

Cozinha e Refeições

Disponibilizamos **duas cozinhas completas** para alunos e voluntários:

- **Cozinha individual:** destinada a quem prefere preparar suas próprias refeições.
- **Cozinha compartilhada:** para quem opta por participar da alimentação coletiva.

Ambas são equipadas com:

- Fogão elétrico;
- Geladeira;
- Panelas;
- Pratos, copos e talheres;
- Potes para armazenamento;
- Demais utensílios de cozinha.

Para quem escolhe a alimentação compartilhada

O café da manhã e o almoço fazem parte da rotina diária da comunidade, proporcionando momentos de convivência entre todos os participantes.

Para quem escolhe a alimentação compartilhada, oferecemos um **cardápio vegetariano/vegano**, elaborado para ser nutritivo e atualizado semanalmente.

Como funciona?

- É cobrada uma **taxa semanal de R\$ 40,00**, que inclui **café da manhã e almoço**.
- A compra dos alimentos é organizada de forma colaborativa entre alunos e voluntários.
- As tarefas são divididas entre o grupo, incluindo:
 - compras no mercado;
 - transporte dos alimentos;
 - preparo das refeições.

CARDÁPIO

Café da manhã:

Mingau de aveia;
Frutas (banana e outras);
Pão Ovos Verduras (variadas);
Guacamole/Húmus;
Café;
Mel.

Almoço:

Base: Arroz, feijão, lentilha, proteína de soja/grão de bico; Acompanhamento: Farinha de

mandioca;

Legumes e salada: Batata doce, batata inglesa, abobrinha, vagem, couve, repolho, beterraba, cenoura, tomate, pepino.

Responsabilidades coletiva:

MANTER A **SEPARAÇÃO DOS LIXOS** (COMUM E ORGÂNICO); MANTER AS LIXEIRAS NO ALTO;

MANTER AS LOUÇAS LIMPAS E GUARDADAS;

MANTER A PIA, A MESA E A BANCADA LIMPAS;

MANTER OS ALIMENTOS DENTRO DAS CAIXAS;

MANTER A GELADEIRA FECHADA COM O ELÁSTICO;

TAMPAR AS COMIDAS QUE ESTIVEREM NA GELADEIRA;

Processo associado:

O manejo da cozinha se acompanha da separação do lixo e a reciclagem dos resíduos, às sextas-feiras: [Reciclagem](#)

Alimentos disponíveis no sítio;

- **Canteiros** de frutas: banana, abacaxi (durante o verão);
- **Verduras:** Ora-pro-nóbis e taioba (o ano todo);
- **Tubérculos:** batata doce, inhame (épocas esporádicas);

Ora-pro-nóbis (atrás canteiros Pau Brasil):

Ao colher os ramos , ter cuidado para retirar folhas, pois possui espinhos no galho.

Colocar os ramos desfolhados de volta nos canteiros de Ora-pro-nóbis para evitar propagação vegetativa em outro lugar .

Boas práticas na alimentação

- Grande parte da fome no mundo vem do desperdício de comida. Antes de preparar uma refeição analise o que tem na geladeira para utilizar e não deixe se tornar lixo orgânico.
- Quando se serve e acaba de comer o que você colocou no prato, se é demais guarda protegido na geladeira para depois.
- Não colocar refeições quentes na geladeira. Espere a comida esfriar. Evite colocar panelas na geladeira para não machucar as prateleiras. Utiliza caixa de plástico.
- Não colocar coco na geladeira, extrair o suco em recipiente e colocar o recipiente na geladeira.
- Não faz fritura com quantidade de óleo (tipo batata fritas) para evitar refeições pesadas.
- Não raspe o interior de panelas de teflon com utensílios de metal. Utilizar colheres de madeira ou de plástico.
- Cortar alimentos utilizando tábuas de madeira para não machucar a mesa.

- Não utilizar computador na cozinha, utilizar a cozinha só para a preparação das refeições.
- Limpar o fogão, pia e bancada depois da utilização.
- Proteger as frutas na caixa de plástico para evitar o consumo pelos Saguís.
- Não deixar restos na mesa para evitar animais.
- Deixar a cozinha limpa depois das refeições.
- Aos domingos fazemos o degelo da geladeira.