



GUIA

Guia da Ceia sem Estresse

ORGANIZE A CEIA DO COMEÇO AO FIM

O que tem neste material

- Cronograma da semana até a hora da ceia
- Tabela de quanto comprar por pessoa
- 4 cardápios prontos
- Lista de compras para marcar
- Página para montar o seu cardápio

Como usar

1. Imprima e cole na geladeira.
2. Marque cada tarefa do cronograma quando terminar.
3. Use a tabela para calcular as compras pelo número de convidados.

Uso pessoal e familiar. Imprima ou leia no celular quantas vezes quiser.

Cronograma da Ceia

Uma semana antes

- [ ] Feche o número de convidados.
- [ ] Escolha o cardápio (veja os cardápios prontos neste guia).
- [ ] Faça a lista de compras e confira a louça, as travessas e as formas.
- [ ] Compre o que não estraga: bebidas, frutas secas, farinha, enlatados, guardanapos.

De 3 a 4 dias antes

- [ ] Compre o peru, o chester ou o pernil congelado.
- [ ] Comece a descongelar o peru na geladeira (cerca de 1 dia para cada 2 kg).
- [ ] Se for usar bacalhau, coloque de molho para dessalgar.

Dia 23

- [ ] Tempere as carnes e deixe marinando na geladeira.
- [ ] Faça as sobremesas de geladeira: pavês, mousses, pudins e tortas geladas.
- [ ] Cozinhe os legumes da maionese e o frango do salpicão.
- [ ] Deixe a mesa e a decoração adiantadas.

Manhã do dia 24

- [ ] Coloque as bebidas para gelar.
- [ ] Monte os pratos frios: salpicão, maionese e saladas (sem o molho).
- [ ] Prepare as entradas que vão à geladeira.
- [ ] Faça a farofa e deixe o arroz com os ingredientes separados.

Tarde do dia 24

- [ ] Coloque as carnes no forno, respeitando o tempo de cada uma.
- [ ] Faça o arroz cerca de 1 hora antes da ceia.
- [ ] Tempere as saladas só na hora de servir.

Na hora da ceia

- [ ] Sirva as entradas enquanto as carnes descansam.
- [ ] Fatie as carnes à mesa ou um pouco antes.
- [ ] Guarde as sobras na geladeira em até 2 horas depois de servir.

Quanto comprar por pessoa

Médias para adultos. Para crianças, conte meia porção.

Carne (peru, chester, pernil, tender)	300 a 400 g por pessoa (com osso) 200 a 250 g por pessoa (sem osso)
Arroz cru	60 a 80 g por pessoa 1 xícara de arroz cru serve cerca de 3 pessoas
Farofa	40 g de farinha por pessoa
Maionese ou salpicão	150 g por pessoa
Salada de folhas	1 pé de alface para cada 6 pessoas
Sobremesa	1 a 2 porções por pessoa Uma travessa grande serve de 10 a 12 porções
Refrigerante e suco	600 ml por pessoa
Água	500 ml por pessoa
Gelo	1 kg para cada 4 pessoas
Entradas e frios	100 g por pessoa

Calcule a sua ceia

Número de adultos: _____

Número de crianças: _____

Carne (kg): _____

Bebidas (litros): _____

4 Cardápios Prontos

Todas as receitas estão no livro Receitas da Ceia de Natal.

Ceia tradicional (12 pessoas)

- Entrada: tábua de frios simples e torradinhas de alho
- Prato principal: peru assado com laranja
- Acompanhamentos: arroz com passas e castanhas, farofa natalina e maionese de batata com maçã
- Sobremesas: pavê de chocolate e rabanada tradicional
- Bebida: ponche de frutas

Ceia prática (6 pessoas)

- Entrada: pastinha de ricota com ervas e torradas
- Prato principal: frango assado de Natal
- Acompanhamentos: arroz à grega e batatas rústicas assadas
- Sobremesa: mousse de maracujá
- Bebida: limonada suíça

Ceia com pernil (10 pessoas)

- Entrada: canapé de pepino com cream cheese
- Prato principal: pernil assado com batatas
- Acompanhamentos: arroz à grega, farofa de banana e salada de folhas com manga
- Sobremesa: torta de limão
- Bebida: sangria sem álcool

Ceia leve e fresca (8 pessoas)

- Entrada: espetinho caprese
- Prato principal: salmão ao molho de maracujá
- Acompanhamentos: arroz com passas, legumes assados com mel e salada de grão-de-bico
- Sobremesa: salada de frutas com creme
- Bebida: água saborizada natalina



Lista de Compras da Ceia



Açougue e peixaria

- [ ] Peru, chester ou frango
- [ ] Pernil, lombo ou tender
- [ ] Bacalhau ou salmão
- [ ] Bacon e calabresa
- [ ] _____
- [ ] _____

Mercearia

- [ ] Arroz
- [ ] Farinha de mandioca
- [ ] Farinha de trigo
- [ ] Açúcar
- [ ] Amido de milho
- [ ] Biscoito maisena e champanhe
- [ ] Uva-passa, ameixa, nozes e castanhas
- [ ] Milho e ervilha em lata
- [ ] Azeite e óleo
- [ ] _____
- [ ] _____

Bebidas

- [ ] Sucos
- [ ] Refrigerantes
- [ ] Água com e sem gás
- [ ] Espumante (se for servir)
- [ ] Gelo
- [ ] _____
- [ ] _____

Hortifrúti

- [ ] Batata
- [ ] Cenoura
- [ ] Cebola e alho
- [ ] Tomate
- [ ] Alface e rúcula
- [ ] Limão e laranja
- [ ] Abacaxi, manga, uva e morango
- [ ] Cheiro-verde, hortelã e alecrim
- [ ] _____
- [ ] _____

Laticínios e frios

- [ ] Leite
- [ ] Leite condensado
- [ ] Creme de leite
- [ ] Manteiga
- [ ] Cream cheese e ricota
- [ ] Queijos e frios
- [ ] Ovos
- [ ] _____
- [ ] _____

Utilidades

- [ ] Papel-alumínio
- [ ] Filme plástico
- [ ] Guardanapos
- [ ] Potes para as sobras
- [ ] _____
- [ ] _____

O Meu Cardápio de Natal

Entradas

Pratos principais

Acompanhamentos

Sobremesas

Bebidas

Quem traz o quê: