derivado do francês “sob vácuo”, que envolve a cocção de um alimento, embalado à vácuo, em uma temperatura baixa por um tempo prolongado.

Em um primeiro momento foi pensado em se utilizar o peixe robalo para esta produção, porém, devido a seu custo elevado na região, optou-se por trocá-lo pelo filé de merluza, este que, após testes, foi alterado para o filé de pescada amarela, devido a pescada ser um peixe que possuía um filé com formato mais alto, textura que não se desmanchou após passar pela cocção

no *sous-vide* e por ser um pescado típico e abundante de regiões do litoral sudeste e nordeste brasileiro, vivendo entre áreas marítimas, estuários - área onde a água doce do rio se encontra com a água salgada do mar - e rios.

Para complementar a proteína principal do prato, combinou-se uma farofa (Anexo 7) feita com farinha de mandioca amarela fina, cubos *macedoine* de banana-da-terra e *brunoise* de pimenta dedo de moça, tostados até a farofa obter crocância, mas sem perder a textura da banana-da-terra. O prato foi finalizado com mini-cebola (Anexo 8) feita no *papillote*, produção que envolve uma técnica de cozimento em um “envelope” que usa os líquidos do alimento para gerar vapor e cozinhá-lo. Por fim, também foram adicionados tomatinhos confitados (Anexo 9), preparados utilizando a técnica de *confit* que envolve a cocção lenta de um alimento em uma gordura, no caso, o azeite de oliva.

Preparou-se, também, um molho para o peixe (Anexo 10) , feito a partir do caldo proveniente da cocção da pescada amarela no *sous-vide*, que foi reduzido e posteriormente emulsionado com manteiga gelada para melhor fluidez. A montagem envolveu o filé de pescada amarela ao centro, destacado, com uma meia-lua de farofa de banana-da-terra à sua direita e a mini-cebola com os tomatinhos na lateral esquerda (Anexo 11). De modo a finalizar, foi colocado o molho sobre a parte inferior do peixe, e decorado com *ciboulette* (Figura 4).

Figura 4. Maré de Sorte.



Fonte: Autores, 2025.

3.3. Sobremesa - Três Mares de Coco

Como prato do último tempo do menu do restaurante “Sol & Sal”, foi elaborada uma cocada de forno, acompanhada por um *crème légèr*e de abacaxi em calda com hortelã e coco ralado fresco, finalizado com coquinho crocante por cima (Figura 5). Esta combinação de prato, de modo geral, foi o que mais possuiu testes e modificações durante sua elaboração. Em primeiro momento, foi feita a cocada utilizando o coco ralado seco, porém, depois de analisar sensorialmente e perceber que dessa forma a sobremesa ficou muito seca, optou-se por trocar para o coco ralado fresco, que, ao final do preparo, concedeu maior untuosidade na textura da cocada (Anexo 12), deixando-a mais cremosa e atendendo o que foi proposto pela equipe.

Já como acompanhamento da cocada, pensou-se em realizar um sorbet de coco ou de abacaxi, mas, devido às condições climáticas e ideias semelhantes, este preparo foi descartado. Então, buscou-se por uma nova combinação para a cocada, sendo realizado teste envolvendo um creme português de leite de coco, que ao final do preparo seu sabor não agradou a equipe de desenvolvimento de menu, e uma mousse invertida de chocolate branco feita com o suco de abacaxi, que também não se mostrou satisfatória. Por fim, testou-se um *crème légèr*e, creme clássico da confeitaria, composto pela junção do *crème pâtissière* (Anexo 13) - creme base da confeitaria francesa, produzido com gemas, açúcar, amido de milho e leite - com o *crème fouettée* (Anexo 14) - creme feito a partir de creme de leite fresco gelado, batido sem açúcar, até obter ponto de pico leve/médio.

Como forma de incrementar sabor, foi adicionado ao *crème légèr*e uma mistura de abacaxi em calda (Anexo 15), processado com folhas frescas de hortelã, para saborizar o creme, e cubos de abacaxi em calda e coco ralado fresco para conferir textura. Depois de ser refrigerado, a versão final do creme apresentou consistência e textura suficientes para formar uma *quenelle* para a apresentação, além de sabor que equilibrou com a cocada, sendo o *crème légèr*e de abacaxi em calda com hortelã e coco ralado o complemento escolhido para a cocada de forno (Anexo 16).

Para finalizar o prato, foi preparado um coquinho crocante (Anexo 17), doce caramelizado típico de festas populares e festivais brasileiros. A untuosidade e textura dos cubos de coco fresco foram unidos ao sabor levemente tostado e crocância do caramelo, sendo adicionado por cima do *crème légèr*e, e finalizando a sobremesa apresentada com uma folha de hortelã para dar contraste de cor (Anexo 18).

Figura 5. Três Mares de Coco.



Fonte: Autores, 2025

4. Considerações finais

Após toda a elaboração do empreendimento e vivência com o desenvolvimento das preparações, foi possível compreender na prática que os pratos que remetem a gastronomia caiçara são preparos executáveis, que valorizam ingredientes básicos e importantes culturalmente, tanto para a história da alimentação brasileira, quanto para a comunidade caiçara. Sendo preparações que envolvem insumos provenientes da terra e do mar em uma fusão que respeita a sazonalidade dos alimentos à técnicas contemporâneas da gastronomia.

Desse modo, após a execução do plano de negócios e desenvolvimento de menu, pode-se observar que os pratos apresentaram custos de produção satisfatórios, sendo possível aplicar um preço de venda apropriado para o menu deste empreendimento, reforçando a ideia principal de oferecer uma gastronomia acessível e promover a cultura e alimentação caiçara na região de Avaré/SP.

