

Sra. Comidinha

PRÁTICA, GOSTOSA E MUUUUUITO SAUDÁVEL

SEMPRE NO SEU FREEZER

A gente acredita que cozinhar é muito mais que misturar produtos. Cozinhar é um ato de amor e toda comida precisa ser feita com o que há de melhor em ingredientes e intenções. Sra. Comidinha é uma opção prática, gostosa e muito saudável para que você possa aproveitar melhor seu tempo livre na correria da vida, sem precisar cozinhar por obrigação e, mesmo assim, ter refeições saudáveis, de qualidade e feitas com muito carinho. Todos os ingredientes são naturais. Nada de caixinhas com pozinhos que tem nomes estranhos nos ingredientes. Fazemos nossos próprios caldos de carne, frango e legumes, nosso próprio molho de tomates. Procuramos sempre fornecedores locais e buscamos usar o máximo possível de ingredientes orgânicos. Temos diversos pratos prontos, ideais, por exemplo, para levar ao trabalho mas oferecemos também opção de módulos: legumes, grãos, acompanhamentos e proteínas principais para que você monte em casa, no dia-a-dia, uma opção bem mais variada de cardápio. Entre tudo o que oferecemos você vai encontrar diversas opções sem glúten, light e vegetarianas. Agora que já nos apresentamos, fica o conselho: sempre que tiver tempo e disposição, cozinhe com muito carinho pra você e sua família. Quando isso não for possível, conte com a Sra. Comidinha!

Pratos Completos **Carnes** peso líq. 420g

R\$ **23,70**

- PC016 - Carne seca com abóbora e arroz
- PC008 - Carninha moída, arroz e creme de milho ★ R\$ 21,30
- PC017 - Arroz de carreteiro
- PC018 - Strogonoff de carne com arroz e batatas assadas
- PC209 - Picadinho de carne com arroz e cenouras ★ R\$ 21,30
- PC322 - Iscas de Fígado com purê de batatas e arroz
- PC410 - Canjiquinha com costelinha de porco

R\$ **25,80**

- PC019 - Iscas de carne com legumes e molho xadrez com arroz
- PC020 - Lombinho de porco com legumes assados e arroz
- PC021 - Carré com couve à mineira, arroz e tutu
- PC022 - Pernil assado com purê de abóbora e arroz
- PC023 - Linguiça fininha de porco com tutu a arroz e couve
- PC024 - Linguiça fininha de porco com mix de legumes a arroz
- PC323 - Almôndegas com purê de batatas e arroz
- PC432 - Espaguetti com almôndegas
- PC331 - Quibe assado com arroz e legumes assados

R\$ **28,00**

- PC003 - Panqueca de carne com arroz e couve-flor
- PC004 - Picadinho de carne com cenoura e vagem e arroz
- PC005 - Bife de panela, brócolis cozido e arroz
- PC006 - Cubinhos de carne de porco com molho xadrez e arroz
- PC007 - Carré com purê de batatas e arroz
- PC009 - Bolo de batata com carne moída, arroz e cenoura salteada
- PC010 - Bife rolê, arroz e purê de batata
- PC011 - Carne assada com mix de legumes assados e arroz
- PC012 - Carne assada com purê de abóbora e arroz
- PC013 - Picadinho de carne com arroz e purê de baroa
- PC414 - Bife à parmegiana com arroz e purê de batatas
- PC419 - Bife à milanesa com arroz e creme de espinafre
- PC430 - Feijoadinha com arroz, couve e farofa de alho ! 600g

R\$ **32,30**

- PC324 - Nhoque com Carne Assada ! 440g
- PC026 - Escalopinho com cogumelos, arroz e creme de espinafre
- PC027 - Medalhão com arroz à piemontese

Pratos Completos **Aves** peso líq. 420g

R\$ **22,40**

- PC028 - Strogonoff de frango com arroz e batatas assadas
- PC208 - Frango grelhado com arroz e purê de batatas ★ R\$ 21,10

