RECEITAS CAMPEÃS

Receitas Campeãs

30 fichas técnicas completas, 3 sabores em cada receita e cardápio pronto

[foto real: mesa com bolo de pote, copo da felicidade, brigadeiros, geladinhos e salgados prontos e embalados, luz natural]

Material em PDF para ler no celular ou imprimir. Preços e regras de referência conferidos em 03/11/2026. Produto educativo: não promete renda nem resultado de vendas.

Como usar as Receitas Campeãs

As 30 receitas dos produtos que mais aparecem à venda, com ficha técnica completa, 3 sabores para cada uma e cardápio pronto.

- **Escolha pelo grupo** da ideia que você escolheu no guia. Comece por 1 receita.
- **Faça a receita-base primeiro**, igual à ficha. Só depois troque sabores.
- **Leia "Ponto certo e erros comuns"** antes de começar: é onde a maioria dos primeiros lotes dá errado.
- **Confira a validade** e a forma de guardar de cada receita. Elas seguem a Portaria CVS 5/2013 (SP) como referência.
- **Faça as contas com os seus preços** na Planilha Preço Certo (se você comprou) ou na tabela de cada ficha.

No final de cada grupo há um **cardápio pronto** para imprimir ou mandar no status.

> Produto educativo. Não garantimos renda nem resultado de vendas: o que você vende depende do seu preço, da sua região, do seu tempo e de quantas pessoas você alcança. Consulte as regras da vigilância sanitária do seu município.

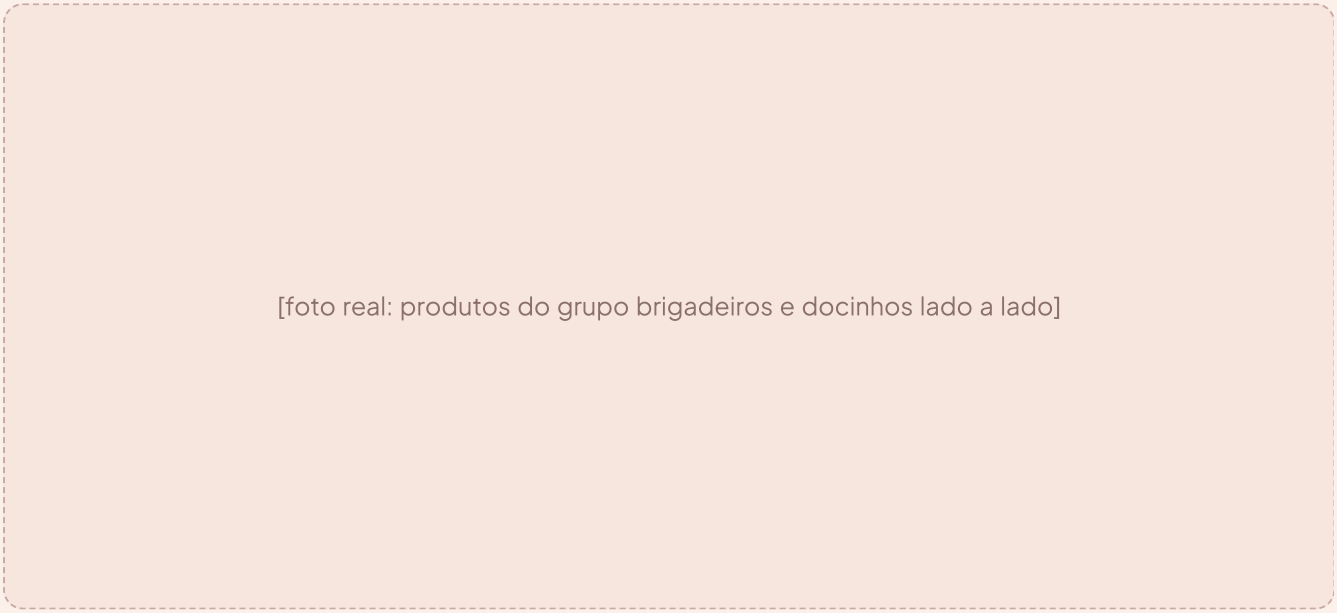
Sumário

Grupo	Receitas
Brigadeiros e docinhos	Brigadeiro gourmet, Beijinho e docinhos tradicionais, Trufa de chocolate, Brigadeiro de colher no pote, Bombom de morango no pote
Bolo de pote e doces no copo	Bolo de pote, Copo da felicidade, Banoffee no pote, Cheesecake no pote, Mousse no pote (maracujá)
Pudins, cremes e sobremesas	Pudim no pote, Pavê no pote, Torta de limão no pote, Morango do amor no pote, Brownie
Geladinhos e gelados	Geladinho gourmet, Sacolé de fruta, Picolé gourmet, Paleta mexicana, Sorvete caseiro em pote
Salgados	Salgados de festa (coxinha por cento), Coxinha grande, Pastel caseiro, Esfiha aberta, Empadinha
Bolos e lanches de forno	Bolo caseiro (laranja), Bolo vulcão, Cupcake, Pão de queijo congelado, Mini pizza congelada

GRUPO 1

Brigadeiros e docinhos

Brigadeiro gourmet, Beijinho e docinhos tradicionais, Trufa de chocolate, Brigadeiro de colher no pote, Bombom de morango no pote.



Brigadeiro gourmet

Brigadeiro mais cremoso, com chocolate de verdade e creme de leite, vendido por cento para festas ou em caixinhas para presente.

[foto real: brigadeiro gourmet pronto, embalado, luz natural]

Rende 22 docinhos de 20 g **Porção: 20 g** **Custo por unidade: R$ 0,62*** **Preço sugerido: R$ 1,20 a R$ 1,90***

Tempo: cerca de 30 min no fogo + 4 h para esfriar

Ficha técnica: ingredientes e custo

Ingrediente (pacote de referência)	Quantidade	Preço do pacote	Custo
Leite condensado 395 g	395 g	R$ 4,89	R$ 4,89
Creme de leite 200 g	100 g	R$ 2,59	R$ 1,29
Manteiga com sal 500 g	15 g	R$ 31,60	R$ 0,95
Cobertura fracionada meio amargo 1 kg	60 g	R$ 27,99	R$ 1,68
Chocolate em pó 50% 200 g	20 g	R$ 13,90	R$ 1,39
Chocolate granulado 120 g	70 g	R$ 4,99	R$ 2,91
Forminha nº 4 (100 un,) (por unidade)	1		R$ 0,03
Custo do lote ÷ 22 + embalagem		**lote R$ 13,11**	**R$ 0,62/un.**

Modo de preparo

1. Em panela de fundo grosso, junte leite condensado, creme de leite, manteiga, chocolate em pó e a cobertura picada.
2. Cozinhe em fogo baixo, mexendo sem parar, por 12 a 15 minutos, até desgrudar do fundo da panela.
3. Passe para um prato untado, cubra com filme encostando na massa e deixe esfriar por 4 horas.
4. Com as mãos untadas, enrole bolinhas de 20 g e passe no granulado.
5. Coloque nas forminhas e guarde em pote fechado.

*Preços de referência coletados em 03/11/2026 (fontes no final). Custo sem gás, energia e mão de obra; o preço sugerido (custo × 2 a × 3) existe para cobrir isso. Estimativa, não garantia de ganho.

Ponto certo e erros comuns

- Ponto de enrolar: a massa desgruda do fundo da panela e, ao inclinar, desce devagar, em bloco.
- Brigadeiro duro: passou do ponto. Na próxima, tire 2 minutos antes. Brigadeiro mole: volte ao fogo por 2 a 3 minutos.
- Granulado que não gruda: enrole com a massa em temperatura ambiente, não gelada.

Validade e conservação

Até 3 dias em local fresco (abaixo de 25 °C) ou até 5 dias na geladeira (até 5 °C), em pote fechado.

Montagem e embalagem

Forminha nº 4, caixa com visor para 4 ou 6 unidades e etiqueta lacrando a lateral.

3 sabores para o seu cardápio

Mesma técnica da receita-base, com a troca indicada. Faça um lote teste de cada sabor antes de vender.

Brigadeiro gourmet: Ninho

Cozinhe leite condensado, creme de leite, manteiga e 50 g de leite em pó. Enrole e passe nos 20 g restantes de leite em pó.

O que muda na receita-base: sem chocolate em pó; sem cobertura fracionada sabor chocolate meio amargo; sem chocolate granulado; + 70 g de leite em pó.

Lote: R$ 9,92 · **Custo por unidade:** R$ 0,48 · **Preço sugerido:** R$ 1,00 a R$ 1,40

[foto real: brigadeiro gourmet sabor ninho]

Brigadeiro gourmet: Café

Prepare 50 ml de café coado bem forte (10 g de pó) e junte à massa no início do cozimento. Passe no granulado.

O que muda na receita-base: + 10 g de café.

Lote: R$ 13,55 · **Custo por unidade:** R$ 0,64 · **Preço sugerido:** R$ 1,30 a R$ 1,90

[foto real: brigadeiro gourmet sabor café]

Brigadeiro gourmet: Paçoca

Faça a massa branca (sem chocolate) com 60 g de paçoca esfarelada. Passe as bolinhas em mais 60 g de paçoca.

O que muda na receita-base: sem chocolate em pó; sem cobertura fracionada sabor chocolate meio amargo; sem chocolate granulado; + 120 g de paçoca.

Lote: R$ 13,13 · **Custo por unidade:** R$ 0,62 · **Preço sugerido:** R$ 1,20 a R$ 1,90

[foto real: brigadeiro gourmet sabor paçoca]

Receita-base de domínio comum, escrita para este material, sem ovo cru. Prazos de geladeira e freezer conferidos com a Portaria CVS 5/2013 (SP), art. 34. Siga também as regras da sua prefeitura.

Beijinho e docinhos tradicionais

Beijinho, cajuzinho e bicho de pé: os docinhos que não podem faltar em festa infantil, vendidos por cento.

[foto real: beijinho e docinhos tradicionais pronto, embalado, luz natural]

Rende 25 docinhos de 15 g **Porção: 15 g** **Custo por unidade: R$ 0,43*** **Preço sugerido: R$ 0,90 a R$ 1,30***

Tempo: cerca de 20 min no fogo + 4 h para esfriar

Ficha técnica: ingredientes e custo

Ingrediente (pacote de referência)	Quantidade	Preço do pacote	Custo
Leite condensado 395 g	395 g	R$ 4,89	R$ 4,89
Manteiga com sal 500 g	10 g	R$ 31,60	R$ 0,63
Coco ralado 100 g	80 g	R$ 5,69	R$ 4,55
Forminha nº 4 (100 un,) (por unidade)	1		R$ 0,03
Custo do lote ÷ 25 + embalagem		**lote R$ 10,07**	**R$ 0,43/un.**

Modo de preparo

1. Junte leite condensado, manteiga e 50 g de coco ralado na panela.
2. Cozinhe em fogo baixo mexendo até desgrudar do fundo (cerca de 10 minutos).
3. Deixe esfriar coberto com filme por 4 horas.
4. Enrole bolinhas de 15 g e passe no restante do coco.
5. Coloque nas forminhas.

*Preços de referência coletados em 03/11/2026 (fontes no final). Custo sem gás, energia e mão de obra; o preço sugerido (custo × 2 a × 3) existe para cobrir isso. Estimativa, não garantia de ganho.

Ponto certo e erros comuns

- O coco ralado seco absorve umidade: hidrate com 2 colheres de leite se estiver muito seco.
- A massa está no ponto quando, ao passar a colher, o fundo da panela aparece por 2 segundos.
- Enrole todas do mesmo peso (15 g): a balança deixa o cento igual.

Validade e conservação

Até 3 dias em local fresco ou até 5 dias na geladeira (até 5 °C), em pote fechado.

Montagem e embalagem

Forminha nº 4 e caixa ou bandeja por cento, separando os sabores.

3 sabores para o seu cardápio

Mesma técnica da receita-base, com a troca indicada. Faça um lote teste de cada sabor antes de vender.

Beijinho e docinhos tradicionais: Cajuzinho

Troque o coco por 100 g de amendoim torrado moído na massa. Modele no formato de caju, passe no açúcar cristal e espete meio amendoim no topo.

O que muda na receita-base: sem coco ralado; + 120 g de amendoim torrado; + 30 g de açúcar cristal.

Lote: R$ 13,77 · **Custo por unidade:** R$ 0,58 · **Preço sugerido:** R$ 1,20 a R$ 1,70

[foto real: beijinho e docinhos tradicionais sabor cajuzinho]

Beijinho e docinhos tradicionais: Bicho de pé

Junte 1 pacote de gelatina de morango ao leite condensado antes de ir ao fogo. Enrole e passe no açúcar cristal.

O que muda na receita-base: sem coco ralado; + 20 g de gelatina com sabor; + 40 g de açúcar cristal.

Lote: R$ 7,64 · **Custo por unidade:** R$ 0,33 · **Preço sugerido:** R$ 0,70 a R$ 1,00

[foto real: beijinho e docinhos tradicionais sabor bicho de pé]

Beijinho e docinhos tradicionais: Branquinho

Junte 50 g de leite em pó à massa. Enrole e passe no açúcar cristal.

O que muda na receita-base: sem coco ralado; + 50 g de leite em pó; + 40 g de açúcar cristal.

Lote: R$ 7,64 · **Custo por unidade:** R$ 0,33 · **Preço sugerido:** R$ 0,70 a R$ 1,00

[foto real: beijinho e docinhos tradicionais sabor branquinho]

Receita-base de domínio comum, escrita para este material, sem ovo cru. Prazos de geladeira e freezer conferidos com a Portaria CVS 5/2013 (SP), art. 34. Siga também as regras da sua prefeitura.

Trufa de chocolate

Trufa com recheio cremoso de ganache e casquinha de chocolate, embalada uma a uma para vender em escritórios, lojas e escolas.

[foto real: trufa de chocolate pronto, embalado, luz natural]

Rende 20 trufas de 25 g **Porção: 25 g** **Custo por unidade: R$ 0,75*** **Preço sugerido: R$ 1,50 a R$ 2,20***

Tempo: cerca de 40 min + 2 h de geladeira

Ficha técnica: ingredientes e custo

Ingrediente (pacote de referência)	Quantidade	Preço do pacote	Custo
Cobertura fracionada meio amargo 1 kg	200 g	R$ 27,99	R$ 5,60
Creme de leite 200 g	100 g	R$ 2,59	R$ 1,29
Cobertura fracionada ao leite 1 kg	300 g	R$ 24,62	R$ 7,39
Saco celofane 10×15 (100 un,) (por unidade)	1		R$ 0,03
Custo do lote ÷ 20 + embalagem		**lote R$ 14,28**	**R$ 0,75/un.**

Modo de preparo

1. Derreta 200 g de cobertura meio amargo picada com o creme de leite (micro-ondas de 30 em 30 segundos, mexendo).
2. Leve à geladeira por 2 horas até ficar firme para enrolar.
3. Enrole bolinhas de 25 g e congele por 20 minutos.
4. Derreta a cobertura ao leite e banhe as bolinhas com um garfo.
5. Deixe secar sobre papel-manteiga e embale.

*Preços de referência coletados em 03/11/2026 (fontes no final). Custo sem gás, energia e mão de obra; o preço sugerido (custo × 2 a × 3) existe para cobrir isso. Estimativa, não garantia de ganho.

