

Cardápio

para restaurantes Self-Service

- Carnes
- Massas
- Sucos
- Saladas
- Guarnições
- Cardápio para 30 dias
- Mais de 700 receitas





Cardápio para Restaurantes Self-Service Volume 02

Edição
01/2016

GR - Treinamento em Gestão
de Restaurantes e Gastronomia

www.gestaoderestaurantes.com.br

e-mail:contato@gestaoderestaurantes.com.br

Belo Horizonte/MG

www.gestaoderestaurantes.com.br



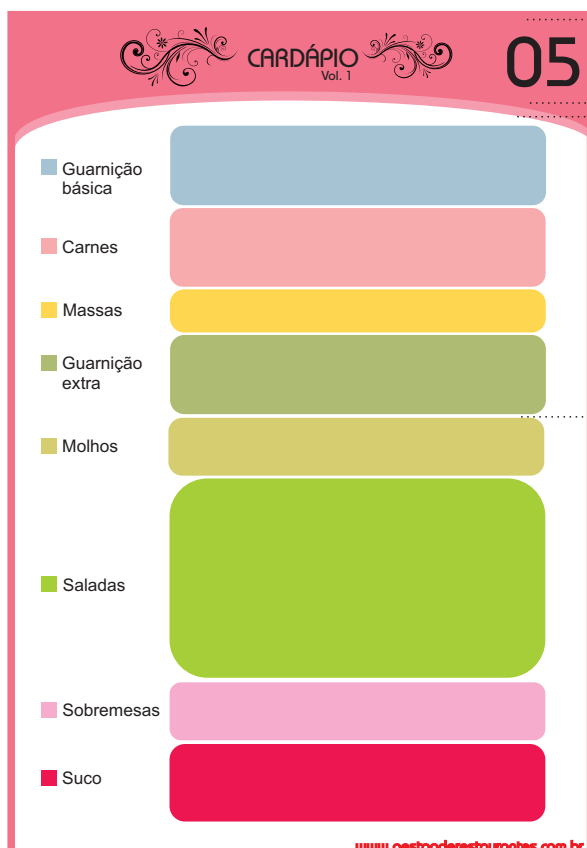
Parabéns. Você acaba de adquirir uma importante ferramenta para auxiliá-lo na montagem do cardápio de seu restaurante.

O Cardápio para restaurantes self-service Vol 02 possui um cardápio com aproximadamente 700 receitas para 30 dias distribuídas entre carnes, guarnições, massas, saladas, sucos, sobremesas e molhos para acompanhamento de carnes e saladas.

Benefícios e Vantagens

• Cardápio Pronto

O 'Cardápio para restaurantes Self-Service Vol 02 possui 30 cardápios diários já montados para sua comodidade.



Identifique o número da receita e localize-a dentro do CD nas pastas numeradas de 1 a 30

O Cardápio classificado por cores facilita a identificação das categorias



• **Prático e dinâmico**
Você pode imprimir apenas as receitas que desejar e distribuí-las entre os colaboradores responsáveis pelo preparo em cada setor.



• Índices eficientes

O cardápio possui índices que organizam as receitas em ordem alfabética, por ingredientes e por modo de preparo, proporcionando diversas vantagens para quem pretende organizar ou modificar seu próprio cardápio.

- Almeirão
- Ameixa
- Arroz
- Atum
- Azeite
- Azeitona
- Bacalhau
- Bacon
- Banana

• Índice por ingredientes

O cardápio é composto de um índice por ingredientes. Desta forma é possível relacionar receitas a partir de um determinado tipo de ingrediente que esteja próximo do vencimento ou em excesso no estoque, evitando desperdício ou perda de material. O índice por ingredientes também favorece na compra de ingredientes que estejam com preços atrativos, facilitando encontrar receitas que contenham o ingrediente desejado.

• Índice por modo de preparo

O cardápio de um restaurante deve ter equilíbrio, tanto na oferta de nutrientes quanto no modo de preparo dos pratos. Excesso de frituras por exemplo deixará o cardápio muito pesado. Para auxiliá-lo nesta questão o Cardápio para Restaurante Self-service Vol 02 organiza todas as receitas pelo modo de preparo das refeições. As receitas são organizadas nas seguintes categorias: assados, cozidos e refogados, frituras, massas, molhos e pestos, saladas, sobremesas e sucos.

- Assados
- Cozidos e refogados
- Frituras e Grelhados
- Massas
- molhos e pestos
- Outros
- Saladas
- Sobremesa
- Sucos

- Abacaxi com banana em calda
- Abacaxi Grelhado
- Abóbora à mineira
- Abobrinha a Moda Mineira
- Abobrinha com Creme de Alho
- Abobrinha gratinada ao creme
- Abobrinha Recheada
- Alcatra a Jardineira
- Alcatra ao Molho de Cebola

• Índice por Ordem alfabética

No índice por ordem alfabética é possível encontrar com facilidade aquela receita tão desejada.



■ Guarnição
básica

Arroz Gratinado com Abobrinha
Arroz Comum
Feijão Branco com Linguiça Calabresa
Feijão comum

■ Carnes

Peixe com Crosta de Amendoas
Picanha Recheada com Provolone
Frango com Catupiry e presunto
Bisteca de Porco ao Forno

■ Massas

Quiche Lorraine
Ravioli com Recheio de Abóbora

■ Guarnição
extra

Refogado prático de ervilha
Mandioca Frita
Abobrinha com Leite de coco
Batatinhas Assadas com Alecrim

■ Molhos

Molho de Pimenta
Molho Barbecue
Molho Pesto

■ Saladas

Salada de Palmito
Salada Tropical Verde
Salada de Alface com Croutons
Salada de Rabanete
Salada de Tomate, Manjericão e queijo de cabra croc.
Alface com abacaxi
Beterraba com cebouletes
Cenoura com ervilhas
batata com azeitonas pretas
tomate com pepino
Misto de pimentões

■ Sobremesas

Torta de Ameixa e Castanha do Pará
Creme de Banana
Sobremesa de Morango

■ Suco

Suco de Melão
Suco de Açaí
Suco de graviola



■ Guarnição
básica

Arroz com Pequi
Arroz Comum
Feijão de Corda com Azeite de Dendê
Feijão comum

■ Carnes

Fraldinha ao molho de vinho
Medalhão de Robalo
Picadinho de Carne com Abóbora
Coxinhas da Asa com Tomatinhos e Legumes

■ Massas

Penne ao Molho Gorgonzola
Macarrão com Bacon e Calabresa

■ Guarnição
extra

Croquete de Mandioca
Polenta ao Forno com Carne Moída
Vagem Refogada
Canja de Galinha

■ Molhos

Molho gorgonzola
Molho de vinho tinto
Molho de tomate com Laranja e Manjeriçã

■ Saladas

Salada de Macarrão com Atum ao Pesto
Salada Saborosa
Salada Fatuche
Salada Mestiça
Salada de Vagem a Moda Suíça
Tomate com rodela de cebola
Vagem com milho
Salada de alface com acelga
Agrião com tomate cereja
Brócolis com pimenta biquinho
Salada de tomate com manjeriçã

■ Sobremesas

Torta de Leite Condensado
Sobremesa de Frutas
Pavê de Amendoim

■ Suco

Suco Melancia e Gengibre
Suco de Acerola c/ laranja
Suco de carambola



■ Guarnição
básica

Arroz de Forno com Bananas
Arroz Comum
Feijão Tropeiro com Ovos
Feijão comum

■ Carnes

Strogonoffe de Carne
Frango com Quiabo
Traíra ao Molho de Hortelã
Lombo com Maçãs

■ Massas

Torta de Frango com Creme de Leite
Lasanha Simples

■ Guarnição
extra

Creme de Ervilhas
Couve Flor com Molho Branco e Queijo
Farofa
Polenta em Palito Frita

■ Molhos

Molho de Cogumelo com Hortelã
Molho de Manga e Mel
Molho Picante de Pêssego

■ Saladas

Salada de Espinafre.
Salada Picante de Repolho
Salada de Almeirão
Salada de Pepino com Gergelim
Salada de aspargos e Alho Negro
Salada de Rúcula
Couve flor com ervilhas
Endívias com pêssegos
Milho verde com azeitonas
Palmito com pimenta biquinho
Repolho roxo com cenoura ralada

■ Sobremesas

Torta de Amendoim com Chocolate
Creme de Goiaba
Brigadeirão

■ Suco

Suco de Caju Cremoso
Suco de Abacaxi c/ Hortelã
Suco de uva



■ Guarnição
básica

Arroz Verde com Manteiga de Ervas
Arroz Comum
Tutu à mineira
Feijão comum

■ Carnes

Peixe na Telha
Maminha no Forno
Costela de Porco Recheada
Tiras Rápidas de Frango

■ Massas

Panqueca de Massa Integral de Espinafre e Queijo
Torta de Creme de Milho Verde

■ Guarnição
extra

Quiche de Alho Poró
Canelone de Abobrinha com Frango
Batata Suíça
Sopa de Cebola Gratinada

■ Molhos

Creme de Abobora
Molho light com queijo cottage
Molho Tártaro

■ Saladas

Salada Oriental
Salada Tropical
Salada de maionese
Salada Vinagrete de Couve Flor
Salada Mista com Lula
Couve crua com pimenta biquinho
Misto de cebolas
rabanete com pepino
Alface crespa com alface roxa
Cubinhos de Presunto com grão de bico
Tomate com ovos

■ Sobremesas

Torta de Limão com Calda de Maracujá
Cocada de Panela de Pressão
Pavê Chocolimão

■ Suco

Suco Lichia e Morango
Suco de Cajá
Suco de laranja



■ Guarnição
básica

Arroz Gratinado
Arroz Comum
Cozido de feijão branco.
Feijão comum

■ Carnes

Porchetta
Peixe com Azeitonas e Alcaparras
Medalhão de carne moída
Frango Apimentado

■ Massas

Nhoque de Pão
Canneloni de Ricota e Espinafre

■ Guarnição
extra

Refogado de Repolho
Creme de Milho
Bolinho de bacalhau
Batata Nevada com Queijo

■ Molhos

Molho Branco
Molho de Beterraba com Mostarda
Pesto de Manjericão

■ Saladas

Salada de Grão de Bico com Iogurte
Salada Palmito com Abacaxi
Salada de Cenoura
Salada de Brócolis
Salada de Alface com Vinagrete de Manga
Espinafre
Palmito com pimentões vermelhos
Endívias com maionese
Alface com tiras de mussarela
batatinhas com azeite e orégano
Couve Flor com azeitonas pretas

■ Sobremesas

Torta Brigadeiro.
Sobremesa Bicolor
Doce de Leite com Cream Cheese e Bis

■ Suco

Limonada com Água de coco
Suco de Laranja e Lima c/ hortelã
Suco de manga



■ Guarnição
básica

Arroz com Lentilha Polv. com Nozes Carameladas
Arroz Comum
Feijão Preto com Paio
Feijão comum

■ Carnes

Lombo com Alcaparras
Rolê com Legumes e Presunto
Filé de Peixe com Camarões e Bananas
Filé de Frango Grelhado

■ Massas

Agnolotti com Ricota
Tagliatelle com Brócolis

■ Guarnição
extra

Tomate Recheado com Creme de Ricota
Batatas assadas recheadas e amarradas com bacon
Purê Rustico de Cenoura
Mostarda Refogada

■ Molhos

Molho de Alho
Molho de logurte com Alcaparras
Molho barbecue

■ Saladas

Salada de Inverno
Salada de Kani e Manga
Salada de Legumes da Estação
Salada de Beringela Quente
Salada de Quinoa
Rúcula com tomante cereja
Alface com laranja
Beterraba com cebola
Tomate com salaminho
Pepinos com gergelin
Vinagrete

■ Sobremesas

Tarteletes de Chocolate com Amendoim
Creme Brulê
Pavê de Brigadeiro

■ Suco

Suco de Frutas
Suco de Uva
Suco de laranja



■ Guarnição
básica

Arroz Cremoso com Pêssego
Arroz Comum
Feijão Campestre
Feijão comum

■ Carnes

Frango ao Molho Pardo
Picanha recheada com Bacon
Carne de Porco com Abacaxi
Bacalhau a la Tiana

■ Massas

Macarrão de Forno
Penne Oriental do Spot

■ Guarnição
extra

Batata ao Forno
Quiabo refogado
Pastel
Vagem e Cenoura na Manteiga

■ Molhos

Molho de Mostarda
Molho de Queijo Roquefort
Molho Parisiense

■ Saladas

Salada Marinada de Brotos com Abacate
Salada de Gravatinha com Tomate e Manjericão
Salada de Folhas com Atum
Ervilha Torta a Provençal
Salada com Peito de Peru
kani com pepino
Conserva de legumes
Ovos de codorna com pimenta biquinho
Tomate com cebolas e azeitonas pretas
Milho com ervilha
Cubos de presunto e mussarela

■ Sobremesas

Strogonoff de Chocolate
Sobremesa de banana
Creme Prestígio

■ Suco

Suco de Manga com Laranja e Gengibre
Suco de laranja c/ cenoura
Suco de uva



■ Guarnição
básica

Arroz com Maçã e Uva passas.
Arroz Comum
Caldinho de Feijão
Feijão comum

■ Carnes

Ensopado de cação
Filé flambado na Cachaça ao molho de Rapadura
Costelinha de Porco ao Tempero Caprichado
Frango com Ceboulete

■ Massas

Lasanha de Legumes
Capeletti aos 4 Queijos Gratinado

■ Guarnição
extra

Torresmo
Legumes com maçã sauté
Ervilha torta Refogada
Abóbora Assada

■ Molhos

Molho Rosê
Molho da rapadura
Pesto de ervas com limão

■ Saladas

Salada de Legumes verdes e frutas secas
Salada de Beterraba e Cenoura
Salada Copacabana
Salada de Acelga
Salada de Grão de Bico
Salpicão
Couve de bruxelas
Beterraba com palmito pupunha
Salada de alface com kiwi
Tomate com rabanete
Cenoura com cebola

■ Sobremesas

Torta Diamante Negro
Salada de Frutas com Creme de Manga
Mousse de Doce de Leite

■ Suco

Suco de Tangerina
Suco de pêssego com laranja
Suco de abacaxi com hortelã



■ Guarnição
básica

Arroz Tailandês
Arroz Comum
Feijão com Ervas
Feijão comum

■ Carnes

Lagarto ao Creme de Pimentão
Peito de Pato
Linguado com Pesto
Frango na Manteiga

■ Massas

Gnochi de Mandioca na Manteiga Queimada e Sálvia
Linguini a Carbonara

■ Guarnição
extra

Rocambole Crocante
Sufê de Milho Verde
Palmito Pupunha Assado com molho de alcaparras
Mandioca Temperada

■ Molhos

Pesto de Manjericão
Molho de pimenta cambuci
Molho de maçã

■ Saladas

Salada Colorida
Salada de Agrião com Damasco
Salada de Bacalhau
Salada de Chuchu com Ovos
Salada de Batata Picante
Ovos de codorna com azeitonas pretas
Alface com melão
Pepino com cebola
Repolho roxo com palmito
Tomate com cebola e pimentões
Cenoura ralada com pimentões

■ Sobremesas

Torta de Bem casado
Tarteletes de Laranja
Mousse de Chocolate

■ Suco

Suco Melancia
Suco de maracujá
Suco de laranja



■ Guarnição
básica

Arroz Havaiano
Arroz Comum
Feijão Verde Gratinado
Feijão comum

■ Carnes

Picanha ao Forno com Sal grosso
Lombo de Porco Recheado com Ervas
Filé de Frango Recheado c/ Brócolis e Champignon
Bacalhau Empanado

■ Massas

Conchiglioni recheado com queijos
Talharim Rápido de Forno

■ Guarnição
extra

Nhoque de batata doce com molho de carne seca
Folhas de Brócolis Refogada
Torta de Sobra de Arroz
Maxixada Composta

■ Molhos

Molho de iogurte
Molho agridoce à siciliana
Molho chimichurri

■ Saladas

Salada Picante de Chuchu
Salada de Folhas e Tomate Seco
Salada de Pepino Japonês e Rabanete
Salada de Cebola Atum e Pimentão
Salada de Peixe Marinado
Couve refogada
Queijo mussarela com azeitonas pretas
Cenoura baroa com cenoura vermelha
Mussarela de búfala com tomate seco
Tomate com champignon
Alface roxa com alface verde

■ Sobremesas

Torta Holandesa
Sobremesa de Maçã
Pavê de Doce de Leite com Ameixa

■ Suco

Suco Refrescante
Suco de abacaxi com couve
Suco de Laranja



■ Guarnição básica

Arroz com Kani
Arroz Comum
Feijão Picante com Cubos de Queijo
Feijão comum

■ Carnes

Bife do Chefe
Bobó de Frango
Bisteca Mineira
Congrio ao Limão

■ Massas

Talharim ao Molho Branco
Canelone Catalão

■ Guarnição extra

Muffin Salgado
Palitos de muçarela
Couves de Bruxelas Salteadas com Bacon
Paella Primavera

■ Molhos

Molho picante
Molho de Abacaxi
Molho cheddar

■ Saladas

Salada com Rolinhos de Copa
Salada de Vagem com Cenoura
Salada Noçoise
Legumes com Azeite de Ervas
Salada Light de Frango com Erva Doce
Pepino com rabanete
Alface com pimentões
Couve flor com pimenta biquinho
Tomate com azeitonas
Mostarda
Beterraba com milho verde

■ Sobremesas

Torta dos Anjos
Pudim de Macaxeira
Delícia de Abacaxi em Calda e Gelatina

■ Suco

Suco de Morango e Amora com Água de coco
Suco de açaí c/ laranja
Suco de manga



■ Guarnição
básica

Arroz Integral com Legumes
Arroz Comum
Feijão Nordestino
Feijão comum

■ Carnes

Camarão e Gengibre
Espetinho de Frango e Legumes com Molho
Bife a Pizzaiola
Linguíça Aberta