R\$ **25,60**

- PC029 - Frango com quiabo e arroz
- PC031 - Frango com abobrinha grelhada e arroz
- PC035 - Frango grelhado com arroz e creme de milho
- PC039 - Frango xadrez com arroz
- PC330 - Fricassê de Frango com arroz e legumes assados
- PC417 - Frango desfiado com arroz e purê de aipim
- PC431 - Frango grelhado com arroz e purê de batata

R\$ **26,60**

- PC036 - Frango recheado com queijo e presunto, arroz e ervilhas tortas
- PC037 - Rolê de frango com arroz e purê de batata
- PC038 - Rolê de frango com arroz e legumes cozidos
- PC040 - Bobó de frango com arroz
- PC415 - Filé de frango à parmegiana com arroz e purê de batatas

R\$ **27,70**

- PC030 - Panqueca de frango com arroz e cenouras salteadas
- PC041 - Frango com laranja, arroz e mix de couve flor e brócolis
- PC042 - Frango com crosta de aveia, arroz e creme de espinafre
- PC043 - Frango com molho de maracujá, arroz e salada de lentilha
- PC044 - Frango grelhado, arroz com lentilha e cebolas douradas

Sra. Comidinha

PRÁTICA, GOSTOSA E MUUUUUITO SAUDÁVEL

SEMPRE NO SEU FREEZER

Pratos Completos Frutos do Mar peso líq. 420g

R\$ 29,10

PC045 - Filé de peixe com arroz e purê de ervilhas com hortelã
PC046 - Filé de peixe grelhado com arroz de brócolis
PC047 - Filé de peixe com legumes assados e arroz
PC048 - Filé de peixe grelhado com purê de batatas e cenouras sauté
PC049 - Filé de peixe grelhado com arroz e creme de espinafre

R\$ 32,30

PC050 - Tilápia com crosta de gergelim e mix de batatas assadas com arroz
PC051 - Tilápia com crosta de gergelim, arroz e mostarda cozida
PC052 - Tilápia com crosta de ervas, arroz e creme de milho
PC053 - Tilápia com crosta de ervas, arroz, brócolis e couve flor
PC054 - Moqueca de peixe com arroz

R\$ 30,10

PC433 - Filé de peixe à parmegiana com purê de baroa e arroz de brócolis
PC434 - Filé de peixe à parmegiana com arroz e purê de batatas

R\$ 38,80

PC206 - Risoto de camarão
PC411 - Salmão com molho de maracujá, arroz e cenouras salteadas
PC412 - Salmão grelhado com arroz de brócolis
PC413 - Salmão com crosta de gergelim e linhaça, arroz e creme de milho
PC416 - Salmão com legumes assados e arroz

Pratos Completos Vegetarianos peso líq. 420g

R\$ 23,90

PC327 - Proteína de soja com arroz e creme de milho
PC328 - Panqueca de proteína de soja com arroz e couve-flor
PC056 - Panqueca de ricota com espinafre, arroz e cenouras salteadas
PC057 - Abobrinha recheada com ricota, arroz e cenoura no vapor
PC064 - Proteína de soja, mix de legumes assados e arroz integral
PC065 - Creme de abóbora com arroz e mix de legumes
PC066 - Panqueca de legumes com arroz e couve-flor
PC329 - strogonoff de proteína de soja com arroz e batatas assadas

R\$ 25,90

PC067 - Risotinho de alho poró
PC068 - Risotinho de cenoura
PC197 - Panqueca de palmito com arroz e cenoura salteada

R\$ 29,90

PC069 - Risoto ao funghi
PC070 - ervilhas tortas e shitake ao vinho com arroz integral
PC207 - Risoto Caprese (tomate, muçarela de búfala e manjeriçao)

Massas peso líq. 440g

R\$ 23,90

MS001 - Nhoque à bolonhesa
MS002 - Lasanha à bolonhesa
MS059 - Lasanha de ricota com espinafre
MS063 - Lasanha de legumes com proteína de soja
MS163 - Lasanha aos 4 queijos
MS166 - Caneloni de queijo e presunto à bolonhesa
MS167 - Caneloni de queijo e presunto ao molho 4 queijos
MS203 - Caneloni de Ricota com Espinafre
MS204 - Lasanha de Berinjela ! 500g
MS201 - Lasanha de frango