Ponto certo e erros comuns

- Ganache que talha (fica oleosa): o creme de leite estava gelado ou esquentou demais. Use em temperatura ambiente e derreta de 30 em 30 segundos.
- Casca que derrete na mão: use cobertura fracionada, que não precisa temperar.
- Bolinhas bem frias (20 minutos no freezer) deixam a casca lisa.

Validade e conservação

Até 7 dias em local fresco e seco, longe do sol; até 15 dias na geladeira, bem embalada.

Montagem e embalagem

Celofane ou papel chumbo, fechado com fita. Etiqueta pequena com sabor e validade.

3 sabores para o seu cardápio

Mesma técnica da receita-base, com a troca indicada. Faça um lote teste de cada sabor antes de vender.

Trufa de chocolate: Maracujá

Ganache de chocolate branco com 50 g de polpa de maracujá. Banhe na cobertura ao leite.

O que muda na receita-base: sem cobertura fracionada sabor chocolate meio amargo; + 240 g de chocolate branco; + 50 g de polpa de fruta.

Lote: R$ 38,01 · **Custo por unidade:** R$ 1,94 · **Preço sugerido:** R$ 4,00 a R$ 6,00

[foto real: trufa de chocolate sabor maracujá]

Trufa de chocolate: Limão

Ganache de chocolate branco com o suco e as raspas de 2 limões. Banhe na cobertura ao leite.

O que muda na receita-base: sem cobertura fracionada sabor chocolate meio amargo; + 240 g de chocolate branco; + 60 g de suco de limão.

Lote: R$ 36,45 · **Custo por unidade:** R$ 1,86 · **Preço sugerido:** R$ 4,00 a R$ 6,00

[foto real: trufa de chocolate sabor limão]

Trufa de chocolate: Coco

Ganache de chocolate branco com 50 g de coco ralado. Banhe na cobertura ao leite e finalize com coco.

O que muda na receita-base: sem cobertura fracionada sabor chocolate meio amargo; + 200 g de chocolate branco; + 50 g de coco ralado.

Lote: R$ 34,03 · **Custo por unidade:** R$ 1,74 · **Preço sugerido:** R$ 3,50 a R$ 5,50

[foto real: trufa de chocolate sabor coco]

Receita-base de domínio comum, escrita para este material, sem ovo cru. Prazos de geladeira e freezer conferidos com a Portaria CVS 5/2013 (SP), art. 34. Siga também as regras da sua prefeitura.

Brigadeiro de colher no pote

Brigadeiro cremoso para comer de colher, vendido em potinho.

[foto real: brigadeiro de colher no pote pronto, embalado, luz natural]

Rende 10 potes de 120 g **Porção: 120 g** **Custo por unidade: R$ 2,66*** **Preço sugerido: R$ 5,50 a R$ 8,00***

Tempo: cerca de 25 min

Ficha técnica: ingredientes e custo

Ingrediente (pacote de referência)	Quantidade	Preço do pacote	Custo
Leite condensado 395 g	790 g	R$ 4,89	R$ 9,78
Creme de leite 200 g	200 g	R$ 2,59	R$ 2,59
Chocolate em pó 50% 200 g	40 g	R$ 13,90	R$ 2,78
Manteiga com sal 500 g	20 g	R$ 31,60	R$ 1,26
Chocolate granulado 120 g	60 g	R$ 4,99	R$ 2,50
Pote 250 ml com tampa (10 un,) (por unidade)	1		R$ 0,77
Custo do lote ÷ 10 + embalagem		**lote R$ 18,91**	**R$ 2,66/un.**

Modo de preparo

1. Junte leite condensado, creme de leite, chocolate e manteiga na panela.
2. Cozinhe em fogo baixo por 8 a 10 minutos, até engrossar mas ainda escorrer da colher.
3. Distribua nos potes ainda morno.
4. Depois de frio, finalize com granulado e tampe.

*Preços de referência coletados em 03/11/2026 (fontes no final). Custo sem gás, energia e mão de obra; o preço sugerido (custo × 2 a × 3) existe para cobrir isso. Estimativa, não garantia de ganho.

Ponto certo e erros comuns

- Ponto de colher: tire do fogo quando engrossar mas ainda escorrer da colher. Ele firma ao esfriar.
- Distribua morno nos potes, para a superfície ficar lisa.
- Não tampe quente: o vapor vira água na tampa.

Validade e conservação

Até 3 dias na geladeira (até 4 °C).

Montagem e embalagem

Pote de 250 ml com tampa, colher descartável e etiqueta na tampa.

3 sabores para o seu cardápio

Mesma técnica da receita-base, com a troca indicada. Faça um lote teste de cada sabor antes de vender.

Brigadeiro de colher no pote: Ninho

Troque o chocolate por 80 g de leite em pó, dissolvido no leite condensado antes de ir ao fogo.

O que muda na receita-base: sem chocolate em pó; sem chocolate granulado; + 80 g de leite em pó.

Lote: R$ 16,82 · **Custo por unidade:** R$ 2,45 · **Preço sugerido:** R$ 5,00 a R$ 7,50

[foto real: brigadeiro de colher no pote sabor ninho]

Brigadeiro de colher no pote: Ninho com morango

Faça o brigadeiro de ninho e monte em camadas com morango picado (lavado e bem seco).

O que muda na receita-base: sem chocolate em pó; sem chocolate granulado; + 80 g de leite em pó; + 200 g de morango.

Lote: R$ 31,72 · **Custo por unidade:** R$ 3,94 · **Preço sugerido:** R$ 8,00 a R$ 12,00

[foto real: brigadeiro de colher no pote sabor ninho com morango]

Brigadeiro de colher no pote: Paçoca

Massa branca com 100 g de paçoca esfarelada e finalize com 60 g por cima.

O que muda na receita-base: sem chocolate em pó; sem chocolate granulado; + 160 g de paçoca.

Lote: R$ 21,63 · **Custo por unidade:** R$ 2,93 · **Preço sugerido:** R$ 6,00 a R$ 9,00

[foto real: brigadeiro de colher no pote sabor paçoca]

Receita-base de domínio comum, escrita para este material, sem ovo cru. Prazos de geladeira e freezer conferidos com a Portaria CVS 5/2013 (SP), art. 34. Siga também as regras da sua prefeitura.

Bombom de morango no pote

Morango inteiro coberto com creme branco e chocolate, montado em potinho com tampa.

[foto real: bombom de morango no pote pronto, embalado, luz natural]

Rende 8 potes de 250 ml **Porção: 250 ml** **Custo por unidade: R$ 5,96*** **Preço sugerido: R$ 12,00 a R$ 18,00***

Tempo: cerca de 40 min + 2 h de geladeira

Ficha técnica: ingredientes e custo

Ingrediente (pacote de referência)	Quantidade	Preço do pacote	Custo
Leite condensado 395 g	395 g	R$ 4,89	R$ 4,89
Creme de leite 200 g	100 g	R$ 2,59	R$ 1,29
Manteiga com sal 500 g	10 g	R$ 31,60	R$ 0,63
Morango (bandeja 200 g)	400 g	R$ 14,90	R$ 29,80
Cobertura fracionada ao leite 1 kg	200 g	R$ 24,62	R$ 4,92
Pote 250 ml com tampa (10 un,) (por unidade)	1		R$ 0,77
Custo do lote ÷ 8 + embalagem		**lote R$ 41,54**	**R$ 5,96/un.**

Modo de preparo

1. Lave e seque bem os morangos e retire as folhas.
2. Cozinhe leite condensado, creme de leite e manteiga até engrossar (creme branco) e deixe esfriar.
3. Coloque uma camada de creme no pote, acomode os morangos e cubra com mais creme.
4. Finalize com a cobertura derretida com um pouco de creme de leite.
5. Tampe e guarde na geladeira.

*Preços de referência coletados em 03/11/2026 (fontes no final). Custo sem gás, energia e mão de obra; o preço sugerido (custo × 2 a × 3) existe para cobrir isso. Estimativa, não garantia de ganho.

Ponto certo e erros comuns

- Morango precisa estar bem seco depois de lavado e higienizado, senão o creme fica aguado.
- Creme branco no ponto: engrossa e cobre as costas da colher.
- Cobertura: derreta com 1 colher de creme de leite para ficar macia ao cortar com a colher.

Validade e conservação

Até 2 dias na geladeira (até 4 °C): a fruta solta água depois disso.

Montagem e embalagem

Pote de 250 ml com tampa, etiqueta na tampa e colher.

3 sabores para o seu cardápio

Mesma técnica da receita-base, com a troca indicada. Faça um lote teste de cada sabor antes de vender.

Bombom de morango no pote: Uva verde

Troque o morango por uvas verdes sem semente, lavadas e secas.

O que muda na receita-base: sem morango; + 500 g de uva.

Lote: R$ 21,72 · **Custo por unidade:** R$ 3,48 · **Preço sugerido:** R$ 7,00 a R$ 10,50

[foto real: bombom de morango no pote sabor uva verde]

Bombom de morango no pote: Maracujá

Bata a polpa de 3 maracujás com 50 ml de água, coe e junte ao creme branco depois de pronto. Finalize com a cobertura.

O que muda na receita-base: sem morango; + 500 g de maracujá.

Lote: R$ 21,19 · **Custo por unidade:** R$ 3,42 · **Preço sugerido:** R$ 7,00 a R$ 10,50

[foto real: bombom de morango no pote sabor maracujá]

Bombom de morango no pote: Brigadeiro

Faça o creme com 30 g de chocolate em pó (creme de brigadeiro) e mantenha o morango e a cobertura.

O que muda na receita-base: + 30 g de chocolate em pó.

Lote: R$ 43,63 · **Custo por unidade:** R$ 6,22 · **Preço sugerido:** R$ 12,50 a R$ 19,00

[foto real: bombom de morango no pote sabor brigadeiro]

Receita-base de domínio comum, escrita para este material, sem ovo cru. Prazos de geladeira e freezer conferidos com a Portaria CVS 5/2013 (SP), art. 34. Siga também as regras da sua prefeitura.

[SEU LOGO OU NOME] · [BAIRRO]

Cardápio da semana

Brigadeiros e docinhos · feito em casa, por encomenda

[foto real: produto 1]

[foto real: produto 2]

[foto real: produto 3]

Brigadeiro gourmet
Sabores: tradicional, Ninho, Café, Paçoca **R$ _____**

Beijinho e docinhos tradicionais
Sabores: tradicional, Cajuzinho, Bicho de pé, Branquinho **R$ _____**

Trufa de chocolate
Sabores: tradicional, Maracujá, Limão, Coco **R$ _____**

Brigadeiro de colher no pote
Sabores: tradicional, Ninho, Ninho com morango, Paçoca **R$ _____**

Bombom de morango no pote
Sabores: tradicional, Uva verde, Maracujá, Brigadeiro **R$ _____**

Pedidos até [dia e hora] · Entrega ou retirada [dia] · Sinal de 50% no Pix confirma o pedido

WhatsApp [seu número] · @[seu perfil]

Cardápio para imprimir ou mandar como imagem. Apague os sabores que você não fizer e escreva o seu preço. A versão editável fica no Canva (link na área de membros).

GRUPO 2

Bolo de pote e doces no copo

Bolo de pote, Copo da felicidade, Banoffee no pote, Cheesecake no pote, Mousse no pote (maracujá).

[foto real: produtos do grupo bolo de pote e doces no copo lado a lado]

Bolo de pote

Camadas de bolo fofinho e recheio cremoso em pote com tampa, o campeão de vendas da confeitaria caseira.

[foto real: bolo de pote pronto, embalado, luz natural]

Rende 10 potes de 250 ml **Porção: 250 ml** **Custo por unidade: R$ 2,71*** **Preço sugerido: R$ 5,50 a R$ 8,50***

Tempo: cerca de 1 h 30 min

Ficha técnica: ingredientes e custo

Ingrediente (pacote de referência)	Quantidade	Preço do pacote	Custo
Ovos brancos (dúzia)	3 un.	R$ 7,99	R$ 2,00
Açúcar refinado 1 kg	200 g	R$ 3,45	R$ 0,69
Farinha de trigo 1 kg	200 g	R$ 4,25	R$ 0,85
Chocolate em pó 50% 200 g	80 g	R$ 13,90	R$ 5,56
Leite integral 1 L	200 ml	R$ 4,45	R$ 0,89
Óleo de soja 900 ml	100 ml	R$ 6,45	R$ 0,72
Fermento químico em pó 100 g	10 g	R$ 5,99	R$ 0,60
Leite condensado 395 g	395 g	R$ 4,89	R$ 4,89
Creme de leite 200 g	200 g	R$ 2,59	R$ 2,59
Manteiga com sal 500 g	10 g	R$ 31,60	R$ 0,63
Pote 250 ml com tampa (10 un,) (por unidade)	1		R$ 0,77
Custo do lote ÷ 10 + embalagem		**lote R$ 19,42**	**R$ 2,71/un.**

Modo de preparo

1. Bata no liquidificador ovos, açúcar, leite, óleo e 50 g de chocolate; misture a farinha e o fermento.
2. Asse a 180 °C por 35 minutos e deixe esfriar.
3. Faça o recheio: leite condensado, creme de leite, 30 g de chocolate e manteiga, cozidos até engrossar.
4. Monte camadas de bolo, um pouco de leite para umedecer e recheio.
5. Tampe e guarde na geladeira.

*Preços de referência coletados em 03/11/2026 (fontes no final). Custo sem gás, energia e mão de obra; o preço sugerido (custo × 2 a × 3) existe para cobrir isso. Estimativa, não garantia de ganho.

Ponto certo e erros comuns

- Bolo afundou: forno aberto antes de 25 minutos ou fermento em excesso. Não abra o forno no começo.
- Bolo seco no pote: umedeça cada camada com 1 a 2 colheres de leite.
- Recheio no ponto de pote: mais mole que brigadeiro de enrolar; deve escorrer devagar.

Validade e conservação

Até 3 dias na geladeira (até 4 °C).

Montagem e embalagem

Pote de 250 ml com tampa. Monte de baixo para cima: bolo, leite, recheio; repita e termine com recheio.

3 sabores para o seu cardápio

Mesma técnica da receita-base, com a troca indicada. Faça um lote teste de cada sabor antes de vender.

Bolo de pote: Ninho com morango

Recheio branco com 60 g de leite em pó no lugar do chocolate. Monte com morango picado entre as camadas.

O que muda na receita-base: chocolate em pó: 50 g; + 60 g de leite em pó; + 300 g de morango.

Lote: R$ 42,07 · **Custo por unidade:** R$ 4,98 · **Preço sugerido:** R$ 10,00 a R$ 15,00

[foto real: bolo de pote sabor ninho com morango]

Bolo de pote: Prestígio

Faça um segundo recheio branco com 100 g de coco ralado. Umedeça o bolo com leite de coco e alterne brigadeiro e creme de coco.

O que muda na receita-base: + 100 g de coco ralado; + 200 ml de leite de coco.

Lote: R$ 32,06 · **Custo por unidade:** R$ 3,97 · **Preço sugerido:** R$ 8,00 a R$ 12,00

[foto real: bolo de pote sabor prestígio]

Bolo de pote: Cenoura com chocolate

Bolo de cenoura: bata 3 cenouras médias com os ovos, o óleo e o açúcar. Recheio de brigadeiro.