5. Referências

CASCUDO, Luis da Câmara. **História da alimentação no Brasil**. 4. ed. São Paulo: Global, 2011. *E-book*. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br>.

COLLAÇO, Janine Helfst Leicht. **Gastronomia: a trajetória de uma construção recente**. Revista HABITUS - Revista do Instituto Goiano de Pré-História e Antropologia, Goiânia, Brasil, v. 11, n. 2, p. 203-222, 2013. Disponível em: <https://seer.pucgoias.edu.br/index.php/habitus/article/view/2865>

CORRÊA, Ana Alice Silveira; QUINZANI, Suely Sani Pereira; PEIXOTO, Daniel Vilela; CAPOVILLA, Vinicius Martini. **No linear da tradição e modernidade: a cultura alimentar caipira, caiçara e das populações ribeirinhas paraenses**. Revista CONTEXTOS DA ALIMENTAÇÃO. Vol. 6, n. 2. Julho, 2019

FACULDADE DE ENGENHARIA E ADMINISTRAÇÃO PAULISTA (FEAP). **Projeto Pedagógico de Curso: Administração**. 2019

FEGER, J. E.; DA SILVA, A. A. N.; MEDEIROS, M. L.; BRAMBATTI, L. E. **Consumo da gastronomia caiçara no litoral sul de São Paulo: uma análise a partir dos comentários dos usuários do tripadvisor**. CULTUR - v. 16, n. 02, 2022

GONÇALVES, Débora Prado; SOUZA, Rosana da Silva de; OLIVEIRA, Joseane Pepino de; BASTOS, Gabriel Gomes. **Coco: análise do seu aproveitamento e utilização na gastronomia**. Revista de Gastronomia, v. 1, n. 1, 2018.

KOTLER, Philip; KELLER, Kevin Lane; CRESCITELLI, Edson. **Marketing essencial: conceitos, estratégias e casos**. 5. ed. São Paulo, SP: Pearson, 2013. *E-book*. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br>.

LUDERER, Cynthia. **Um chef de cozinha caiçara: a mestiçagem presente na gastronomia de luxo**. UNISANTA Humanitas p.42 - 54 vol.1 nº 1, 2012

LUDERER, Cynthia; SILVA, Luciana Marchetti. **Os holofotes midiáticos projetam a popular cozinha caiçara**. Revista Internacional de Folkcomunicação, vol. 10, núm. 20, pp. 145-163, 2012 Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/6317/631768772004.pdf>

MONTANARI, MASSIMO. **Comida como cultura**. 2 ed. São Paulo: Senac, 2009

MOSCHIN, Aurélio; RAMIRES, Milena; PRIOLLI, Regina Helena Geribello. **Hábitos alimentares e uso dos recursos naturais em comunidades pesqueiras de Ilha Comprida/SP, Brasil**. Interciencia, vol. 43, núm. 9, pp. 642-647, Setembro, 2018

SANTOS, Carlos Roberto Antunes dos. **A comida como lugar de história: as dimensões do gosto**. História: Questões & Debates, Curitiba, n. 54, p. 103-124, UFPR, 2011. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/historia/article/view/25760>

SÃO PAULO (Estado). Secretaria de Turismo e Viagens. **Conheça o município turístico de Avaré.** 2025. Disponível em: <https://www.turismo.sp.gov.br/conheca-o-municipio-turistico-de-avare>

SILVA, Heberty Ruan da Conceição. **Sabores do litoral: comida e identidade nos territórios pesqueiros de Brejo Grande/SE.** XVIII ENANPEGE. A geografia brasileira na ciência-mundo: produção, circulação e apropriação de conhecimento. 2019

SILVA, Luciana Marchetti; POZO, Hamilton. **Restaurantes típicos caiçara dos litorais norte de São Paulo e sul do Rio de Janeiro a favor da sustentabilidade e hospitalidade.** XVI ENGEMA, 2014. Disponível em: <https://www.engema.org.br/XVIENGEMA/381.pdf>

6. Anexos

6.1. Anexo 1 - Menu



SOL & SAL
GASTRONOMIA
CAIÇARA

DAS ONDAS, ÀS RAÍZES	MARÉ DE SORTE
BOLINHO DE MANDIOCA COM CARNE SECA E MUÇARELA	FILÉ DE PESCADA AMARELA COM ERVAS NO SOUS-VIDE
MAIONESE DE MANJERICÃO	FAROFA DE BANANA-DA-TERRA
	MINI-CEBOLA PAPILOTE
	TOMATE CONFIT

