



## Proposta de doses:

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Leite</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1 pacote = +- 4 elementos                                                                                                                                                                                             |
| <b>Manteiga</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2 pacotes (pequenos) para a Flotilha                                                                                                                                                                                  |
| <b>Chocolate em pó</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1 pacote para a Flotilha                                                                                                                                                                                              |
| <b>Doce/marmelada</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1 pacote para a Flotilha                                                                                                                                                                                              |
| <b>“Sandes à Atlântida”</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Atum, maionese, ovos cozidos, cenoura ralada, alface<br><br>Imp: levar ralador para a cenoura<br>Lata pequena de atum = 1 pessoa<br>1,2 ovos cozidos por elemento                                                     |
| <b>Barra de cereais</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1 barrita por elemento                                                                                                                                                                                                |
| <b>Leites individuais</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Carne</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | + - 120 g por elemento<br><br>Cebola, alhos, louro, sal, 1 pacote de natas de culinária por cada 4 elementos, 1 lata de cogumelos por cada 4 elementos, azeite<br><br><u>Imp:</u> Pedir para cortar tipo “Strogonoff” |
| <b>Massa dos lacinhos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1 pacote de 500 g = +- 5 elementos                                                                                                                                                                                    |
| <b>Fruta</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1 peça por elemento                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Arroz</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 500 g =+- 6 pessoas                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Salsichas</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1 lata/frasco salsicha tipo “HotDog” ou “Alemãs” = 3 pessoas                                                                                                                                                          |
| <b>Ovos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2,3 ovos por elemento                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Cereais</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1 pacote = +- 4 pessoas                                                                                                                                                                                               |
| <b>Muito Importante:</b> A <b>Tripulação Foca</b> ficará encarregue de adquirir os mantimentos que são para toda a Flotilha (manteiga, chocolate em pó, doce/marmelada);<br>O pão é adquirido pela Chefia;<br>Se tiverem dinheiro...podem sempre adquirir sumos individuais para um dos almoços e/ou jantar. |                                                                                                                                                                                                                       |