■ Massas

Panqueca a moda rondelli.
Fussilli Integral ao Funghi

■ Guarnição
extra

Empadão de Camarão
Ratatouille Simples
Repolho Refogado
Polenta Frita

■ Molhos

Molho de alcaparra
Molho de pimentão
Pesto de Agrião

■ Saladas

Salada de Legumes Grelhados
Salada Berinjela Quente
Salada Alemã
Coccote de Abobrinha
Salada de Trigo
Brócolis com alho frito
Rúcula com tomate cereja
Endívias com pimentões
Misto de folhas
Tomate com cenoura
Mini milhos com azeitonas pretas

■ Sobremesas

Mousse de Maracujá
Taça de Brigadeiro Branco e Ganache
Chocolate Triple

■ Suco

Suco de Pêra
Suco de Melancia com laranja
Suco de abacaxi



■ Guarnição básica

Arroz com Cebolas Caramelizadas e Amêndoas
Arroz Comum
Feijão com carne moída
Feijão comum

■ Carnes

Lombo ao Creme de Requeijão
Frango Primavera
Filé de Peixe com Legumes
Carne bourguignonne

■ Massas

Espaguete Integral com Legumes Grelhados
Lasanha de Capeleti

■ Guarnição extra

Cheesecake de Espinafre
Batata Doce Assada
Cebola Empanada
Cuscuz Paulista

■ Molhos

Molho de gorgonzola
Molho tártaro
Molho barbecue

■ Saladas

Batatinhas ao Molho de Gorgonzola
Salada de Abobrinha
Endívia Recheada com Aspargos e Nozes
Couve flor Gratinada
Salada de Salsão
Alface com repolho ralado
Misto de cebolas
Cenoura com palmito
Milho com passas
Palmito com cenoura baroa
tomate com rúcula

■ Sobremesas

Pavê de Tiramisu com Banana Grelhada
Salame de Chocolate
Brigadeiro de Leite

■ Suco

Suco de Uva
Suco de papaia c/ laranja
Suco de Cajú



■ Guarnição
básica

Arroz com Cogumelos Secos
Arroz Comum
Feijão De Festa
Feijão comum

■ Carnes

Costela Suína a Milanese
Peixe com batata doce e molho de espinafre
Fraldinha ou Maminha na Panela de Pressão
Filé de Frango na cerveja

■ Massas

Macarrão com Molho Italiano
Farfalle ao pesto

■ Guarnição
extra

Tomate Recheado com Frango Desfiado e Q. Branco
Espinafre refogado com Alho
Farofa Picante com Linguíça Calabresa
Batatas a Grega

■ Molhos

Molho de espinafre
Pesto de Manjericão
Molho balsâmico

■ Saladas

Salada Especial de Escarola
Salada Caesar
Salada de Repolho e Abacaxi
Salada Carolina
Salada Estrelada
Broto de feijão com milho
Pepino com kani
Agrião com rabanete
Tomate com mussarela de búfala
Alface com kani
Cenoura baroa com ervilhas

■ Sobremesas

Quindão
Arroz Doce
Bombom de Travessa

■ Suco

Suco de Laranja com abacaxi e maçã
Suco de Acerola
Suco de uva



■ Guarnição
básica

Arroz com Açafrão
Arroz Comum
Creme de Feijão Manteiga com Camarão e coentro
Feijão comum

■ Carnes

Bife ao molho de Mostarda
Lombo ao Limão
Frango com Mussarela
Mignon de Peixe

■ Massas

Calzone de Presunto e Muçarela
Panqueca de carne moída com Abobrinha

■ Guarnição
extra

Mandioca ao Forno
Hamburguer de Abóbora
Aspargos ao Molho de Laranja
Purê de Batata

■ Molhos

Molho de Mostarda
Molho Madeira
Molho Picante

■ Saladas

Salada de Acelga
Brocolis com Gergelim
Abobrinha Italiana com Tomates e Ervas
Cenoura Cozida
Salada Paris
Salaminho com mussarela de búfala
Brócolis com couve flor
Alface com manjeriço
champignon com azeitonas pretas
Pimentão amarelo com pimenta biquinho
Tomate com pepino

■ Sobremesas

Torta de Kiwi com molho de chocolate
Brigadeirão Branco
Gelado com Creme

■ Suco

Suco Laranja com banana
Suco de abacaxi com gengibre
Suco de pêssego



■ Guarnição
básica

Arroz com Legumes
Arroz Comum
Feijão ao Forno
Feijão comum

■ Carnes

Lagarto ao Molho Champignon
Almôndega Suína
Linguado d Laranja
Frango com Agrião

■ Massas

Cabelo de Anjo Ninho
Talha rim com abobrinha

■ Guarnição
extra

Bolinho de aipim e Carne Seca
Gratinado de Batata e Linguiça
Creme de Ricota com Cenoura e Cogumelos
Charutinho de Repolho Vegetariano

■ Molhos

Molho Champignon
Molho de tomate com Laranja e Manjericão
Pesto de Manjericão

■ Saladas

Enroladinho de Abobrinha
Salada de Berinjela com grão de Bico
Salada de Repolho
Salada de Atum com Batata
Salada Netuno
Beterraba com ervilhas
Pepino com maça
batata com milho
Alface crespa
Tomate com cebouletes
cenoura com azeitonas

■ Sobremesas

Pavê de Morango
Queijadinha de Liquidificador
Delícia de Uva

■ Suco

Suco de Açaí
Suco de kiwi com laranja
Suco de laranja



■ Guarnição básica

Arroz Savarin
Arroz Comum
Feijão com Abóbora e Linguiça
Feijão comum

■ Carnes

Pacu Frito
Kafta no espeto
Costelinha Caramelizada
Peito de Frango Recheado

■ Massas

Massa com Queijo Camembert Assado
Fettutine com Legumes e Frango Salteado

■ Guarnição extra

Batata com repolho Gratinada
Rolinho Primavera
Gratinado de Chuchu com presunto e queijo
Couve a Mineira

■ Molhos

Molho picante
Molho de Manga e Mel
Molho de alho

■ Saladas

Salada Santa Brasa
Salada de Acelga com Rabanete
Salada de Pêra
Salada Verde com Anéis de Cebola
Salada unitária com Kani e atum
Alface com pimentão amarelo e vermelho
Vagem com pupunha
Misto de cenouras
Ervilha torta
repolho com couve crua
Tomate com pepino

■ Sobremesas

Creme de Baunilha
Torta de Creme de Amêndoas
Gelado de Bolacha Maria

■ Suco

Suco de Goiaba com Limão
Suco de laranja beterraba e gengibre
Limonada



■ Guarnição
básica

Arroz com Ovos Mexidos
Arroz Comum
Creme de Feijão com Coco
Feijão comum

■ Carnes

Carne de Porco Nordestina
Carne com Tomate seco e azeitona
Filé de Frango com Molho de Cenoura
Filé de Tilápia com Ervas ao Forno

■ Massas

Espaguete na manteiga c/ molho picante de carne ...
Ravióli de Abobrinha

■ Guarnição
extra

Quiche de Brócolis
Purê de Batata Gratinado com Legumes
Stir Fry de Vegetais
Pirão de Legumes

■ Molhos

Molho de Cenoura
Molho de Queijo Roquefort
Molho ferrugem

■ Saladas

Salada de Rúcula com Tomate Seco
Salada de Ervilhas e Vagem com Amêndoas
Jiló a Vinagrete
Salada de Abóbora Assada com Tahine
Salada Especial de Berinjela
Salada de batata doce assada e queijo de cabra
Mostarda refogada
Alface com parmesão ralado
Couve flor com gergelim
Tomate com beterraba
Palmito com manga

■ Sobremesas

Pudim Mármore
Brownie de Chocolate
Pavê de Maracujá com Chocolate

■ Suco

Suco de Maracujá com Manga
Suco de goiaba e hortelã
Suco de Manga



■ Guarnição
básica

Arroz com Coco
Arroz Comum
Tutu de Feijão Preto
Feijão comum

■ Carnes

Filé de Carne de Sol no molho de nata
Lombo de Porco ao Molho de Laranja
Salmão Grelhado com Molho Branco
Filé de Frango ao Molho de Maracujá

■ Massas

Linguini com tinta de Lula
Penne com Linguicinha

■ Guarnição
extra

Sopa de Mandioquinha com Carne e Champignon
Souflê de Espinafre e Queijo
Virado de Abobrinha
Legumes Cozidos no Vapor com Gengibre

■ Molhos

Molho de Nata
Molho de Laranja
Molho de maracujá

■ Saladas

Salada de Pepino Q. Branco e Semente de Linhaça
Salada Fresca de Baroa
Salada de Casca de Abóbora
Salada de Couve
Salada du Chef
Salada de alface com maçã
Tomate com manjeriçã
Acelga com cebola
carpaccio de jiló
Pepino com pimenta biquinho
Alface roxa

■ Sobremesas

Doce de Banana com Canela
Rocambole de Prestígio
Mosaico de Gelatina

■ Suco

Suco de Melancia com Gengibre
Suco de Cajú
Suco de Abacaxi



■ Guarnição
básica

Arroz com Ervas
Arroz Comum
Feijão de Coco com peixe
Feijão comum

■ Carnes

Linguixa com Batatas
Carne ao Vinho tinto com Champignon
Frango Crocante
Bobó de Camarão

■ Massas

Macarrão com Frango e Legumes
Caneloni a Minuta

■ Guarnição
extra

Torta de Espinafre e Ricota
Vagem Gratinada ao Queijo
Chuchu a Milanesa
Refogado de Acelga com Cenoura

■ Molhos

Molho de iogurte
Molho de maçã
Molho chimichurri

■ Saladas

Salada Verde de Feijão
Salada ao Molho de Champignon.
Salada de Brócolis com Mandioquinha
Salada de Pepinos
Salada Oriental
Brócolis com alho frito
Salada de Almeirão
Batata com gergelim
Ervilha com ovos
Alface rasgada com repolho roxo
Tomate com ovos de codorna

■ Sobremesas

Torta de Maracujá
Salada de Frutas
Creme Russo com Ameixa

■ Suco

Suco de Frutas e Manjericão
Suco de pêssego com laranja
Suco de Uva



■ Guarnição
básica

Arroz com Laranja
Arroz Comum
Feijão Branco com Linguiça Calabresa
Feijão comum

■ Carnes

Robalo do Chef
Carne assada ao molho de cebolas
Peito de Frango com Parmesão
Costelinha de Porco na Panela

■ Massas

Estrogonofe de Massa
Conchiglione de Bacalhau

■ Guarnição
extra

Bobó Vegetariano
Creme de Abóbora com Queijo Cottage
Chips de Inhamé
Caponata de Legumes

■ Molhos

Molho de cebola
Molho de Abacaxi
Molho de alcaparra

■ Saladas

Salada de Rúcula com Camarão e Batata Baroa
Salada Crocante
Salada de Tomate Cereja e queijo Meia cura
Jiló Vermelho
Salada de Endívia e pera
Couve flor com pimenta biquinho
Rabanete com palmito
Pepino japonês
Repolho roxo ralado com cenoura ralada
Alface com broto de feijão
Tomate com mussarela

■ Sobremesas

Pudim de Pão
Abacaxi ao Creme Belga
Fondant de Chocolate

■ Suco

Suco de Pera Abacaxi e Laranja
Suco de frutas
Suco de Laranja



■ Guarnição
básica

Arroz a Grega
Arroz Comum
Feijão Campestre
Feijão comum

■ Carnes

Coxinha de Frango Picante
Lagarto Recheado com Queijo e Presunto
Tilápia no Shoyo e Gengibre
Lombinho com Molho de Damasco

■ Massas

Rigatone Argelino
Gravatinha Primavera

■ Guarnição
extra

Couve flor Gratinada com Molho Branco e Queijo
Caldo Verde
Batatinha com Agrião.
Refogado de Aipo

■ Molhos

Molho tártaro
Pesto de Ervas com limão
Molho rosê

■ Saladas

Salada Panzanella
Salada de Lombo com Folhas Verdes.
Salada Síria de Pepino e iogurte
Salada de Tomate com Queijo Cottage e Manjeriço
Salada Americana
Salada de alface com tomate seco
Vagem com milho
Cenoura com azeitonas
Rodelas Palmito de pupunha com kiwi
Tomate com vagem
Vinagrete

■ Sobremesas

Pavê de Bis Branco
Torta Romeu e Julieta
Mousse de Coco

■ Suco

Suco de Cenoura
Suco de Morango
Suco de Acerola



■ Guarnição
básica

Arroz com Bacon
Arroz Comum
Feijão De Festa
Feijão comum

■ Carnes

Marisqueira
Bife de Porco com Molho de Mostarda
Frango com Bacon
Carne com Brócolis

■ Massas

Farfalle ao Curry
Espaguete a Carbonara

■ Guarnição
extra

Batata Rostie de Forno
Polenta de Doido
Refogado de Legumes
Jiló Refogado com Quinoa em Grãos

■ Molhos

Pesto de Manjericão
Molho de damasco
Molho de alho

■ Saladas

Salada de Lentilha
Salada de salmão defumado
Salada Carioca
Salada de Folhas Verdes com Champignon
Salada com Repolho Roxo
Palmito com cebola roxa
beterraba com rabanete
Alface com pimentões vermelhos
Kani com azeitonas pretas
Cenoura baroa com ervilhas
Tomate com manjericão

■ Sobremesas

Creme de Coco
Pudim de Amendoim
Doce de Banana com Brigadeiro Branco

■ Suco

Suco de chá verde e uva
Suco de tangerina
Suco de Morango



■ Guarnição básica

Arroz com Cerejas
Arroz Comum
Feijão Ghandu com pimentões e especiarias
Feijão comum

■ Carnes

Truta Crocante
Bife A milanese Recheado
Porco Xadrez
Sobrecoxa de frango assadas com Vegetais

■ Massas

Capeletti de Parma ao Molho Pesto
Macarrão Cremoso ao Forno

■ Guarnição extra

Cogumelos Recheados
Mandioca cozida ao creme de Milho
Cenoura na Manteiga
Refogado de Espinafre com bacon e ervilhas

■ Molhos

Molho barbecue
Molho de pimenta cambuci
Molho ferrugem

■ Saladas

Salada Melancia
Salada de Bacalhau com Gão de Bico
Salada de Abóbora Crua
Salada Briene
Cestinha de Parmesão com alface
Almeirão
Milho com passas
Salada de tomate
Queijo mussarela com tomate cereja
Brócolis com cenoura
Misto de folhas

■ Sobremesas

Mousse de Chocolates em Camadas
Brigadeiro Branco de Microondas
Creminho de Papaia

■ Suco

Suco de Caju Natural
Suco de Laranja c/ cenoura
Suco de Uva



■ Guarnição
básica

Arroz com Cerveja
Arroz Comum
Feijão de Corda
Feijão comum

■ Carnes

Peixe com Queijo Parmesão
Bisteca com Cogumelo
Frango a Milanese
Espetinho de Alcatra

■ Massas

Espaguete com camarão
Canelone de Ricota

■ Guarnição
extra

Mix de Legumes Refogado
Creme de Abobrinha e Mandioquinha
Bolinha de Queijo
Pimentão Colorido Refogado

■ Molhos

Molho agridoce à siciliana
Molho Madeira
Molho de framboesa

■ Saladas

Salada de Folhas com Carambola e Cebola
Salada Colorida
Salada de Camarão com Manga Agridoce.
Salada Gravatinha com Tomate
Salada de Cenoura com Molho de Mel e Limão
Beterraba com cebouletes
Batata com azeitonas
Pepino com cebola
Alface roxa com couve flor
Cenoura baroa com vagem
Salada de tomate com azeitonas pretas

■ Sobremesas

Torta Merengue com Sorvete de Limão e Chocolate
Pudim de Banana
Doce de Pêssego com Creme

■ Suco

Suco de Amora Morango e Água de Coco
Suco de Abacaxi c/ beterraba
Suco de laranja



■ Guarnição
básica

Arroz com Frango
Arroz Comum
Feijoada
Feijão comum

■ Carnes

Carne a Francesa
Frango ao Molho de Laranja
Moqueca Baiana
Pá de porco na cerveja preta

■ Massas

Talharim com Cogumelos Frescos
Capelleti ao Molho de Laranja

■ Guarnição
extra

Brócolis ao Forno
Couscous de Vegetais
Refogado de Salsão, cogumelo e alho poró
Ensopado de Grãos

■ Molhos

Pesto de Agrião
Molho gorgonzola
Molho de Manga e Mel

■ Saladas

Salada Crocante
Salada de Lulas
Salada de Alface com Mostarda e Croutons
Salada de Beterraba assada com alho poro e nozes
Salada Pera
Alface com rúcula
Taioba refogada
Cenoura baroa com cenoura vermelha
Couve flor com azeitonas pretas
Misto de repolhos
Vinagrete

■ Sobremesas

Torta Mousse de Doce de Leite com Amendoim
Morango Gelado
Delícia de Frutas e Iogurte

■ Suco

Suco de Erva doce com Beterraba e maçã
Suco de laranja c/ tomate
Suco de goiaba



■ Guarnição
básica

Arroz Frito
Arroz Comum
Feijão Tropeiro
Feijão comum

■ Carnes

Carne Marinada de Panela.
Cação ao Molho de Palmito
Peito de Frango Rech. com Mussarela e Calabresas
Costelinha de Porco Assada

■ Massas

Espaguete Alho e óleo Picante
Macarrão com Queijo

■ Guarnição
extra

Inhame Salteado ao M.de Castanhas e Leite de Coco
Creme de Palmito
Fritada de forno de batata e queijo
Fundo de Alcachofra Recheados

■ Molhos

Molho de palmito
Molho de pimentão
Molho de tomate com Laranja e Manjericão

■ Saladas

Salada de Camarão Light
Salada com Sementes de Girassol
Salada de Endívias
Enrolado de Mussarela de Bufala
Salada de Mandioca
Mini milhos com pimenta biquinho
Feijão branco com cenoura
Azeitona com presunto
Tomate com champgnon
Beterraba com laranja
Alface com grão de bico

■ Sobremesas

Pavê de Bombom
Manjar dos Deuses
Enroladinho de Goiaba

■ Suco

Suco Cítrico
Suco de açaí
Suco de papaia com laranja



■ Guarnição
básica

Arroz de Panela de Pressão com Carne Seca
Arroz Comum
Feijão Preto
Feijão comum

■ Carnes

Carne de Porco ao Molho de Gengibre
Frango Frito
Filé a Parmegiana
Filé de Peixe Assado com Molho de Limão

■ Massas

Penne ao molho de Salmão Defumado
Agnolotte ao Creme

■ Guarnição
extra

Suflê de Cenoura
Sopa Cremosa de Frango
Pepino Refogado
Refogado de grão de bico com Peito de Peru

■ Molhos

Molho de gengibre
Molho balsâmico
Molho cheddar

■ Saladas

Salada de Morango
Salada com Camarão e Oleo de coco
Salada no Espeto
Salada Verde e Branca
Salada de Feijão Branco na Folha de Alface
Alface com cebola
Couve flor com pimentões sortidos
Cenoura com milho
Batata com sardinha
Legumes no vapor
Tomate com ervilhas

■ Sobremesas

Torta Pé de Moleque
Mousse com Calda de Romã
Pavê de Bicho de Pé

■ Suco

Suco de Melancia e Picolé
Suco de caqui
Suco de uva



■ Guarnição
básica

Arroz no Abacaxi
Arroz Comum
Creme de Feijão Branco com Abóbora e Bacon
Feijão comum

■ Carnes

Carne Assada ao Molho de Ferrugem
Peixe Frito com Alcaparras
Picanha Suína com Brie
Rocambole de Frango aos 3 queijos

■ Massas

Espaguete m. vermelho c/ frango desfiado e ervilha
Penne com Presunto de Parma

■ Guarnição
extra

Torta Panqueca com Palmito
Purê de Abóbora
Refogado de Maxixe
Cevadinha Cozida com Legumes

■ Molhos

Molho Ferrugem
Molho chimichurri
Molho de Abacaxi

■ Saladas

Salada de Abóbora e Cebola
Salada Completa com Lascas de bacalhau
Salada com Queijo de Cabra
Salada Síria de Macarrão
Salada verde com Vinagrete de Manga e Parmesão
Kani com cenoura
Brócolis com palmito
Cenoura baroa com passas
Couve crua com pimenta biquinho
Alface com pimentões amarelos
Alface roxa

■ Sobremesas

Pavê de Café com Chocolate
Gelado de Abacaxi.
Mousse Olho de Sogra

■ Suco

Suco de Papaia e Laranja
Suco de Maracujá
Suco de Laranja



■ Guarnição
básica

Arroz Vitaminado
Arroz Comum
Minestrone de Feijão
Feijão comum

■ Carnes

Carne assada recheada de escarola e queijo
Paleta Suína Caramelada com Gorgonzola
Filé de Peixe Grelhado ao molho de Alho
Sobrecoxas de Frango Cremosa.

