



**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE LAVRAS**  
**CURSO SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM GASTRONOMIA**

**APOSTILA DE PROJETO INTEGRADOR:**  
**ADAPTAÇÃO DE MENUS**  
**Aulas Práticas**

Profa. Júlia Fernanda Urbano Marinho

Prof. Ricardo Lucio Martin

**Lavras, MG**

Ficha Catalográfica preparada pela Seção de Processamento Técnico da Biblioteca  
Central do Unilavras

Marinho, Júlia Fernanda Urbano.  
M338a Apostila de projeto integrador: [livro eletrônico]: adaptação de menus:  
aulas práticas/ Júlia Fernanda Urbano Marinho, Ricardo Lúcio Martin. --  
Lavras: Unilavras, 2022  
287 Kb; Pdf.

Inclui bibliografia.  
ISBN. 978-85-67895-27-7

1. Nutrição. 2. Gastronomia. 3. Restrição Alimentar. I. Martin, Ricardo  
Lúcio. II. Título.

CDD 641

## **ADAPTAÇÃO DE MENUS: CARDÁPIO INFANTIL**

### **TEORIA**

Ter um estabelecimento que comporta e atende famílias com crianças é um diferencial, mas é comum que surjam dúvidas sobre a montagem do cardápio infantil. Isso porque crianças apresentam especificidades, necessidades, gostos e preferências. Por isso, prefira alimentos já picados, adote uma segurança microbiológica de alto padrão, evite alimentos indigestos e com excesso de gordura, cuide para que não haja engasgos (*não servir peixes com espinho, carne com ossos, azeitonas com caroço etc.*), evite temperos fortes, produza porções menores, mantenha os alimentos separados (para evitar rejeição completa) e dê preferência por alimentos nutritivos sempre que possível, para auxiliar na criação de bons hábitos alimentares.

### **PROCEDIMENTOS**

#### **PRODUÇÃO DE CORANTE ALIMENTÍCIO NATURAL**

Corantes naturais, a base de alimentos *in natura* ou secos, propiciam várias possibilidades de nuances de cor, sendo possível usos diferenciados a partir do tipo de processamento utilizado. A utilização de alimentos naturais é capaz de agregar, além de cores e nutrientes, também texturas, aromas e sabores.

Ingredientes próprios do dia a dia já costumam proporcionar inúmeras cores para as preparações, como repolho roxo, cenoura, café, beterraba, morango, cúrcuma, espinafre, casca de cebola, mirtilo, brócolis, açafrão, limão etc.

**PRÁTICA:** *produção de ovos cor de rosa (beterraba) e amarelos (açafrão).*

#### **PRODUÇÃO DE MENU INFANTIL**

Com os materiais que temos, vocês devem produzir um menu com:

- 1) Um prato principal (*salgado*)
- 2) Uma sobremesa (*doce*)
- 3) Um lanche (*sanduíche, panqueca, omelete etc.*)

**AVALIAÇÃO (10 pt):** *apresentação criativa, adequação e sabor.*



Disciplina: Projeto Integrador  
Curso: Gastronomia Unilavras  
Profa. MSc. Júlia Marinho

## **AULA PRÁTICA**

### **ADAPTAÇÃO DE MENUS: CARDÁPIO VEGANO**

#### **TEORIA**

A redução no consumo de carne é uma tendência mundial que tem crescido nos últimos anos, seja por questões ambientais, pessoais, de saúde ou pela defesa dos animais. Diversas entidades abraçam a causa através de inúmeras frentes, como por exemplo a “Campanha Segunda Sem Carne”, que se propõe a conscientizar as pessoas sobre os impactos do uso de produtos de origem animal.

Mas quando se fala em uma dieta baseada em vegetais, o consumo de proteína é sempre a principal dúvida nutricional. Alguns exemplos de alimentos ricos em proteínas são quinoa, soja e seus derivados (tofu, leite de soja), as leguminosas (feijões, lentilha, grão-de-bico, ervilha), linhaça e chia. Além disso, a combinação de cereais (como o arroz) com leguminosas (como o feijão) são uma fonte de proteína de excelente qualidade, típica da culinária brasileira.