TRÊS MARES DE COCO

COCADA DE FORNO

CRÈME LÉGÈRE DE ABACAXI COM HORTELÃ E COCO

COQUINHO CROCANTE



6.2. Anexo 2 - Bolinho de Mandioca com Carne Seca

BOLINHO DE MANDIOCA COM CARNE SECA						
Tempo de preparo:	2 horas				Data :	11/11/2025
Ingredientes	Unid.	Qtde Líquida	Fator de Correção	Qtde Bruta	Custo Unit.	Custo Bruto
Mandioca sem casca	Kg	0,300	1	0,300	R\$ 5,00	R\$ 1,50
Carne seca	Kg	0,120	1	0,120	R\$ 56,00	R\$ 6,72
Queijo muçarela	Kg	0,015	1	0,015	R\$ 35,90	R\$ 0,54
Alho	Kg	0,008	1,08	0,009	R\$ 25,90	R\$ 0,24
Cebola	Kg	0,020	1,53	0,031	R\$ 2,90	R\$ 0,09
Óleo de Soja	L	0,005	1	0,005	R\$ 8,70	R\$ 0,05
Farinha de trigo	Kg	0,010	1	0,010	R\$ 3,45	R\$ 0,04
Sal	Kg	0,004	1	0,004	R\$ 3,70	R\$ 0,02
Pimenta do reino	Kg	0,001	1	0,001	R\$ 29,90	R\$ 0,03
Óleo de soja para fritar	L	0,450	1	0,450	R\$ 8,70	R\$ 3,92
Kg=quilo / L=litro / Mç=maço / Us=unidade / Dz=dúzia / Qb=quanto baste					Custo Total:	R\$ 13,15
Modo de preparo:						
1.	Colocar a mandioca para cozinhar na panela de pressão com água e sal até ficar bem macia.					
2.	Em outra panela, colocar a carne seca para cozinhar até ficar macia e dessalgada. Após cozinhar, desfiar a carne					
3.	Escorrer a mandioca, retirar o fio do meio (pavio) e espremer ainda quente até formar um purê.					
4.	Em uma frigideira, aquecer um fio de óleo de soja, adicionar a cebola e refogar até ficar transparente. Depois					
5.	Esperar a carne seca refogada esfriar.					
6.	Em uma tigela grande, misturar a mandioca amassada com a carne seca refogada já fria. Acrescentar a farinha					
7.	Untar levemente as mãos com óleo de soja.					
8.	Pegar uma porção da massa, abrir na palma da mão e colocar um cubo de queijo muçarela no centro.					
9.	Fechar a massa formando uma bolinha, envolvendo bem o queijo para não vazar.					
10.	Repetir o processo com o restante da massa.					
11.	Reservar os bolinhos em uma assadeira na geladeira até o momento de fritar.					
12.	Aquecer o óleo de soja em uma panela funda a 170°C/180°C (fogo médio). Colocar os bolinhos aos poucos, para					
13.	Fritar até ficarem dourados e crocantes por fora, girando levemente para dourar por igual.					
14.	Retirar com uma escumadeira e colocar sobre papel-toalha para escorrer o excesso de óleo.					
15.	Montar no prato com a maionese de manjericão e servir.					
Equipamentos e Utensílios:						
Espremedor	Panela de pressão		Termômetro		Espátula	
Escumadeira	Panela funda (para fritar)		Tapete de silicone		Tábua de corte	
Tigela	Faca Chef		Assadeira/GN		Acendedor	
VENDA	Nº de Porções :	4 porções (3 un cada)	Custo Unit. \$	R\$ 3,29		
	Peso da Porção :	120g (40g cada un)				

6.3. Anexo 3 - Alho Assado

ALHO ASSADO						
Tempo de preparo:	25 minutos				Data :	11/11/2025
Ingredientes	Unid.	Qtde Líquida	Fator de Correção	Qtde Bruta	Custo Unit.	Custo Bruto
Alho (com casca)	Kg	0,007	1	0,007	R\$ 25,90	R\$ 0,16
Sal	Kg	0,001	1	0,001	R\$ 3,70	R\$ 0,01
Pimenta do reino	Kg	0,001	1	0,001	R\$ 29,90	R\$ 0,03
Azeite	L	0,005	1	0,005	R\$ 69,80	R\$ 0,35
Kg=quilo / L=litro / Mç=maço / Us=unidade / Dz=dúzia / Qb=quanto baste					Custo Total:	R\$ 0,55
Modo de preparo:						
1.	Preaquecer o forno a 180°C.					
2.	Cortar a parte superior da cabeça de alho (cerca de 1 cm) para expor os dentes. Colocar a cabeça					
3.	Levar ao forno e assar por 20 minutos até os dentes de alho estarem macios. O tempo varia					
4.	Retirar do forno, deixar esfriar o suficiente para manusear, e espremer os dentes de alho assado					
5.	Reservar em uma tigela até o uso.					
Equipamentos e Utensílios:						
Balança	Assadeira	Tigela		Papel-alumínio		
Forno	Faca	Colher				
VENDA	Nº de Porções :	1 porção	Custo Unit. \$		R\$ 0,55	
	Peso da Porção :	6g				

6.4. Anexo 4 - Maionese de Manjericão

MAIONESE DE MANJERICÃO							
Tempo de preparo:	20 minutos					Data :	11/11/2025
Ingredientes	Unid.	Qtde Líquida	Fator de Correção	Qtde Bruta	Custo Unit.	Custo Bruto	
Leite	Kg	0,040	1	0,040	R\$ 4,59	R\$ 0,19	
Óleo de soja	Kg	0,037	1	0,037	R\$ 8,70	R\$ 0,33	
Manjericão	Kg	0,001	1,52	0,002	R\$ 3,50 (maço)	R\$ 0,01	
Limão rosa	Kg	0,007	2,27	0,016	R\$ 5,42	R\$ 0,09	
Alho assado	Kg	0,006	1,08	0,007	R\$ 0,55	R\$ 0,55	
Sal	Kg	0,001	1	0,001	R\$ 3,70	R\$ 0,01	
Pimenta do reino	Kg	0,001	1	0,001	R\$ 29,90	R\$ 0,03	
Kg=quilo / L=litro / Mç=maço / Us=unidade / Dz=dúzia / Qb=quanto baste					Custo Total:	R\$ 1,21	
Modo de preparo:							
1.	No copo do mixer ainda desligado, adicionar o leite, as folhas de manjericão, o alho assado						
2.	Com o mixer ligado/batendo, adicionar o óleo de soja em fio fino, até emulsificar e engrossar.						
3.	Acrescentar o suco do limão rosa e bater rapidamente para encorpar. Provar e ajustar sal,						
4.	Adicionar em uma bisnaga com bico com auxílio de um funil ou saco de confeitar e reservar						
Equipamentos e Utensílios:							
Balança	Bisnaga com bico		Colher		Mixer com copo alto		
Faca	Funil/Saco de confeitar		Espátula				
VENDA	Nº de Porções :	4 porções	Custo Unit. \$		R\$ 0,31		
	Peso da Porção :	10g					