■ Massas

Massa com Lagosta e Camarões
Penne de Frango com Feijões de Soja

■ Guarnição
extra

Escondidinho de Mandioca com Calabresa
Refogado picante de chuchu
Legumes na Pressão
Creme Delícia de Queijo

■ Molhos

Molho de alho
Molho de mel
Molho barbecue

■ Saladas

Salada Verde com Cítricos e molho de mel
Salada de Alface e Frutas Flambadas
Enrolado de Abobrinha
Salada com iogurte
Salada Waldorf
Broto de feijão com ervilhas
Couve flor com milho
Rabanete com agrião
Agrião com ceboulettes
Alface com broto de feijão
Tomate com milho

■ Sobremesas

Mousse de Leite Condensado com Nozes
Sobremesa Cremosa de Pão de ló
Gelatina ao leite

■ Suco

Suco Tropical
Suco de manga com laranja
Suco de Abacaxi



Por modo de preparo

Assados

Abóbora Assada
Arroz de Forno com
Bananas
Bacalhau a la Tiama
Batata ao Forno
Batata com repolho
Gratinada
Batata Doce Assada
Batata Nevada com
Queijo
Batata Rostie de Forno
Batata Suíça
Batatas a Grega
Batatas assadas
recheadas e amarradas
com bacon
Batatinhas Assadas com
Alecrim
Bisteca de Porco ao
Forno
Bisteca Mineira
Brócolis ao Forno
Cação ao Molho de
Palmito
Canelone de Abobrinha
com Frango
Caponata de Legumes
Carne assada ao molho
de cebolas
Carne Assada ao Molho
de Ferrugem
Carne assada recheada
de escarola e queijo
Cheesecake de
Espinafre
Cogumelos Recheados
Costela de Porco
Recheada
Costelinha de Porco ao
Tempero Caprichado
Costelinha de Porco
Assada
Couve Flor com Molho
Branco e Queijo
Couve flor Gratinada
com Molho Branco e
Queijo
Coxinhas da Asa com
Tomatinhos e Legumes
Cuscuz Paulista
Empadão de Camarão
Escondidinho de
Mandioca com
Calabresa
Espetinho de Alcatra
Espetinho de Frango e
Legumes com Molho
Feijão ao Forno
Feijão Verde Gratinado
Filé a Parmegiana

Filé de Peixe Assado com
Molho de Limão
Filé de Peixe com
Legumes
Filé de Tilápia com Ervas
ao Forno
Frango com Bacon
Frango na Manteiga
Fritada de forno de batata
e queijo
Fundo de Alcachofra com
Pasta e ervas
Gratinado de Batata e
Linguíça
Gratinado de Chuchu com
presunto e queijo
Kafta no espeto
Linguado d Laranja
Linguíça Aberta
Lombinho com Molho de
Damasco
Lombo ao Creme de
Requeijão
Lombo ao Limão
Lombo com Alcaparras
Lombo com Maçãs
Lombo de Porco ao Molho
de Laranja
Lombo de Porco
Recheado com Ervas
Maminha no Forno
Mandioca ao Forno
Mandioca Temperada
Medalhão de carne moída
Medalhão de Robalo
Muffn Salgado
Paleta Suína Caramelada
com Gorgonzola
Palmito Pupunha Assado
com molho de alcaparras
Panqueca a moda rondelli
Peito de Frango com
Parmesão
Peito de Frango
Recheado com Moçarela
e Calabresas
Peixe com Crosta de
Amendoas
Peixe com Queijo
Parmesão
Peixe na Telha
Picanha ao Forno com Sal
grosso
Picanha recheada com
Bacon
Polenta de Doido
Porchetta
Quiche de Alho Poró
Quiche de Brócolis
Quiche Lorraine

Rocambole Crocante
Rocambole de Frango aos
3 queijos
Rolinho Primavera
Sobrecoxa de frango
assadas com Vegetais
Sobrecoxas de Frango
Cremosa
Souflê de Espinafre e
Queijo
Sufilé de Cenoura
Sufilé de Milho Verde
Tomate Recheado com
Creme de Ricota
Tomate Recheado com
Frango Desfiado e Queijo
Branco
Torta de Creme de Milho
Verde
Torta de Espinafre e Ricota
Torta de Frango com
Creme de Leite
Torta de Sobra de Arroz
Torta Panqueca com
Palmito
Vagem Gratinada ao
Queijo

Cozidos e refogados

Abobrinha com Leite
de coco
Arroz cremoso com
Pêssego
Arroz a Grega
Arroz com Açafrão
Arroz com Bacon
Arroz com Cebolas
Caramelizadas e
Amêndoas em Lascas
Arroz com Cerejas
Arroz com Cerveja
Arroz com Coco
Arroz com Cogumelos
Secos
Arroz com Ervas
Arroz com Frango
Arroz com Kani
Arroz com Laranja
Arroz com Legumes
Arroz com Lentilha
Polvilhado com Nozes
Carameladas
Arroz com Maçã e Uva
passas
Arroz com Ovos Mexidos
Arroz com Pequi
Arroz de Panela de
Pressão com Carne Seca
Arroz Frito



Por modo de preparo

Arroz Gratinado
Arroz Gratinado com Abobrinha
Arroz Havaiano
Arroz Integral com Legumes
Arroz no Abacaxi
Arroz Savarin
Arroz Tailandês
Arroz Verde com Manteiga de Ervas
Arroz Vitaminado
Aspargos ao Molho de Laranja
Batatinha com Agrião
Bobó de Camarão
Bobó de Frango
Bobó Vegetariano
Caldinho de Feijão
Caldo Verde
Canja de Galinha
Caponata de Legumes
Carne a Francesa
Carne ao Vinho tinto com Champignon
Carne bourguignonne
Carne Marinada de Panela
Cenoura na Manteiga
Cevadinha Cozida com Legumes
Charutinho de Repolho Vegetariano
Couscous de Vegetais
Couve a Mineira
Couve Refogada
Cozido de feijão branco
Creme de Abóbora com Queijo Cottage
Creme de Abóbora
Creme de Abobrinha e Mandioquinha
Creme de Feijão Branco com Abóbora e Bacon
Creme de Feijão com Coco
Creme de Feijão
Manteiga com Camarão e coentros
Creme de Palmito
Creme de Ricota com Cenoura e Cogumelos
Creme Delícia de Queijo
Ensopado de cação
Ensopado de Grãos
Ervilha torta Refogada
Espinafre refogado com Alho
Feijão Branco com Linguíça Calabresa
Feijão Campestre

Feijão com Abóbora e Linguíça
Feijão com carne moída
Feijão com Ervas
Feijão de Coco com peixe
Feijão de Corda com Azeite de Dendê
Feijão de Corda
Feijão De Festa
Feijão Ghandu com pimentões e especiarias
Feijão Nordestino
Feijão Picante com Cubos de Queijo
Feijão Preto com Paio
Feijão Preto
Feijoada
Filé de Peixe com Camarões e Bananas
Folhas de Brócolis Refogada
Fraldinha ao molho de vinho
Fraldinha ou Maminha na Panela de Pressão
Frango ao Molho Pardo
Frango com Agrião
Frango com Quiabo
Inhame Salteado ao Molho de Castanhas e Leite de Coco
Jiló Refogado com Quinoa em Grãos
Lagarto ao Creme de Pimentão
Lagarto ao Molho Champignon
Lagarto Recheado com Queijo e Presunto
Legumes com maçã sauté
Legumes Cozidos no Vapor com Gengibre
Legumes na Pressão
Mandioca cozida ao creme de Milho
Maxxada Composta
Mignon de Peixe
Minestrone de Feijão
Mix de Legumes Refogado
Moqueca Baiana
Mostarda Refogada
Pá de porco na cerveja preta
Paella Primavera
Peixe com Azeitonas e Alcaparras
Pepino Refogado
Picadinho de Carne com Abóbora

Picanha Recheada com Provolone
Pimentão Colorido Refogado
Pirão de Legumes
Polenta ao Forno com Carne Moída
Polenta de Doido
Porco Xadrez
Purê de Abóbora
Purê Rustico de Cenoura
Quiabo Refogado
Ratatouille Simples
Refogado de Acelga com Cenoura
Refogado de Aipo
Refogado de Espinafre com bacon e ervilhas
Refogado de grão de bico com Peito de Peru
Refogado de Legumes
Refogado de Maxixe
Refogado de Repolho
Refogado de Salsão com Cogumelos e alho poró
Refogado picante de chuchu
Refogado prático de ervilha
Repolho Refogado
Rolê com Legumes e Presunto
Sopa Cremosa de Frango
Sopa de Cebola Gratinada
Sopa de Mandioquinha com Carne e Champignon
Stir Fry de Vegetais
Strogonoffe de Carne
Tiras Rápidas de Frango
Tutu à mineira
Tutu de Feijão Preto
Vagem e Cenoura na Manteiga
Vagem Refogada

Frituras e Grelhados

Almôndega Suína
Arroz Frito
Bacalhau Empanado
Berinjela empanada
Bife A milanese
Recheado
Bife a Pizzaiola
Bife ao molho de Mostarda
Bife de Porco com Molho de Mostarda
Bife do Chefe
Bisteca com Cogumelo



Por modo de preparo

Bolinha de Queijo
Bolinho de aipim e Carne Seca
Bolinho de Bacalhau
Camarão e Gengibre
Carne com Brócolis
Carne de Porco ao Molho de Gengibre
Carne de Porco com Abacaxi
Carne de Porco Nordestina
Cebola Empanada
Chips de Inhame
Chuchu a Milanese
Congrio ao Limão
Costela Suína a Milanese
Costelinha Caramelizada
Costelinha de Porco na Panela
Couves de Bruxelas Salteadas com Bacon
Coxinha de Frango Picante
Croquete de Mandioca
Espetinho de Alcatra
Espetinho de Frango e Legumes com Molho
Filé de Carne de Sol no molho de nata
Filé de Frango ao Molho de Maracujá
Filé de Frango com Molho de Cenoura
Filé de Frango Grelhado
Filé de Frango na cerveja
Filé de Frango Recheado com Brócolis e Champignon
Filé de Peixe Grelhado ao molho de Alho
Filé flambado na Cachaça ao molho de Rapadura
Frango a Milanese
Frango ao Molho de Laranja
Frango Apimentado
Frango com Catupiry e presunto
Frango com Ceboulete
Frango com Mussarela
Frango Crocante
Frango Frito
Frango Primavera
Hamburguer de Abóbora
Linguado com Pesto
Linguíça com Batatas

Mandioca Frita
Marisqueira
Pacu Frito
Palitos de muçarela
Panqueca de Massa Integral com Recheio de Espinafre e Queijo
Pastel
Peito de Frango Recheado
Peito de Pato
Peixe com batata doce e molho de espinafre
Peixe Frito com Alcaparras
Picanha Suína com Brie
Polenta em Palito Frito
Polenta Frita
Robalo do Chef
Salmão Grelhado com Molho Branco
Tilápia no Shoyo e Gengibre
Torresmo
Traíra ao Molho de Hortelã
Truta Crocante

Massas

Agnolotte ao Creme
Agnolotti com Ricota
Cabelo de Anjo Ninho
Calzone de Presunto e Muçarela
Canelone Catalão
Canelone de Ricota
Caneloni a Minuta
Canneloni de Ricota e Espinafre
Capeletti aos 4 Queijos
Gratinado
Capeletti de Parma ao Molho Pesto
Capelletti ao Molho de Laranja
Conchiglione de Bacalhau
Conchiglioni recheado com queijos
Espaguete a Carbonara
Espaguete Alho e óleo Picante
Espaguete ao molho vermelho com frango desfiado e ervilha
Espaguete com camarão
Espaguete Integral com Legumes Grelhados
Espaguete na manteiga com molho picante de carne de panela

Estrogonofe de Massa
Farfalle ao Curry
Farfalle ao pesto
Fettutine com Legumes e Frango Salteado
Fussilli Integral ao Funghi
Gnoci de Mandioquinha na Manteiga Queimada e Sálvia
Gravatinha Primavera
Lasanha de Capeleti
Lasanha de Legumes
Lasanha Simples
Linguini a Carbonara
Linguini com tinta de Lula
Macarrão com Bacon e Calabresa
Macarrão com Frango e Legumes
Macarrão com Molho Italiano
Macarrão com Queijo
Macarrão Cremoso ao Forno
Macarrão de Forno
Massa com Lagosta e Camarões
Massa com Queijo
Camembert Assado
Molho Branco
Nhoque de batata doce com molho de carne seca
Nhoque de Pão
Panqueca a moda rondelli
Panqueca de carne moída com Abobrinha
Penne ao molho de Salmão Defumado
Penne ao Molho Gorgonzola
Penne com Linguicinha
Penne com Presunto de Parma
Penne de Frango com Feijões de Soja
Penne Oriental do Spot
Ravioli com Recheio de Abóbora
Ravióli de Abobrinha
Rigatone Argelino
Salada de Macarrão com Atum ao Pesto
Tagliatelle com Brócolis
Tallarim ao Molho Branco
Tallarim com abobrinha
Tallarim com Cogumelos Frescos
Tallarim Rápido de Forno



Por modo de preparo

Molhos, pestos e cremes

Creme de Abóbora
Creme de Ervilhas
Creme de Milho
Molho agriçoce à Siciliana
Molho Barbecue
Molho Branco
Molho Champignon
Molho cheddar
Molho chimichurri
Molho de Abacaxi
Molho de Alcaparras
Molho de Alho
Molho de Beterraba com Mostarda
Molho de Cogumelo com Hortelã
Molho de Damasco
Molho de Espinafre
Molho de Framboesa
Molho de Iogurte com Alcaparras
molho de iogurte
Molho de Laranja
Molho de Maça
Molho de Manga e Mel
Molho de Maracujá
Molho de Mel
Molho de Mostarda
Molho de pimenta cambuci
Molho de Pimenta
Molho de Pimentão
Molho de Queijo Roquefort
Molho de rapadura
Molho de tomate com Laranja e Manjeriço
Molho de vinho tinto
Molho ferrugem
Molho Gengibre
Molho gorgonzola
Molho light com queijo cottage
Molho Madeira
Molho Parisiense
Molho Pesto
Molho Picante de Pêssego
Molho Picante
Molho Rosé
Molho Tártaro
Pesto de Agrião
Pesto de Ervas com Limão
Pesto de Manjeriço

Saladas

Abobrinha Italiana com Tomates e Ervas
Batatinhas ao Molho de Gorgonzola
Brocolis com Gergelim
Cenoura Cozida
Cestinha de Parmesão com alface
Coccote de Abobrinha
Couve de Bruxelas assada
Couve flor Gratinada
Endívia Recheada com Aspargos e Nozes
Enroladinho da Abobrinha
Enrolado de Abobrinha
Enrolado de Muçarela de Búfala
Ervilha torta a provençal
Jiló a Vinagrete
Jiló Vermelho
Legumes com Azeite de Ervas
Salada Alemã
Salada Americana
Salada ao Molho de Champignon
Salada Briene
Salada Caesar
Salada Carioca
Salada Carolina
Salada Colorida (2)
Salada Colorida
Salada com Camarão e óleo de coco
Salada com Iogurte
Salada com Peito de Peru
Salada com Queijo de Cabra
Salada com Repolho Roxo
Salada com Rolinhos de Copa
Salada com Sementes de Girassol
Salada Completa com Lascas de bacalhau
Salada Copacabana
Salada Crocante
Salada de Abóbora
Assada com Tahine
Salada de Abóbora Crua
Salada de Abóbora e Cebola
Salada de Abobrinha
Salada de Acelga com Rabanete
Salada de Acelga
Salada de Agrião com Damasco