O que muda na receita-base: chocolate em pó: 30 g; sem leite integral; + 300 g de cenoura.

Lote: R$ 15,91 · **Custo por unidade:** R$ 2,36 · **Preço sugerido:** R$ 5,00 a R$ 7,50

[foto real: bolo de pote sabor cenoura com chocolate]

Receita-base de domínio comum, escrita para este material, sem ovo cru. Prazos de geladeira e freezer conferidos com a Portaria CVS 5/2013 (SP), art. 34. Siga também as regras da sua prefeitura.

Copo da felicidade

Copo com tampa bolha cheio de camadas: bolo, brigadeiro, creme de ninho e morango.

[foto real: copo da felicidade pronto, embalado, luz natural]

Rende 8 copos de 300 ml **Porção: 300 ml** **Custo por unidade: R$ 7,66*** **Preço sugerido: R$ 15,50 a R$ 23,00***

Tempo: cerca de 2 h

Ficha técnica: ingredientes e custo

Ingrediente (pacote de referência)	Quantidade	Preço do pacote	Custo
Leite condensado 395 g	790 g	R$ 4,89	R$ 9,78
Creme de leite 200 g	200 g	R$ 2,59	R$ 2,59
Leite em pó integral 400 g	60 g	R$ 15,95	R$ 2,39
Chocolate em pó 50% 200 g	55 g	R$ 13,90	R$ 3,82
Manteiga com sal 500 g	10 g	R$ 31,60	R$ 0,63
Morango (bandeja 200 g)	400 g	R$ 14,90	R$ 29,80
Ovos brancos (dúzia)	2 un.	R$ 7,99	R$ 1,33
Açúcar refinado 1 kg	100 g	R$ 3,45	R$ 0,35
Farinha de trigo 1 kg	100 g	R$ 4,25	R$ 0,43
Leite integral 1 L	100 ml	R$ 4,45	R$ 0,45
Óleo de soja 900 ml	50 ml	R$ 6,45	R$ 0,36
Fermento químico em pó 100 g	5 g	R$ 5,99	R$ 0,30
Copo 300 ml com tampa bolha (10 un,) (por unidade)	1		R$ 1,13
Custo do lote ÷ 8 + embalagem		**lote R$ 52,22**	**R$ 7,66/un.**

Modo de preparo

1. Asse um bolo simples de chocolate (ovos, açúcar, farinha, leite, óleo, 25 g de chocolate, fermento).
2. Faça o creme de ninho: 1 leite condensado, creme de leite e leite em pó cozidos até engrossar.
3. Faça o brigadeiro: 1 leite condensado, 30 g de chocolate e manteiga.
4. Monte no copo: bolo, brigadeiro, morangos, creme de ninho e finalize com morango.
5. Feche com a tampa bolha e guarde na geladeira.

*Preços de referência coletados em 03/11/2026 (fontes no final). Custo sem gás, energia e mão de obra; o preço sugerido (custo × 2 a × 3) existe para cobrir isso. Estimativa, não garantia de ganho.

Ponto certo e erros comuns

- Camadas limpas: use saco de confeitar para os cremes, sem encostar na parede do copo.
- Morango sempre seco, para não soltar água na camada de creme.
- Cremes frios antes de montar, senão as camadas se misturam.

Validade e conservação

Até 2 dias na geladeira (até 4 °C).

Montagem e embalagem

Copo de 300 ml com tampa bolha. Limpe o copo por fora antes de tampar.

3 sabores para o seu cardápio

Mesma técnica da receita-base, com a troca indicada. Faça um lote teste de cada sabor antes de vender.

Copo da felicidade: Prestígio

Troque o morango por creme de coco (creme branco com 150 g de coco) e umedeça o bolo com leite de coco.

O que muda na receita-base: sem morango; + 150 g de coco ralado; + 200 ml de leite de coco.

Lote: R$ 37,91 · **Custo por unidade:** R$ 5,87 · **Preço sugerido:** R$ 12,00 a R$ 18,00

[foto real: copo da felicidade sabor prestígio]

Copo da felicidade: Maracujá com chocolate

Troque o creme de ninho por creme de maracujá (creme branco com o suco de 4 maracujás) e mantenha o brigadeiro.

O que muda na receita-base: sem morango; sem leite em pó; + 600 g de maracujá.

Lote: R$ 31,37 · **Custo por unidade:** R$ 5,05 · **Preço sugerido:** R$ 10,50 a R$ 15,50

[foto real: copo da felicidade sabor maracujá com chocolate]

Copo da felicidade: Ninho com creme de avelã

No lugar do morango, uma camada de creme de avelã entre o brigadeiro e o creme de ninho.

O que muda na receita-base: sem morango; + 200 g de creme de avelã.

Lote: R$ 43,51 · **Custo por unidade:** R$ 6,57 · **Preço sugerido:** R$ 13,50 a R$ 20,00

[foto real: copo da felicidade sabor ninho com creme de avelã]

Receita-base de domínio comum, escrita para este material, sem ovo cru. Prazos de geladeira e freezer conferidos com a Portaria CVS 5/2013 (SP), art. 34. Siga também as regras da sua prefeitura.

Banoffee no pote

Base de biscoito, doce de leite, banana e chantilly com canela.

[foto real: banoffee no pote pronto, embalado, luz natural]

Rende 8 potes de 150 g **Porção: 150 g** **Custo por unidade: R$ 5,25*** **Preço sugerido: R$ 11,00 a R$ 16,00***

Tempo: cerca de 40 min + 2 h de geladeira

Ficha técnica: ingredientes e custo

Ingrediente (pacote de referência)	Quantidade	Preço do pacote	Custo
Biscoito maisena 360 g	200 g	R$ 4,29	R$ 2,38
Manteiga com sal 500 g	80 g	R$ 31,60	R$ 5,06
Doce de leite 400 g	400 g	R$ 13,95	R$ 13,95
Banana prata (kg)	600 g	R$ 9,90	R$ 5,94
Chantilly 1 L	300 ml	R$ 27,35	R$ 8,21
Canela em pó 40 g	2 g	R$ 6,35	R$ 0,32
Pote 250 ml com tampa (10 un,) (por unidade)	1		R$ 0,77
Custo do lote ÷ 8 + embalagem		**lote R$ 35,85**	**R$ 5,25/un.**

Modo de preparo

1. Triture o biscoito e misture com a manteiga derretida.
2. Forre o fundo dos potes com a farofa de biscoito.
3. Cubra com doce de leite e rodelas de banana.
4. Bata o chantilly gelado até ponto firme e cubra.
5. Polvilhe canela, tampe e gele.

*Preços de referência coletados em 03/11/2026 (fontes no final). Custo sem gás, energia e mão de obra; o preço sugerido (custo × 2 a × 3) existe para cobrir isso. Estimativa, não garantia de ganho.

Ponto certo e erros comuns

- Base firme: aperte bem a farofa de biscoito com o fundo de um copo.
- Banana escurecendo: monte no dia da entrega ou pingue gotas de limão nas rodelas.
- Chantilly bem gelado (tigela e batedor também) bate mais rápido e firma melhor.

Validade e conservação

Até 2 dias na geladeira (até 4 °C): a banana escurece depois disso.

Montagem e embalagem

Pote de 250 ml com tampa, etiqueta na tampa.

3 sabores para o seu cardápio

Mesma técnica da receita-base, com a troca indicada. Faça um lote teste de cada sabor antes de vender.

Banoffee no pote: Com chocolate

Finalize com raspas ou fios de 100 g de cobertura meio amargo derretida.

O que muda na receita-base: + 100 g de cobertura fracionada sabor chocolate meio amargo.

Lote: R$ 38,65 · **Custo por unidade:** R$ 5,60 · **Preço sugerido:** R$ 11,50 a R$ 17,00

[foto real: banoffee no pote sabor com chocolate]

Banoffee no pote: Com paçoca

Polvilhe paçoca esfarelada sobre o doce de leite e por cima do chantilly.

O que muda na receita-base: + 100 g de paçoca.

Lote: R$ 40,85 · **Custo por unidade:** R$ 5,87 · **Preço sugerido:** R$ 12,00 a R$ 18,00

[foto real: banoffee no pote sabor com paçoca]

Banoffee no pote: Doce de leite e coco

Misture 50 g de coco ralado ao doce de leite e finalize com coco por cima.

O que muda na receita-base: + 50 g de coco ralado.

Lote: R$ 38,70 · **Custo por unidade:** R$ 5,61 · **Preço sugerido:** R$ 11,50 a R$ 17,00

[foto real: banoffee no pote sabor doce de leite e coco]

Receita-base de domínio comum, escrita para este material, sem ovo cru. Prazos de geladeira e freezer conferidos com a Portaria CVS 5/2013 (SP), art. 34. Siga também as regras da sua prefeitura.

Cheesecake no pote

Base de biscoito, creme de cream cheese e calda caseira de frutas vermelhas, sem forno.

[foto real: cheesecake no pote pronto, embalado, luz natural]

Rende 8 potes de 150 g **Porção: 150 g** **Custo por unidade: R$ 5,96*** **Preço sugerido: R$ 12,00 a R$ 18,00***

Tempo: cerca de 40 min + 4 h de geladeira

Ficha técnica: ingredientes e custo

Ingrediente (pacote de referência)	Quantidade	Preço do pacote	Custo
Biscoito maisena 360 g	150 g	R$ 4,29	R$ 1,79
Manteiga com sal 500 g	60 g	R$ 31,60	R$ 3,79
Cream cheese 300 g	300 g	R$ 23,45	R$ 23,45
Leite condensado 395 g	395 g	R$ 4,89	R$ 4,89
Limão taiti (kg)	100 g	R$ 12,85	R$ 1,29
Morango congelado 1 kg	300 g	R$ 19,95	R$ 5,98
Açúcar refinado 1 kg	100 g	R$ 3,45	R$ 0,35
Pote 250 ml com tampa (10 un,) (por unidade)	1		R$ 0,77
Custo do lote ÷ 8 + embalagem		**lote R$ 41,53**	**R$ 5,96/un.**

Modo de preparo

1. Faça a calda: morangos congelados e açúcar cozidos por 15 minutos; esfrie.
2. Triture o biscoito com manteiga e forre os potes.
3. Bata cream cheese, leite condensado e o suco de 1 limão até ficar liso.
4. Distribua o creme e cubra com a calda fria.
5. Gele por 4 horas.

*Preços de referência coletados em 03/11/2026 (fontes no final). Custo sem gás, energia e mão de obra; o preço sugerido (custo × 2 a × 3) existe para cobrir isso. Estimativa, não garantia de ganho.

Ponto certo e erros comuns

- Creme liso: cream cheese em temperatura ambiente antes de bater.
- Creme mole: o limão ajuda a firmar; bata só até misturar e gele por 4 horas.
- Calda sempre fria antes de cobrir, para não derreter o creme.

Validade e conservação

Até 3 dias na geladeira (até 4 °C).

Montagem e embalagem

Pote de 250 ml com tampa. A calda por último, só na hora de fechar.

3 sabores para o seu cardápio

Mesma técnica da receita-base, com a troca indicada. Faça um lote teste de cada sabor antes de vender.

Cheesecake no pote: Goiabada

Derreta 300 g de goiabada com 100 ml de água até virar calda. Esfrie antes de cobrir.

O que muda na receita-base: sem morango; sem açúcar; + 300 g de goiabada.

Lote: R$ 40,19 · **Custo por unidade:** R$ 5,79 · **Preço sugerido:** R$ 12,00 a R$ 17,50

[foto real: cheesecake no pote sabor goiabada]

Cheesecake no pote: Maracujá

Calda: polpa de 3 maracujás com 80 g de açúcar, cozida por 10 minutos.

O que muda na receita-base: sem morango; açúcar: 80 g; + 500 g de maracujá.

Lote: R$ 44,93 · **Custo por unidade:** R$ 6,39 · **Preço sugerido:** R$ 13,00 a R$ 19,50

[foto real: cheesecake no pote sabor maracujá]

Cheesecake no pote: Doce de leite

Cubra com doce de leite em vez de calda de fruta.

O que muda na receita-base: sem morango; sem açúcar; + 400 g de doce de leite.

Lote: R$ 49,15 · **Custo por unidade:** R$ 6,91 · **Preço sugerido:** R$ 14,00 a R$ 21,00

[foto real: cheesecake no pote sabor doce de leite]

Receita-base de domínio comum, escrita para este material, sem ovo cru. Prazos de geladeira e freezer conferidos com a Portaria CVS 5/2013 (SP), art. 34. Siga também as regras da sua prefeitura.

Mousse no pote (maracujá)

Mousse cremosa de maracujá, sem ovo cru, servida em pote individual.

[foto real: mousse no pote (maracujá) pronto, embalado, luz natural]

Rende 8 potes de 120 g **Porção: 120 g** **Custo por unidade: R$ 3,20*** **Preço sugerido: R$ 6,50 a R$ 10,00***

Tempo: cerca de 20 min + 4 h de geladeira

Ficha técnica: ingredientes e custo

Ingrediente (pacote de referência)	Quantidade	Preço do pacote	Custo
Leite condensado 395 g	395 g	R$ 4,89	R$ 4,89
Creme de leite 200 g	200 g	R$ 2,59	R$ 2,59
Maracujá (kg)	500 g	R$ 18,90	R$ 9,45
Gelatina sem sabor 12 g	6 g	R$ 4,99	R$ 2,50
Pote 250 ml com tampa (10 un,) (por unidade)	1		R$ 0,77
Custo do lote ÷ 8 + embalagem		**lote R$ 19,43**	**R$ 3,20/un.**

Modo de preparo

1. Retire a polpa dos maracujás e bata rapidamente no liquidificador com 100 ml de água; coe (cerca de 200 ml de suco).
2. Hidrate e dissolva a gelatina sem sabor conforme a embalagem.
3. Bata o leite condensado, o creme de leite, o suco e a gelatina por 3 minutos.
4. Distribua nos potes e gele por 4 horas.
5. Decore com sementes de maracujá.

*Preços de referência coletados em 03/11/2026 (fontes no final). Custo sem gás, energia e mão de obra; o preço sugerido (custo × 2 a × 3) existe para cobrir isso. Estimativa, não garantia de ganho.

Ponto certo e erros comuns

- Mousse que não firma: falta gelatina ou suco demais. Meça 200 ml de suco.
- Gelatina sem sabor: hidrate em água fria e dissolva no micro-ondas por 10 segundos, sem ferver.
- Bata no máximo 3 minutos depois de juntar a gelatina, e distribua logo.

Validade e conservação

Até 3 dias na geladeira (até 4 °C).

Montagem e embalagem

Pote de 250 ml com tampa. Decore só na hora de fechar.

3 sabores para o seu cardápio

Mesma técnica da receita-base, com a troca indicada. Faça um lote teste de cada sabor antes de vender.

Mousse no pote (maracujá): Chocolate

Troque o suco por 150 g de cobertura meio amargo derretida, misturada ao leite condensado e ao creme de leite.

O que muda na receita-base: sem maracujá; + 150 g de cobertura fracionada sabor chocolate meio amargo.