6.5. Anexo 5 - Das Ondas, às Raízes

		DAS ONDAS, ÀS RAÍZES				
		Tempo de preparo: 15 minutos			Data : 11/11/2025	
Ingredientes	Unid .	Qtde Líquida	Fator de Correção	Qtde Bruta	Custo Unit.	Custo Bruto
Bolinho de mandioca com carne seca	Us	3	1	3	R\$ 13,15	R\$ 3,29
Maionese de manjeriçã	Kg	0,010	1	0,010	R\$ 1,21 (40g)	R\$ 0,31
Folhas de salsa crespa	Kg	0,001	1,33	0,002	R\$ 3,00 (maço 30g)	R\$ 0,01
Kg=quilô / L=litro / Mç=maço / Us=unidade / Dz=dúzia / Qb=quanto baste					Custo Total:	R\$ 3,61
Modo de preparo:						
1.	Higienizar o maço de salsa crespa. Secar o maço.					
2.	Separar as folhas de salsa crespa.					
3.	Reservar para a montagem do prato.					
Sequência da Montagem:						
1.	Fazer 3 pingos de maionese com a bisnaga em cima do prato, em sequência, com distância simétrica entre eles.					
2.	Colocar 1 bolinho em cima de cada pingo.					
3.	Colocar mais um pouco de maionese por cima de cada bolinho.					
4.	Finalizar com a folha de salsa crespa em cima da maionese.					
Equipamentos e Utensílios:						
Bisnaga para molho						
Pinça culinária de precisão						
Prato						
Tigela						
VENDA	Nº de Porções :	1 porção	Custo Unit. \$	R\$ 3,61	Margem de Contr \$	R\$ 8,42
	Peso da Porção :	90g	Preço Venda \$	R\$ 12,03	Margem de Contr.%	70%
Interpretação do prato: Um bolinho feito com massa de mandioca e carne seca refogada e desfiada, recheado com queijo muçarela ao centro. Frito em temperatura adequada para derreter o queijo no interior e formar uma camada. O prato traz como base do preparo a Mandioca, que é um dos pilares da gastronomia caiçara, devido ser um alimento ancestral, cultivado há séculos nas terras brasileiras, símbolo de sustento e identidade regional.						

6.6. Anexo 6 - Filé de Pescada Amarela com Ervas no Sous-Vide

FILE DE PESCADA AMARELA COM ERVAS NO SOUS-VIDE						
Tempo de	1 hora				Data :	11/11/2025
Ingredientes	Unid.	Qtde	Fator	Qtde	Custo Unit.	Custo Bruto
Filé de pescada	Kg	0,600	1	0,600	R\$ 115,00	R\$ 69,00
Azeite	L	0,050	1	0,050	R\$ 69,80	R\$ 3,49
Sal	Kg	0,002	1	0,002	R\$ 3,70	R\$ 0,01
Pimenta do reino	Kg	0,002	1	0,002	R\$ 29,90	R\$ 0,05
Ramo de Alecrim	Us/Kg	3 (0,010)	1	3	R\$ 3,30	R\$ 1,10
Ramo de	Us/Kg	3 (0,010)	1	3	R\$ 8,00	R\$ 2,67
Suco de Limão	L	0,020	2,5	0,050	R\$ 9,00	R\$ 0,45
Alho	Kg	0,010	1,08	0,011	R\$ 25,90	R\$ 0,29
Kg=quilo / L=litro / Mç=maço / Us=unidade / Dz=dúzia / Qb=quanto baste					Custo Total:	R\$ 77,06
Modo de preparo:						
1.	Ligar o sous-vide e programar para 60°C. Colocar ele dentro de uma cuba/rechaud com					
2.	Temperar todos os lados dos filés de pescada amarela com sal e pimenta do reino.					
3.	Colocar os filés de pescada amarela temperados dentro de um saco próprio para seladora à					
4.	Em uma tigela, adicionar o alho, o ramo de alecrim, o ramo de tomilho, azeite e o suco de					
5.	Adicionar a mistura ao saco com o peixe.					
6.	Selar o saco na seladora à vácuo. Certificar que o saco está selado.					
7.	Colocar o saco com o peixe na cuba/rechaud de água com o sous-vide.					
8.	Deixar o peixe no sous-vide a 60°C por 40 minutos - Cuidar para não ficar sem água.					
9.	Retirar o saco do sous-vide e retirar o filé de pescada amarela de dentro do saco. Retire o					
10.	Separar e reservar o caldo formado durante a cocção do peixe.					
11.	Separar os filés de pescada amarela para servir.					
Equipamentos e Utensílios:						
Faca	Tábua de corte	Copo medidor		Cuba/Rechaud		
Colher	Seladora à vácuo	Balança		Tigela		
Sous-vide	Saco para seladora					
VENDA	Nº de Porções :	3 porções	Custo Unit. \$	R\$ 25,69		
	Peso da Porção :	180g				