R\$ 22,90

MS003 - Espaguete à bolonhesa
MS033 - Nhoque ao sugo com frango desfiado
MS058 - Nhoque ao sugo
MS164 - Nhoque aos 4 queijos

R\$ 25,90

MS165 - Nhoque de baroa ao sugo
MS200 - Penne com tomate seco e rúcula
PC432 - Espaguetti com almôndegas

R\$ 28,90

MS198 - Farfalle c/ pesto, aspargos e tomate seco
MS199 - Nhoque de abóbora c/ castanhas ao funghi
MS202 - Talharim com creme de leite, presunto, champignons e ervilhas

R\$ 32,30

PC324 - Nhoque com Carne Assada

Sra. Comidinha

PRÁTICA, GOSTOSA E MUITO SAUDÁVEL

SEMPRE NO SEU FREEZER

Tortas Salgadas & Empadões

peso líq. 400g

R\$ 22,90

- TE060 - Sufê de milho com chuchu
- TE061 - Sufê de legumes
- TE169 - Sufê de cenoura
- TE062 - Empadão de legumes

R\$ 25,90

- TE032 - Empadão de frango
- TE034 - Escondidinho de frango
- TE168 - Bolo de batata com carne moída
- TE173 - Panqueca de frango
- TE313 - Panqueca de legumes
- TE317 - Panqueca de ricota com espinafre
- TE324 - Bolo de batata com frango

R\$ 28,90

- TE172 - Panqueca de carne ★ R\$ 26,90
- TE174 - Panqueca de palmito
- TE025 - Empadão de carne seca com catupiry
- TE318 - Fricassê de Frango ! 500g
- TE319 - Quibe Assado
- TE321 - Sufê de Aspargos
- TE322 - Salpicão de frango ! 500g
- TE323 - Quiche alho poró
- TE203 - Quiche alho poró com bacon
- TE204 - Quiche italiano

R\$ 29,90

- TE014 - Escondidinho de carne seca
- TE015 - Escondidinho de abóbora com carne seca
- TE171 - Empadão de palmito
- TE205 - Quiche de damasco e nozes

R\$ 32,90

- TE055 - Escondidinho de bacalhau
- TE175 - Tortinha de bacalhau

R\$ 37,70

- TE170 - Empadão de camarão

Caldos & Sopas

peso líq. 400g

R\$ 15,90

- CL176 - Caldo de rúcula com manjeriço
- CL177 - Canja
- CL178 - Sopa de cebola
- CL179 - Sopa de feijão com massinha

R\$ 18,90

- CL180 - Caldo de batata com cogumelo
- CL181 - Creme de grão de bico
- CL182 - Caldo de abóbora com gorgonzola
- CL183 - Caldo de aipim com carne seca
- CL184 - Sopa de ervilha
- CL185 - Sopa de lentilha
- CL186 - Caldo verde
- CL187 - Caldo de inhame com agrião
- CL188 - Caldo de inhame com rúcula
- CL189 - Creme de palmito
- CL190 - Caldo de alho poró com bacon
- CL191 - Caldo de couve-flor com palmito
- CL192 - Caldinho de feijão com bacon
- CL194 - Sopa de legumes
- CL195 - Sopa creme de milho

Pastinhas & Salgadinhos

- BL133 - Bolinho de bacalhau 250g PARA FRITAR - R\$ 29,90
- BL134 - Bolinho de bacalhau 250g FRITO - R\$ 29,90
- BL206 - Antepasto de beringela artesanal 200g - R\$ 17,90
- ★ NOVO BL207 - Homus Tahine artesanal 200g - R\$ 17,90
- ★ NOVO AC212 - Molho de Tomate artesanal 230g - R\$ 5,90