Salada de Alface com Croutons
Salada de Alface com Mostarda e Croutons
Salada de Alface com Vinagrete de Manga
Salada de Alface e Frutas Flambadas
Salada de Almeirão
Salada de aspargos e Alho Negro
Salada de Atum com Batata
Salada de Bacalhau com Gão de Bico
Salada de Bacalhau
Salada de batata doce assada e queijo de cabra
Salada de Batata Picante
Salada de Beringela com grão de Bico
Salada de Beringela Quente
Salada de Beterraba assada com alho poró e nozes
Salada de Beterraba e Cenoura
Salada de Brócolis com Mandioquinha
Salada de Brócolis
Salada de Camarão com Manga Agriçoce
Salada de Camarão Light
Salada de Casca de Abóbora
Salada de Cebola Atum e Pimentão
Salada de Cenoura com Molho de Mel e Limão
Salada de Cenoura
Salada de Chuchu com Ovos
Salada de Couve
Salada de Endívia e pera
Salada de Endívias
Salada de Ervilhas e Vagem com Amêndoas
Salada de Espinafre
Salada de Feijão Branco na Folha de Alface
Salada de Folhas com Atum
Salada de Folhas com Carambola e Cebola
Salada de Folhas e Tomate Seco
Salada de Folhas Verdes com Champignon



Por modo de preparo

Salada de Grão de Bico com Iogurte
Salada de Grão de Bico
Salada de Gravatinha com Tomate e Manjeriço
Salada de Inverno
Salada de Kani e atum
Salada de Kani e Manga
Salada de Legumes da Estação
Salada de Legumes Grelhados
Salada de Legumes verdes e frutas secas
Salada de Lentilha
Salada de Lombo com Folhas Verdes
Salada de Lulas
Salada de maionese
Salada de Mandioca
Salada de Morango
Salada de Palmito
Salada de Peixe Marinado
Salada de Pepino com Gergilim
Salada de Pepino Japonês e Rabanete
Salada de Pepino Queijo Branco e Semente de Linhaça
Salada de Pepinos
Salada de Pêra
Salada de Quinoa
Salada de Rabanete
Salada de Repolho e Abacaxi
Salada de Repolho
Salada de Rêcula com Camarão e Batata Baroa Crocante
Salada de Rêcula com Tomate Seco
Salada de Rêcula
Salada de salmão defumado
Salada de Salsão
Salada de Tomate Cereja e queijo Meia cura
Salada de Tomate com Queijo Cottage e Manjeriço
Salada de Tomate, Manjeriço e queijo de cabra crocante
Salada de Trigo
Salada de Vagem a Moda Suíça

Salada de Vagem com Cenoura
Salada du Chef
Salada Especial de Beringela
Salada Especial de Escarola
Salada Estrelada
Salada Fatuche
Salada Fresca de Baroa
Salada Gravatinha com Tomate
Salada Light de Frango com Erva Doce
Salada Marinada de Brotos com Abacate
Salada Melancia
Salada Mestiça
Salada Mista com Lula
Salada Netuno
Salada no Espeto
Salada Noçoise
Salada Oriental
Salada Oriental-1
Salada Palmito com Abacaxi
Salada Panzanella
Salada Paris
Salada Pera
Salada Picante de Chuchu
Salada Picante de Repolho
Salada Saborosa
Salada Santa Brasa
Salada Síria de Macarrão
Salada Síria de Pepino e Iogurte
Salada Tropical Verde
Salada Tropical
Salada Verde com Anéis de Cebola
Salada Verde com Cítricos e molho de mel
Salada verde com Vinagrete de Manga e Parmesão
Salada Verde de Feijão
Salada Verde e Branca
Salada Vinagrete de Couve Flor
Salada Waldorf
Salpicão

Sobremesa

Abacaxi ao Creme Belga
Arroz Doce
Bombom de Travessa
Brigadeirão Branco

Brigadeirão
Brigadeiro Branco de Microondas
Brigadeiro de Leite
Brownie de Chocolate
Chocolate Triple
Cocada de Panela de Pressão
Creme Brulé
Creme de Banana
Creme de Baunilha
Creme de Coco
Creme de Goiaba
Creme Prestígio
Creme Russo com Ameixa
Creminho de Papaia
Delícia de Abacaxi em Calda e Gelatina
Delícia de Frutas e Iogurte
Delícia de Uva
Doce de Banana com Brigadeiro Branco
Doce de Banana com Canela
Doce de Leite com Cream Cheese e Bis
Doce de Pêssego com Creme
Enroladinho de Goiaba
Fondant de Chocolate
Gelado com Creme
Gelado de Abacaxi
Gelado de Bolacha Maria
Gelatina ao leite
Manjar dos Deuses
Morango Gelado
Mosaico de Gelatina
Mousse com Calda de Romã
Mousse de Chocolate
Mousse de Chocolates em Camadas
Mousse de Coco
Mousse de Doce de Leite
Mousse de Leite Condensado com Nozes
Mousse de Maracujá
Mousse Olho de Sogra
Pavê Chocolimão
Pavê de Amendoim
Pavê de Bicho de Pé
Pavê de Bis Branco
Pavê de Bombom
Pavê de Brigadeiro
Pavê de Café com Chocolate
Pavê de Doce de Leite com Ameixa
Pavê de Maracujá com Chocolate



Por modo de preparo

Pavê de Morango
Pavê de Tiramisu com
Banana Grelhada
Pudim de Amendoim
Pudim de Banana
Pudim de Macaxeira
Pudim de Pão
Pudim Mármore
Queijadinha de
Liquidificador
Quindão
Rocambole de Prestígio
Salada de Frutas com
Creme de Manga
Salada de Frutas
Salame de Chocolate
Sobremesa Bicolor
Sobremesa Cremosa de
Pão de ló
Sobremesa de banana
Sobremesa de Frutas
Sobremesa de Maçã
Sobremesa de Morango
Strogonoff de Chocolate
Taça de Brigadeiro
Branco e Ganache
Tarteletes de Chocolate
com Amendoim
Tarteletes de Laranja
Torta Brigadeiro
Torta de Ameixa e
Castanha do Pará
Torta de Amendoim com
Chocolate
Torta de Bem casado
Torta de Creme de
Amêndoas
Torta de Kiwi com molho
de chocolate
Torta de Leite
Condensado
Torta de Limão com
Calda de Maracujá
Torta de Maracujá
Torta Diamante Negro
Torta dos Anjos
Torta Holandesa
Torta Merengue com
Sorvete de Limão e
Chocolate
Torta Mousse de Doce
de Leite com Amendoim
Torta Pé de Moleque
Torta Romeu e Julieta

Sucos

Limonada com água de
coco
Suco Abacaxi com Hortelã
Suco Cítrico
Suco de Abacaxi com
Couve
Suco de Açaí
Suco de Amora Morango
e água de Coco
Suco de Caju Cremoso
Suco de Caju Natural
Suco de chá verde e uva
Suco de Erva doce com
Beterraba e maçã
Suco de Frutas
Suco de Goiaba com
Limão
Suco de graviola
Suco de Kiwi com Laranja
Suco de Laranja com
abacaxi e maçã
Suco de Lichia com
Morango
Suco de Manga com
Laranja e Gengibre
Suco de Maracujá com
Manga
Suco de Melancia com
Gengibre
Suco de Melancia e Picolé
Suco de Melão
Suco de Morango e
Amora com água de coco
Suco de Papaia e Laranja
Suco de Pera Abacaxi e
Laranja
Suco de Pêra
Suco de Tangerina
Suco de Uva
Suco Laranja com banana
Suco Melancia e Gengibre
Suco Refrescante
Suco Tropical

Outros

Cogumelos Recheados
Farofa Picante com
Linguiça Calabresa
Farofa
Feijão Tropeiro com Ovos
Feijão Tropeiro
Marisqueira
Purê de Batata
Purê Rustico de Cenoura
Virado de Abobrinha



Por Ingrediente

Abacate

Salada Crocante
Salada de Morango
Salada Marinada de
Brotos com Abacate

Abacaxi

Abacaxi ao Creme Belga
Arroz no Abacaxi
Carne de Porco com

Abacaxi

Delícia de Abacaxi em
Calda e Gelatina
Gelado de Abacaxi
Mignon de Peixe
Molho de Abacaxi
Salada de Frutas com
Creme de Manga
Salada de Frutas
Salada de Repolho e
Abacaxi
Salada Palmito com
Abacaxi
Suco Abacaxi com
Hortelã
Suco de Abacaxi com
Couve
Suco de Laranja com
abacaxi e açã
Suco de Pera Abacaxi e
Laranja

Abobrinha

Abobrinha com Leite de
coco
Abobrinha Italiana com
Tomates e Ervas
Arroz Gratinado com
Abobrinha
Arroz Vitaminado
Bobó Vegetariano
Canelone de Abobrinha
com Frango
Caponata de Legumes
Coccote de Abobrinha
Coxinhas da Asa com
Tomatinhos e Legumes
Creme de Abobrinha e
Mandioquinha
Enroladinho da
Abobrinha
Enrolado de Abobrinha
Espaguete Integral com
Legumes Grelhados
Espetinho de Frango e
Legumes com Molho
Fettutine com Legumes
e Frango Salteado
Lasanha de Legumes
Legumes com Azeite de
Ervas
Legumes na Pressão

Linguado com Pesto
Macarrão com Frango e
Legumes
Panqueca de carne
moída com Abobrinha
Purê de Batata
Gratinado com Legumes
Ratatouille Simples
Ravióli de Abobrinha
Refogado de Legumes
Rocambole Crocante
Rolê com Legumes e
Presunto
Salada de Abobrinha
Salada de Legumes
Grelhados
Stir Fry de Vegetais
Talharim com abobrinha
Virado de Abobrinha

Abóbora

Abóbora Assada
Creme de Abóbora com
Queijo Cottage
Creme de Abóbora
Creme de Feijão Branco
com Abóbora e Bacon
Espaguete Integral com
Legumes Grelhados
Feijão com Abóbora e
Linguiça
Hamburguer de Abóbora
Minestrone de Feijão
Picadinho de Carne com
Abóbora
Purê de Abóbora
Ravioli com Recheio de
Abóbora
Salada de Abóbora
Assada com Tahine
Salada de Abóbora Crua
Salada de Abóbora e
Cebola
Salada de Casca de
Abóbora
Sopa de Mandioquinha
com Carne e Champignon

Acelga

Refogado de Acelga com
Cenoura
Salada de Acelga com
Rabanete
Salada de Acelga
Salada de Folhas com
Carambola e Cebola
Salada de Lombo com
Folhas Verdes
Salada Oriental

Agrião

Batatinha com Agrião
Frango com Agrião
Pesto de Agrião

Salada Colorida
Salada com Repolho Roxo
Salada de Agrião com
Damasco
Salada de Feijão Branco
na Folha de Alface
Salada de Folhas e Tomate
Seco
Salada de Rabanete
Salada de salmão
defumado
Salada Paris
Salada Verde com Anéis
de Cebola
Salada Verde com Cítricos
e molho de mel
Salada verde com
Vinagrete de Manga e
Parmesão

Aipo

Refogado de Aipo

Alcachofra

Fundo de Alcachofra com
Pasta e ervas

Alcaparra

Lombo com Alcaparras
Molho de Alcaparras
Molho de logurte com
Alcaparras
Palmito Pupunha Assado
com molho de alcaparras
Peixe com Azeitonas e
Alcaparras
Peixe Frito com Alcaparras
Robalo do Chef

Alface

Cestinha de Parmesão
com alface
Salada Briene
Salada Caesar
Salada Carioca
Salada Carolina
Salada Colorida (2)
Salada Colorida
Salada com Camarão e
óleo de coco
Salada com Queijo de
Cabra
Salada com Repolho Roxo
Salada com Rolinhos de
Copa
Salada com Sementes de
Girassol
Salada Copacabana
Salada Crocante
Salada de Alface com
Croutons
Salada de Alface com
Mostarda e Croutons
Salada de Alface com
Vinagrete de Manga



Por Ingrediente

| | | |
|--|--|---|
| Salada de Alface e Frutas Flambadas | Ameixa | Arroz Integral com Legumes |
| Salada de Camarão Light | Creme Russo com Ameixa | Arroz no Abacaxi |
| Salada de Feijão Branco na Folha de Alface | Delícia de Frutas e Iogurte | Arroz Savarin |
| Salada de Folhas com Atum | Mousse Olho de Sogra | Arroz Tailandês |
| Salada de Folhas com Carambola e Cebola | Pavê de Doce de Leite com Ameixa | Arroz Verde com Manteiga de Ervas |
| Salada de Folhas e Tomate Seco | Torta de Ameixa e Castanha do Pará | Arroz Vitaminado |
| Salada de Folhas Verdes com Champignon | Amendoim | Canja de Galinha |
| Salada de Lombo com Folhas Verdes | Creme de Baunilha | Paella Primavera |
| Salada de Lulas | Pavê de Amendoim | Salada Mestiça |
| Salada de Rabanete | Porco Xadrez | Torta de Sobra de Arroz |
| Salada de Repolho | Pudim de Amendoim | Aspargo |
| Salada de Rúcula com Tomate Seco | Salada com Queijo de Cabra | Aspargos ao Molho de Laranja |
| Salada de salmão defumado | Tarteletes de Chocolate com Amendoim | Couscous de Vegetais |
| Salada du Chef | Torta de Amendoim com Chocolate | Endívia Recheada com Espargos e Nozes |
| Salada Estrelada | Torta Mousse de Doce de Leite com Amendoim | Legumes com Azeite de Ervas |
| Salada Fatuche | Torta Pé de Moleque | Paella Primavera |
| Salada Marinada de Brotos com Abacate | Amora | Salada ao Molho de Champignon |
| Salada Mista com Lula | Suco de Amora Morango e água de Coco | Salada de aspargos e Alho Negro |
| Salada no Espeto | Arroz | Salada de Morango |
| Salada Noçoise | Arroz cremoso com Pêssego | Stir Fry de Vegetais |
| Salada Oriental | Arroz a Grega | Atum |
| Salada Paris | Arroz com Açafraão | Salada de Atum com Batata |
| Salada Pera | Arroz com Bacon | Salada de Cebola Atum e Pimentão |
| Salada Saborosa | Arroz com Cebolas Caramelizadas e Amêndoas em Lascas | Salada de Folhas com Atum |
| Salada Santa Brasa | Arroz com Cerejas | Salada de Kani e atum |
| Salada Tropical Verde | Arroz com Cerveja | Salada de Macarrão com Atum ao Pesto |
| Salada Tropical | Arroz com Coco | Salada Noçoise |
| Salada Verde com Anéis de Cebola | Arroz com Cogumelos Secos | Salada Picante de Repolho |
| Salada Verde com Cítricos e molho de mel | Arroz com Ervas | Azeite |
| Salada verde com Vinagrete de Manga e Parmesão | Arroz com Frango | Molho Pesto |
| Salada Verde e Branca | Arroz com Kani | Pesto de Manjeriço |
| Salada Waldorf | Arroz com Laranja | Azeitona |
| Alho | Arroz com Legumes | Arroz com Legumes |
| Molho de Alho | Arroz com Lentilha | Bacalhau a la Tiama |
| Salada de aspargos e Alho Negro | Polvilhado com Nozes Carameladas | Caponata de Legumes |
| Alho Poró | Arroz com Maçã e Uva passas | Carne com Tomate seco e azeitona |
| Quiche de Alho Poró | Arroz com Ovos Mexidos | Farfalle ao Curry |
| Refogado de Salsão com Cogumelos e alho poró | Arroz com Pequi | Feijão De Festa |
| Salada ao Molho de Champignon | Arroz de Forno com Bananas | Legumes na Pressão |
| Salada de Almeirão | Arroz de Panela de Pressão com Carne Seca | Panqueca de carne moída com Abobrinha |
| | Arroz Doce | Peixe com Azeitonas e Alcaparras |
| | Arroz Frito | Salada de Acelga |
| | Arroz Gratinado com Abobrinha | Salada de Folhas com Carambola e Cebola |
| | Arroz Gratinado | Salada de Lentilha |
| | | Salada de Mandioca |



Por Ingrediente

- Salada de Rúcula com Tomate Seco
Salada Especial de Beringela
Salada Melancia
Salada Noçoise
Salada Panzanella
Salada Santa Brasa
Torta Panqueca com Palmito
- Bacalhau**
Bacalhau a la Tiana
Bolinho de Bacalhau
Salada Completa com Lascas de bacalhau
Salada de Bacalhau com Gão de Bico
Salada de Bacalhau
- Bacon**
Arroz com Bacon
Batata com repolho
Gratinada
Batatas assadas recheadas e amarradas com bacon
Carne a Francesa
Carne Assada ao Molho de Ferrugem
Costela de Porco
Recheada
Couves de Bruxelas
Salteadas com Bacon
Creme de Feijão Branco com Abóbora e Bacon
Espaguete a Carbonara
Farfalle ao Curry
Farofa Picante com Linguíça Calabresa
Farofa
Feijão ao Forno
Feijão De Festa
Feijão Tropeiro
Frango com Bacon
Kafta no espeto
Linguini a Carbonara
Macarrão com Bacon e Calabresa
Medalhão de carne moída
Minestrone de Feijão
Picanha recheada com Bacon
Polenta de Doido
Refogado de Espinafre com bacon e ervilhas
Refogado prático de ervilha
Salada de Inverno
Doce de Banana com Canela
- Banana**
Arroz de Forno com Bananas
Creme de Banana
Filé de Peixe com Camarões e Bananas
Pavê de Tiramisu com Banana Grelhada
Pudim de Banana
Salada de Frutas com Creme de Manga
Salada de Frutas
Sobremesa de banana
Suco Laranja com banana
Suco Tropical
- Batata**
Batata ao Forno
Batata com repolho
Gratinada
Batata Nevada com Queijo
Batata Rostie de Forno
Batata Suíça
Batatas a Grega
Batatas assadas recheadas e amarradas com bacon
Batatinha com Agrião
Batatinhas ao Molho de Gorgonzola
Batatinhas Assadas com Alecrim
Bolinho de Bacalhau
Caldo Verde
Carne Marinada de Panela
Creme de Ervilhas
Espetinho de Frango e Legumes com Molho
Feijão Nordestino
Filé de Peixe com Legumes
Filé de Tilápia com Ervas ao Forno
Fritada de forno de batata e queijo
Gratinado de Batata e Linguíça
Legumes com maçã sauté
Legumes Cozidos no Vapor com Gengibre
Linguíça com Batatas
Marisqueira
Minestrone de Feijão
Peixe com Azeitonas e Alcaparras
Purê de Batata Gratinado com Legumes
Purê de Batata
Salada Alemã Doce de Banana com Brigadeiro Branco
- Salada Completa com Lascas de bacalhau
Salada de Atum com Batata
Salada de Batata Picante
Salada de maionese
Salada Noçoise
- Batata Doce**
Batata Doce Assada
Caldo Verde
Nhoque de batata doce com molho de carne seca
Peixe com batata doce e molho de espinafre
Salada de batata doce assada e queijo de cabra
Salada de Lombo com Folhas Verdes
- Batata Palha**
Salpicão
- Berinjela**
Berinjela empanada
Caponata de Legumes
Fettutine com Legumes e Frango Salteado
Legumes na Pressão
Linguado com Pesto
Ratatouille Simples
Refogado de Legumes
Salada de Beringela com grão de Bico
Salada de Beringela Quente
Salada de Legumes Grelhados
Salada Especial de Beringela
Salada Síria de Macarrão
- Beterraba**
Carne Marinada de Panela
Molho de Beterraba com Mostarda
Salada com Sementes de Girassol
Salada de Beterraba assada com alho poró e nozes
Salada de Beterraba e Cenoura
Suco de Erva doce com Beterraba e maçã
- Biscoito**
Cheesecake de Espinafre
Gelado de Bolacha Maria
Mousse de Doce de Leite
Pavê de Bicho de Pé
Pavê de Bombom
Pavê de Morango
Pavê de Tiramisu com Banana Grelhada
Salame de Chocolate