6.7. Anexo 7 - Farofa de Banana-da-Terra com Pimenta

FAROFA DE BANANA DA TERRA COM PIMENTA						
Tempo de preparo:	30 minutos				Data :	11/11/2025
Ingredientes	Unid.	Qtde Líquida	Fator de Correção	Qtde Bruta	Custo Unit.	Custo Bruto
Farinha de mandioca fina	Kg	0,150	1	0,150	R\$ 16,00	R\$ 2,40
Banana da terra	Kg	0,100	1,86	0,18	R\$ 14,10	R\$ 2,63
Pimenta dedo de	Kg	0,004	1,19	0,00	R\$ 59,90	R\$ 0,30
Alho	Kg	0,010	1,08	0,01	R\$ 25,90	R\$ 0,29
Cebola	Kg	0,020	1,53	0,03	R\$ 2,90	R\$ 0,09
Manteiga	Kg	0,050	1	0,05	R\$ 60,00	R\$ 3,00
Sal	Kg	0,003	1	0,00	R\$ 3,70	R\$ 0,02
Ciboulette	Kg	0,001	1,18	0,00	R\$ 2,00	R\$ 0,13
Kg=quilo / L=litro / Mç=maço / Us=unidade / Dz=dúzia / Qb=quanto baste					Custo Total:	R\$ 8,86
Modo de preparo:						
1.	Ralar a cebola e o alho e reservar. Cortar a pimenta ao meio, retirar e descartar as sementes.					
2.	Aquecer uma panela em fogo médio e adicionar a manteiga e a cebola ralada, refogar até a					
3.	Adicionar a banana da terra cortada em cubos e dar uma leve dourada nela, mexendo para					
4.	Adicionar a farinha de mandioca amarela fina e mexer para não queimar a farinha enquanto					
5.	Adicionar a pimenta cortada em brunoise e misturar.					
6.	Ir tostando a farinha até ela ficar bem crocante. Mexer sempre para não queimar. Desligar o					
7.	Higienizar e cortar a ciboulette e adicionar à farofa. Misturar bem.					
8.	Reservar a farofa de banana da terra para servir.					
Equipamentos e Utensílios:						
Faca	Tábua de corte	Balança		Espátula/Colher de silicone		
Colher	Panela	Ralador		Acendedor		
Tigela						
VENDA	Nº de Porções :	2 porções	Custo Unit. \$	R\$ 4,43		
	Peso da Porção :	90g				

6.8. Anexo 8 - Mini-Cebola Papillote

MINI-CEBOLA PAPILOTE						
Tempo de preparo:	25 minutos				Data :	11/11/2025
Ingredientes	Unid.	Qtde Líquida	Fator de Correção	Qtde Bruta	Custo Unit.	Custo Bruto
Mini-cebola	Kg/Us	0,100/5 un	1,53	0,153 /5 un	R\$ 7,17	R\$ 1,10
Tomatinho sweet grape	Kg	0,050	1	0,050	R\$ 10,00	R\$ 0,50
Alho (com casca)	Kg	0,005	1	0,005	R\$ 25,90	R\$ 0,13
Ramo de Alecrim fresco	Us/Kg	1/0,001	1	1/0,001	R\$ 3,30 (maço 30g)	R\$ 0,11
Ramo de Tomilho fresco	Us/Kg	1/0,001	1	1/0,001	R\$ 8,00 (maço 30g)	R\$ 0,27
Sal	Kg	0,001	1	0,001	R\$ 3,70	R\$ 0,01
Pimenta do reino	Kg	0,001	1	0,001	R\$ 29,90	R\$ 0,03
Azeite	Kg	0,010	1	0,010	R\$ 69,80	R\$ 0,70
Kg=quilo / L=litro / Mç=maço / Us=unidade / Dz=dúzia / Qb=quanto baste					Custo Total:	R\$ 2,85
Modo de preparo:						
1.	Retirar as pontas e a casca da cebola. Cortar ao meio e reservar. Higienizar e secar o tomate					
2.	Em uma GN/assadeira reta, colocar uma folha de papel alumínio e moldar formando um tipo					
3.	Adicionar no papillote as cebolas e os tomates, temperar com sal e pimenta do reino, regar					
4.	Fechar o papillote bem, sem deixar aberturas para o vapor não sair.					
5.	Levar a assadeira com o papillote ao forno preaquecido a 180°C por 20 minutos ou até que					
6.	Retirar a assadeira do forno, abrir o papillote com cuidado e retirar somente as cebolas para					
Equipamentos e Utensílios:						
Faca	Tábua de corte		Tigela			
Assadeira	Papel alumínio		Forno			
VENDA	Nº de Porções :	8 porções	Custo Unit. \$	R\$ 0,36		
	Peso da Porção :	12g				


6.9. Anexo 9 - Tomate Confit

TOMATE CONFIT						
Tempo de preparo:	35 minutos				Data :	11/11/2025
Ingredientes	Unid.	Qtde Líquida	Fator de Correção	Qtde Bruta	Custo Unit.	Custo Bruto
Tomatinho sweet grape	Kg	0,150	1	0,150	R\$ 10,00	R\$ 1,50
Alho (com casca)	Kg	0,005	1	0,005	R\$ 25,90	R\$ 0,13
Sal	Kg	0,001	1	0,001	R\$ 3,70	R\$ 0,01
Pimenta do reino	Kg	0,001	1	0,001	R\$ 29,90	R\$ 0,03
Azeite	L	0,010	1	0,010	R\$ R\$ 69,80	R\$ 0,70
Kg=quilo / L=litro / Mç=maço / Us=unidade / Dz=dúzia / Qb=quanto baste					Custo Total:	R\$ 2,37
Modo de preparo:						
1.	Preaquecer o forno a 170°C.					
2.	Higienizar os tomatinhos, secar e reservar. Bater levemente o alho, mas deixar com a casca.					
3.	Em um refratário que possa ir ao forno, adicionar os tomatinhos, temperar com sal e pimenta do reino, adicionar o alho e os ramos de alecrim e tomilho.					
4.	Cobrir tudo com o azeite e levar ao forno por aproximadamente 30 minutos.					
5.	Retirar o refratário do forno e separar os tomatinhos confit para servir.					
Equipamentos e Utensílios:						
Faca	Colher					
Forno						
Refratário						
Tigela						
VENDA	Nº de Porções :	7 porções	Custo Unit. \$		R\$ 0,34	
	Peso da Porção :	12g				