Sra. Comidinha

PRÁTICA, GOSTOSA E MUUUUUITO SAUDÁVEL

SEMPRE NO SEU FREEZER

Doces & Sobremesas

	peso líq. 150g	R\$ 5,90		P ^{125g} R\$ 7,90	M ^{250g} R\$ 14,90	G ^{500g} R\$ 27,90
DC015 - Bolo de abacaxi			DC001 - Mousse de chocolate	P	M	G
DC016 - Bolo de Laranja			DC002 - Pavê de chocolate	P	M	G
DC013 - Bolo de Banana			DC003 - Mousse de maracujá	P	M	G
DC023 - Bolo de Cenoura com cobertura de Chocolate			DC004 - Torta de limão	P	M	G
			DC005 - Pavê de abacaxi com côco	P	M	G
			DC006 - Maçã caramelizada	P	M	G
			DC008 - Canjica		M	G
			DC009 - Doce de Abóbora	P(160g)	M(320g)	
			DC010 - Doce de Mamão	P		
			DC011 - Panqueca de Doce de Leite	P		
			DC012 - Doce de Banana	P(220g)	M(500g)	
			DC019 - Doce de Laranja da Terra	P		
			DC022 - Bolo de Aipim	P(150g)		
			DC025 - Cuscuz	P(150g)		
			DC026 - Palia Italiana	P(180g)		
			DC027 / 028 / 029 - Brownie recheado (café / amendoim / doce de leite) 80g			
			DC030 Casquinha de Brownie 100g			

	peso líq. 150g	R\$ 6,90
DC020P - Bolo de Aveia com Maçã e Banana (sem adição de açúcar)		
DC021P - Bolo de Aveia com Banana e Ameixa (sem adição de açúcar)		

	P ^{240g} R\$ 12,90	M ^{480g} R\$ 24,90	G ^{960g} R\$ 49,90
DC014 - Bolo Gelado de Abacaxi	P	M	G
DC011 - Bolo de Maçã com Canela	P	M	G

Módulos Crie suas próprias combinações

Nossos módulos são compostos por proteínas principais e acompanhamentos. Tudo embalado separadamente. Esse sistema é ideal para você variar mais o cardápio, montando inúmeras combinações de proteínas e acompanhamentos. Dessa forma você consegue montar pratos bem variados e com um peso mais específico pro tamanho da sua vontade. As carnes costumam ter 130g, e o arroz e os legumes em torno de 150g. Quem come um pouco mais pode acrescentar mais legumes. Quem come menos, pode tirar o arroz ou outro acompanhamento em uma refeição ou outra. Ideal para quem come em casa, nossos módulos são a Sra. Comidinha sob medida pra você!

Módulos Carnes

peso líq. 130g (exceto quando especificado diferente)

	P ^{130g} R\$ 15,00	G ^{260g} R\$ 26,90		R\$ 13,90
CA089 - Iscas de fígado	★ R\$ 12,90	★ R\$ 22,60	CA087P - Carninha moída ★ R\$ 10,70	
CA086 - Almôndegas (160g / 320g)	★ R\$ 13,90	★ R\$ 25,80	CA088P - Picadinho	
CA091 - Lombinho	P	G		R\$ 19,30
CA092 - Pernil	P	G	CA304 - Porco xadrez 280g ★ R\$ 16,10	
CA093 - Carré	P	G	CA078 - Picadinho de carne com cenoura e vagem 280g ★ R\$ 17,20	
CA094 - Linguiça fininha	P	G	CA071 - Medalhão ao molho madeira 160g	
CA095 - Linguiça de churrasco	P	G	CA072 - Escalopinho ao molho madeira com shitake 140g	
			CA074 - Filé mignon com molho de mostarda 140g	
			CA326 - Filé mignon com molho de gorgonzola 140g	
				R\$ 23,70
			CA083 - Strogonoff de alcatra 220g ★ R\$ 21,50	
			CA073 - Strogonoff de mignon 220g ★ R\$ 22,60	
			CA096 - Costelinha barbecue 220g ★ R\$ 20,40	
			CA325 - Carne xadrez 280g ★ R\$ 20,40	
			CA082 - Músculo com batata 280g ★ R\$ 20,40	
			CA081 - Carne seca com abóbora 280g - R\$ 23,70	
				R\$ 35,50
			CA327 - Bife à parmegiana 300g	
			CA328 - Bife à milanesa 260g	
			CA090 - Rabada desossada com batatas e agrião 280g ★ R\$ 24,70	