Lote: R$ 14,17 · **Custo por unidade:** R$ 2,54 · **Preço sugerido:** R$ 5,50 a R$ 8,00

[foto real: mousse no pote (maracujá) sabor chocolate]

Mousse no pote (maracujá): Limão

Troque o maracujá pelo suco de 4 limões (cerca de 120 ml) e raspas para decorar.

O que muda na receita-base: sem maracujá; + 300 g de suco de limão.

Lote: R$ 13,83 · **Custo por unidade:** R$ 2,50 · **Preço sugerido:** R$ 5,00 a R$ 7,50

[foto real: mousse no pote (maracujá) sabor limão]

Mousse no pote (maracujá): Morango

Bata 400 g de morango com o leite condensado e o creme de leite.

O que muda na receita-base: sem maracujá; + 400 g de morango.

Lote: R$ 39,77 · **Custo por unidade:** R$ 5,74 · **Preço sugerido:** R$ 11,50 a R$ 17,50

[foto real: mousse no pote (maracujá) sabor morango]

Receita-base de domínio comum, escrita para este material, sem ovo cru. Prazos de geladeira e freezer conferidos com a Portaria CVS 5/2013 (SP), art. 34. Siga também as regras da sua prefeitura.

[SEU LOGO OU NOME] · [BAIRRO]

Cardápio da semana

Bolo de pote e doces no copo · feito em casa, por encomenda

[foto real: produto 1]

[foto real: produto 2]

[foto real: produto 3]

Bolo de pote

Sabores: tradicional, Ninho com morango, Prestígio, Cenoura com chocolate **R$ _____**

Copo da felicidade

Sabores: tradicional, Prestígio, Maracujá com chocolate, Ninho com creme de avelã **R$ _____**

Banoffee no pote

Sabores: tradicional, Com chocolate, Com paçoca, Doce de leite e coco **R$ _____**

Cheesecake no pote

Sabores: tradicional, Goiabada, Maracujá, Doce de leite **R$ _____**

Mousse no pote (maracujá)

Sabores: tradicional, Chocolate, Limão, Morango **R$ _____**

Pedidos até [dia e hora] · Entrega ou retirada [dia] · Sinal de 50% no Pix confirma o pedido

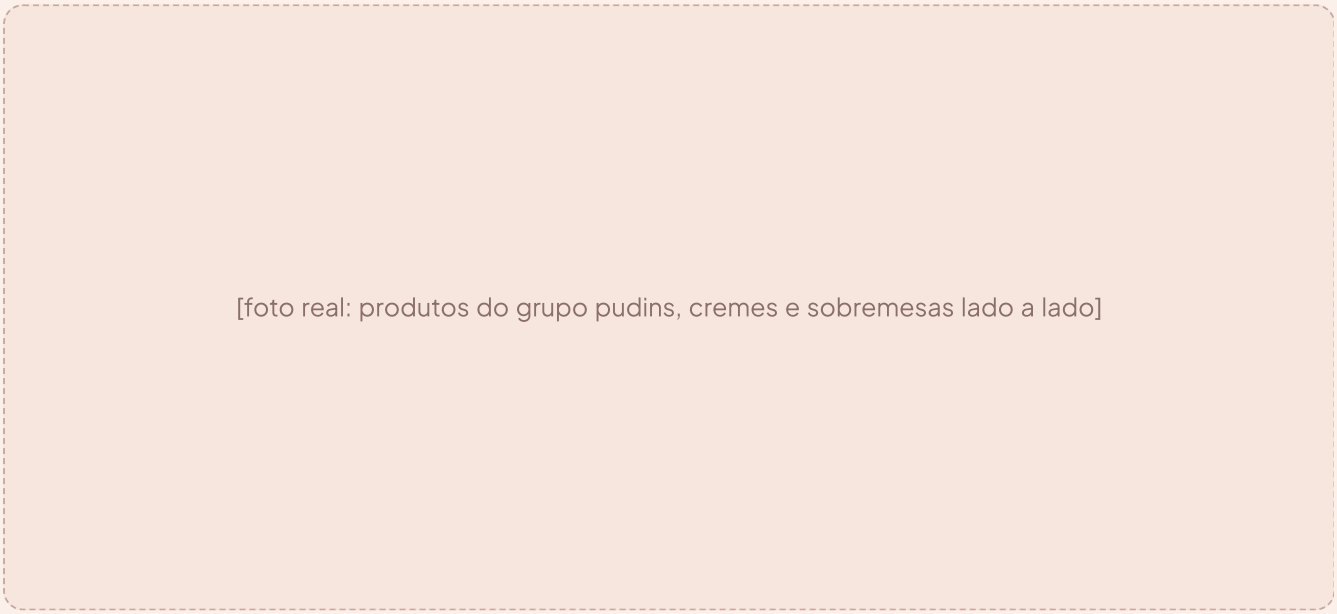
WhatsApp [seu número] · @[seu perfil]

Cardápio para imprimir ou mandar como imagem. Apague os sabores que você não fizer e escreva o seu preço. A versão editável fica no Canva (link na área de membros).

GRUPO 3

Pudins, cremes e sobremesas

Pudim no pote, Pavê no pote, Torta de limão no pote, Morango do amor no pote, Brownie.



Pudim no pote

Pudim de leite condensado cremoso, sem furinhos, em potes individuais ou forma inteira.

[foto real: pudim no pote pronto, embalado, luz natural]

Rende 6 potes de 150 g **Porção: 150 g** **Custo por unidade: R$ 2,30*** **Preço sugerido: R$ 5,00 a R$ 7,00***

Tempo: cerca de 1 h + 6 h de geladeira

Ficha técnica: ingredientes e custo

Ingrediente (pacote de referência)	Quantidade	Preço do pacote	Custo
Leite condensado 395 g	395 g	R$ 4,89	R$ 4,89
Leite integral 1 L	395 ml	R$ 4,45	R$ 1,76
Ovos brancos (dúzia)	3 un.	R$ 7,99	R$ 2,00
Açúcar refinado 1 kg	150 g	R$ 3,45	R$ 0,52
Pote 250 ml com tampa (10 un,) (por unidade)	1		R$ 0,77
Custo do lote ÷ 6 + embalagem		**lote R$ 9,16**	**R$ 2,30/un.**

Modo de preparo

1. Derreta o açúcar em fogo baixo até virar caramelo e distribua no fundo dos potes próprios para forno ou na forma.
2. Bata no liquidificador leite condensado, leite e ovos por 1 minuto.
3. Coe a mistura e despeje sobre o caramelo.
4. Asse em banho-maria a 180 °C por 40 minutos (potes) ou 1h10 (forma), até firmar.
5. Gele por 6 horas antes de vender.

*Preços de referência coletados em 03/11/2026 (fontes no final). Custo sem gás, energia e mão de obra; o preço sugerido (custo × 2 a × 3) existe para cobrir isso. Estimativa, não garantia de ganho.

Ponto certo e erros comuns

- Pudim com furinhos: forno quente demais ou mistura batida por muito tempo. Bata só 1 minuto e asse em banho-maria.
- Coe a mistura antes de assar: tira a película do ovo.
- Caramelo que amarga: tire do fogo quando ficar cor de mel escuro.

Validade e conservação

Até 3 dias na geladeira (até 4 °C).

Montagem e embalagem

Pote próprio para forno com tampa. Etiqueta na tampa.

3 sabores para o seu cardápio

Mesma técnica da receita-base, com a troca indicada. Faça um lote teste de cada sabor antes de vender.

Pudim no pote: Leite ninho

Bata 50 g de leite em pó junto com os outros ingredientes.

O que muda na receita-base: + 50 g de leite em pó.

Lote: R$ 11,16 · **Custo por unidade:** R$ 2,63 · **Preço sugerido:** R$ 5,50 a R$ 8,00

[foto real: pudim no pote sabor leite ninho]

Pudim no pote: Café

Troque 100 ml do leite por café coado bem forte (15 g de pó).

O que muda na receita-base: + 15 g de café.

Lote: R$ 9,82 · **Custo por unidade:** R$ 2,41 · **Preço sugerido:** R$ 5,00 a R$ 7,50

[foto real: pudim no pote sabor café]

Pudim no pote: Coco

Troque metade do leite por leite de coco e junte 50 g de coco ralado.

O que muda na receita-base: leite integral: 200 ml; + 200 ml de leite de coco; + 50 g de coco ralado.

Lote: R$ 18,09 · **Custo por unidade:** R$ 3,78 · **Preço sugerido:** R$ 8,00 a R$ 11,50

[foto real: pudim no pote sabor coco]

Receita-base de domínio comum, escrita para este material, sem ovo cru. Prazos de geladeira e freezer conferidos com a Portaria CVS 5/2013 (SP), art. 34. Siga também as regras da sua prefeitura.

Pavê no pote

Camadas de biscoito, creme cozido e cobertura de chocolate, servido no pote.

[foto real: pavê no pote pronto, embalado, luz natural]

Rende 8 potes de 150 g **Porção: 150 g** **Custo por unidade: R$ 2,60*** **Preço sugerido: R$ 5,50 a R$ 8,00***

Tempo: cerca de 40 min + 4 h de geladeira

Ficha técnica: ingredientes e custo

Ingrediente (pacote de referência)	Quantidade	Preço do pacote	Custo
Leite integral 1 L	500 ml	R$ 4,45	R$ 2,23
Leite condensado 395 g	395 g	R$ 4,89	R$ 4,89
Amido de milho 500 g	30 g	R$ 8,25	R$ 0,49
Biscoito maisena 360 g	200 g	R$ 4,29	R$ 2,38
Creme de leite 200 g	200 g	R$ 2,59	R$ 2,59
Chocolate em pó 50% 200 g	30 g	R$ 13,90	R$ 2,08
Pote 250 ml com tampa (10 un,) (por unidade)	1		R$ 0,77
Custo do lote ÷ 8 + embalagem		**lote R$ 14,67**	**R$ 2,60/un.**

Modo de preparo

1. Cozinhe leite, leite condensado e amido de milho mexendo até engrossar; deixe esfriar.
2. Faça a cobertura: creme de leite e chocolate aquecidos até misturar.
3. Molhe rapidamente os biscoitos no leite.
4. Monte camadas de biscoito e creme nos potes e finalize com a cobertura.
5. Gele por 4 horas.

*Preços de referência coletados em 03/11/2026 (fontes no final). Custo sem gás, energia e mão de obra; o preço sugerido (custo × 2 a × 3) existe para cobrir isso. Estimativa, não garantia de ganho.

Ponto certo e erros comuns

- Creme no ponto: mexa sem parar até engrossar e borbulhar; cru, ele fica com gosto de amido.
- Molhe o biscoito rápido no leite: encharcado, desmancha.
- Esfrie o creme coberto com filme encostado, para não criar película.

Validade e conservação

Até 3 dias na geladeira (até 4 °C).

Montagem e embalagem

Pote de 250 ml com tampa.

3 sabores para o seu cardápio

Mesma técnica da receita-base, com a troca indicada. Faça um lote teste de cada sabor antes de vender.

Pavê no pote: Morango

Monte com camadas de morango picado entre o creme e o biscoito.

O que muda na receita-base: + 300 g de morango.

Lote: R$ 37,02 · **Custo por unidade:** R$ 5,40 · **Preço sugerido:** R$ 11,00 a R$ 16,50

[foto real: pavê no pote sabor morango]

Pavê no pote: Abacaxi

Cozinhe 1 abacaxi picado com 50 g de açúcar até secar e monte em camadas.

O que muda na receita-base: + 1 un. de abacaxi; + 50 g de açúcar.

Lote: R$ 24,82 · **Custo por unidade:** R$ 3,87 · **Preço sugerido:** R$ 8,00 a R$ 12,00

[foto real: pavê no pote sabor abacaxi]

Pavê no pote: Paçoca

Troque a cobertura de chocolate por paçoca esfarelada entre as camadas e por cima.

O que muda na receita-base: sem chocolate em pó; + 120 g de paçoca.

Lote: R$ 18,58 · **Custo por unidade:** R$ 3,09 · **Preço sugerido:** R$ 6,50 a R$ 9,50

[foto real: pavê no pote sabor paçoca]

Receita-base de domínio comum, escrita para este material, sem ovo cru. Prazos de geladeira e freezer conferidos com a Portaria CVS 5/2013 (SP), art. 34. Siga também as regras da sua prefeitura.

Torta de limão no pote

Base de biscoito, creme de limão e chantilly, porcionada em pote.

[foto real: torta de limão no pote pronto, embalado, luz natural]

Rende 8 potes de 150 g **Porção: 150 g** **Custo por unidade: R$ 3,80*** **Preço sugerido: R$ 8,00 a R$ 11,50***

Tempo: cerca de 30 min + 3 h de geladeira

Ficha técnica: ingredientes e custo

Ingrediente (pacote de referência)	Quantidade	Preço do pacote	Custo
Biscoito maisena 360 g	200 g	R$ 4,29	R$ 2,38
Manteiga com sal 500 g	80 g	R$ 31,60	R$ 5,06
Leite condensado 395 g	395 g	R$ 4,89	R$ 4,89
Creme de leite 200 g	200 g	R$ 2,59	R$ 2,59
Limão taiti (kg)	300 g	R$ 12,85	R$ 3,85
Chantilly 1 L	200 ml	R$ 27,35	R$ 5,47
Pote 250 ml com tampa (10 un,) (por unidade)	1		R$ 0,77
Custo do lote ÷ 8 + embalagem		**lote R$ 24,24**	**R$ 3,80/un.**

Modo de preparo

1. Triture o biscoito com a manteiga e forre os potes.
2. Esprema os limões (cerca de 100 ml de suco) e rale um pouco da casca.
3. Bata leite condensado, creme de leite e suco até engrossar.
4. Despeje sobre a base e cubra com chantilly batido.
5. Finalize com raspas e gele por 3 horas.

*Preços de referência coletados em 03/11/2026 (fontes no final). Custo sem gás, energia e mão de obra; o preço sugerido (custo × 2 a × 3) existe para cobrir isso. Estimativa, não garantia de ganho.

Ponto certo e erros comuns

- O suco de limão engrossa o creme: junte aos poucos batendo, até ficar firme.
- Use só o verde da casca nas raspas: a parte branca amarga.
- Chantilly no lugar do merengue: não leva clara crua.

Validade e conservação

Até 3 dias na geladeira (até 4 °C).

Montagem e embalagem

Pote de 250 ml com tampa.

3 sabores para o seu cardápio

Mesma técnica da receita-base, com a troca indicada. Faça um lote teste de cada sabor antes de vender.

Torta de limão no pote: Maracujá

Troque o suco de limão pelo de 3 maracujás (sem água) e decore com sementes.

O que muda na receita-base: sem suco de limão; + 500 g de maracujá.

Lote: R$ 29,84 · **Custo por unidade:** R$ 4,50 · **Preço sugerido:** R$ 9,00 a R$ 13,50

[foto real: torta de limão no pote sabor maracujá]

Torta de limão no pote: Limão com chocolate

Faça uma camada fina de cobertura meio amargo derretida sobre a base de biscoito.

O que muda na receita-base: + 100 g de cobertura fracionada sabor chocolate meio amargo.