6.10. Anexo 10 - Molho de Redução do Peixe

MOLHO REDUÇÃO DO PEIXE						
Tempo de preparo:	10 minutos				Data :	11/11/2025
Ingredientes	Unid.	Qtde Líquida	Fator de Correção	Qtde Bruta	Custo Unit.	Custo Bruto
Caldo do peixe (sous-vide)	L	0,050	1	0,050	R\$ 130,60	R\$ 6,53
Água filtrada	Kg/L	0,015	1	0,015	R\$ 1,00	R\$ 0,02
Manteiga gelada	Kg	0,020	1	0,020	R\$ 60,00	R\$ 1,20
Kg=quilo / L=litro / Mç=maço / Us=unidade / Dz=dúzia / Qb=quanto baste					Custo Total:	R\$ 7,75
Modo de preparo:						
1.	Reservar o caldo proveniente da cocção do peixe no sous-vide.					
2.	Peneirar para retirar os ramos de tomilho e alecrim e o alho.					
3.	Adicionar o caldo em uma panela, adicionar a água e levar ao fogo baixo até reduzir,					
4.	Adicionar a manteiga gelada e misturar bem para homogeneizar, emulsificar e conferir					
5.	Desligar o fogo e reservar o molho para servir.					
Equipamentos e Utensílios:						
Peneira	Balança	Acendedor		Copo medidor		
Panela	Espátula de silicone		Colher			
VENDA	Nº de Porções :	3 porções	Custo Unit. \$		R\$ 2,59	
	Peso da Porção :	15g				

6.11. Anexo 11 - Maré de Sorte

	MARÉ DE SORTE					
	Tempo de preparo:			15 minutos	Data :	11/11/2025
Ingredientes	Unid.	Qtde Líquida	Fator de Correção	Qtde Bruta	Custo Unit.	Custo Bruto
Filé de pescada amarela	Kg	0,180	1	0,180	R\$ 77,06	R\$ 25,69
Farofa de banana da	Kg	0,090	1	0,090	R\$ 8,86	R\$ 4,43
Mini-cebola papillote	Kg	0,012	1	0,012	R\$ 2,85	R\$ 0,36
Tomate confit	Kg	0,012	1	0,012	R\$ 2,37	R\$ 0,34
Ciboulette	Kg	0,001	1,18	0,002	R\$ 2,00	R\$ 0,13
Molho redução do peixe	Kg	0,015	1	0,015	R\$ 7,75	R\$ 2,59
Kg=quilo / L=litro / Mç=maço / Us=unidade / Dz=dúzia / Qb=quanto basta					Custo Total:	33,53
Modo de preparo:						
1.	Higienizar, secar e reservar a ciboulette.					
Sequência da Montagem:						
1.	Colocar o filé de pescada amarela no centro do prato.					
2.	Disponer a farofa na lateral direita do prato, ao lado do peixe, em formato de meia-					
3.	Com a pinça, posicionar a cebola papillote ao lado esquerdo do peixe e adicionar um					
4.	Colocar molho por cima da ponta inferior do peixe, cobrindo levemente o fim dele e					
5.	Finalizar com 2 ramos pequenos e finos de ciboulette, posicionados em cima do					
Equipamentos e Utensílios:						
Prato	Colher de silicone		Espátula reta			
Pinça de precisão	Espátula de silicone		Colher			
VENDA	Nº de Porções	1 porção	Custo Unit. \$	R\$ 33,53	Margem de Contr	R\$ 50,29
	Peso da Porção :	300g	Preço Venda \$	R\$ 83,82	Margem de Contr.%	60%
Interpretação do prato: Um saboroso filé de pescada amarela temperada com ervas preparada no sous-vide - método que combina baixa temperatura com tempo para se obter uma textura macia e suculenta no peixe, preservando sua estrutura e conservando o sabor. Acompanha uma farofa de mandioca fina amarela com banana da terra, ingrediente típico e essencial das comunidades caiçaras, símbolo do sustento tradicional do litoral. Com um toque de pimenta dedo de moça, que remete a fusão de influências de povos indígenas, africanos e portugueses que colaboraram com a formação da cozinha tradicional litorânea brasileira. O prato é finalizado com mini-cebola ao papillote, cozida no próprio vapor e sucos naturais, e tomatinhos confitados lentamente, que, juntos, equilibram acidez e doçura, realçando o sabor do peixe e completando a harmonia entre tradição dos insumos e as técnicas contemporâneas de preparo.						

6.12. Anexo 12 - Cocada de Forno

COCADA DE FORNO							
Tempo de	50 minutos					Data :	11/11/2025
Ingredientes	Unid.	Qtde	Fator de	Correção	Qtde	Custo	Custo Bruto
Coco fresco	Kg	0,100	1,88		0,188	R\$ 7,25	R\$ 1,37
Ovo	Kg/Us	0,136 (2 un)	1,12		0,153	R\$ 0,90	R\$ 1,80
Açúcar refinado	Kg	0,100	1,0		0,100	R\$ 4,89	R\$ 0,49
Manteiga	Kg	0,025	1,0		0,025	R\$ 60,00	R\$ 1,50
Raspas de limão	Kg	0,001	30,0		0,030	R\$ 10,00	R\$ 0,30
Kg=quilo / L=litro / Mç=maço / Us=unidade / Dz=dúzia / Qb=quanto baste						Custo Total:	R\$ 3,80
Modo de preparo:							
1.	Preaquecer o forno a 180°C.						
2.	Escolher o refratário de sua preferência e sobre ele colocar papel manteiga.						
3.	Em uma tigela grande, adicionar o açúcar, a manteiga derretida e os ovos. Misturar com o						
4.	Em seguida, adicionar o coco fresco ralado e as raspas de limão, até ficar homogêneo.						
5.	Transferir a mistura para o recipiente escolhido, levar para o forno por aproximadamente 35						
6.	Retirar do forno e deixar esfriar em temperatura ambiente. Cortar do modo que preferir.						
7.	Servir morno ou em temperatura ambiente.						
Equipamentos e Utensílios:							
Fouet	Tigela grande		Refratário		Espátula de silicone		
Balança	Papel manteiga		Ralador/Zester		Aro (para cortar)		
Ralador/Zester	Aro (para cortar)						
VENDA	Nº de Porções :	2 porções	Custo Unit. \$		R\$ 1,90		
	Peso da Porção :	100g					