Sra. Comidinha

PRÁTICA, GOSTOSA E MUUUUUITO SAUDÁVEL

SEMPRE NO SEU FREEZER

Módulos Aves

peso líq. 130g (exceto quando especificado diferente)

	P ^{130g} R\$ 14,90	G ^{260g} R\$ 28,80		R\$ 21,30
AV097 - Frango com iogurte e ervas (coxa)	P	G	AV107 - Strogonoff de frango 220g	★ R\$ 19,20
AV097E - Frango com iogurte e ervas (peito)	P	G	AV300 - Frango com quiabo 280g	
AV098 - Frango rolê	P	G	AV301 - Frango xadrez 280g	
AV099 - Frango com gorgonzola (coxa)	P	G		R\$ 25,60
AV099E - Frango com gorgonzola (peito)	P	G	AV101 - Bobó de frango 280g	★ R\$ 23,40
AV100 - Frango com missô	P	G	AV200 - Assado frango ao pesto tomate e queijo 250g	
AV102 - Frango recheado	P	G	AV200E - Assado frango ao pesto com tomate e queijo (peito) 250g	
AV103 - Frango com crosta de aveia (coxa)	P	G		R\$ 29,90
AV103E - Frango com crosta de aveia (peito)	P	G	AV303 - Filé de frango à parmegiana 300g	- R\$ 29,90
AV104 - Frango ao curry (coxa)	P	G	AV304 - Filé de frango à milanesa 260g	- R\$ 29,90
AV104E - Frango ao curry (peito)	P	G	AV202 - Assado frango com cebolas barbecue 250g	★ R\$ 26,80
AV105 - Frango com maracujá (coxa)	P	G		R\$ 74,80
AV105E - Frango com maracujá (peito)	P	G	AV302 - Pato com maçãs ao murro 420g	
AV106 - Frango com laranja	P	G		
AV108 - Filé de frango grelhado (coxa)	★ R\$ 13,80	★ R\$ 23,40		
AV108E - Filé de frango grelhado (peito)	★ R\$ 10,60	★ R\$ 23,40		
AV305P - Frango ao curry com ameixas	P	G		

Módulos Frutos do Mar

peso líq. 130g (exceto quando especificado diferente)

PX109 - Filé de peixe com páprica picante	R\$ 22,30	PX116 - Posta de peixe ensopada ! 280g	R\$ 26,90
PX160 - Filé de tilápia grelhado		PX113 - Salmão grelhado	
PX161 - Filé de tilápia crosta de gergelim e linhaça		PX114 - Salmão com molho de maracujá ! 150g	
PX162 - Filé de tilápia com crosta de ervas		PX158 - Salmão com crosta de gergelim e linhaça	
	R\$ 36,90	PX159 - Filé de tilápia à belle meunier ! 160g	★ R\$ 24,90
PX206 - Bobó de Camarão ! 280g		PX117 - Moqueca de peixe ! 280g	
			R\$ 89,90
		PX205 - Camarão com catupiry ! 600g	

Módulos Vegetarianos

VG119 - Shitake ao vinho 130g	R\$ 17,90	VG122 - Bolo de batata com proteína de soja	peso líq. 400g R\$ 22,90
VG126 - Strogonoff de proteína de soja 220g		VG123 - Bolo de batata com legumes	
VG118 - proteína de soja com molho de tomate 140g	★ R\$ 12,90	VG125 - Escondidinho de legumes	
		VG128 - Lasanha de proteína de soja ao sugo ! 440g	
	peso líq. 400g R\$ 25,90		
VG127 - Panqueca de proteína de soja	★ R\$ 23,90		
VG124 - Escondidinho de palmito			
VG121 - Bolo de batata com palmito			