#### **PROCEDIMENTOS**

##### **MAIONESE DE ABACATE (*salpicão*)**

<b>INGREDIENTE</b>	<b>QUANTIDADE</b>
Abacate maduro	½ unidade
Azeite de oliva	30 ml
Mostarda holandesa	8 g
Limão (suco)	½ unidade
Alho	½ cabeça
Sal	À gosto

Separe e higienize todos os ingredientes. Bata todos os ingredientes no liquidificador e reserve para utilizar no salpicão vegano.



Disciplina: Projeto Integrador  
Curso: Gastronomia Unilavras  
Profa. MSc. Júlia Marinho

**SALPICÃO VEGANO**

INGREDIENTE	QUANTIDADE
Cenoura ralada	50 g
Repolho cortado em julienne	50 g
Milho verde cozido	50 g
Maçã verde cortada em cubos médios	50 g
Uvas passas branca ( <i>opcional</i> )	15 g
Cebola branca cortada em brunoise	20 g
Salsa	À gosto
Salsão cortado em cubos	15 g
Tofu defumado	15 g
Maionese de abacate	À gosto

Separe e higienize todos os ingredientes. Prepare-os conforme necessário. Misture em um bowl e envolva a maionese de abacate. Realize o empratamento utilizando a criatividade.

**LEITE DE AVEIA (*creme*)**

INGREDIENTE	QUANTIDADE
Aveia em flocos	½ xícara
Água morna	2 xícaras

Coloque a aveia e a água no liquidificador e deixe descansar por 5 minutos. Bata bem até ficar homogêneo. Coe em passador chinoy ou pano voal. *Este leite também serve para substituir creme de leite em receitas que vão ao forno, basta acrescentar uma quantidade maior de aveia para que o leite fique mais consistente.*

**CREME DE CHOCOLATE**

INGREDIENTE	QUANTIDADE
Leite de aveia	500 ml
Açúcar mascavo peneirado	100 g
Chocolate amargo picado	50 g
Canela em pó	À gosto



Disciplina: Projeto Integrador  
Curso: Gastronomia Unilavras  
Profa. MSc. Júlia Marinho

Coloque todos os ingredientes em uma panela. Leve ao fogo médio e cozinhe, sem parar de mexer, até engrossar. Se houver necessidade de incorporar melhor o chocolate, bata no liquidificador por alguns segundos. Divida o creme em potes individuais e leve para gelar.

**BROWNIE DE FEIJÃO PRETO (receita única)**

INGREDIENTE	QUANTIDADE
Feijão preto cozido (sem o caldo e sem tempero)	600 g
Óleo de coco	50 ml
Cacau em pó	12 g
Melaço	120 ml
Farinha de trigo	60 g
Essência de baunilha	5 ml (1 colher de chá)
Fermento em pó	5 g (½ colher de chá)
Sal	1 pitada
Chocolate amargo picado	50 g
Castanha do Brasil <i>ou</i> Nozes	65 g

Bata o feijão no processador até obter uma mistura homogênea. Acescente o óleo de coco, a essência de baunilha e bata mais um pouco. Adicione o restante dos ingredientes (exceto o chocolate picado e as castanhas) e bata novamente. Incorpore o chocolate e as castanhas sem bater. Despeje a massa em uma forma untada e leve ao forno pré-aquecido a 200 °C por 12 minutos.

## ANOTAÇÕES

---

---

---

---

---

---

---

---



Disciplina: Projeto Integrador  
Curso: Gastronomia Unilavras  
Profa. MSc. Júlia Marinho

## AULA PRÁTICA

### ADAPTAÇÃO DE MENUS: RESTRIÇÕES ALIMENTARES LIGADAS À SAÚDE

#### TEORIA

Seja por escolha, por doenças associadas à alimentação ou por necessidades nutricionais específicas, preparações alimentares especiais trazem substituições de ingredientes para indivíduos que necessitam destes produtos. É o caso das alergias e intolerâncias alimentares, das doenças crônicas (como a diabetes, hipertensão e obesidade) e dos erros inatos do metabolismo.

Alguns dos principais responsáveis por restrições alimentares são: o **glúten** (proteína encontrada no trigo, malte, cevada e centeio), o **leite e seus derivados** (sendo a lactose seu açúcar responsável por intolerância e a caseína sua proteína responsável por processo alérgico) e o **açúcar** (uma das restrições mais comuns da atualidade, devido ao grande número de diabéticos).