6.13. Anexo 13 - Crème Pâtissière

CRÈME PÂTISSIÈRE						
Tempo de preparo:	30 minutos				Data :	11/11/2025
Ingredientes	Unid.	Qtde Líquida	Fator de Correção	Qtde Bruta	Custo Unit.	Custo Bruto
Leite	L	0,187	1,0	0,187	R\$ 4,59	R\$ 0,86
Gema de ovo	Kg	0,044 (2 un)	3,0	0,132	R\$ 0,90	R\$ 1,80
Açúcar	Kg	0,052	1,0	0,052	R\$ 4,89	R\$ 0,26
Amido de	Kg	0,019	1,0	0,019	R\$ 8,20	R\$ 0,16
Essência de	Qb	0,001	1,0	0,001	R\$ 20,00	R\$ 0,02
Kg=quilo / L=litro / Mç=maço / Us=unidade / Dz=dúzia / Qb=quanto baste					Custo Total:	R\$ 3,10
Modo de preparo:						
1.	Em uma tigela, separar as gemas e reservar. Adicionar o açúcar às gemas e bater muito bem					
2.	Em uma panela, adicionar o leite e levar ao fogo para aquecer. Depois de aquecido, desligar o					
3.	Adicionar o leite aquecido à mistura de gemas, açúcar e amido de milho aos poucos, batendo					
4.	Após, voltar a mistura para a panela e ligar o fogo. Cozinhar o crème mexendo sempre com o					
5.	Desligar o fogo e continuar mexendo o crème com o fouet.					
6.	Adicionar a essência de baunilha e misturar bem.					
7.	Despejar o crème pâtissière em uma tigela e cobrir com plástico-filme em contato com a					
8.	Depois de gelado, retirar da geladeira, tirar o plástico-filme e bater com um mixer até o crème					
9.	Reservar até o uso.					
Equipamentos e Utensílios:						
Fouet	Copo medidor	Plástico-filme		Acendedor		
Balança	Panela	Colher		Mixer		
Tigela						
VENDA	Nº de Porções :	3 porções	Custo Unit. \$		R\$ 1,04	
	Peso da Porção :	66g				

6.14. Anexo 14 - Crème Fouettée

CRÈME FOUETTÉE						
Tempo de preparo:	15 minutos				Data :	11/11/2025
Ingredientes	Unid.	Qtde Líquida	Fator de Correção	Qtde Bruta	Custo Unit.	Custo Bruto
Creme de leite fresco	Kg	0,125	1	0,125	R\$ 32,00	R\$ 4,00
Kg=quilo / L=litro / Mç=maço / Us=unidade / Dz=dúzia / Qb=quanto baste					Custo Total:	R\$ 4,00
Modo de preparo:						
1.	Adicionar em uma tigela o creme de leite fresco bem gelado - Fazer isso próximo ao					
2.	Bater com um fouet até obter ponto de pico leve ao levantar - Ter cuidado para não					
3.	Usar.					
Equipamentos e Utensílios:						
Fouet			Balança		Tigela	
VENDA	Nº de Porções :	3 porções	Custo Unit. \$		R\$ 1,34	
	Peso da	41g				

6.15. Anexo 15 - Abacaxi em Calda

ABACAXI EM CALDA						
Tempo de preparo:	30 minutos				Data :	11/11/2025
Ingredientes	Unid.	Qtde Líquida	Fator de Correção	Qtd Bruta	Custo Unit.	Custo Bruto
Abacaxi	Kg	0,350	1,89	0,662	R\$ 7,99	R\$ 5,29
Água filtrada	Kg	0,060	1	0,060	R\$ 1,00	R\$ 0,06
Açúcar	Kg	0,110	1	0,110	R\$ 4,89	R\$ 0,54
Kg=quilo / L=litro / Mç=maço / Us=unidade / Dz=dúzia / Qb=quanto baste					Custo Total:	R\$ 5,89
Modo de preparo:						
1.	Retirar a coroa e descascar o abacaxi.					
2.	Cortar as laterais do abacaxi, retirando o miolo. Separar a parte da polpa.					
3.	Cortar a polpa do abacaxi em cubos de aproximadamente 1 cm.					
4.	Adicionar o abacaxi cortado em uma panela. Após, adicionar a água e o açúcar e mexer					
5.	Levar a panela ao fogo baixo e deixar cozinhar, mexendo levemente com uma espátula					
6.	Cozinhar até que o abacaxi esteja macio, levemente translúcido e a calda espessa.					
7.	Desligar o fogo, retirar o abacaxi em calda da panela, reservar em um recipiente e deixar					
8.	Tampar o recipiente e guardar na geladeira até o uso - O abacaxi deve absorver a calda, por					
Equipamentos e Utensílios:						
Faca	Acendedor	Tigela		Espátula de silicone		
Balança	Tábua de corte	Panela		Plástico-filme		
VENDA	Nº de Porções :	3 porções	Custo Unit. \$	R\$ 1,97		
	Peso da Porção :	100g				