Sra. Comidinha

PRÁTICA, GOSTOSA E MUUUUUITO SAUDÁVEL

SEMPRE NO SEU FREEZER

Módulos Acompanhamentos peso líq. 150g (exceto quando especificado diferente)

R\$ **5,20**

- AC213 - Aipim cozido ★ R\$ 4,90
- AC120 - Arroz Branco
- AC121 - Arroz parboilizado
- AC128P - Feijão preto (porção individual)
- AC145 - Vagem
- AC147 - Abóbora
- AC150 - Jiló
- AC151 - Abobrinha grelhada
- AC152 - Cenoura
- AC153 - Chuchu
- AC154 - Espinafre
- AC155 - Couve
- AC156 - Mostarda
- AC157 - Inhame
- AC158 - Batata doce
- AC159 - Jardineira de legumes
- AC165 - Farofa de ovo com banana
- AC166 - Farofa de ovo com bacon
- AC167 - Farofa de alho
- AC168 - Farofa de bacon com cebola
- AC201 - Repolho
- AC203 - Batatas assadas
- AC204 - Beterraba assada
- AC205 - Caponata de berinjela com abobrinha
- AC208 - Farofa de Ovo

R\$ **6,30**

- AC122 - Arroz integral
- AC123 - Arroz branco com passas
- AC119P - Arroz Colorido
- AC119G - Arroz Colorido ! 500g ★ R\$ 21,10
- AC134 - Purê de batata
- AC135 - Purê de batata doce
- AC136 - Purê de inhame
- AC137 - Purê de abóbora
- AC141 - Creme de milho
- AC142 - Creme de espinafre
- AC143 - Mix de batatas assadas
- AC148 - Brócolis
- AC149 - Quiabo
- AC202 - Purê de aipim
- AC206 - Arroz de espinafre
- AC209 - Farofa de Damasco e Bacon

R\$ **7,30**

- AC124 - Arroz 7 Grãos
- AC125P - Arroz com lentilha e cebolas douradas
- AC125M - Arroz com lentilha e cebolas douradas ! 290g ★ R\$ 14,70
- AC125G - Arroz com lentilha e cebolas douradas ! 500g ★ R\$ 24,30
- AC126P - Arroz de brócolis
- AC126M - Arroz de brócolis ! 290g ★ R\$ 14,70
- AC138 - Purê de legumes
- AC144 - Mix de legumes assados
- AC160 - Salada de lentilha
- AC161 - Ervilhas tortas
- AC162 - Batata baroa
- AC207 - Maçã ao curry
- AC210 - Arroz com Amêndoas

R\$ **8,40**

- AC139 - Purê de ervilhas com hortelã
- AC140 - Purê de batata baroa

peso líq. 400g R\$ **14,70**

- AC127 - Arroz à piemontese ! 300g
- AC128 - Feijão preto
- AC129 - Feijão mulatinho
- AC130 - Feijão mulatinho com legumes
- AC132 - Lentilha com cenoura e linguiça de paio
- AC133 - Grão de bico com caldo
- AC163 - Feijão Vermelho

peso líq. 400g R\$ **19,00**

- AC131 - Feijoadinha

na Brasa **LANÇAMENTO**

- CA340 - Linguiça na brasa - 130g - R\$ 12,90
- CA341 - Picanha na brasa - 160g - R\$ 23,90
- CA342 - Bife Ancho na brasa - 200g - R\$ 21,90
- CA343 - Fraldinha na brasa - 200g - R\$ 21,90
- CA344 - Coração da Alcatra na brasa - 200g - R\$ 21,90
- AC433 - Molho à campanha - 150g - R\$ 5,20
- AC167 - Farofa de Alho - 150g - R\$ 5,20

Na compra de 3 carnes você ganha uma farofa de alho e um molho à campanha

Conservação

Conservar congelado no freezer ou congelador (temperatura igual ou inferior a -12°C). Respeitar a data de validade da embalagem mesmo congelado. A data de validade impressa é justamente para o alimento congelado. Após descongelado, conservar em geladeira por até, no máximo, 48 horas.