Lote: R$ 27,04 · **Custo por unidade:** R$ 4,15 · **Preço sugerido:** R$ 8,50 a R$ 12,50

[foto real: torta de limão no pote sabor limão com chocolate]

Torta de limão no pote: Limão com coco

Misture 50 g de coco ralado à base de biscoito e finalize com coco.

O que muda na receita-base: + 50 g de coco ralado.

Lote: R$ 27,09 · **Custo por unidade:** R$ 4,16 · **Preço sugerido:** R$ 8,50 a R$ 12,50

[foto real: torta de limão no pote sabor limão com coco]

Receita-base de domínio comum, escrita para este material, sem ovo cru. Prazos de geladeira e freezer conferidos com a Portaria CVS 5/2013 (SP), art. 34. Siga também as regras da sua prefeitura.

Morango do amor no pote

Morango coberto com creme branco e casquinha brilhante de açúcar caramelizado, a sobremesa que viralizou nas redes.

[foto real: morango do amor no pote pronto, embalado, luz natural]

Rende 10 potes com 2 morangos **Porção: 2 unidades** **Custo por unidade: R$ 4,73*** **Preço sugerido: R$ 9,50 a R$ 14,50***

Tempo: cerca de 1 h 30 min

Ficha técnica: ingredientes e custo

Ingrediente (pacote de referência)	Quantidade	Preço do pacote	Custo
Morango (bandeja 200 g)	400 g	R$ 14,90	R$ 29,80
Leite condensado 395 g	395 g	R$ 4,89	R$ 4,89
Creme de leite 200 g	100 g	R$ 2,59	R$ 1,29
Manteiga com sal 500 g	10 g	R$ 31,60	R$ 0,63
Açúcar refinado 1 kg	300 g	R$ 3,45	R$ 1,04
Gelatina com sabor 20 g	20 g	R$ 1,99	R$ 1,99
Pote 250 ml com tampa (10 un,) (por unidade)	1		R$ 0,77
Custo do lote ÷ 10 + embalagem		**lote R$ 39,64**	**R$ 4,73/un.**

Modo de preparo

1. Lave e seque muito bem os morangos (a calda não gruda em fruta molhada).
2. Faça um creme branco firme (leite condensado, creme de leite e manteiga) e envolva cada morango; gele 1 hora.
3. Ferva o açúcar, a gelatina de morango e 100 ml de água até o ponto de bala dura (cerca de 15 minutos).
4. Mergulhe cada morango na calda segurando pelo palito e deixe secar.
5. Coloque 2 unidades por pote e mantenha em local fresco.

*Preços de referência coletados em 03/11/2026 (fontes no final). Custo sem gás, energia e mão de obra; o preço sugerido (custo × 2 a × 3) existe para cobrir isso. Estimativa, não garantia de ganho.

Ponto certo e erros comuns

- Morango molhado não segura a calda: seque um a um com papel-toalha.
- Ponto de bala dura: uma gota da calda na água fria fica dura e quebra.
- Cuidado com a calda quente: ela queima. Trabalhe com a panela firme e longe de crianças.

Validade e conservação

Consumir no mesmo dia: a casquinha amolece na geladeira.

Montagem e embalagem

Pote de 250 ml com tampa ou forminha grande. Venda e entregue no dia.

3 sabores para o seu cardápio

Mesma técnica da receita-base, com a troca indicada. Faça um lote teste de cada sabor antes de vender.

Morango do amor no pote: Uva do amor

Troque o morango por uvas verdes grandes, sem semente.

O que muda na receita-base: sem morango; + 500 g de uva.

Lote: R$ 19,82 · **Custo por unidade:** R$ 2,75 · **Preço sugerido:** R$ 6,00 a R$ 8,50

[foto real: morango do amor no pote sabor uva do amor]

Morango do amor no pote: Morango com brigadeiro

Envolva o morango em brigadeiro (creme com 30 g de chocolate em pó) antes da calda.

O que muda na receita-base: + 30 g de chocolate em pó.

Lote: R$ 41,73 · **Custo por unidade:** R$ 4,94 · **Preço sugerido:** R$ 10,00 a R$ 15,00

[foto real: morango do amor no pote sabor morango com brigadeiro]

Morango do amor no pote: Morango com ninho

Envolva o morango em creme de ninho (creme branco com 50 g de leite em pó) antes da calda.

O que muda na receita-base: + 50 g de leite em pó.

Lote: R$ 41,64 · **Custo por unidade:** R$ 4,93 · **Preço sugerido:** R$ 10,00 a R$ 15,00

[foto real: morango do amor no pote sabor morango com ninho]

Receita-base de domínio comum, escrita para este material, sem ovo cru. Prazos de geladeira e freezer conferidos com a Portaria CVS 5/2013 (SP), art. 34. Siga também as regras da sua prefeitura.

Brownie

Brownie de chocolate com casquinha e miolo úmido, cortado e embalado um a um.

[foto real: brownie pronto, embalado, luz natural]

Rende 12 brownies de 70 g **Porção: 70 g** **Custo por unidade: R$ 4,01*** **Preço sugerido: R$ 8,50 a R$ 12,50***

Tempo: cerca de 1 h

Ficha técnica: ingredientes e custo

Ingrediente (pacote de referência)	Quantidade	Preço do pacote	Custo
Cobertura fracionada meio amargo 1 kg	200 g	R$ 27,99	R$ 5,60
Manteiga com sal 500 g	150 g	R$ 31,60	R$ 9,48
Açúcar refinado 1 kg	250 g	R$ 3,45	R$ 0,86
Ovos brancos (dúzia)	4 un.	R$ 7,99	R$ 2,66
Farinha de trigo 1 kg	120 g	R$ 4,25	R$ 0,51
Chocolate em pó 50% 200 g	40 g	R$ 13,90	R$ 2,78
Caixa kraft para brownie com visor (10 un,) (por unidade)	1		R$ 2,19
Custo do lote ÷ 12 + embalagem		**lote R$ 21,89**	**R$ 4,01/un.**

Modo de preparo

1. Derreta a cobertura com a manteiga.
2. Bata os ovos com o açúcar só para misturar e junte o chocolate derretido.
3. Misture a farinha e o chocolate em pó peneirados.
4. Asse em assadeira forrada a 180 °C por 25 a 30 minutos (o centro fica úmido).
5. Espere esfriar, corte em 12 e embale.

*Preços de referência coletados em 03/11/2026 (fontes no final). Custo sem gás, energia e mão de obra; o preço sugerido (custo × 2 a × 3) existe para cobrir isso. Estimativa, não garantia de ganho.

Ponto certo e erros comuns

- Casquinha brilhante: bata ovos e açúcar só para misturar, sem bater demais.
- Ponto certo: o palito sai com farelos úmidos, não com massa crua.
- Corte frio, com faca limpa e quente: o corte fica reto.

Validade e conservação

Até 5 dias em local fresco e seco, bem embalado.

Montagem e embalagem

Caixa individual com visor ou celofane, com etiqueta.

3 sabores para o seu cardápio

Mesma técnica da receita-base, com a troca indicada. Faça um lote teste de cada sabor antes de vender.

Brownie: Doce de leite

Espalhe colheradas de doce de leite sobre a massa antes de assar e faça ondas com um palito.

O que muda na receita-base: + 200 g de doce de leite.

Lote: R$ 28,87 · **Custo por unidade:** R$ 4,60 · **Preço sugerido:** R$ 9,50 a R$ 14,00

[foto real: brownie sabor doce de leite]

Brownie: Castanhas

Junte 100 g de castanha de caju picada à massa.

O que muda na receita-base: + 100 g de castanha de caju.

Lote: R$ 31,24 · **Custo por unidade:** R$ 4,79 · **Preço sugerido:** R$ 10,00 a R$ 14,50

[foto real: brownie sabor castanhas]

Brownie: Creme de avelã

Espalhe 150 g de creme de avelã por cima depois de frio.

O que muda na receita-base: + 150 g de creme de avelã.

Lote: R$ 37,71 · **Custo por unidade:** R$ 5,33 · **Preço sugerido:** R$ 11,00 a R$ 16,00

[foto real: brownie sabor creme de avelã]

Receita-base de domínio comum, escrita para este material, sem ovo cru. Prazos de geladeira e freezer conferidos com a Portaria CVS 5/2013 (SP), art. 34. Siga também as regras da sua prefeitura.

[SEU LOGO OU NOME] · [BAIRRO]

Cardápio da semana

Pudins, cremes e sobremesas · feito em casa, por encomenda

[foto real: produto 1]

[foto real: produto 2]

[foto real: produto 3]

Pudim no pote

Sabores: tradicional, Leite ninho, Café, Coco **R$ _____**

Pavê no pote

Sabores: tradicional, Morango, Abacaxi, Paçoca **R$ _____**

Torta de limão no pote

Sabores: tradicional, Maracujá, Limão com chocolate, Limão com coco **R$ _____**

Morango do amor no pote

Sabores: tradicional, Uva do amor, Morango com brigadeiro, Morango com ninho **R$ _____**

Brownie

Sabores: tradicional, Doce de leite, Castanhas, Creme de avelã **R$ _____**

Pedidos até [dia e hora] · Entrega ou retirada [dia] · Sinal de 50% no Pix confirma o pedido

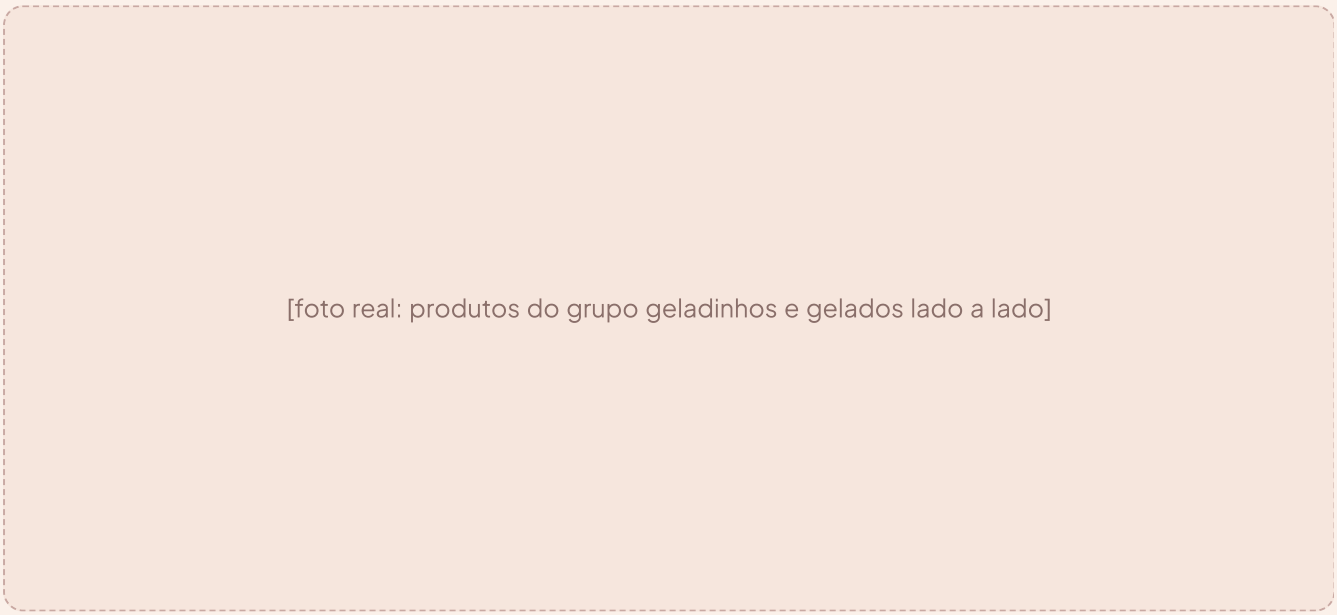
WhatsApp [seu número] · @[seu perfil]

Cardápio para imprimir ou mandar como imagem. Apague os sabores que você não fizer e escreva o seu preço. A versão editável fica no Canva (link na área de membros).

GRUPO 4

Geladinhos e gelados

Geladinho gourmet, Sacolé de fruta, Picolé gourmet, Paleta mexicana, Sorvete caseiro em pote.



Geladinho gourmet

Geladinho cremoso de leite ninho com morango, feito com base cozida.

[foto real: geladinho gourmet pronto, embalado, luz natural]

Rende 15 geladinhos de 120 ml **Porção: 120 ml** **Custo por unidade: R$ 2,14*** **Preço sugerido: R$ 4,50 a R$ 6,50***

Tempo: cerca de 40 min + 8 h de freezer

Ficha técnica: ingredientes e custo

Ingrediente (pacote de referência)	Quantidade	Preço do pacote	Custo
Leite integral 1 L	1 L	R$ 4,45	R$ 4,45
Leite condensado 395 g	395 g	R$ 4,89	R$ 4,89
Creme de leite 200 g	200 g	R$ 2,59	R$ 2,59
Leite em pó integral 400 g	100 g	R$ 15,95	R$ 3,99
Amido de milho 500 g	20 g	R$ 8,25	R$ 0,33
Morango (bandeja 200 g)	200 g	R$ 14,90	R$ 14,90
Saco para geladinho (100 un,) (por unidade)	1		R$ 0,07
Custo do lote ÷ 15 + embalagem		**lote R$ 31,15**	**R$ 2,14/un.**

Modo de preparo

1. Cozinhe leite, leite condensado, leite em pó e amido até engrossar levemente.
2. Desligue, junte o creme de leite e esfrie.
3. Pique os morangos.
4. Encha os saquinhos com funil, alternando creme e morango.
5. Amarre e congele por 8 horas.

*Preços de referência coletados em 03/11/2026 (fontes no final). Custo sem gás, energia e mão de obra; o preço sugerido (custo × 2 a × 3) existe para cobrir isso. Estimativa, não garantia de ganho.

Ponto certo e erros comuns

- Geladinho com cristais de gelo: a base estava rala. Cozinhe com o amido até engrossar levemente.
- Encha os saquinhos com a base fria e use funil.
- Amarre com um nó firme e congele deitado, em camadas.

Validade e conservação

Até 90 dias no freezer a -18 °C ou menos (Portaria CVS 5/2013). O guia recomenda vender em até 2 meses.

Montagem e embalagem

Saco próprio para geladinho, etiqueta com sabor e validade. Sempre no freezer.

3 sabores para o seu cardápio

Mesma técnica da receita-base, com a troca indicada. Faça um lote teste de cada sabor antes de vender.

Geladinho gourmet: Ninho com creme de avelã

Alterne a base com colheradas de creme de avelã no saquinho.

O que muda na receita-base: sem morango; + 150 g de creme de avelã.

Lote: R$ 32,06 · **Custo por unidade:** R$ 2,20 · **Preço sugerido:** R$ 4,50 a R$ 7,00

[foto real: geladinho gourmet sabor ninho com creme de avelã]

Geladinho gourmet: Paçoca

Bata 150 g de paçoca com a base fria.

O que muda na receita-base: sem morango; + 150 g de paçoca.

Lote: R$ 23,74 · **Custo por unidade:** R$ 1,65 · **Preço sugerido:** R$ 3,50 a R$ 5,00

[foto real: geladinho gourmet sabor paçoca]

Geladinho gourmet: Maracujá

Junte o suco coado de 3 maracujás à base fria.

O que muda na receita-base: sem morango; + 500 g de maracujá.