Por Ingrediente

- Torta de Maracujá
- Torta Diamante Negro
- Torta Holandesa
- Torta Mousse de Doce de Leite com Amendoim
- Broto de Feijão
- Salada Carioca
- Salada de Kani e atum
- Brócolis
 - Arroz Verde com Manteiga de Ervas
 - Brócolis ao Forno
 - Brocolis com Gergelim
 - Carne com Brócolis
 - Couscous de Vegetais
 - Filé de Frango
 - Recheado com Brócolis e Champignon
 - Folhas de Brócolis
 - Refogada
 - Legumes Cozidos no Vapor com Gengibre
 - Mix de Legumes
 - Refogado
 - Quiche de Brócolis
 - Salada de Brócolis com Mandioquinha
 - Salada de Brócolis
 - Salada Mista com Lula
 - Stir Fry de Vegetais
 - Tagliatelle com Brócolis
- Caju
 - Suco de Caju Cremoso
 - Suco de Caju Natural
- Camarão
 - Arroz com Açafrão
 - Arroz no Abacaxi
 - Bobó de Camarão
 - Camarão e Gengibre
 - Creme de Feijão
 - Manteiga com Camarão e coentros
 - Empadão de Camarão
 - Espaguete com camarão
 - Filé de Peixe com Camarões e Bananas
 - Linguini com tinta de Lula
 - Marisqueira
 - Massa com Lagosta e Camarões
 - Salada com Camarão e óleo de coco
 - Salada de Camarão com Manga Agridoce
 - Salada de Camarão Light
 - Salada de Rúcula com Camarão e Batata Baroa
 - Crocante
 - Salada Oriental
- Carambola
 - Salada de Folhas com Carambola e Cebola
 - Salada de Rúcula
 - Salada Estrelada
- Carne de Bo
 - Arroz com Açafrão
 - Arroz de Panela de Pressão com Carne Seca
 - Bife A milanese Recheado
 - Bife a Pizzaiola
 - Bife ao molho de Mostarda
 - Bife do Chefe
 - Bolinho de aipim e Carne Seca
 - Caldinho de Feijão
 - Canelone Catalão
 - Carne a Francesa
 - Carne ao Vinho tinto com Champignon
 - Carne assada ao molho de cebolas
 - Carne Assada ao Molho de Ferrugem
 - Carne assada recheada de escarola e queijo
 - Carne bourguignonne
 - Carne com Brócolis
 - Carne com Tomate seco e azeitona
 - Carne Marinada de Panela
 - Espaguete na manteiga com molho picante de carne de panela
 - Espetinho de Alcatra
 - Estrogonofe de Massa
 - Feijão com carne moída
 - Feijão Nordestino
 - Filé a Parmegiana
 - Filé de Carne de Sol no molho de nata
 - Filé flambado na Cachaça ao molho de Rapadura
 - Fraldinha ao molho de vinho
 - Fraldinha ou Maminha na Panela de Pressão
 - Kafta no espeto
 - Lagarto ao Creme de Pimentão
 - Lagarto ao Molho Champignon
 - Lagarto Recheado com Queijo e Presunto
 - Lasanha de Capeleti
 - Macarrão com Molho Italiano
 - Maminha no Forno
- Maxixada Composta
- Medalhão de carne moída
- Minestrone de Feijão
- Nhoque de batata doce com molho de carne seca
- Panqueca de carne moída com Abobrinha
- Picadinho de Carne com Abóbora
- Picanha ao Forno com Sal grosso
- Picanha recheada com Bacon
- Picanha Recheada com Provolone
- Picanha Suína com Brie
- Polenta ao Forno com Carne Moída
- Rigatone Argelino
- Rolê com Legumes e Presunto
- Sopa de Mandioquinha com Carne e Champignon
- Tutu de Feijão Preto
- Carne de Porco
 - Almôndega Suína
 - Arroz com Açafrão
 - Bife de Porco com Molho de Mostarda
 - Bisteca com Cogumelo
 - Bisteca de Porco ao Forno
 - Bisteca Mineira
 - Canelone Catalão
 - Carne de Porco ao Molho de Gengibre
 - Carne de Porco com Abacaxi
 - Carne de Porco Nordestina
 - Costela de Porco Recheada
 - Costela Suína a Milanese
 - Costelinha Caramelizada
 - Costelinha de Porco ao Tempero Caprichado
 - Costelinha de Porco Assada
 - Costelinha de Porco na Panela
 - Feijoada
 - Lombinho com Molho de Damasco
 - Lombo ao Creme de Requeijão
 - Lombo ao Limão
 - Lombo com Alcaparras
 - Lombo com Maçãs
 - Lombo de Porco ao Molho de Laranja
 - Lombo de Porco Recheado com Ervas



Por Ingrediente

- Pá de porco na cerveja preta
Paleta Suína
Caramelada com Gorgonzola
Porchetta
Porco Xadrez
Rolinho Primavera
Salada com Rolinhos de Copa
Strogonoff de Carne
Torresmo
- Castanha
Agnolotte ao Creme
Arroz a Grega
Arroz com Cebolas Caramelizadas e Amêndoas em Lascas
Arroz com Cerejas
Arroz com Lentilha Polvilhado com Nozes
Carameladas
Brownie de Chocolate
Conchiglione de Bacalhau
Endívia Recheada com Aspargos e Nozes
Fondant de Chocolate
Inhame Salteado ao Molho de Castanhas e Leite de Coco
Mousse de Leite
Condensado com Nozes
Peito de Pato
Salada Americana
Salada Carioca
Salada Crocante
Salada de batata doce assada e queijo de cabra
Salada de Beterraba assada com alho poró e nozes
Salada de Cenoura com Molho de Mel e Limão
Salada de Ervilhas e Vagem com Amêndoas
Salada de Legumes verdes e frutas secas
Salada de Salsão
Salada Verde com Cítricos e molho de mel
Salada Waldorf
Sobremesa Cremosa de Pão de ló
Strogonoff de Chocolate
Torta de Ameixa e Castanha do Pará
Torta de Creme de Amêndoas
Truta Crocante
- Cebola
Arroz com Cebolas Caramelizadas e Amêndoas em Lascas
Caponata de Legumes
Carne assada ao molho de cebolas
Carne bourguignonne
Cebola Empanada
Espetinho de Alcatra
Farofa
Feijão de Corda
Filé flambado na Cachaça ao molho de Rapadura
Fraldinha ou Maminha na Panela de Pressão
Frango com Ceboulete
Jiló a Vinagrete
Legumes na Pressão
Molho Picante
Molho Tártaro
Refogado de Aipo
Salada Colorida
Salada de Abóbora e Cebola
Salada de Beringela Quente
Salada de Cebola Atum e Pimentão
Salada de Chuchu com Ovos
Salada de Grão de Bico
Salada de maionese
Salada Melancia
Salada Oriental
Salada Panzanella
Salada Verde com Anéis de Cebola
Salada Vinagrete de Couve Flor
Sobrecoxa de frango assadas com Vegetais
Sopa de Cebola Gratinada
- Cenoura
Arroz a Grega
Arroz de Panela de Pressão com Carne Seca
Arroz Frito
Arroz havaiano
Bobó Vegetariano
Carne bourguignonne
Cenoura Cozida
Cenoura na Manteiga
Cevadinha Cozida com Legumes
Couscous de Vegetais
Creme de Ricota com Cenoura e Cogumelos
Ensopado de Grãos
Espaguete na manteiga com molho picante de carne de panela
Espaguete na manteiga com molho picante de carne de panela
Feijão Campestre
Feijão De Festa
Fettutine com Legumes e Frango Salteado
Filé de Frango com Molho de Cenoura
Filé de Peixe com Legumes
Filé de Tilápia com Ervas ao Forno
Frango Primavera
Gnoci de Mandioquinha na Manteiga Queimada e Sálvia
Lasanha de Legumes
Legumes com Azeite de Ervas
Legumes com maçã sauté
Legumes Cozidos no Vapor com Gengibre
Macarrão com Frango e Legumes
Mix de Legumes Refogado
Penne de Frango com Feijões de Soja
Penne Oriental do Spot
Pirão de Legumes
Purê de Batata Gratinado com Legumes
Purê Rustico de Cenoura
Refogado de Acelga com Cenoura
Refogado de Aipo
Refogado de grão de bico com Peito de Peru
Rolê com Legumes e Presunto
Salada Americana
Salada ao Molho de Champignon
Salada Colorida
Salada com Camarão e óleo de coco
Salada com logurte
Salada com Sementes de Girassol
Salada Completa com Lascas de bacalhau
Salada de Acelga
Salada de Beterraba e Cenoura
Salada de Brócolis com Mandioquinha
Salada de Camarão Light
Salada de Cenoura com Molho de Mel e Limão
Salada de Cenoura



Por Ingrediente

| | | |
|---|---|--|
| Salada de Feijão Branco na Folha de Alface | Taça de Brigadeiro Branco e Ganache | Salada de Folhas Verdes com Champignon |
| Salada de Folhas com Carambola e Cebola | Tarteletes de Chocolate com Amendoim | Salada de Pera |
| Salada de Kani e atum | Torta Brigadeiro | Salada Paris |
| Salada de Rúcula com Camarão e Batata Baroa | Torta de Amendoim com Chocolate | Salada Pera |
| Crocante | Torta Diamante Negro | Sopa Cremosa de Frango |
| Salada de Vagem com Cenoura | Torta Merengue com Sorvete de Limão e Chocolate | Sopa de Mandioquinha com Carne e Champignon |
| Salada Fresca de Baroa | Torta Mousse de Doce de Leite com Amendoim | Strogonoff de Carne |
| Salada Light de Frango com Erva Doce | | Talharim com abobrinha |
| Salada Oriental | Chuchu | Talharim com Cogumelos Frescos |
| Salada Saborosa | Chuchu a Milanesa | |
| Salada Tropical | Feijão Nordestino | Couve |
| Salpicão | Gratinado de Chuchu com presunto e queijo | Caldo Verde |
| Stir Fry de Vegetais | Refogado picante de chuchu | Couve a Mineira |
| Suco Cítrico | Salada de Chuchu com Ovos | Couve de Bruxelas assada |
| Sufê de Cenoura | Salada Picante de Chuchu | Couve Refogada |
| Vagem e Cenoura na Manteiga | | Feijão Tropicano |
| Cereja | Cogumelo | Salada de Almeirão |
| Arroz com Cerejas | Arroz com Cogumelos Secos | Salada de Couve |
| Filé de Frango na cerveja | Arroz Tailandês | Suco de Abacaxi com Couve |
| Pá de porco na cerveja preta | Bacalhau a la Tiama | |
| Chocolate | Bife do Chefe | Couve flor |
| Bombom de Travessa | Bisteca com Cogumelo | Couve Flor com Molho Branco e Queijo |
| Brigadeirão Branco | Canelone de Ricota | Couve flor Gratinada com Molho Branco e Queijo |
| Brigadeirão | Carne a Francesa | Couve flor Gratinada |
| Brigadeiro Branco de Microondas | Carne ao Vinho tinto com Champignon | Salada Vinagrete de Couve Flor |
| Brigadeiro de Leite | Carne com Brócolis | |
| Brownie de Chocolate | Cogumelos Recheados | Crema de Leite |
| Chocolate Triple | Conchiglione de Bacalhau | Agnolotte ao Crema |
| Crema de Baunilha | Estrogonofe de Massa | Batata ao Forno |
| Delícia de Uva | Filé de Frango Recheado com Brócolis e Champignon | Batatas a Grega |
| Fondant de Chocolate | Fussilli Integral ao Funghi | Bife ao molho de Mostarda |
| Gelado de Bolacha | Lagarto ao Molho Champignon | Brigadeirão Branco |
| Maria | Mix de Legumes | Brigadeiro Branco de Microondas |
| Mousse com Calda de Romã | Refogado | Brócolis ao Forno |
| Mousse de Chocolate | Molho Champignon | Cação ao Molho de Palmito |
| Mousse de Chocolates em Camadas | Molho de Cogumelo com Hortelã | Capeletti aos 4 Queijos |
| Pavê Chocolimão | Paella Primavera | Gratinado |
| Pavê de Bis Branco | Refogado de Salsão com Cogumelos e alho poró | Capelletti ao Molho de Laranja |
| Pavê de Bombom | Robalo do Chef | Chocolate Triple |
| Pavê de Brigadeiro | Salada ao Molho de Champignon | Conchiglione de Bacalhau |
| Pavê de Café com Chocolate | Salada Crocante | Couve flor Gratinada com Molho Branco e Queijo |
| Pavê de Maracujá com Chocolate | Salada de Brócolis com Mandioquinha | Crema Brulée |
| Pudim Mármore | Salada de Camarão com Manga Agridoce | Crema de Baunilha |
| Rocambole de Prestígio | | Crema de Goiaba |
| Salame de Chocolate | | Crema de Ricota com Cenoura e Cogumelos |
| Sobremesa de Morango | | Crema Prestígio |
| Strogonoff de Chocolate | | Crema Russo com Ameixa |



Por Ingrediente

- Enroladinho de Goiaba
Estrogonofe de Massa
Filé de Frango na
cerveja
Frango Primavera
Fussilli Integral ao
Funghi
Gelado com Creme
Gelado de Abacaxi
Gratinado de Batata e
Linguiça
Linguini a Carbonara
Manjar dos Deuses
Massa com Lagosta e
Camarões
Molho Branco
Molho gorgonzola
Morango Gelado
Mosaico de Gelatina
Mousse com Calda de
Romã
Mousse de Chocolates
em Camadas
Mousse de Coco
Mousse de Doce de
Leite
Mousse de Leite
Condensado com Nozes
Mousse de Maracujá
Mousse Olho de Sogra
Pavê Chocolimão
Pavê de Bicho de Pé
Pavê de Bis Branco
Pavê de Bombom
Pavê de Doce de Leite
com Ameixa
Pavê de Maracujá com
Chocolate
Pavê de Morango
Pavê de Tiramisu com
Banana Grelhada
Quiche de Alho Poró
Quiche de Brócolis
Salada Waldorf
Sobremesa de Morango
Sopa Cremosa de
Frango
Strogonoff de Chocolate
Sufilê de Milho Verde
Taça de Brigadeiro
Branco e Ganache
Talharim ao Molho
Branco
Torta Brigadeiro
Torta de Amendoim com
Chocolate
Torta de Creme de Milho
Verde
Torta de Frango com
Creme de Leite
- Torta de Maracujá
Torta Diamante Negro
Torta Holandesa
Torta Merengue com
Sorvete de Limão e
Chocolate
Torta Mousse de Doce de
Leite com Amendoim
Torta Pé de Moleque
- Côco
Arroz com Coco
Arroz Doce
Bombom de Travessa
Brigadeiro Branco de
Microondas
Cocada de Panela de
Pressão
Creme de Coco
Creme Prestígio
Feijão de Coco com peixe
Mousse de Coco
Mousse Olho de Sogra
Quindão
Rocambolê de Prestígio
Salada Oriental
Torta dos Anjos
- Damasco
Lombinho com Molho de
Damasco
Molho de Damasco
Salada Americana
Salada de Agrião com
Damasco
Salada de Alface e Frutas
Flambadas
Salada de Legumes
verdes e frutas secas
- Doce de Leite
Doce de Leite com Cream
Cheese e Bis
Pavê de Bombom
Pavê de Doce de Leite
com Ameixa
Torta de Bem casado
- Endívia
Endívia Recheada com
Aspargos e Nozes
Salada de Endívia e pera
Salada de Endívias
- Ervilha
Arroz Gratinado
Arroz no Abacaxi
Arroz Savarin
Couscous de Vegetais
Creme de Ervilhas
Ervilha torta a provençal
Ervilha torta Refogada
Espaguete ao molho
vermelho com frango
desfiado e ervilha
Farfalle ao Curry
- Frango Primavera
Penne com Presunto de
Parma
Refogado de Espinafre
com bacon e ervilhas
Refogado de grão de bico
com Peito de Peru
Refogado prático de
ervilha
Robalo do Chef
Salada Completa com
Lascas de bacalhau
Salada de Camarão Light
Salada de Endívias
Salada de Ervilhas e
Vagem com Amêndoas
Salada de Legumes verdes
e frutas secas
Salada de maionese
Salada Light de Frango
com Erva Doce
Salada Verde de Feijão
Sopa Cremosa de Frango
Tiras Rápidas de Frango
- Escarola
Carne assada recheada de
escarola e queijo
Salada Especial de
Escarola
- Espinafre
Agnolotte ao Creme
Caldo Verde
Canneloni de Ricota e
Espinafre
Cheesecake de Espinafre
Espinafre refogado com
Alho
Molho de Espinafre
Panqueca de Massa
Integral com Recheio de
Espinafre e Queijo
Peito de Frango Recheado
Peixe com batata doce e
molho de espinafre
Refogado de Espinafre
com bacon e ervilhas
Robalo do Chef
Salada de Espinafre
Salada du Chef
Souflê de Espinafre e
Queijo
Torta de Espinafre e Ricota
- Farinha de Mandioca
Farofa Picante com
Linguiça Calabresa
Farofa
Tutu de Feijão Preto