Além disso, são recorrentes os casos de alergia a proteínas de diversos outros alimentos, como ovos, soja, cacau, peixes, crustáceos, corantes e conservantes. Em outros casos, pode ser necessária a redução de outros componentes da alimentação, como o sódio, a gordura e as calorias.

#### PROCEDIMENTOS

##### **BIOMASSA DE BANANA VERDE (receita única)**

INGREDIENTE	QUANTIDADE
Banana verde	6 unidades
Água	Q.B.

Corte as bananas verdes do cacho com ajuda de uma faca ou tesoura. Higienize as cascas de banana verde e coloque-as na panela de pressão. Cubra-as com água. Tampe a panela e, quando atingir a pressão, abaixe o fogo e deixe ferver por 8 a 10 minutos. Desligue o fogo e deixe a pressão sair naturalmente.

Retire as bananas da panela e descasque-as com a ajuda de uma faca. Coloque as polpas ainda quentes no liquidificador e bata com o mínimo de água, até virar uma pasta bem cremosa. Armazene na geladeira por até 5 dias ou no congelador.



**BASTONETES DE FUBÁ (receita única)**

INGREDIENTE	QUANTIDADE
Fubá	160 g
Margarina	100 g
Água	300 ml
Cardamomo em pó	10 g
Sal	À gosto

Misture o fubá com a chia e a margarina, tempere com uma pitada de sal e o cardamomo em pó. Acrescente água até obter uma massa homogênea. Estique a massa e corte em bastonetes. Asse em forno a 160°C por 15 minutos.

**MIX DE FARINHAS SEM GLÚTEN (receita única)**

INGREDIENTE	QUANTIDADE
Farinha de arroz	3 xícaras
Polvilho doce	1 xícara
Fécula de batata	½ xícara
Goma xantana	2 colheres de sopa

Misture todos os ingredientes e peneire. Guarde em recipiente com tampa.

**REQUEIJÃO DE CASTANHAS**

INGREDIENTE	QUANTIDADE
Castanha de caju ( <i>de molho por 4 horas</i> )	65 g
Suco de limão	¼ unidade
Azeite	1 colher (sopa)
Sal	½ colher (chá)
Água	¼ xícara (chá)
Alho	1 dente pequeno
Ervas	À gosto

Retire a água das castanhas e bata todos os ingredientes no processador até obter uma mistura homogênea. Reserve na geladeira. Dura até uma semana.

**CUPCAKE DE CHOCOLATE - SEM GLÚTEN, SEM LEITE E SEM AÇÚCAR**

<b>INGREDIENTE CUPCAKE</b>	<b>QUANTIDADE</b>
Óleo vegetal	20 ml
Água	100 ml
Cacau em pó	20 g
Mix de farinha sem glúten	110 g
Fermento químico em pó	5 g
Ovo	2 unidades
Adoçante em pó para forno e fogão	4 colheres de chá

Pré-aqueça o forno em 180 °C. Coloque os ovos e o adoçante na batedeira e bata até dobrar de volume e reserve. Em uma panela, aqueça o óleo, o cacau e a água até dissolver bem. Junte todos os ingredientes delicadamente na tigela da batedeira. Divida a massa nas forminhas para cupcakes e leve ao forno por, aproximadamente, 20 minutos.

**CUPCAKE DE CHOCOLATE - TRADICIONAL**

<b>INGREDIENTE CUPCAKE</b>	<b>QUANTIDADE</b>
Óleo vegetal	20 ml
Água	100 ml
Cacau em pó	20 g
Farinha de trigo	110 g
Fermento químico em pó	5 g
Ovo	2 unidades
Açúcar	4 colheres de chá

Pré-aqueça o forno em 180 °C. Coloque os ovos e o açúcar na batedeira e bata até dobrar de volume e reserve. Em uma panela, aqueça o óleo, o cacau e a água até dissolver bem. Junte todos os ingredientes delicadamente na tigela da batedeira. Divida a massa nas forminhas para cupcakes e leve ao forno por, aproximadamente, 20 minutos.

**GANACHE DE BIOMASSA**

<b>INGREDIENTE COBERTURA</b>	<b>QUANTIDADE</b>
Chocolate meio amargo	100 g
Leite vegetal	50 ml
Biomassa de banana verde	1 colher de sopa

