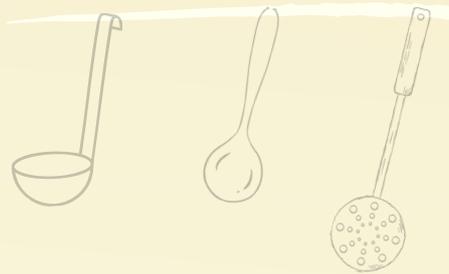


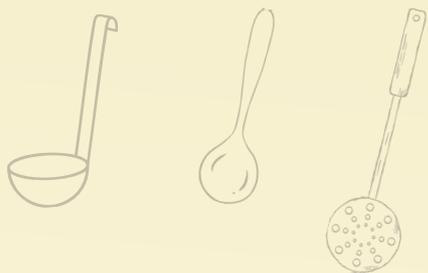
# Álbum fotográfico

UTENSÍLIOS DE COZINHA E  
PORCIONAMENTO PADRÃO DE PREPARAÇÕES



@ruufpithe





# UTENSÍLIOS DE COZINHA RU/UFPI





## Escumadeira

Utilizada para servir arroz.

- Porção média: 1 escumadeira cheia ou 180 a 200g.

## Concha média

Utilizada para servir feijão.

- Porção média: 1 concha M cheia ou 190g.





## Concha grande

Utilizada para servir a opção de proteína vegetariana ou demais preparações com caldo.

- Porção média: varia conforme a preparação.

## Colher de servir

Utilizada para servir salada (crua ou cozida).

- Porção média: 1 colher de servir cheia, entre 60g a 80g.





## Pegador

Utilizado para servir salada crua ou para porcionar sobremesas (melão e melancia).

- Porção média: 1 porção ou 60g.

## Colher de servir

Utilizada para servir opções de:

- Carnes: bifes; lombo suíno; frango ao creme;
- Vegetariano: almôndegas; quibe; tortas;
- Porção média: 1 colher de servir cheia ou 140g.