Por Ingrediente

Farinha de Trigo

Empadão de Camarão
Nhoque de Pão
Panqueca de Massa
Integral com Recheio de
Espinafre e Queijo
Quiche Lorraine
Torta de Frango com
Creme de Leite

Feijão

Caldinho de Feijão
Creme de Feijão com
Coco
Creme de Feijão
Manteiga com Camarão
e coentros
Feijão ao Forno
Feijão Campestre
Feijão com Abóbora e
Linguiça
Feijão com carne moída
Feijão com Ervas
Feijão de Corda com
Azeite de Dendê
Feijão de Corda
Feijão De Festa
Feijão Ghandu com
pimentões e especiarias
Feijão Nordestino
Feijão Picante com
Cubos de Queijo
Feijão Preto com Paio
Feijão Preto
Feijão Tropeiro com
Ovos
Feijão Tropeiro
Feijão Verde Gratinado
Feijoada
Minestrone de Feijão
Penne de Frango com
Feijões de Soja
Salada de Feijão Branco
na Folha de Alface
Salada Verde de Feijão
Tutu à mineira
Tutu de Feijão Preto

Feijão Branco

Cozido de feijão branco
Creme de Feijão Branco
com Abóbora e Bacon
Feijão Branco com
Linguiça Calabresa

Figo

Peito de Pato
Salada de Alface e
Frutas Flambadas
Salada de Feijão Branco
na Folha de Alface

Framboesa

Molho de Framboesa

Frango

Arroz com Frango
Arroz no Abacaxi
Arroz Tailandês
Bobó de Frango
Caldo Verde
Canelone Catalão
Canelone de Abobrinha
com Frango
Canja de Galinha
Coxinha de Frango
Picante
Coxinhas da Asa com
Tomatinhos e Legumes
Cuscuz Paulista
Espaguete ao molho
vermelho com frango
desfiado e ervilha
Espetinho de Frango e
Legumes com Molho
Fettutine com Legumes e
Frango Salteado
Filé de Frango ao Molho
de Maracujá
Filé de Frango com Molho
de Cenoura
Filé de Frango Grelhado
Filé de Frango na cerveja
Filé de Frango Recheado
com Brócolis e
Champignon
Frango a Milanese
Frango ao Molho de
Laranja
Frango ao Molho Pardo
Frango Apimentado
Frango com Agrião
Frango com Bacon
Frango com Catupiry e
presunto
Frango com Ceboulete
Frango com Mussarela
Frango com Quiabo
Frango Crocante
Frango Frito
Frango na Manteiga
Frango Primavera
Macarrão com Frango e
Legumes
Muffn Salgado
Peito de Frango com
Parmesão
Peito de Frango
Recheado com Muçarela
e Calabresas
Peito de Frango
Recheado
Penne de Frango com
Feijões de Soja
Penne Oriental do Spot

Ravioli com Recheio de
Abóbora
Rocamble de Frango aos
3 queijos
Salada Caesar
Salada Colorida
Salada de Acelga
Salada Light de Frango
com Erva Doce
Salpicão
Sobrecoxa de frango
assadas com Vegetais
Sobrecoxas de Frango
Cremosa
Sopa Cremosa de Frango
Tiras Rápidas de Frango
Tomate Recheado com
Frango Desfiado e Queijo
Branco
Torta de Frango com
Creme de Leite

Fubá

Polenta ao Forno
com Carne Moída
Polenta de Doido
Polenta em Palito Frita
Polenta Frita

Gelatina

Chocolate Triple
Gelatina ao leite
Mosaico de Gelatina
Pavê de Bis Branco

Gengibre

Camarão e Gengibre
Carne de Porco ao Molho
de Gengibre
Molho Gengibre
Suco de Manga com
Laranja e Gengibre
Suco Melancia e Gengibre
Tilápia no Shoyo e
Gengibre

Goiaba

Creme de Goiaba
Creme Russo com Ameixa
Enroladinho de Goiaba
Suco de Goiaba com
Limão
Torta Romeu e Julieta

Grão de Bico

Ensofado de Grãos
Refogado de grão de bico
com Peito de Peru
Salada de Bacalhau com
Gão de Bico
Salada de Beringela com
grão de Bico
Salada Síria de Macarrão
Salada de Grão de Bico
com logurte
Salada de Grão de Bico



Por Ingrediente

| | | | |
|---------|--|--|---|
| Hortelã | Salada com Repolho Roxo Suco Abacaxi com Hortelã | Salada Verde com Cítricos e molho de mel Sobremesa de Frutas Suco Cítrico Suco de Kiwi com Laranja Suco de Laranja com abacaxi e maçã Suco de Manga com Laranja e Gengibre Suco de Papaia e Laranja Suco de Pera Abacaxi e Laranja Suco Laranja com banana Tarteletes de Laranja | Tarteletes de Laranja Torta Brigadeiro Torta de Ameixa e Castanha do Pará Torta de Amendoim com Chocolate Torta de Leite Condensado Torta de Maracujá Torta Holandesa |
| Inhame | Caldo Verde Chips de Inhame Inhame Salteado ao Molho de Castanhas e Leite de Coco | | |
| Iogurte | Molho de iogurte com Alcaparras molho de iogurte Pavê de Bis Branco Salada Americana Salada de Grão de Bico com iogurte Salada Fresca de Baroa Salada Netuno Salada Síria de Pepino e iogurte | Leite Condensado Abacaxi ao Creme Belga Arroz Doce Bombom de Travessa Brigadeirão Branco Brigadeirão Brigadeiro Branco de Microondas Cocada de Panela de Pressão Creme de Banana Creme de Coco Creme Prestígio Creme Russo com Ameixa Delícia de Uva Doce de Banana com Brigadeiro Branco Doce de Pêssego com Creme Gelado de Bolacha Maria Gelatina ao leite Manjar dos Deuses Mousse de Coco Mousse de Doce de Leite Mousse de Leite Condensado com Nozes Mousse de Maracujá Mousse Olho de Sogra Pavê Chocolimão Pavê de Bicho de Pé Pavê de Brigadeiro Pavê de Maracujá com Chocolate Pavê de Morango Pudim de Amendoim Pudim de Banana Pudim de Macaxeira Pudim Mármore Rocambole de Prestígio Salame de Chocolate Sobremesa Bicolor Sobremesa de Maçã Sobremesa de Morango Strogonoff de Chocolate Taça de Brigadeiro Branco e Ganache | Leite de côco Abobrinha com Leite de coco Bobó de Camarão Bobó de Frango Bobó Vegetariano Creme de Feijão com Coco Ensopado de cação Inhame Salteado ao Molho de Castanhas e Leite de Coco Manjar dos Deuses Moqueca Baiana Mousse de Coco Polenta de Doido Pudim Mármore Queijadinha de Liquidificador Torta dos Anjos |
| Jiló | Jiló a Vinagrete Jiló Refogado com Quinoa em Grãos Jiló Vermelho | | |
| Kani | Arroz com Kani Salada de Folhas com Carambola e Cebola Salada de Kani e atum Salada de Kani e Manga Salada de Pepino com Gergelim Salada Netuno | | Lentilha Arroz com Lentilha Polvilhado com Nozes Carameladas Ensopado de Grãos Salada de Lentilha |
| Kiwi | Salada de Frutas Suco de Kiwi com Laranja Torta de Kiwi com molho de chocolate | | Lichia Suco de Lichia com Morango |
| Lagosta | Massa com Lagosta e Camarões | | Limão Limonada com água de coco Lombo ao Limão Pavê Chocolimão Suco Cítrico Suco de Goiaba com Limão Suco Refrescante Torta de Limão com Calda de Maracujá |
| Laranja | Arroz com Laranja Capelleti ao Molho de Laranja Frango ao Molho de Laranja Linguado d Laranja Lombo de Porco ao Molho de Laranja Molho de Laranja Molho de tomate com Laranja e Manjerição Salada de Frutas | | Linguixa Calabresa Batata Rostie de Forno Costela de Porco Recheada Cozido de feijão branco Escondidinho de Mandioca com Calabresa Feijão ao Forno Feijão Branco com Linguixa Calabresa Feijão Campestre |



Por Ingrediente

- Feijão com Abóbora e Linguiça
- Feijoada
- Gratinado de Batata e Linguiça
- Linguíça com Batatas
- Macarrão com Bacon e Calabresa
- Maxixada Composta
- Peito de Frango
- Recheado com Moçarela e Calabresas
- Penne com Linguicinha
- Polenta de Doido
- Salada de Lentilha
- Tutu à mineira
- Linguíças e paio
 - Farofa Picante com Linguíça Calabresa
 - Feijão Preto com Paio
 - Feijão Tropeiro
 - Feijoada
 - Linguíça Aberta
 - Macarrão com Molho Italiano
- Lombo defumado
 - Salada de Lombo com Folhas Verdes
- Lula
 - Linguini com tinta de Lula
 - Marisqueira
 - Salada Copacabana
 - Salada de Lulas
 - Salada Mista com Lula
- Macarrão - Massas
 - Agnolotti com Ricota
 - Cabelo de Anjo Ninho
 - Canelone Catalão
 - Canelone de Ricota
 - Canneloni de Ricota e Espinafre
 - Capeletti aos 4 Queijos
 - Gratinado
 - Capeletti de Parma ao Molho Pesto
 - Capelleti ao Molho de Laranja
 - Conchiglione de Bacalhau
 - Conchiglioni recheado com queijos
 - Espaguete a Carbonara
 - Espaguete Alho e óleo Picante
 - Espaguete ao molho vermelho com frango desfiado e ervilha
 - Espaguete com camarão
- Espaguete Integral com Legumes Grelhados
- Espaguete na manteiga com molho picante de carne de panela
- Estrogonofe de Massa
- Farfalle ao Curry
- Farfalle ao pesto
- Fettutine com Legumes e Frango Salteado
- Fussilli Integral ao Funghi
- Gravatinha Primavera
- Lasanha de Capeleti
- Lasanha de Legumes
- Lasanha Simples
- Linguini a Carbonara
- Linguini com tinta de Lula
- Macarrão com Bacon e Calabresa
- Macarrão com Molho Italiano
- Macarrão com Queijo
- Macarrão Cremoso ao Forno
- Macarrão de Forno
- Massa com Lagosta e Camarões
- Massa com Queijo
- Camembert Assado
- Minestrone de Feijão
- Penne ao molho de Salmão Defumado
- Penne ao Molho Gorgonzola
- Penne com Linguicinha
- Penne com Presunto de Parma
- Penne de Frango com Feijões de Soja
- Penne Oriental do Spot
- Ravioli com Recheio de Abóbora
- Rigatone Argelino
- Salada de Gravatinha com Tomate e Manjeriçã
- Salada de Macarrão com Atum ao Pesto
- Salada Gravatinha com Tomate
- Salada Síria de Macarrão
- Tagliatelle com Brócolis
- Talharim ao Molho Branco
- Talharim com abobrinha
- Talharim com Cogumelos Frescos
- Talharim Rápido de Forno
- Maionese
 - Batatinhas ao Molho de Gorgonzola
- Mamão
 - Creminho de Papaia
- Mandioca
 - Bobó de Camarão
 - Bobó Vegetariano
 - Bolinho de aipim e Carne Seca
 - Creme de Abobrinha e Mandioquinha
 - Croquete de Mandioca
 - Escondidinho de Mandioca com Calabresa
 - Legumes Cozidos no Vapor com Gengibre
 - Mandioca ao Forno
 - Mandioca cozida ao creme de Milho
 - Mandioca Frita
 - Mandioca Temperada
 - Minestrone de Feijão
 - Pudim de Macaxeira
 - Salada de Mandioca
 - Sopa de Mandioquinha com Carne e Champignon
- Manga
 - Molho de Manga e Mel
 - Salada Briene
 - Salada com Repolho Roxo
 - Salada de Alface com Vinagrete de Manga
 - Salada de Camarão com Manga Agridoce
 - Salada de Frutas com Creme de Manga
 - Salada de Kani e Manga
 - Salada Tropical Verde
 - Salada Tropical
 - Salada verde com Vinagrete de Manga e Parmesão
 - Suco de Manga com Laranja e Gengibre
 - Suco de Maracujá com Manga
- Manjeriçã
 - Molho de tomate com Laranja e Manjeriçã
 - Pesto de Manjeriçã
 - Salada de Gravatinha com Tomate e Manjeriçã
 - Salada de Tomate com Queijo Cottage e Manjeriçã
 - Salada de Tomate, Manjeriçã e queijo de cabra crocante
- Maracujá
 - Filé de Frango ao Molho de Maracujá
 - Molho de Maracujá
 - Mousse de Maracujá
 - Pavê de Maracujá com Chocolate



Por Ingrediente

| | | | |
|----------|--|--|--|
| | Suco de Maracujá com Manga | Salada de Alface e Frutas | Ovos |
| | Torta de Limão com Calda de Maracujá | Flambadas | Arroz com Ovos Mexidos |
| | Torta de Maracujá | Salada de Frutas | Arroz Frito |
| Mariscos | | Salada de Morango | Batata Nevada com Queijo |
| | Arroz Savarin | Salada Tropical Verde | Bolinho de Bacalhau |
| Maxixe | | Sobremesa de Morango | Brigadeirão Branco |
| | Maxxada Composta | Suco de Lichia com Morango | Brigadeirão |
| | Refogado de Maxixe | Suco de Morango e Amora com água de coco | Creme Brulée |
| Maçã | | Suco Tropical | Creme de Banana |
| | Arroz com Maçã e Uva passas | Mortadela | Creme de Coco |
| | Bisteca com Cogumelo | Salada de Trigo | Cuscuz Paulista |
| | Legumes com maçã sauté | Salada Síria de Macarrão | Delícia de Frutas e Iogurte |
| | Lombo com Maçãs | Mostarda | Empadão de Camarão |
| | Molho de Maça | Bife ao molho de Mostarda | Espaguete a Carbonara |
| | Salada Colorida | Mostarda Refogada | Farofa |
| | Salada com Iogurte | Salada de Alface com Mostarda e Croutons | Feijão Tropeiro com Ovos |
| | Salada com Peito de Peru | Mussarela | Feijão Tropeiro |
| | Salada de Frutas | Arroz Vitaminado | Fondant de Chocolate |
| | Salada Tropical | Batatas assadas | Linguini a Carbonara |
| | Salada Waldorf | recheadas e amarradas com bacon | Molho Parisiense |
| | Sobremesa de Maçã | Bife A milanese Recheado | Mousse de Chocolate |
| | Suco de Erva doce com Beterraba e maçã | Bife a Pizzaiola | Mousse de Coco |
| | Suco de Laranja com abacaxi e maçã | Brócolis ao Forno | Mousse de Doce de Leite |
| Melancia | | Cabelo de Anjo Ninho | Panqueca a moda rondelli |
| | Salada Melancia | Calzone de Presunto e Muçarela | Pavê de Amendoim |
| | Suco de Melancia com Gengibre | Canelone de Ricota | Pudim de Banana |
| | Suco de Melancia e Picolé | Caneloni a Minuta | Pudim de Pão |
| | Suco Melancia e Gengibre | Couve flor Gratinada com Molho Branco e Queijo | Queijadinha de Liquidificador |
| Melão | | Enroladinho da Abobrinha | Quiche de Alho Poró |
| | Suco de Melão | Enrolado de Abobrinha | Quiche de Brócolis |
| Milho | | Enrolado de Muçarela de Bufala | Quiche Lorraine |
| | Creme de Milho | Escondidinho de Mandioca com Calabresa | Quindão |
| | Mandioca cozida ao creme de Milho | Filé a Parmegiana | Refogado prático de ervilha |
| | Pirão de Legumes | Lasanha de Capeleti | Rigatone Argelino |
| | Refogado de grão de bico com Peito de Peru | Lasanha Simples | Salada Carolina |
| | Sufê de Milho Verde | Macarrão de Forno | Salada Completa com Lascas de bacalhau |
| | Tiras Rápidas de Frango | Palitos de muçarela | Salada de Almeirão |
| | Torta de Creme de Milho Verde | Peito de Frango | Salada de Chuchu com Ovos |
| Moranga | | Recheado com Muçarela e Calabresas | Salada du Chef |
| | Feijão Nordestino | Polenta de Doido | Sobremesa Bicolor |
| Morango | | Ravióli de Abobrinha | Sobremesa de banana |
| | Chocolate Triple | Refogado prático de ervilha | Sobremesa de Maçã |
| | Morango Gelado | Salada Briene | Souflê de Espinafre e Queijo |
| | Pavê de Café com Chocolate | Salada com Sementes de Girassol | Sufê de Cenoura |
| | Pavê de Morango | Salada de Folhas e Tomate Seco | Sufê de Milho Verde |
| | Salada Briene | Talharim Rápido de Forno | Torta de Bem Casado |
| | Salada com Peito de Peru | | Torta de Espinafre e Ricota |
| | | | Torta de Sobra de Arroz |
| | | | Tutu à mineira |
| | | | Tutu de Feijão Preto |
| | | | Palmito |
| | | | Cação ao Molho de Palmito |
| | | | Creme de Palmito |