Como Descongelar

De forma geral, tudo pode ser descongelado diretamente do freezer no forno de microondas, em fornos convencionais (à gás ou elétricos) ou ainda em "banho maria", mas cada alimento específico tem sua melhor forma de ser aquecido. Pra início de conversa, sempre que possível, permita que o alimento descongele naturalmente, retirando-o do freezer algumas horas antes do consumo e deixando descongelar no refrigerador ou mesmo fora da geladeira (contanto que ainda fique gelado antes de aquecer). Se você fizer isso, vai economizar tempo e energia no aquecimento e o alimento vai desidratar menos no processo de aquecimento. Mas, claro, se não for possível, pode descongelar diretamente durante o aquecimento. Trabalhamos com 4 tipos principais de embalagens:

★ **As embalagens de alumínio** que são 100% recicláveis e podem ir direto aos fornos a gás e elétrico e também ao banho maria. Podem também ir ao microondas mas deve-se observar algumas precauções: retirar a tampa, não deixar que a embalagem encoste nas paredes metálicas do microondas, aquecer somente quando a embalagem estiver cheia. De qualquer forma, se preferir, transfira o alimento para um recipiente próprio para microondas. Usamos essas embalagens principalmente nos alimentos que são pré-assados como empadões, etc.

★ **Os potinhos plásticos**, embalagens de polipropileno classe 5, próprias para o contato com alimentos em baixas e altas temperaturas, desde o freezer até o microondas. Só devem ser utilizadas no microondas e no banho maria. Em hipótese nenhuma nos fornos convencionais.

★ **As bandejas de papel**, embalagens de papel cartão termoformado, podem ser levadas ao microondas e aos fornos a gás e elétrico. Nos fornos, o aquecimento não deve ultrapassar os 200° C por até 40 minutos. Procuramos embalar os pratos prontos sempre nessas embalagens pois estes muitas vezes são solicitados por quem leva comida para o trabalho, por exemplo, e por serem lacradas são

excelentes para o transporte sem riscos de vazar. No microondas, não retire toda a tampa. Abra apenas uma ponta da tampa para que a descongelamento não resseque demais o alimento. A tampa não deve ser levada ao forno convencional.

★ **Os sacos plásticos** próprios para contato com alimentos em altas e baixas temperaturas. Muitos dos nossos itens modulares são entregues dessas forma, em sacos embalados à vácuo. Esse tipo de embalagem permite a descongelar carnes, por exemplo, sem nenhuma perda de suculência da seguinte forma: coloque saco fechado dentro de uma panela, cubra-o com água e leve ao fogo. Depois que começar a ferver conte de 5 a 8 minutos e, então, abra o saco cuidadosamente com uma tesoura ou faca de cozinha e então retire o alimento já descongelado e aquecido.

descongelamento:

de 5 a 8 minutos no microondas em potência alta ou de 15 a 25 minutos em fornos convencionais a 200° C. Os tempos de descongelamento vão variar de acordo com cada aparelho (marca e modelo) e também em função da quantidade da embalagem. Esses tempos sugeridos são uma média do que temos testado mas, nas primeiras vezes que você descongelar, interrompa o processo de tempos em tempos e verifique com um garfo aprofundando no alimento e depois encostando com cuidado na mão para sentir a temperatura. Depois de algumas tentativas você vai encontrar o tempo ideal do seu aparelho.

Os caldos, de forma geral, ficam muito bons quando transferidos para uma panela pequena e aquecidos no fogão com uma pequena quantidade de água.

Sobremesas que devam ser consumidas sem aquecimento podem ser descongeladas em temperatura ambiente ou na função "descongelar sorvete" de alguns microondas.

aquecimento:

se o alimento já estiver descongelado, normalmente 2 minutos no microondas em potência média ou 5 minutos nos fornos convencionais a 200° C são suficientes para aquecer.