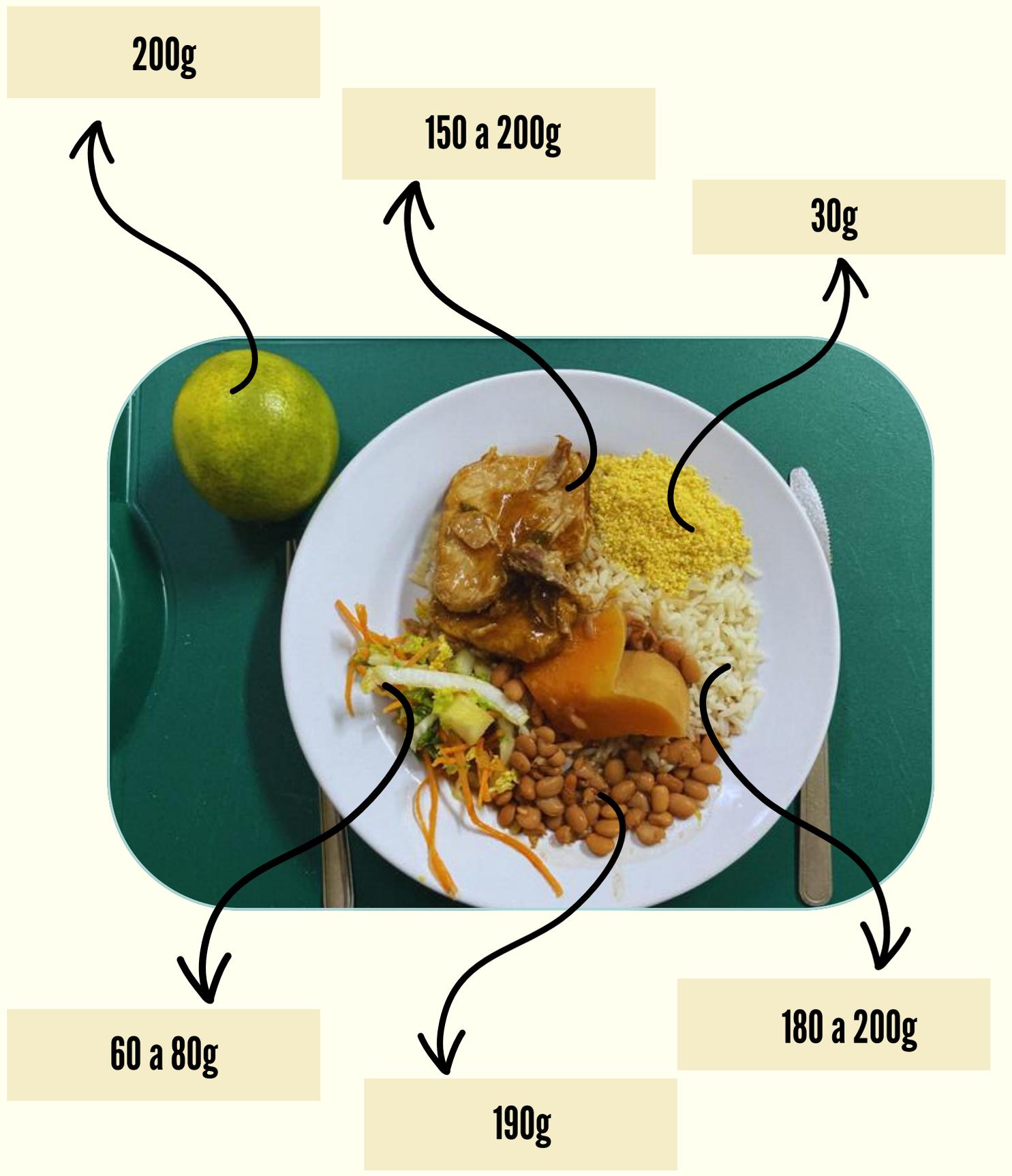




# **PORCIONAMENTO PADRÃO NO RU/UFPI**



# PORCIONAMENTO PADRÃO





## Arroz

- **Peso médio da porção: 180 a 200g**
- **Medida caseira: 1 escumadeira cheia**

## Feijão

- **Peso médio da porção: 190g**
- **Medida caseira: 1 concha M cheia**





## Carne

- **Peso médio da porção: 150g**
- **Medida caseira: 1 colher de servir cheia**

## Salada

- **Peso médio da porção:**  
**Salada crua: 60g**  
**Salada cozida: 80g**
- **Medida caseira: 1 colher de servir**





## Farofa

- **Peso médio da porção: 30g**
- **Medida caseira: 1 colher de sopa**

## Proteína vegetariana

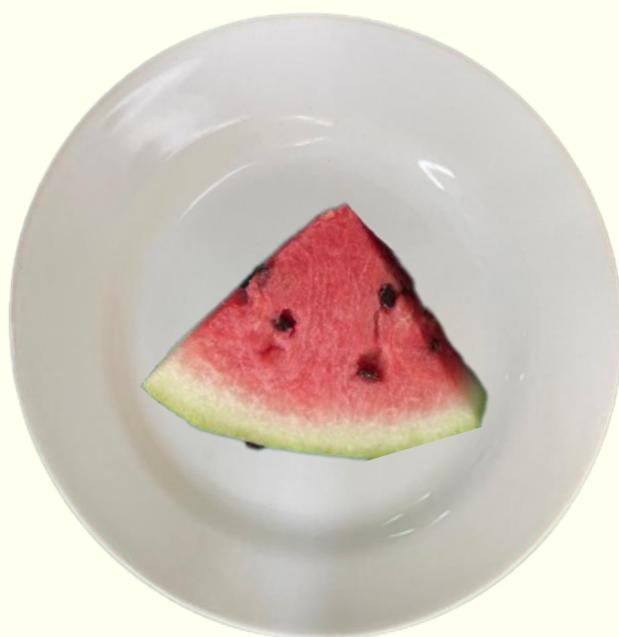
- **Peso médio da porção: 140g a 200g**
- **Medida caseira:**  
**Preparações com caldo: 1 concha cheia; tortas, quibes e almôndegas: 1 fatia ou 2 unidades**



# Sobremesa: peso médio das frutas



**Banana: 100g**



**Melancia: 250g**

# Sobremesa: peso médio das frutas



**Melão: 150g**



**Laranja: 200g**

# Suco



**1 copo descartável de 200 mL**