Lote: R$ 25,70 · **Custo por unidade:** R$ 1,78 · **Preço sugerido:** R$ 4,00 a R$ 5,50

[foto real: geladinho gourmet sabor maracujá]

Receita-base de domínio comum, escrita para este material, sem ovo cru. Prazos de geladeira e freezer conferidos com a Portaria CVS 5/2013 (SP), art. 34. Siga também as regras da sua prefeitura.

Sacolé de fruta

Sacolé de polpa de fruta, barato e refrescante.

[foto real: sacolé de fruta pronto, embalado, luz natural]

Rende 15 sacolés de 100 ml **Porção: 100 ml** **Custo por unidade: R$ 1,66*** **Preço sugerido: R$ 3,50 a R$ 5,00***

Tempo: cerca de 20 min + 6 h de freezer

Ficha técnica: ingredientes e custo

Ingrediente (pacote de referência)	Quantidade	Preço do pacote	Custo
Polpa de fruta 100 g	500 g	R$ 4,65	R$ 23,25
Açúcar refinado 1 kg	200 g	R$ 3,45	R$ 0,69
Saco para geladinho (100 un,) (por unidade)	1		R$ 0,07
Custo do lote ÷ 15 + embalagem		**lote R$ 23,94**	**R$ 1,66/un.**

Modo de preparo

1. Bata as polpas com o açúcar e 1 litro de água filtrada.
2. Prove e ajuste o açúcar.
3. Encha os saquinhos com funil.
4. Amarre e congele por 6 horas.

*Preços de referência coletados em 03/11/2026 (fontes no final). Custo sem gás, energia e mão de obra; o preço sugerido (custo × 2 a × 3) existe para cobrir isso. Estimativa, não garantia de ganho.

Ponto certo e erros comuns

- Use água filtrada ou fervida e fria.
- Prove antes de encher: congelado, o doce parece mais fraco. A base deve ficar um pouco mais doce do que você gosta.
- Polpa congelada: descongele na geladeira, nunca fora dela.

Validade e conservação

Até 90 dias no freezer a -18 °C ou menos (Portaria CVS 5/2013).

Montagem e embalagem

Saco para geladinho bem amarrado, etiqueta com sabor.

3 sabores para o seu cardápio

Mesma técnica da receita-base, com a troca indicada. Faça um lote teste de cada sabor antes de vender.

Sacolé de fruta: Limão

Troque a polpa pelo suco de cerca de 8 limões (150 ml) e 1 litro de água.

O que muda na receita-base: sem polpa de fruta; + 400 g de suco de limão.

Lote: R$ 5,83 · **Custo por unidade:** R$ 0,45 · **Preço sugerido:** R$ 0,90 a R$ 1,40

[foto real: sacolé de fruta sabor limão]

Sacolé de fruta: Uva

Use 500 g de polpa de uva no lugar da polpa da receita-base (mesmo custo).

O que muda na receita-base: mesmos ingredientes.

Lote: R$ 23,94 · **Custo por unidade:** R$ 1,66 · **Preço sugerido:** R$ 3,50 a R$ 5,00

[foto real: sacolé de fruta sabor uva]

Sacolé de fruta: Coco

Bata leite de coco, coco ralado, leite e açúcar. Fica cremoso.

O que muda na receita-base: sem polpa de fruta; + 200 ml de leite de coco; + 100 g de coco ralado; + 500 ml de leite integral.

Lote: R$ 15,56 · **Custo por unidade:** R$ 1,10 · **Preço sugerido:** R$ 2,20 a R$ 3,50

[foto real: sacolé de fruta sabor coco]

Receita-base de domínio comum, escrita para este material, sem ovo cru. Prazos de geladeira e freezer conferidos com a Portaria CVS 5/2013 (SP), art. 34. Siga também as regras da sua prefeitura.

Picolé gourmet

Picolé cremoso de chocolate com casquinha de chocolate, feito em forma de picolé.

[foto real: picolé gourmet pronto, embalado, luz natural]

Rende 12 picolés de 90 ml **Porção: 90 ml** **Custo por unidade: R$ 1,80*** **Preço sugerido: R$ 4,00 a R$ 5,50***

Tempo: cerca de 40 min + 8 h de freezer

Ficha técnica: ingredientes e custo

Ingrediente (pacote de referência)	Quantidade	Preço do pacote	Custo
Leite integral 1 L	500 ml	R$ 4,45	R$ 2,23
Leite condensado 395 g	395 g	R$ 4,89	R$ 4,89
Creme de leite 200 g	200 g	R$ 2,59	R$ 2,59
Amido de milho 500 g	20 g	R$ 8,25	R$ 0,33
Chocolate em pó 50% 200 g	30 g	R$ 13,90	R$ 2,08
Cobertura fracionada ao leite 1 kg	300 g	R$ 24,62	R$ 7,39
Saco para geladinho (100 un,) (por unidade)	1		R$ 0,07
Palito de picolé (50 un,) (por unidade)	1		R$ 0,11
Custo do lote ÷ 12 + embalagem		**lote R$ 19,51**	**R$ 1,80/un.**

Modo de preparo

1. Cozinhe leite, leite condensado, amido e chocolate até engrossar.
2. Desligue, junte o creme de leite e esfrie.
3. Encha as formas de picolé, coloque os palitos e congele 8 horas.
4. Desenforme e mergulhe na cobertura derretida.
5. Embale e volte ao freezer.

*Preços de referência coletados em 03/11/2026 (fontes no final). Custo sem gás, energia e mão de obra; o preço sugerido (custo × 2 a × 3) existe para cobrir isso. Estimativa, não garantia de ganho.

Ponto certo e erros comuns

- Desenforme passando a forma rapidamente em água morna.
- Banhe na cobertura com o picolé bem congelado: a casca seca em segundos.
- Volte ao freezer logo depois de embalar.

Validade e conservação

Até 90 dias no freezer a -18 °C ou menos (Portaria CVS 5/2013).

Montagem e embalagem

Palito de madeira e saco individual. Etiqueta com sabor.

3 sabores para o seu cardápio

Mesma técnica da receita-base, com a troca indicada. Faça um lote teste de cada sabor antes de vender.

Picolé gourmet: Ninho com morango

Base branca com 60 g de leite em pó e pedaços de morango na forma.

O que muda na receita-base: sem chocolate em pó; + 60 g de leite em pó; + 200 g de morango.

Lote: R$ 34,71 · **Custo por unidade:** R$ 3,07 · **Preço sugerido:** R$ 6,50 a R$ 9,50

[foto real: picolé gourmet sabor ninho com morango]

Picolé gourmet: Coco

Base branca com coco ralado e leite de coco.

O que muda na receita-base: sem chocolate em pó; + 100 g de coco ralado; + 200 ml de leite de coco.

Lote: R$ 30,06 · **Custo por unidade:** R$ 2,68 · **Preço sugerido:** R$ 5,50 a R$ 8,50

[foto real: picolé gourmet sabor coco]

Picolé gourmet: Maracujá

Base branca com o suco coado de 3 maracujás, juntado depois de fria.

O que muda na receita-base: sem chocolate em pó; + 500 g de maracujá.

Lote: R$ 26,87 · **Custo por unidade:** R$ 2,42 · **Preço sugerido:** R$ 5,00 a R$ 7,50

[foto real: picolé gourmet sabor maracujá]

Receita-base de domínio comum, escrita para este material, sem ovo cru. Prazos de geladeira e freezer conferidos com a Portaria CVS 5/2013 (SP), art. 34. Siga também as regras da sua prefeitura.

Paleta mexicana

Paleta cremosa de morango recheada com doce de leite.

[foto real: paleta mexicana pronto, embalado, luz natural]

Rende 10 paletas de 100 ml **Porção: 100 ml** **Custo por unidade: R$ 4,74*** **Preço sugerido: R$ 9,50 a R$ 14,50***

Tempo: cerca de 30 min + 10 h de freezer

Ficha técnica: ingredientes e custo

Ingrediente (pacote de referência)	Quantidade	Preço do pacote	Custo
Leite integral 1 L	300 ml	R$ 4,45	R$ 1,33
Leite condensado 395 g	395 g	R$ 4,89	R$ 4,89
Creme de leite 200 g	200 g	R$ 2,59	R$ 2,59
Morango (bandeja 200 g)	400 g	R$ 14,90	R$ 29,80
Doce de leite 400 g	200 g	R$ 13,95	R$ 6,97
Saco para geladinho (100 un,) (por unidade)	1		R$ 0,07
Palito de picolé (50 un,) (por unidade)	1		R$ 0,11
Custo do lote ÷ 10 + embalagem		**lote R$ 45,59**	**R$ 4,74/un.**

Modo de preparo

1. Bata leite, leite condensado, creme de leite e metade dos morangos.
2. Coloque pedaços do restante dos morangos na forma de paleta.
3. Encha até a metade, coloque uma colher de doce de leite e complete.
4. Coloque o palito e congele 10 horas.
5. Desenforme e embale.

*Preços de referência coletados em 03/11/2026 (fontes no final). Custo sem gás, energia e mão de obra; o preço sugerido (custo × 2 a × 3) existe para cobrir isso. Estimativa, não garantia de ganho.

Ponto certo e erros comuns

- Recheio no meio: encha a forma até a metade, congele 1 hora, coloque o recheio e complete.
- Pedaços de fruta encostados na parede da forma deixam a paleta bonita.
- Desenforme com água morna por fora da forma.

Validade e conservação

Até 90 dias no freezer a -18 °C ou menos (Portaria CVS 5/2013).

Montagem e embalagem

Saco individual e palito. Mostre o recheio na foto.

3 sabores para o seu cardápio

Mesma técnica da receita-base, com a troca indicada. Faça um lote teste de cada sabor antes de vender.

Paleta mexicana: Ninho com creme de avelã

Base branca com leite em pó e recheio de creme de avelã.

O que muda na receita-base: sem morango; sem doce de leite; + 80 g de leite em pó; + 150 g de creme de avelã.

Lote: R$ 27,82 · **Custo por unidade:** R$ 2,96 · **Preço sugerido:** R$ 6,00 a R$ 9,00

[foto real: paleta mexicana sabor ninho com creme de avelã]

Paleta mexicana: Limão

Base com o suco e as raspas de 4 limões, sem recheio.

O que muda na receita-base: sem morango; sem doce de leite; + 300 g de suco de limão.

Lote: R$ 12,67 · **Custo por unidade:** R$ 1,44 · **Preço sugerido:** R$ 2,90 a R$ 4,50

[foto real: paleta mexicana sabor limão]

Paleta mexicana: Coco

Base com coco ralado e leite de coco.

O que muda na receita-base: sem morango; sem doce de leite; + 100 g de coco ralado; + 200 ml de leite de coco.

Lote: R$ 21,46 · **Custo por unidade:** R$ 2,32 · **Preço sugerido:** R$ 5,00 a R$ 7,00

[foto real: paleta mexicana sabor coco]

Receita-base de domínio comum, escrita para este material, sem ovo cru. Prazos de geladeira e freezer conferidos com a Portaria CVS 5/2013 (SP), art. 34. Siga também as regras da sua prefeitura.

Sorvete caseiro em pote

Sorvete de creme cremoso feito com base cozida, em pote de 500 ml.

[foto real: sorvete caseiro em pote pronto, embalado, luz natural]

Rende 4 potes de 500 ml **Porção: 500 ml** **Custo por unidade: R$ 4,70*** **Preço sugerido: R$ 9,50 a R$ 14,50***

Tempo: cerca de 40 min + 9 h de freezer

Ficha técnica: ingredientes e custo

Ingrediente (pacote de referência)	Quantidade	Preço do pacote	Custo
Leite integral 1 L	1 L	R$ 4,45	R$ 4,45
Leite condensado 395 g	395 g	R$ 4,89	R$ 4,89
Creme de leite 200 g	400 g	R$ 2,59	R$ 5,18
Amido de milho 500 g	30 g	R$ 8,25	R$ 0,49
Açúcar refinado 1 kg	100 g	R$ 3,45	R$ 0,35
Essência de baunilha 35 ml	5 ml	R$ 5,15	R$ 0,74
Pote PP 500 ml com tampa (25 un,) (por unidade)	1		R$ 0,68
Custo do lote ÷ 4 + embalagem		**lote R$ 16,10**	**R$ 4,70/un.**

Modo de preparo

1. Cozinhe leite, açúcar, leite condensado e amido até engrossar.
2. Esfrie, junte a baunilha e congele por 3 horas.
3. Bata na batedeira com o creme de leite gelado até ficar aerado.
4. Distribua nos potes e congele de novo por 6 horas.

*Preços de referência coletados em 03/11/2026 (fontes no final). Custo sem gás, energia e mão de obra; o preço sugerido (custo × 2 a × 3) existe para cobrir isso. Estimativa, não garantia de ganho.

Ponto certo e erros comuns

- Textura cremosa: bata a base semicongelada com o creme de leite gelado até aerar.
- Não encha o pote até a borda: o sorvete expande.
- Nunca recongele sorvete derretido.

Validade e conservação

Até 90 dias no freezer a -18 °C ou menos (Portaria CVS 5/2013).

Montagem e embalagem

Pote de 500 ml com tampa. Entregue em bolsa térmica.

3 sabores para o seu cardápio

Mesma técnica da receita-base, com a troca indicada. Faça um lote teste de cada sabor antes de vender.

Sorvete caseiro em pote: Chocolate

Dissolva 60 g de chocolate em pó no leite antes de cozinhar.

O que muda na receita-base: + 60 g de chocolate em pó.

Lote: R$ 20,27 · **Custo por unidade:** R$ 5,75 · **Preço sugerido:** R$ 11,50 a R$ 17,50

[foto real: sorvete caseiro em pote sabor chocolate]

Sorvete caseiro em pote: Flocos

Na última batida, junte 150 g de cobertura derretida em fio: ela endurece e vira flocos.

O que muda na receita-base: + 150 g de cobertura fracionada sabor chocolate meio amargo.

Lote: R$ 20,29 · **Custo por unidade:** R$ 5,75 · **Preço sugerido:** R$ 12,00 a R$ 17,50

[foto real: sorvete caseiro em pote sabor flocos]

Sorvete caseiro em pote: Morango

Bata 400 g de morango com a base antes de congelar.

O que muda na receita-base: + 400 g de morango.

Lote: R$ 45,90 · **Custo por unidade:** R$ 12,15 · **Preço sugerido:** R$ 24,50 a R$ 36,50

[foto real: sorvete caseiro em pote sabor morango]

Receita-base de domínio comum, escrita para este material, sem ovo cru. Prazos de geladeira e freezer conferidos com a Portaria CVS 5/2013 (SP), art. 34. Siga também as regras da sua prefeitura.