6.16. Anexo 16 - Crème Légère de Abacaxi em Calda com Hortelã e Coco Ralado

CRÈME LÈGERE DE ABACAXI COM HORTELÃ E COCO						
Tempo de preparo:	20 minutos				Data :	11/11/2025
Ingredientes	Unid.	Qtde Líquida	Fator de Correção	Qtde Bruta	Custo Unit.	Custo Bruto
Crème	Kg	0,200	1	0,200	R\$ 3,10	R\$ 3,10
Crème fouettée	Kg	0,125	1	0,125	R\$ 4,00	R\$ 4,00
Abacaxi em	Kg	0,300	1	0,300	R\$ 5,89	R\$ 5,89
Folhas de	Kg	0,001	1,36	0,002	R\$ 2,50	R\$ 0,17
Coco fresco	Kg	0,050	1,88	0,094	R\$ 7,25	R\$ 0,69
Kg=quilo / L=litro / Mç=maço / Us=unidade / Dz=dúzia / Qb=quanto baste					Custo Total:	R\$ 13,85
Modo de preparo:						
1.	Com o crème pâtissière liso e brilhante, e o crème fouettée batido no ponto, misturar os dois					
2.	Higienizar e secar as folhas de hortelã.					
3.	Separar 1/3 do abacaxi em calda e adicionar no mixer, junto com as folhas de hortelã. Mixar					
4.	Adicionar o coco fresco ralado ao creme e misturar.					
6.	Adicionar o restante do abacaxi em calda ao crème légère e misturar.					
7.	Cobrir com plástico-filme e levar à geladeira. Deixar na geladeira por pelo menos 3 horas até					
Seqüência da Montagem:						
1.	Crème pâtissière					
2.	Crème fouettée					
3.	Abacaxi em calda e hortelã processados					
4.	Coco fresco ralado e abacaxi em calda (cubos)					
Equipamentos e Utensílios:						
Mixer	Espátula de silicone		Colher	Tigela	Plástico-filme	
VENDA	Nº de Porções :	10 porções	Custo Unit. \$		R\$ 1,39	
	Peso da Porção :	70g				

6.17. Anexo 17 - Coquinho Crocante

COQUINHO CROCANTE						
Tempo de preparo:	10 minutos				Data :	11/11/2025
Ingredientes	Unid.	Qtde Líquida	Fator de Correção	Qtde Bruta	Custo Unit.	Custo Bruto
Coco fresco em cubos	Kg	0,050	1,88	0,094	R\$ 7,25	R\$ 0,69
Açúcar refinado	Kg	0,050	1	0,050	R\$ 4,89	R\$ 0,25
Kg=quilo / L=litro / Mç=maço / Us=unidade / Dz=dúzia / Qb=quanto baste					Custo Total:	R\$ 0,94
Modo de preparo:						
1.	Cortar os cubos de coco fresco do tamanho desejado.					
2.	Adicionar o coco e o açúcar em uma sauteuse/frigideira grossa, ligar o fogo e mexer lentamente até começar a caramelizar.					
3.	Transferir para um tapete de silicone e deixar esfriar completamente.					
4.	Reservar fora da geladeira, em cima do tapete de silicone, até o uso.					
Equipamentos e Utensílios:						
Faca	Espátula de silicone					
Frigideira	Tábua de corte					
Balança	Tapete de silicone					
Colher	Acendedor					
VENDA	Nº de Porções :	3	Custo Unit. \$	R\$ 0,32		
	Peso da Porção :	16g				

6.18. Anexo 18 - Três Mares de Coco

	TRÊS MARES DE COCO					
	Tempo de preparo:			10 minutos	Data :	11/11/2025
Ingredientes	Unid.	Qtde Líquida	Fator de Correção	Qtde Bruta	Custo Unit.	Custo Bruto
Cocada de forno	Kg	0,100	1	0,100	R\$ 3,80	R\$ 1,90
Crème légère de abacaxi	Kg	0,070	1	0,070	R\$ 13,85	R\$ 1,39
Coquinho crocante	Qb	0,016	1	0,016	R\$ 0,94	R\$ 0,32
Folha de hortelã	Us	1	1	1	R\$ 2,50	R\$ 0,03
Kg=quilo / L=litro / Mç=maço / Us=unidade / Dz=dúzia / Qb=quanto baste					Custo Total:	R\$ 3,64
Sequência de Montagem:						
1.	Cortar a cocada com o aro (10 cm).					
2.	Disponer o disco de cocada sobre o centro do prato.					
3.	Adicionar uma quenelle de crème légère de abacaxi por cima da cocada.					
4.	Disponer o coquinho crocante por cima do creme e da cocada, de maneira espalhada.					
5.	Finalizar com uma folha de hortelã em cima do creme para decorar.					
6.	Servir imediatamente.					
Equipamentos e Utensílios:						
Aro 10 cm	Colher		Pinça		Prato	
VENDA	Nº de Porções :	1	Custo Unit. \$	R\$ 3,64	Margem de Contr	R\$ 8,49
	Peso da Porção :	186g	Preço Venda \$	R\$ 12,13	Margem de	70%
Interpretação do prato: Uma deliciosa cocada de forno, servida com um clássico crème légère - enriquecido com abacaxi em calda, hortelã e coco ralado - finalizado com um coquinho crocante, caramelizado, que adiciona textura e sabor.						
É um prato composto por três bases de coco, ingrediente esse clássico da gastronomia litorânea brasileira, por ser abundante e típico das localidades costeiras.						
A cocada, que pode ser servida morna ou em temperatura ambiente, traz maciez e um toque de limão. O crème légère, junção do clássico crème pâtissière e do crème fouettée, equilibra a composição com abacaxi em calda, uma fruta tropical e levemente ácida, a hortelã que confere frescor e o coco ralado para dar textura. Finalizando, a sobremesa ainda conta com um doce típico em feiras e festas populares brasileiras, o coquinho						

crocante ou caramelizado, que confere crocância e cria uma sobremesa harmoniosa e cheia de camadas de sabor.