Por Ingrediente

| | | | | | |
|---------------|--|----------|---|----------|--|
| | Palmito Pupunha Assado com molho de alcaparras | | Peixe na Telha | | Purê de Batata Gratinado com Legumes |
| | Robalo do Chef | | Penne ao molho de Salmão Defumado | | Ratatouille Simples |
| | Salada com Camarão e óleo de coco | | Robalo do Chef | | Refogado de Legumes |
| | Salada de Acelga | | Salada de Peixe Marinado | | Salada Colorida (2) |
| | Salada de Feijão Branco na Folha de Alface | | Salada de salmão defumado | | Salada Colorida |
| | Salada de Folhas com Atum | | Salada Oriental | | Salada de Bacalhau |
| | Salada de maionese | | Salmão Grelhado com Molho Branco | | Salada de Beringela com grão de Bico |
| | Salada de Palmito | | Tilápia no Shoyo e Gengibre | | Salada de Beringela Quente |
| | Salada Palmito com Abacaxi | | Traíra ao Molho de Hortelã | | Salada de Cebola Atum e Pimentão |
| | Salada Santa Brasa | | Truta Crocante | | Salada de Grão de Bico |
| | Torta Panqueca com Palmito | | | | Salada de Legumes da Estação |
| Pato | | Pepino | Pepino Refogado | | Salada de Legumes Grelhados |
| | Peito de Pato | | Salada de Kani e atum | | Salada de Peixe Marinado |
| Peito de Peru | | | Salada de Legumes da Estação | | Salada de Rúcula com Tomate Seco |
| | Cabelo de Anjo Ninho | | Salada de Pepino com Gergilim | | Salada Especial de Beringela |
| | Enroladinho da Abobrinha | | Salada de Pepino Japonês e Rabanete | | Salada Estrelada |
| | Refogado de grão de bico com Peito de Peru | | Salada de Pepino Queijo Branco e Semente de Linhaça | | Salada Netuno |
| | Salada com Peito de Peru | | Salada de Pepinos | | Salada Oriental |
| | Salada de Almeirão | | Salada Fatuche | | Salada Panzanella |
| Peixe | | | Salada no Espeto | | Sobrecoxa de frango assadas com Vegetais |
| | Salada de Quinoa | | Salada Síria de Pepino e iogurte | | Stir Fry de Vegetais |
| | Bacalhau Empanado | Pimenta | | Pinoli | |
| | Cação ao Molho de Palmito | | Molho de Pimenta | Polvo | Farfalle ao pesto |
| | Congrio ao Limão | Pimentão | | | Marisqueira |
| | Ensopado de cação | | Arroz de Panela de Pressão com Carne Seca | Presunto | Salada Copacabana |
| | Feijão de Coco com peixe | | Arroz Havaiano | | Arroz Gratinado |
| | Filé de Peixe Assado com Molho de Limão | | Bobó de Camarão | | Arroz Havaiano |
| | Filé de Peixe com Camarões e Bananas | | Ensopado de Grãos | | Bife A milanese Recheado |
| | Filé de Peixe com Legumes | | Espaguete Integral com Legumes Grelhados | | Bife a Pizzaiola |
| | Filé de Peixe Grelhado ao molho de Alho | | Espetinho de Alcatra | | Calzone de Presunto e Muçarela |
| | Filé de Tilápia com Ervas ao Forno | | Farfalle ao Curry | | Caneloni a Minuta |
| | Linguado com Pesto | | Feijão Ghandu com pimentões e especiarias | | Capelletti de Parma ao Molho Pesto |
| | Linguado d Laranja | | Filé de Peixe com Legumes | | Filé a Parmegiana |
| | Marisqueira | | Filé flambado na Cachaça ao molho de Rapadura | | Frango com Catupiry e presunto |
| | Medalhão de Robalo | | Fraldinha ou Maminha na Panela de Pressão | | Frango com Mussarela Gratinado de Chuchu com presunto e queijo |
| | Mignon de Peixe | | Jiló a Vinagrete | | Lagarto Recheado com Queijo e Presunto |
| | Moqueca Baiana | | Legumes na Pressão | | Lasanha de Capeleti |
| | Pacu Frito | | Molho de Pimentão | | Lasanha Simples |
| | Peixe com Azeitonas e Alcaparras | | Moqueca Baiana | | Macarrão Cremoso ao Forno |
| | Peixe com batata doce e molho de espinafre | | Peixe na Telha | | Macarrão de Forno |
| | Peixe com Crosta de Amendoas | | Pimentão Colorido | | Paella Primavera |
| | Peixe com Queijo | | Refogado | | Peito de Frango Recheado |
| | | | Porco Xadrez | | |



Por Ingrediente

| | | | |
|---------|--|--|--|
| | Penne com Presunto de Parma | Carne assada recheada de escarola e queijo | Picanha Recheada com Provolone |
| | Salada de Inverno | Cestinha de Parmesão com alface | Picanha Suína com Brie |
| | Salada Pera | Cheesecake de Espinafre | Queijadinha de Liquidificador |
| | Talharim Rápido de Forno | Cogumelos Recheados | Quiche Lorraine |
| Pão | | Conchiglione de Bacalhau | Ravióli de Abobrinha |
| | Almôndega Suína | Conchiglioni recheado com queijos | Rocambole de Frango aos 3 queijos |
| | Frango Crocante | Couve Flor com Molho Branco e Queijo | Salada Caesar |
| | Linguíça Aberta | Couve flor Gratinada | Salada Carolina |
| | Nhoque de Pão | Creme de Abóbora com Queijo Cottage | Salada com Queijo de Cabra |
| | Pavê de Café com Chocolate | Creme Delícia de Queijo | Salada com Rolinhos de Copa |
| | Pudim de Pão | Croquete de Mandioca | Salada Completa com Lascas de bacalhau |
| | Salada Briene | Farfalle ao pesto | Salada de batata doce assada e queijo de cabra |
| | Salada Caesar | Feijão Picante com Cubos de Queijo | Salada de Espinafre |
| | Salada com Camarão e óleo de coco | Feijão Verde Gratinado | Salada de Legumes da Estação |
| | Salada de Alface com Croutons | Filé a Parmegiana | Salada de Morango |
| | Salada de Alface com Mostarda e Croutons | Frango com Mussarela | Salada de Pepino Queijo Branco e Semente de Linhaça |
| | Salada Fатуche | Fritada de forno de batata e queijo | Salada de Rúcula |
| | Salada Panzanella | Fundo de Alcachofra com Pasta e ervas | Salada de Tomate Cereja e queijo Meia cura |
| | Sopa de Cebola | Gratinado de Batata e Linguíça | Salada de Tomate com Queijo Cottage e Manjeriçã |
| | Gratinada | Gratinado de Chuchu com presunto e queijo | Salada de Tomate, Manjeriçã e queijo de cabra crocante |
| Pêra | | Lagarto Recheado com Queijo e Presunto | Salada de Vagem a Moda Suíça |
| | Salada de Endívia e pera | Lasanha de Legumes | Salada du Chef |
| | Salada de Pêra | Macarrão com Queijo | Salada Gravatinha com Tomate |
| | Salada Pera | Macarrão Cremoso ao Forno | Salada Melancia |
| | Sobremesa de Frutas | Mandioca Temperada | Salada Mestiça |
| | Suco de Pêra | Massa com Lagosta e Camarões | Salada no Espeto |
| | Suco Tropical | Massa com Queijo | Salada Verde com Cítricos e molho de mel |
| Pêssego | | Camembert Assado | Salada verde com Vinagrete de Manga e Parmesão |
| | Arroz cremoso com Pêssego | Molho Branco | Sopa de Cebola Gratinada |
| | Delícia de Frutas e Iogurte | Molho cheddar | Souflê de Espinafre e Queijo |
| | Doce de Pêssego com Creme | Molho de Queijo Roquefort | Suflê de Cenoura |
| | Molho Picante de Pêssego | Molho gorgonzola | Tomate Recheado com Frango Desfiado e Queijo Branco |
| | Sobremesa de Frutas | Molho light com queijo cottage | Torta de Sobra de Arroz |
| Queijo | | Molho Pesto | Vagem Gratinada ao Queijo |
| | Agnolotte ao Creme | Muffn Salgado | |
| | Arroz com Legumes | Nhoque de batata doce com molho de carne seca | |
| | Batata ao Forno | Paleta Suína Caramelada com Gorgonzola | |
| | Batata Nevada com | Panqueca de Massa Integral com Recheio de Espinafre e Queijo | |
| Queijo | | Peixe com Queijo Parmesão | |
| | Batata Suíça | Penne ao Molho Gorgonzola | |
| | Batatas a Grega | | |
| | Batatinhas ao Molho de Gorgonzola | | |
| | Bolinha de Queijo | | |
| | Capeletti aos 4 Queijos | | |
| | Gratinado | | |
| | Capeletti de Parma ao Molho Pesto | | |
| | Capelleti ao Molho de Laranja | | |



Por Ingrediente

- Quiabo**
Frango com Quiabo
Quiabo Refogado
- Quinoa**
Jiló Refogado com Quinoa em Grãos
Salada de Quinoa
- Rabanete**
Salada de Acelga com Rabanete
Salada de Pepino Japonês e Rabanete
Salada de Rabanete
Salada du Chef
Salada Marinada de Brotos com Abacate
- Repolho**
Batata com repolho Gratinada
Bobó Vegetariano
Carne Marinada de Panela
Charutinho de Repolho Vegetariano
Minestrone de Feijão
Refogado de Repolho
Repolho Refogado
Rolinho Primavera
Salada Americana
Salada com logurte
Salada com Repolho Roxo
Salada de Repolho e Abacaxi
Salada de Repolho
Salada Netuno
Salada Oriental
Salada Picante de Repolho
Salada Verde e Branca
- Requeijão**
Brócolis ao Forno
Charutinho de Repolho Vegetariano
Cheesecake de Espinafre
Conchiglioni recheado com queijos
Couve flor Gratinada
Frango com Catupiry e presunto
Lombo ao Creme de Requeijão
Rocambolo Crocante
Torta Romeu e Julieta
- Ricota**
Agnolotti com Ricota
Canneloni de Ricota e Espinafre
Creme de Ricota com Cenoura e Cogumelos
Purê Rustico de Cenoura
Salada de Folhas Verdes com Champignon
Salada de Trigo
Salada Verde e Branca
Tomate Recheado com Creme de Ricota
Torta de Espinafre e Ricota
- Rúcula**
Enrolado de Muçarela de Bufala
Salada Colorida
Salada de Abóbora
Assada com Tahine
Salada de Abóbora Crua
Salada de Folhas Verdes com Champignon
Salada de Rúcula com Camarão e Batata Baroa Crocante
Salada de Rúcula com Tomate Seco
Salada de Rúcula
Salada Gravatinha com Tomate
Salada Mestiça
Salada Paris
Salada Pera
Salada Santa Brasa
Salada Verde com Anéis de Cebola
Salada Verde com Cítricos e molho de mel
- Salsão**
Caponata de Legumes
Ensopado de Grãos
Refogado de Salsão com Cogumelos e alho poró
Salada com logurte
Salada de Salsão
- Soja**
Ensopado de Grãos
- Tangerina**
Suco de Tangerina
- Tomate**
Abobrinha Italiana com Tomates e Ervas
Almôndega Suína
Arroz com Legumes
Arroz Vitaminado
Bacalhau a la Tiama
Batata Rostie de Forno
Bife do Chefe
Bobó Vegetariano
Cabelo de Anjo Ninho
Capeletti de Parma ao Molho Pesto
Caponata de Legumes
Coccote de Abobrinha
Coxinhas da Asa com Tomatinhos e Legumes
Cuscuz Paulista
Enrolado de Abobrinha
Ensopado de Grãos
Espaguete na manteiga com molho picante de carne de panela
Espetinho de Alcatra
- Espetinho de Frango e Legumes com Molho
Estrogonofe de Massa
Farofa Picante com Linguiça Calabresa
Feijão de Corda
Feijão Ghandu com pimentões e especiarias
Jiló a Vinagrete
Legumes com Azeite de Ervas
Legumes na Pressão
Macarrão com Frango e Legumes
Minestrone de Feijão
Molho de tomate com Laranja e Manjericão
Molho Tártaro
Moqueca Baiana
Nhoque de Pão
Paella Primavera
Peixe na Telha
Pirão de Legumes
Refogado de Legumes
Salada Carioca
Salada Carolina
Salada Colorida (2)
Salada com logurte
Salada com Queijo de Cabra
Salada com Sementes de Girassol
Salada Crocante
Salada de Alface e Frutas
Flambadas
Salada de Atum com Batata
Salada de Bacalhau
Salada de Brócolis com Mandioquinha
Salada de Camarão Light
Salada de Endívias
Salada de Folhas e Tomate Seco
Salada de Folhas Verdes com Champignon
Salada de Grão de Bico
Salada de Gravatinha com Tomate e Manjericão
Salada de Inverno
Salada de Legumes da Estação
Salada de Lentilha
Salada de Lombo com Folhas Verdes
Salada de maionese
Salada de Mandioca
Salada de Peixe Marinado
Salada de Pepinos



Por Ingrediente

- Salada de Tomate Cereja e queijo Meia cura
Salada de Tomate com Queijo Cottage e Manjericão
Salada de Tomate, Manjericão e queijo de cabra crocante
Salada de Trigo
Salada Fatuche
Salada Gravatinha com Tomate
Salada no Espeto
Salada Noçoise
Salada Panzanella
Salada Paris
Salada Saborosa
Salada Santa Brasa
Salada Síria de Macarrão
Salada Verde com Cítricos e molho de mel
Salada Vinagrete de Couve Flor
Tomate Recheado com Creme de Ricota
Tomate Recheado com Frango Desfiado e Queijo Branco
Torta de Frango com Creme de Leite
Torta Panqueca com Palmito
- Trigo para Quibe
Salada de Trigo
- Uva
Delícia de Uva
Salada de Salsão
Salada Tropical Verde
Salada Tropical
Suco de chá verde e uva
Suco de Uva
Taça de Brigadeiro Branco e Ganache
- Uva Passas
Agnolotte ao Creme
Arroz a Grega
Arroz com Cerejas
Arroz com Maçã e Uva passas
Caponata de Legumes
Salada Americana
Salada com iogurte
Salada com Queijo de Cabra
Salada de Cenoura com Molho de Mel e Limão
Salada de Pepinos
- Vagem
Arroz Tailandês
Cevadinha Cozida com Legumes
Ensopado de Grãos
Feijão Campestre
Filé de Tilápia com Ervas ao Forno
Legumes Cozidos no Vapor com Gengibre
Salada de Ervilhas e Vagem com Amêndoas
Salada de Legumes verdes e frutas secas
Salada de Vagem a Moda Suíça
Salada de Vagem com Cenoura
Salada Light de Frango com Erva Doce
Salada Noçoise
Salada Verde de Feijão
Vagem e Cenoura na Manteiga
Vagem Gratinada ao Queijo
Vagem Refogada
- Vinho
Filé de Frango na cerveja
Molho de vinho tinto



Ordem Alfabética

- Abacaxi ao Creme Belga
Abóbora Assada
Abobrinha com Leite de coco
Abobrinha Italiana com Tomates e Ervas
Agnolotte ao Creme
Agnolotti com Ricota
Almôndega Suína
Arroz cremoso com Pêssego
Arroz a Grega
Arroz com Açafrão
Arroz com Bacon
Arroz com Cebolas
Caramelizadas e Amêndoas em Lascas
Arroz com Cerejas
Arroz com Cerveja
Arroz com Coco
Arroz com Cogumelos Secos
Arroz com Ervas
Arroz com Frango
Arroz com Kani
Arroz com Laranja
Arroz com Legumes
Arroz com Lentilha Polvilhado com Nozes Carameladas
Arroz com Maçã e Uva passas
Arroz com Ovos Mexidos
Arroz com Pequi
Arroz de Forno com Bananas
Arroz de Panela de Pressão com Carne Seca
Arroz Doce
Arroz Frito
Arroz Gratinado com Abobrinha
Arroz Gratinado
Arroz Havaiano
Arroz Integral com Legumes
Arroz no Abacaxi
Arroz Savarin
Arroz Tailandês
Arroz Verde com Manteiga de Ervas
Arroz Vitaminado
Aspargos ao Molho de Laranja
Bacalhau a la Tiama
Bacalhau Empanado
Batata ao Forno
Batata com repolho Gratinada
Batata Doce Assada
Batata Nevada com Queijo
Batata Rostie de Forno
Batata Suíça
Batatas a Grega
Batatas assadas recheadas e amarradas com bacon
Batatinha com Agrião
Batatinhas ao Molho de Gorgonzola
Batatinhas Assadas com Alecrim
Berinjela empanada
Bife A milanese Recheado
Bife a Pizzaiola
Bife ao molho de Mostarda
Bife de Porco com Molho de Mostarda
Bife do Chefe
Bisteca com Cogumelo
Bisteca de Porco ao Forno
Bisteca Mineira
Bobó de Camarão
Bobó de Frango
Bobó Vegetariano
Bolinha de Queijo
Bolinho de aipim e Carne Seca
Bolinho de Bacalhau
Bombom de Travessa
Brigadeirão Branco
Brigadeirão
Brigadeiro Branco de Microondas
Brigadeiro de Leite
Brócolis ao Forno
Brocolis com Gergelim
Brownie de Chocolate
Cabelo de Anjo Ninho
Cação ao Molho de Palmito
Caldinho de Feijão
Caldo Verde
Calzone de Presunto e Muçarela
Camarão e Gengibre
Canelone Catalão
Canelone de Abobrinha com Frango
Canelone de Ricota
Caneloni a Minuta
Canja de Galinha
Canneloni de Ricota e Espinafre
Capeletti aos 4 Queijos Gratinado
Capeletti de Parma ao Molho Pesto
Capelletti ao Molho de Laranja
Caponata de Legumes
Carne a Francesa
Carne ao Vinho tinto com Champignon
Carne assada ao molho de cebolas
Carne Assada ao Molho de Ferrugem
Carne assada recheada de escarola e queijo
Carne bourguignonne
Carne com Brócolis
Carne com Tomate seco e azeitona
Carne de Porco ao Molho de Gengibre
Carne de Porco com Abacaxi
Carne de Porco Nordestina
Carne Marinada de Panela
Cebola Empanada
Cenoura Cozida
Cenoura na Manteiga
Cestinha de Parmesão com alface
Cevadinha Cozida com Legumes
Charutinho de Repolho Vegetariano
Cheesecake de Espinafre
Chips de Inhame
Chocolate Triple
Chuchu a Milanese
Cocada de Panela de Pressão
Coccote de Abobrinha
Cogumelos Recheados
Conchiglione de Bacalhau
Conchiglioni recheado com queijos
Congrio ao Limão
Costela de Porco Recheada
Costela Suína a Milanese
Costelinha Caramelizada
Costelinha de Porco ao Tempero Caprichado
Costelinha de Porco Assada
Costelinha de Porco na Panela
Couscous de Vegetais
Couve a Mineira
Couve de Bruxelas assada
Couve Flor com Molho Branco e Queijo
Couve flor Gratinada com Molho Branco e Queijo
Couve flor Gratinada
Couve Refogada
Couves de Bruxelas Salteadas com Bacon
Coxinha de Frango Picante
Coxinhas da Asa com Tomatinhos e Legumes
Cozido de feijão branco
Creme Brulée
Creme de Abóbora com Queijo
Cottage
Creme de Abóbora
Creme de Abobrinha e Mandioquinha
Creme de Banana
Creme de Baunilha
Creme de Coco
Creme de Ervilhas
Creme de Feijão Branco com Abóbora e Bacon
Creme de Feijão com Coco
Creme de Feijão Manteiga com Camarão e coentros
Creme de Goiaba
Creme de Milho
Creme de Palmito
Creme de Ricota com Cenoura e Cogumelos
Creme Delícia de Queijo
Creme Prestígio
Creme Russo com Ameixa
Creminho de Papaia
Croquete de Mandioca
Cuscuz Paulista
Delícia de Abacaxi em Calda e Gelatina