[SEU LOGO OU NOME] · [BAIRRO]

Cardápio da semana

Geladinhos e gelados · feito em casa, por encomenda

[foto real: produto 1]

[foto real: produto 2]

[foto real: produto 3]

Geladinho gourmet
Sabores: tradicional, Ninho com creme de avelã, Paçoca, Maracujá **R$ _____**

Sacolé de fruta
Sabores: tradicional, Limão, Uva, Coco **R$ _____**

Picolé gourmet
Sabores: tradicional, Ninho com morango, Coco, Maracujá **R$ _____**

Paleta mexicana
Sabores: tradicional, Ninho com creme de avelã, Limão, Coco **R$ _____**

Sorvete caseiro em pote
Sabores: tradicional, Chocolate, Flocos, Morango **R$ _____**

Pedidos até [dia e hora] · Entrega ou retirada [dia] · Sinal de 50% no Pix confirma o pedido

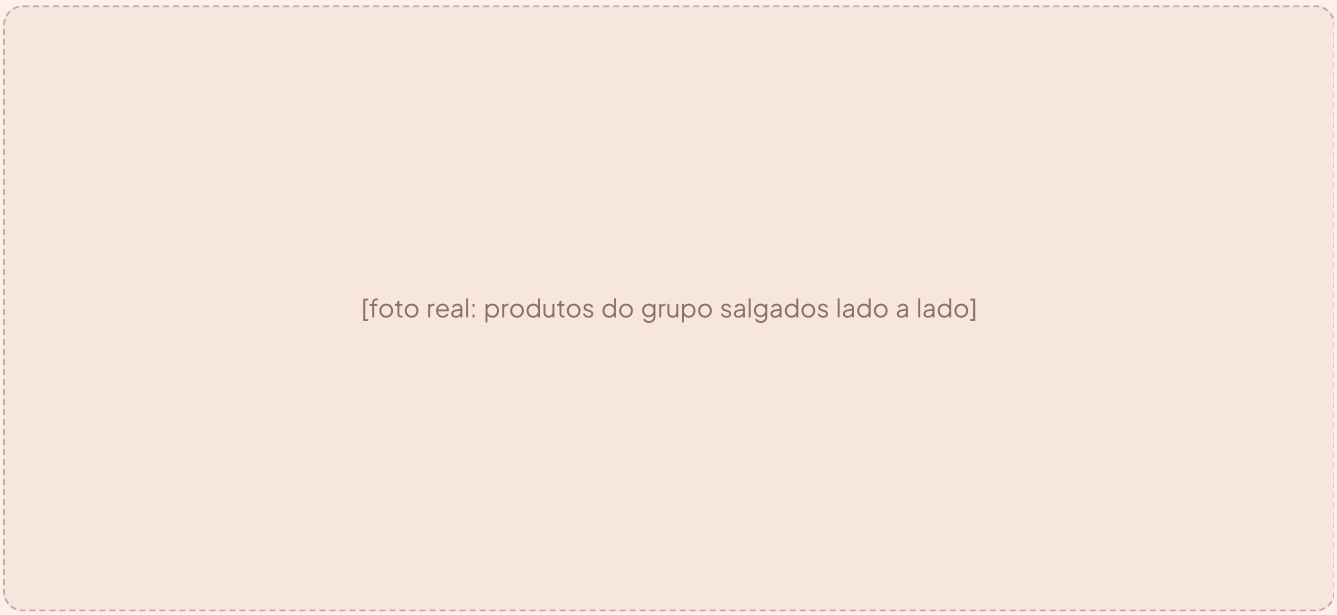
WhatsApp [seu número] · @[seu perfil]

Cardápio para imprimir ou mandar como imagem. Apague os sabores que você não fizer e escreva o seu preço. A versão editável fica no Canva (link na área de membros).

GRUPO 5

Salgados

Salgados de festa (coxinha por cento), Coxinha grande, Pastel caseiro, Esfiha aberta, Empadinha.



Salgados de festa (coxinha por cento)

Coxinha, bolinha de queijo e risole de 25 g, vendidos por cento para festas.

[foto real: salgados de festa (coxinha por cento) pronto, embalado, luz natural]

Rende 100 salgados de 25 g (1 cento) **Porção: 25 g** **Custo por unidade: R$ 0,41*** **Preço sugerido: R$ 0,80 a R$ 1,20***

Tempo: cerca de 3 h para 1 cento

Ficha técnica: ingredientes e custo

Ingrediente (pacote de referência)	Quantidade	Preço do pacote	Custo
Filé de peito de frango (kg)	500 g	R$ 27,90	R$ 13,95
Farinha de trigo 1 kg	500 g	R$ 4,25	R$ 2,12
Manteiga com sal 500 g	30 g	R$ 31,60	R$ 1,90
Requeijão 400 g	200 g	R$ 15,90	R$ 7,95
Cebola (kg)	100 g	R$ 6,95	R$ 0,70
Alho (500 g)	10 g	R$ 18,90	R$ 0,38
Cheiro-verde desidratado 7 g	3 g	R$ 1,95	R$ 0,84
Sal refinado 1 kg	15 g	R$ 3,39	R$ 0,05
Leite integral 1 L	200 ml	R$ 4,45	R$ 0,89
Farinha de rosca 500 g	300 g	R$ 4,99	R$ 2,99
Óleo de soja 900 ml	900 ml	R$ 6,45	R$ 6,45
Embalagem para salgados com tampa articulada (100 un,) (por unidade)	0,04		R$ 0,03
Custo do lote ÷ 100 + embalagem		**lote R$ 38,21**	**R$ 0,41/un.**

Modo de preparo

1. Cozinhe o frango em 1 litro de água com sal, cebola e alho; desfie e reserve o caldo.
2. Ferva 1 litro do caldo com a manteiga, junte a farinha de uma vez e mexa até desgrudar.
3. Tempere o frango com requeijão e cheiro-verde.
4. Abra porções de massa de 25 g, recheie e modele.
5. Passe no leite e na farinha de rosca e frite em óleo a 180 °C até dourar.

*Preços de referência coletados em 03/11/2026 (fontes no final). Custo sem gás, energia e mão de obra; o preço sugerido (custo × 2 a × 3) existe para cobrir isso. Estimativa, não garantia de ganho.

Ponto certo e erros comuns

- Massa que racha: falta caldo ou faltou sovar morna. Sove até ficar lisa.
- Óleo a 180 °C: frio, o salgado encharca; quente demais, estoura. Use o termômetro.
- Frite congelado, sem descongelar, poucos por vez.

Validade e conservação

Fritos: consumir no dia. Crus e congelados: até 90 dias a -18 °C ou menos.

Montagem e embalagem

Embalagem com tampa articulada, separando por sabor.

3 sabores para o seu cardápio

Mesma técnica da receita-base, com a troca indicada. Faça um lote teste de cada sabor antes de vender.

Salgados de festa (coxinha por cento): Bolinha de queijo

Massa feita com leite no lugar do caldo. Recheie com cubinhos de muçarela e feche bem.

O que muda na receita-base: sem peito de frango; sem requeijão; sem cheiro-verde; + 500 g de queijo muçarela.

Lote: R$ 31,43 · **Custo por unidade:** R$ 0,34 · **Preço sugerido:** R$ 0,70 a R$ 1,00

[foto real: salgados de festa (coxinha por cento) sabor bolinha de queijo]

Salgados de festa (coxinha por cento): Risole de presunto e queijo

Abra discos de massa, recheie com presunto e queijo e feche em meia-lua.

O que muda na receita-base: sem peito de frango; sem requeijão; + 360 g de presunto; + 300 g de queijo muçarela.

Lote: R$ 45,26 · **Custo por unidade:** R$ 0,48 · **Preço sugerido:** R$ 1,00 a R$ 1,40

[foto real: salgados de festa (coxinha por cento) sabor risole de presunto e queijo]

Salgados de festa (coxinha por cento): Croquete de carne

Recheio de carne moída refogada e bem sequinha, modelado em rolinhos.

O que muda na receita-base: sem peito de frango; sem requeijão; + 500 g de carne bovina moída.

Lote: R$ 33,26 · **Custo por unidade:** R$ 0,36 · **Preço sugerido:** R$ 0,70 a R$ 1,10

[foto real: salgados de festa (coxinha por cento) sabor croquete de carne]

Receita-base de domínio comum, escrita para este material, sem ovo cru. Prazos de geladeira e freezer conferidos com a Portaria CVS 5/2013 (SP), art. 34. Siga também as regras da sua prefeitura.

Coxinha grande

Coxinha de 120 g com recheio caprichado de frango com requeijão, vendida por unidade.

[foto real: coxinha grande pronto, embalado, luz natural]

Rende 20 coxinhas de 120 g **Porção: 120 g** **Custo por unidade: R$ 2,26*** **Preço sugerido: R$ 5,00 a R$ 7,00***

Tempo: cerca de 2 h 30 min

Ficha técnica: ingredientes e custo

Ingrediente (pacote de referência)	Quantidade	Preço do pacote	Custo
Filé de peito de frango (kg)	700 g	R$ 27,90	R$ 19,53
Farinha de trigo 1 kg	500 g	R$ 4,25	R$ 2,12
Manteiga com sal 500 g	30 g	R$ 31,60	R$ 1,90
Requeijão 400 g	200 g	R$ 15,90	R$ 7,95
Cebola (kg)	100 g	R$ 6,95	R$ 0,70
Alho (500 g)	10 g	R$ 18,90	R$ 0,38
Cheiro-verde desidratado 7 g	3 g	R$ 1,95	R$ 0,84
Sal refinado 1 kg	15 g	R$ 3,39	R$ 0,05
Leite integral 1 L	200 ml	R$ 4,45	R$ 0,89
Farinha de rosca 500 g	300 g	R$ 4,99	R$ 2,99
Óleo de soja 900 ml	900 ml	R$ 6,45	R$ 6,45
Saco kraft para pão 1/2 kg (500 un,) (por unidade)	1		R$ 0,07
Custo do lote ÷ 20 + embalagem		**lote R$ 43,79**	**R$ 2,26/un.**

Modo de preparo

1. Cozinhe e desfie o frango, reservando o caldo.
2. Faça a massa com 1 litro de caldo, manteiga e farinha.
3. Tempere o recheio com requeijão e cheiro-verde.
4. Modele coxinhas de 120 g.
5. Empane e frite a 180 °C até dourar por igual.

*Preços de referência coletados em 03/11/2026 (fontes no final). Custo sem gás, energia e mão de obra; o preço sugerido (custo × 2 a × 3) existe para cobrir isso. Estimativa, não garantia de ganho.

Ponto certo e erros comuns

- Recheio frio e sequinho: recheio molhado abre a coxinha no óleo.
- Empane passando no leite e na farinha de rosca, apertando bem.
- Frite poucas por vez, para o óleo não esfriar.

Validade e conservação

Frita: consumir no dia. Crua e congelada: até 90 dias a -18 °C ou menos.

Montagem e embalagem

Saco kraft com papel absorvente, ou bandeja com tampa.

3 sabores para o seu cardápio

Mesma técnica da receita-base, com a troca indicada. Faça um lote teste de cada sabor antes de vender.

Coxinha grande: Linguiça com queijo

Recheio de linguiça sem pele refogada e esfarelada, com cubinhos de muçarela.

O que muda na receita-base: sem peito de frango; + 600 g de linguiça; + 300 g de queijo muçarela.

Lote: R$ 49,78 · **Custo por unidade:** R$ 2,56 · **Preço sugerido:** R$ 5,50 a R$ 8,00

[foto real: coxinha grande sabor linguiça com queijo]

Coxinha grande: Carne moída

Recheio de carne moída bem temperada e refogada até secar.

O que muda na receita-base: sem peito de frango; + 700 g de carne bovina moída.

Lote: R$ 47,99 · **Custo por unidade:** R$ 2,47 · **Preço sugerido:** R$ 5,00 a R$ 7,50

[foto real: coxinha grande sabor carne moída]

Coxinha grande: Frango com milho

Junte 2 latas de milho escorrido ao recheio de frango.

O que muda na receita-base: + 340 g de milho verde.

Lote: R$ 48,77 · **Custo por unidade:** R$ 2,51 · **Preço sugerido:** R$ 5,50 a R$ 8,00

[foto real: coxinha grande sabor frango com milho]

Receita-base de domínio comum, escrita para este material, sem ovo cru. Prazos de geladeira e freezer conferidos com a Portaria CVS 5/2013 (SP), art. 34. Siga também as regras da sua prefeitura.

Pastel caseiro

Pastel frito na hora com recheio de carne ou queijo, vendido por encomenda ou em eventos.

[foto real: pastel caseiro pronto, embalado, luz natural]

Rende 20 pastéis médios **Porção: 1 unidade média** **Custo por unidade: R$ 2,82*** **Preço sugerido: R$ 6,00 a R$ 8,50***

Tempo: cerca de 1 h 30 min

Ficha técnica: ingredientes e custo

Ingrediente (pacote de referência)	Quantidade	Preço do pacote	Custo
Massa de pastel 1 kg	1 kg	R$ 17,95	R$ 17,95
Carne bovina moída (kg)	500 g	R$ 33,90	R$ 16,95
Cebola (kg)	100 g	R$ 6,95	R$ 0,70
Alho (500 g)	10 g	R$ 18,90	R$ 0,38
Azeitona verde sem caroço 120 g	60 g	R$ 5,95	R$ 2,98
Muçarela em peça (kg)	300 g	R$ 31,90	R$ 9,57
Sal refinado 1 kg	10 g	R$ 3,39	R$ 0,03
Óleo de soja 900 ml	900 ml	R$ 6,45	R$ 6,45
Saco kraft para pão 1/2 kg (500 un,) (por unidade)	1		R$ 0,07
Custo do lote ÷ 20 + embalagem		**lote R$ 55,00**	**R$ 2,82/un.**

Modo de preparo

1. Refogue a carne com cebola, alho e sal até secar; junte as azeitonas picadas e esfrie.
2. Corte a muçarela em cubos.
3. Abra a massa, recheie e feche apertando com um garfo.
4. Frite em óleo bem quente até estufar e dourar.
5. Escorra em papel.

*Preços de referência coletados em 03/11/2026 (fontes no final). Custo sem gás, energia e mão de obra; o preço sugerido (custo × 2 a × 3) existe para cobrir isso. Estimativa, não garantia de ganho.

Ponto certo e erros comuns

- Pastel que abre: excesso de recheio ou borda molhada. Feche com garfo e borda seca.
- Óleo bem quente (180 °C): o pastel estufa e fica crocante.
- Escorra em papel e sirva logo: pastel frito não espera.

Validade e conservação

Frito: consumir no dia. Cru e congelado: até 90 dias a -18 °C ou menos.

Montagem e embalagem

Saco kraft ou caixa com papel absorvente.

3 sabores para o seu cardápio

Mesma técnica da receita-base, com a troca indicada. Faça um lote teste de cada sabor antes de vender.

Pastel caseiro: Pizza

Recheio de muçarela, presunto, tomate sem semente e orégano.

O que muda na receita-base: sem carne bovina moída; sem azeitona; sem cebola; sem alho; queijo muçarela: 500 g; + 180 g de presunto; + 300 g de tomate; + 3 g de orégano.

Lote: R$ 54,05 · **Custo por unidade:** R$ 2,77 · **Preço sugerido:** R$ 6,00 a R$ 8,50

[foto real: pastel caseiro sabor pizza]

Pastel caseiro: Frango com requeijão

Frango cozido e desfiado, refogado com cebola e alho, com requeijão.

O que muda na receita-base: sem carne bovina moída; sem azeitona; + 500 g de peito de frango; + 200 g de requeijão.

Lote: R$ 56,98 · **Custo por unidade:** R$ 2,92 · **Preço sugerido:** R$ 6,00 a R$ 9,00

[foto real: pastel caseiro sabor frango com requeijão]

Pastel caseiro: Banana com canela

Rodelas de banana com açúcar e canela. Passe açúcar e canela por fora depois de frito.