Ordem Alfabética

- Delícia de Frutas e Iogurte
Delícia de Uva
Doce de Banana com Brigadeiro Branco
Doce de Banana com Canela
Doce de Leite com Cream Cheese e Bis
Doce de Pêssego com Creme
Empadão de Camarão
Endívia Recheada com Aspargos e Nozes
Enroladinho da Abobrinha
Enroladinho de Goiaba
Enrolado de Abobrinha
Enrolado de Muçarela de Búfala
Ensopado de Cação
Ensopado de Grãos
Ervilha torta a provençal
Ervilha torta Refogada
Escondidinho de Mandioca com Calabresa
Espaguete a Carbonara
Espaguete Alho e óleo Picante
Espaguete ao molho vermelho com frango desfiado e ervilha
Espaguete com camarão
Espaguete Integral com Legumes Grelhados
Espaguete na manteiga com molho picante de carne de panela
Espetinho de Alcatra
Espetinho de Frango e Legumes com Molho
Espinafre refogado com Alho
Estrogonofe de Massa
Farfalle ao Curry
Farfalle ao pesto
Farofa Picante com Linguíça
Calabresa
Farofa
Feijão ao Forno
Feijão Branco com Linguíça
Calabresa
Feijão Campestre
Feijão com Abóbora e Linguíça
Feijão com carne moída
Feijão com Ervas
Feijão de Coco com peixe
Feijão de Corda com Azeite de Dendê
Feijão de Corda
Feijão De Festa
Feijão Ghandu com pimentões e especiarias
Feijão Nordeste
Feijão Picante com Cubos de Queijo
Feijão Preto com Paio
Feijão Preto
Feijão Tropeiro com Ovos
Feijão Tropeiro
- Feijão Verde Gratinado
Feijoada
Fettutine com Legumes e Frango
Salteado
Filé a Parmegiana
Filé de Carne de Sol no molho de nata
Filé de Frango ao Molho de Maracujá
Filé de Frango com Molho de Cenoura
Filé de Frango Grelhado
Filé de Frango na cerveja
Filé de Frango Recheado com Brócolis e Champignon
Filé de Peixe Assado com Molho de Limão
Filé de Peixe com Camarões e Bananas
Filé de Peixe com Legumes
Filé de Peixe Grelhado ao molho de Alho
Filé de Tilápia com Ervas ao Forno
Filé flambado na Cachaça ao molho de Rapadura
Folhas de Brócolis Refogada
Fondant de Chocolate
Fraldinha ao molho de vinho
Fraldinha ou Maminha na Panela de Pressão
Frango a Milanese
Frango ao Molho de Laranja
Frango ao Molho Pardo
Frango Apimentado
Frango com Agrião
Frango com Bacon
Frango com Catupiry e presunto
Frango com Ceboulete
Frango com Mussarela
Frango com Quiabo
Frango Crocante
Frango Frito
Frango na Manteiga
Frango Primavera
Fritada de forno de batata e queijo
Fundo de Alcachofra com Pasta e ervas
Fussilli Integral ao Funghi
Gelado com Creme
Gelado de Abacaxi
Gelado de Bolacha Maria
Gelatina ao leite
Gnóchi de Mandioquinha na Manteiga Queimada e Sálvia
Gratinado de Batata e Linguíça
Gratinado de Chuchu com presunto e queijo
Gravatinha Primavera
Hamburguer de Abóbora
Inhame Salteado ao Molho de Castanhas e Leite de Coco
Jiló a Vinagrete
- Jiló Refogado com Quinoa em Grãos
Jiló Vermelho
Kafta no espeto
Lagarto ao Creme de Pimentão
Lagarto ao Molho Champignon
Lagarto Recheado com Queijo e Presunto
Lasanha de Capeleti
Lasanha de Legumes
Lasanha Simples
Legumes com Azeite de Ervas
Legumes com maçã sauté
Legumes na Pressão
Limonada com água de coco
Linguado com Pesto
Linguado d Laranja
Linguíça Aberta
Linguíça com Batatas
Linguini a Carbonara
Linguini com tinta de Lula
Lombinho com Molho de Damasco
Lombo ao Creme de Requeijão
Lombo ao Limão
Lombo com Alcaparras
Lombo com Maçãs
Lombo de Porco ao Molho de Laranja
Lombo de Porco Recheado com Ervas
Macarrão com Bacon e Calabresa
Macarrão com Frango e Legumes
Macarrão com Molho Italiano
Macarrão com Queijo
Macarrão Cremoso ao Forno
Macarrão de Forno
Maminha no Forno
Mandioca ao Forno
Mandioca cozida ao creme de Milho
Mandioca Frita
Mandioca Temperada
Manjar dos Deuses
Marisqueira
Massa com Lagosta e Camarões
Massa com Queijo Camembert
Assado
Maxixada Composta
Medalhão de carne moída
Medalhão de Robalo
Mignon de Peixe
Minestrone de Feijão
Mix de Legumes Refogado
Molho agridoce · Siciliana
Molho Barbecue
Molho Branco
Molho Champignon
Molho cheddar
Molho chimichurri
Molho de Abacaxi
Molho de Alcaparras



Ordem Alfabética

- Molho de Alho
Molho de Beterraba com Mostarda
Molho de Cogumelo com Hortelã
Molho de Damasco
Molho de Espinafre
Molho de Framboesa
Molho de logurte com Alcaparras
molho de iogurte
Molho de Laranja
Molho de Maça
Molho de Manga e Mel
Molho de Maracujá
Molho de Mel
Molho de Mostarda
Molho de pimenta cambuci
Molho de Pimenta
Molho de Pimentão
Molho de Queijo Roquefort
Molho de rapadura
Molho de tomate com Laranja e Manjeriço
Molho de vinho tinto
Molho ferrugem
Molho Gengibre
Molho gorgonzola
Molho light com queijo cottage
Molho Madeira
Molho Parisiense
Molho Pesto
Molho Picante de Pêssego
Molho Picante
Molho Rosé
Molho Tártaro
Moqueca Baiana
Morango Gelado
Mosaico de Gelatina
Mostarda Refogada
Mousse com Calda de Romã
Mousse de Chocolate
Mousse de Chocolates em Camadas
Mousse de Coco
Mousse de Doce de Leite
Mousse de Leite Condensado com Nozes
Mousse de Maracujá
Mousse Olho de Sogra
Muffn Salgado
Nhoque de batata doce com molho de carne seca
Nhoque de Pão
Pá de porco na cerveja preta
Pacu Frito
Paella Primavera
Paleta Suína Caramelada com Gorgonzola
Palitos de muçarela
Palmito Pupunha Assado com molho de alcaparras
Panqueca a moda rondelli
Panqueca de carne moída com Abobrinha
Panqueca de Massa Integral com Recheio de Espinafre e Queijo Pastel
Pavê Chocolimão
Pavê de Amendoim
Pavê de Bicho de Pé
Pavê de Bis Branco
Pavê de Bombom
Pavê de Brigadeiro
Pavê de Café com Chocolate
Pavê de Doce de Leite com Ameixa
Pavê de Maracujá com Chocolate
Pavê de Morango
Pavê de Tiramisu com Banana Grelhada
Peito de Frango com Parmesão
Peito de Frango Recheado com Moçarela e Calabresas
Peito de Frango Recheado
Peito de Pato
Peixe com Azeitonas e Alcaparras
Peixe com batata doce e molho de espinafre
Peixe com Crosta de Amendoas
Peixe com Queijo Parmesão
Peixe Frito com Alcaparras
Peixe na Telha
Penne ao molho de Salmão Defumado
Penne ao Molho Gorgonzola
Penne com Linguicinha
Penne com Presunto de Parma
Penne de Frango com Feijões de Soja
Penne Oriental do Spot
Pepino Refogado
Pesto de Agrião
Pesto de Ervas com Limão
Pesto de Manjeriço
Picadinho de Carne com Abóbora
Picanha ao Forno com Sal grosso
Picanha recheada com Bacon
Picanha Recheada com Provolone
Picanha Suína com Brie
Pimentão Colorido Refogado
Pirão de Legumes
Polenta ao Forno com Carne Moída
Polenta de Doido
Polenta em Palito Frita
Polenta Frita
Porchetta
Porco Xadrez
Pudim de Amendoim
Pudim de Banana
Pudim de Macaxeira
Pudim de Pão
Pudim Mármore
Purê de Abóbora
Purê de Batata Gratinado com Legumes
Purê de Batata
Purê Rustico de Cenoura
Queijadinha de Liquidificador
Quiabo Refogado
Quiche de Alho Poró
Quiche de Brócolis
Quiche Lorraine
Quindão
Ratatouille Simples
Ravioli com Recheio de Abóbora
Ravióli de Abobrinha
Refogado de Acelga com Cenoura
Refogado de Aipo
Refogado de Espinafre com bacon e ervilhas
Refogado de grão de bico com Peito de Peru
Refogado de Legumes
Refogado de Maxixe
Refogado de Repolho
Refogado de Salsão com Cogumelos e alho poró
Refogado picante de chuchu
Refogado prático de ervilha
Repolho Refogado
Rigatone Argelino
Robalo do Chef
Rocambole Crocante
Rocambole de Frango aos 3 queijos
Rocambole de Prestígio
Rolê com Legumes e Presunto
Rolinho Primavera
Salada Alemã
Salada Americana
Salada ao Molho de Champignon
Salada Briene
Salada Caesar
Salada Carioca
Salada Carolina
Salada Colorida (2)
Salada Colorida
Salada com Camarão e óleo de coco
Salada com Peito de Peru
Salada com Queijo de Cabra
Salada com Repolho Roxo
Salada com Rolinhos de Copa
Salada com Sementes de Girassol
Salada Completa com Lascas de bacalhau
Salada Copacabana
Salada Crocante 1
Salada Crocante
Salada de Abóbora Assada com Tahine
Salada de Abóbora Crua
Salada de Abóbora e Cebola



Ordem Alfabética

- Salada de Abobrinha
Salada de Acelga com Rabanete
Salada de Acelga
Salada de Agrião com Damasco
Salada de Alface com Croutons
Salada de Alface com Mostarda e Croutons
Salada de Alface com Vinagrete de Manga
Salada de Alface e Frutas
Flambadas
Salada de Almeirão
Salada de aspargos e Alho Negro
Salada de Atum com Batata
Salada de Bacalhau com Gão de Bico
Salada de Bacalhau
Salada de batata doce assada e queijo de cabra
Salada de Batata Picante
Salada de Beringela com grão de Bico
Salada de Beringela Quente
Salada de Beterraba assada com alho poró e nozes
Salada de Beterraba e Cenoura
Salada de Brócolis com Mandioquinha
Salada de Brócolis
Salada de Camarão com Manga Agriodoce
Salada de Camarão Light
Salada de Casca de Abóbora
Salada de Cebola Atum e Pimentão
Salada de Cenoura com Molho de Mel e Limão
Salada de Cenoura
Salada de Chuchu com Ovos
Salada de Couve
Salada de Endívia e pera
Salada de Endívias
Salada de Ervilhas e Vagem com Amêndoas
Salada de Espinafre
Salada de Feijão Branco na Folha de Alface
Salada de Folhas com Atum
Salada de Folhas com Carambola e Cebola
Salada de Folhas e Tomate Seco
Salada de Folhas Verdes com Champignon
Salada de Frutas com Creme de Manga
Salada de Frutas
Salada de Grão de Bico com Iogurte
Salada de Grão de Bico
Salada de Gravatinha com Tomate e Manjeriço
- Salada de Inverno
Salada de Kani e atum
Salada de Kani e Manga
Salada de Legumes da Estação
Salada de Legumes Grelhados
Salada de Legumes verdes e frutas secas
Salada de Lentilha
Salada de Lombo com Folhas Verdes
Salada de Lulas
Salada de Macarrão com Atum ao Pesto
Salada de maionese
Salada de Mandioca
Salada de Morango
Salada de Palmito
Salada de Peixe Marinado
Salada de Pepino com Gergilim
Salada de Pepino Japonês e Rabanete
Salada de Pepino Queijo Branco e Semente de Linhaça
Salada de Pepinos
Salada de Pêra
Salada de Quinoa
Salada de Rabanete
Salada de Repolho e Abacaxi
Salada de Repolho
Salada de Rúcula com Camarão e Batata Baroa Crocante
Salada de Rúcula com Tomate Seco
Salada de Rúcula
Salada de salmão defumado
Salada de Salsão
Salada de Tomate Cereja e queijo Meia cura
Salada de Tomate com Queijo Cottage e Manjeriço
Salada de Tomate, Manjeriço e queijo de cabra crocante
Salada de Trigo
Salada de Vagem a Moda Suíça
Salada de Vagem com Cenoura
Salada du Chef
Salada Especial de Beringela
Salada Especial de Escarola
Salada Estrelada
Salada Fatuche
Salada Fresca de Baroa
Salada Gravatinha com Tomate
Salada Light de Frango com Erva Doce
Salada Marinada de Brotos com Abacate
Salada Melancia
Salada Mestiça
Salada Mista com Lula
Salada Netuno
Salada no Espeto
- Salada Noçoise
Salada Oriental
Salada Palmito com Abacaxi
Salada Panzanella
Salada Paris
Salada Pera
Salada Picante de Chuchu
Salada Picante de Repolho
Salada Saborosa
Salada Santa Brasa
Salada Síria de Macarrão
Salada Síria de Pepino e iogurte
Salada Tropical Verde
Salada Tropical
Salada Verde com Anéis de Cebola
Salada Verde com Cítricos e molho de mel
Salada verde com Vinagrete de Manga e Parmesão
Salada Verde de Feijão
Salada Verde e Branca
Salada Vinagrete de Couve Flor
Salada Waldorf
Salame de Chocolate
Salmão Grelhado com Molho Branco
Salpicão
Sobrecoxa de frango assadas com Vegetais
Sobrecoxas de Frango Cremosa
Sobremesa Bicolor
Sobremesa Cremosa de Pão de Ió
Sobremesa de banana
Sobremesa de Frutas
Sobremesa de Maçã
Sobremesa de Morango
Sopa Cremosa de Frango
Sopa de Cebola Gratinada
Sopa de Mandioquinha com Carne e Champignon
Soufflé de Espinafre e Queijo
Stir Fry de Vegetais
Strogonoff de Chocolate
Strogonoff de Carne
Suco Abacaxi com Hortelã
Suco Cítrico
Suco de Abacaxi com Couve
Suco de Açaí
Suco de Amora Morango e água de Coco
Suco de Caju Cremoso
Suco de Caju Natural
Suco de chá verde e uva
Suco de Erva doce com Beterraba e maçã
Suco de Frutas
Suco de Goiaba com Limão
Suco de graviola
Suco de Kiwi com Laranja
Suco de Laranja com abacaxi e maçã



Ordem Alfabética

Suco de Lichia com Morango
Suco de Manga com Laranja e Gengibre
Suco de Maracujá com Manga
Suco de Melancia com Gengibre
Suco de Melancia e Picolé
Suco de Melão
Suco de Morango e Amora com água de coco
Suco de Papaia e Laranja
Suco de Pera Abacaxi e Laranja
Suco de Pêra
Suco de Tangerina
Suco de Uva
Suco Laranja com banana
Suco Melancia e Gengibre
Suco Refrescante
Suco Tropical
Sufê de Cenoura
Sufê de Milho Verde
Taça de Brigadeiro Branco e Ganache
Tagliatelle com Brócolis
Talharim ao Molho Branco
Talharim com abobrinha
Talharim com Cogumelos Frescos
Talharim Rápido de Forno
Tarteletes de Chocolate com Amendoim
Tarteletes de Laranja
Tilápia no Shoyo e Gengibre
Tiras Rápidas de Frango
Tomate Recheado com Creme de Ricota
Tomate Recheado com Frango
Desfiado e Queijo Branco
Torresmo
Torta Brigadeiro
Torta de Ameixa e Castanha do Pará
Torta de Amendoim com Chocolate
Torta de Bem casado
Torta de Creme de Amêndoas
Torta de Creme de Milho Verde
Torta de Espinafre e Ricota
Torta de Frango com Creme de Leite
Torta de Kiwi com molho de chocolate
Torta de Leite Condensado
Torta de Limão com Calda de Maracujá
Torta de Maracujá
Torta de Sobra de Arroz
Torta Diamante Negro
Torta dos Anjos
Torta Holandesa
Torta Merengue com Sorvete de Limão e Chocolate
Torta Mousse de Doce de Leite com Amendoim
Torta Panqueca com Palmito
Torta Pé de Moleque
Torta Romeu e Julieta
Traíra ao Molho de Hortelã
Truta Crocante
Tutu à mineira
Tutu de Feijão Preto
Vagem e Cenoura na Manteiga
Vagem Gratinada ao Queijo