O que muda na receita-base: sem carne bovina moída; sem cebola; sem alho; sem azeitona; sem queijo muçarela; + 1 kg de banana; + 100 g de açúcar; + 10 g de canela.

Lote: R$ 36,27 · **Custo por unidade:** R$ 1,88 · **Preço sugerido:** R$ 4,00 a R$ 6,00

[foto real: pastel caseiro sabor banana com canela]

Receita-base de domínio comum, escrita para este material, sem ovo cru. Prazos de geladeira e freezer conferidos com a Portaria CVS 5/2013 (SP), art. 34. Siga também as regras da sua prefeitura.

Esfiha aberta

Esfiha aberta de carne temperada com tomate e limão, vendida por unidade ou dúzia.

[foto real: esfiha aberta pronto, embalado, luz natural]

Rende 30 esfihas abertas **Porção: 1 unidade** **Custo por unidade: R$ 1,10*** **Preço sugerido: R$ 2,20 a R$ 3,50***

Tempo: cerca de 2 h (com 1 h de crescimento)

Ficha técnica: ingredientes e custo

Ingrediente (pacote de referência)	Quantidade	Preço do pacote	Custo
Farinha de trigo 1 kg	1 kg	R$ 4,25	R$ 4,25
Fermento biológico seco 10 g	10 g	R$ 1,75	R$ 1,75
Açúcar refinado 1 kg	30 g	R$ 3,45	R$ 0,10
Óleo de soja 900 ml	100 ml	R$ 6,45	R$ 0,72
Leite integral 1 L	300 ml	R$ 4,45	R$ 1,33
Sal refinado 1 kg	15 g	R$ 3,39	R$ 0,05
Carne bovina moída (kg)	500 g	R$ 33,90	R$ 16,95
Tomate (kg)	300 g	R$ 10,90	R$ 3,27
Cebola (kg)	150 g	R$ 6,95	R$ 1,04
Limão taiti (kg)	50 g	R$ 12,85	R$ 0,64
Cheiro-verde desidratado 7 g	3 g	R$ 1,95	R$ 0,84
Embalagem para salgados com tampa articulada (100 un,) (por unidade)	0,1		R$ 0,06
Custo do lote ÷ 30 + embalagem		**lote R$ 30,95**	**R$ 1,10/un.**

Modo de preparo

1. Misture farinha, fermento, açúcar, sal, óleo, leite e 200 ml de água morna; sove 10 minutos e deixe crescer 1 hora.
2. Misture a carne crua com tomate, cebola picadinha, limão, sal e cheiro-verde.
3. Divida a massa em 30 bolinhas e abra discos.
4. Cubra com o recheio deixando a borda.
5. Asse a 220 °C por 15 minutos.

*Preços de referência coletados em 03/11/2026 (fontes no final). Custo sem gás, energia e mão de obra; o preço sugerido (custo × 2 a × 3) existe para cobrir isso. Estimativa, não garantia de ganho.

Ponto certo e erros comuns

- Massa crescida: dobra de tamanho em cerca de 1 hora em lugar sem vento.
- Recheio de carne crua bem espremido: tire o líquido do tomate e da cebola.
- Forno bem quente (220 °C): a esfiha fica macia por dentro e dourada por baixo.

Validade e conservação

Até 3 dias na geladeira (até 4 °C). Assada e congelada: até 90 dias a -18 °C ou menos.

Montagem e embalagem

Bandeja com tampa, ou saco para freezer quando congelada.

3 sabores para o seu cardápio

Mesma técnica da receita-base, com a troca indicada. Faça um lote teste de cada sabor antes de vender.

Esfiha aberta: Queijo

Cubra com muçarela ralada e orégano.

O que muda na receita-base: sem carne bovina moída; sem tomate; sem suco de limão; sem cebola; + 600 g de queijo muçarela; + 3 g de orégano.

Lote: R$ 28,89 · **Custo por unidade:** R$ 1,03 · **Preço sugerido:** R$ 2,10 a R$ 3,50

[foto real: esfiha aberta sabor queijo]

Esfiha aberta: Frango com requeijão

Frango cozido desfiado e temperado, com requeijão por cima.

O que muda na receita-base: sem carne bovina moída; sem suco de limão; + 500 g de peito de frango; + 200 g de requeijão.

Lote: R$ 35,25 · **Custo por unidade:** R$ 1,24 · **Preço sugerido:** R$ 2,50 a R$ 4,00

[foto real: esfiha aberta sabor frango com requeijão]

Esfiha aberta: Linguiça com muçarela

Linguiça sem pele esfarelada e refogada, com muçarela.

O que muda na receita-base: sem carne bovina moída; sem suco de limão; + 600 g de linguiça; + 300 g de queijo muçarela.

Lote: R$ 38,87 · **Custo por unidade:** R$ 1,36 · **Preço sugerido:** R$ 2,70 a R$ 4,50

[foto real: esfiha aberta sabor linguiça com muçarela]

Receita-base de domínio comum, escrita para este material, sem ovo cru. Prazos de geladeira e freezer conferidos com a Portaria CVS 5/2013 (SP), art. 34. Siga também as regras da sua prefeitura.

Empadinha

Empadinha de massa podre que desmancha, com recheio de frango, vendida por unidade ou cento.

[foto real: empadinha pronto, embalado, luz natural]

Rende 30 empadinhas **Porção: 1 unidade** **Custo por unidade: R$ 1,35*** **Preço sugerido: R$ 2,70 a R$ 4,50***

Tempo: cerca de 1 h 30 min

Ficha técnica: ingredientes e custo

Ingrediente (pacote de referência)	Quantidade	Preço do pacote	Custo
Farinha de trigo 1 kg	500 g	R$ 4,25	R$ 2,12
Manteiga com sal 500 g	250 g	R$ 31,60	R$ 15,80
Ovos brancos (dúzia)	2 un.	R$ 7,99	R$ 1,33
Sal refinado 1 kg	5 g	R$ 3,39	R$ 0,02
Filé de peito de frango (kg)	400 g	R$ 27,90	R$ 11,16
Cebola (kg)	80 g	R$ 6,95	R$ 0,56
Molho de tomate 520 g	200 g	R$ 5,59	R$ 2,15
Ervilha 170 g	170 g	R$ 2,99	R$ 2,99
Milho verde em lata 170 g	170 g	R$ 2,49	R$ 2,49
Embalagem para salgados com tampa articulada (100 un,) (por unidade)	0,1		R$ 0,06
Custo do lote ÷ 30 + embalagem		**lote R$ 38,62**	**R$ 1,35/un.**

Modo de preparo

1. Misture farinha, manteiga, 1 ovo e sal até formar uma massa que não gruda.
2. Refogue o frango desfiado com cebola, molho, ervilha e milho.
3. Forre as forminhas de empada com a massa e recheie.
4. Cubra com uma tampa de massa e pincele gema.
5. Asse a 200 °C por 25 minutos.

*Preços de referência coletados em 03/11/2026 (fontes no final). Custo sem gás, energia e mão de obra; o preço sugerido (custo × 2 a × 3) existe para cobrir isso. Estimativa, não garantia de ganho.

Ponto certo e erros comuns

- Massa que derrete na boca: misture só até unir, sem sovar.
- Massa que gruda: leve à geladeira por 20 minutos antes de forrar as forminhas.
- Recheio cremoso e frio na hora de rechear.

Validade e conservação

Até 3 dias na geladeira (até 4 °C). Crua e congelada: até 90 dias a -18 °C ou menos.

Montagem e embalagem

Forminha de papel ou alumínio e bandeja com tampa.

3 sabores para o seu cardápio

Mesma técnica da receita-base, com a troca indicada. Faça um lote teste de cada sabor antes de vender.

Empadinha: Queijo

Recheio de muçarela, requeijão e parmesão.

O que muda na receita-base: sem peito de frango; sem molho de tomate; sem ervilha; sem milho verde; + 300 g de queijo muçarela; + 200 g de requeijão; + 50 g de queijo parmesão.

Lote: R$ 44,45 · **Custo por unidade:** R$ 1,55 · **Preço sugerido:** R$ 3,50 a R$ 5,00

[foto real: empadinha sabor queijo]

Empadinha: Frango com requeijão

Recheio de frango sem ervilha, com requeijão.

O que muda na receita-base: sem ervilha; + 200 g de requeijão.

Lote: R$ 43,58 · **Custo por unidade:** R$ 1,52 · **Preço sugerido:** R$ 3,50 a R$ 5,00

[foto real: empadinha sabor frango com requeijão]

Empadinha: Carne com azeitona

Carne moída refogada com molho e azeitona picada.

O que muda na receita-base: sem peito de frango; sem ervilha; sem milho verde; + 400 g de carne bovina moída; + 120 g de azeitona.

Lote: R$ 41,49 · **Custo por unidade:** R$ 1,45 · **Preço sugerido:** R$ 2,90 a R$ 4,50

[foto real: empadinha sabor carne com azeitona]

Receita-base de domínio comum, escrita para este material, sem ovo cru. Prazos de geladeira e freezer conferidos com a Portaria CVS 5/2013 (SP), art. 34. Siga também as regras da sua prefeitura.

[SEU LOGO OU NOME] · [BAIRRO]

Cardápio da semana

Salgados · feito em casa, por encomenda

[foto real: produto 1]

[foto real: produto 2]

[foto real: produto 3]

Salgados de festa (coxinha por cento)

Sabores: tradicional, Bolinha de queijo, Risole de presunto e queijo, Croquete de carne **R$ _____**

Coxinha grande

Sabores: tradicional, Linguiça com queijo, Carne moída, Frango com milho **R$ _____**

Pastel caseiro

Sabores: tradicional, Pizza, Frango com requeijão, Banana com canela **R$ _____**

Esfiha aberta

Sabores: tradicional, Queijo, Frango com requeijão, Linguiça com muçarela **R$ _____**

Empadinha

Sabores: tradicional, Queijo, Frango com requeijão, Carne com azeitona **R$ _____**

Pedidos até [dia e hora] · Entrega ou retirada [dia] · Sinal de 50% no Pix confirma o pedido

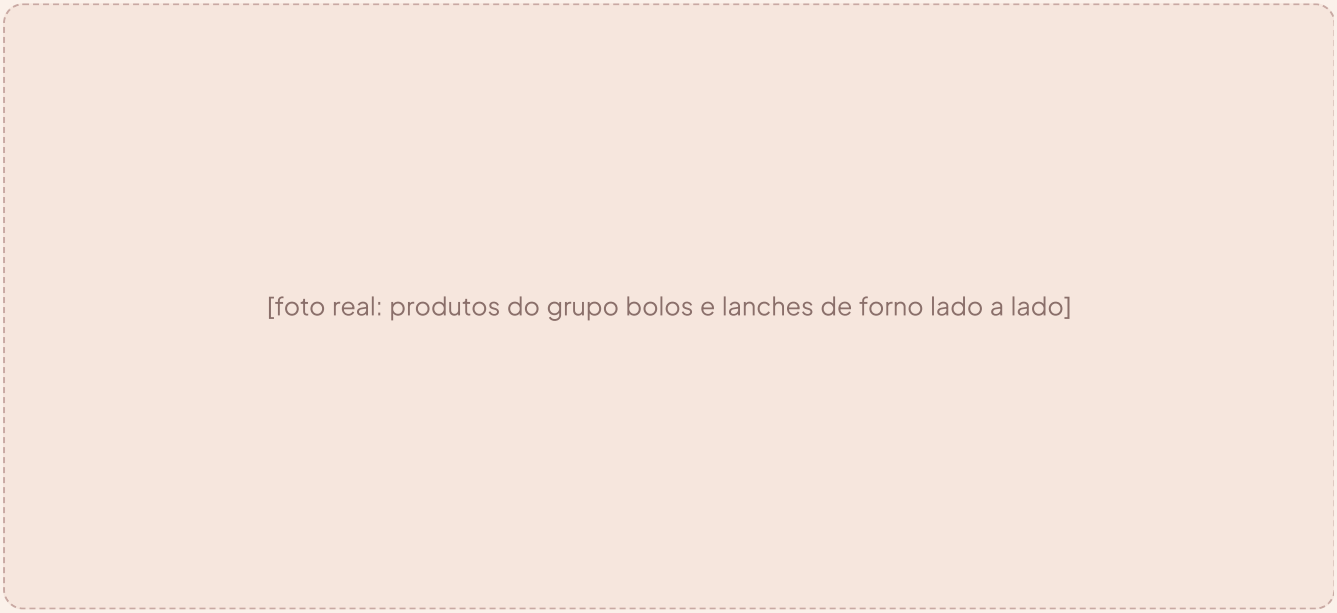
WhatsApp [seu número] · @[seu perfil]

Cardápio para imprimir ou mandar como imagem. Apague os sabores que você não fizer e escreva o seu preço. A versão editável fica no Canva (link na área de membros).

GRUPO 6

Bolos e lanches de forno

Bolo caseiro (laranja), Bolo vulcão, Cupcake, Pão de queijo congelado, Mini pizza congelada.



Bolo caseiro (laranja)

Bolo de laranja caseiro, fofinho, vendido inteiro na forma descartável ou em fatias.

[foto real: bolo caseiro (laranja) pronto, embalado, luz natural]

Rende bolo de cerca de 1 kg (12 fatias) **Porção: 1 fatia (cerca de 80 g)** **Custo por unidade: R$ 13,91*** **Preço sugerido: R$ 28,00 a R$ 42,00***

Tempo: cerca de 1 h

Ficha técnica: ingredientes e custo

Ingrediente (pacote de referência)	Quantidade	Preço do pacote	Custo
Laranja pera (3 kg)	500 g	R$ 6,45	R$ 1,07
Ovos brancos (dúzia)	3 un.	R$ 7,99	R$ 2,00
Açúcar refinado 1 kg	300 g	R$ 3,45	R$ 1,04
Farinha de trigo 1 kg	300 g	R$ 4,25	R$ 1,28
Óleo de soja 900 ml	120 ml	R$ 6,45	R$ 0,86
Fermento químico em pó 100 g	10 g	R$ 5,99	R$ 0,60
Forma de alumínio descartável 3,6 L (por unidade)	1		R$ 6,38
Filme PVC 15 m (por unidade)	0,1		R$ 0,69
Custo do lote ÷ 1 + embalagem		**lote R$ 6,84**	**R$ 13,91/un.**

Modo de preparo

1. Bata no liquidificador o suco de 2 laranjas, os ovos, o óleo e o açúcar.
2. Passe para uma tigela e misture a farinha peneirada.
3. Junte o fermento delicadamente.
4. Asse na forma descartável untada a 180 °C por 40 minutos.
5. Espere esfriar, cubra com filme e etiquete.

*Preços de referência coletados em 03/11/2026 (fontes no final). Custo sem gás, energia e mão de obra; o preço sugerido (custo × 2 a × 3) existe para cobrir isso. Estimativa, não garantia de ganho.

Ponto certo e erros comuns

- Bolo pesado: farinha batida no liquidificador. Misture a farinha à mão.
- Fermento por último, só envolvendo.
- Desenforme morno e cubra só depois de frio, para não suar.

Validade e conservação

Até 4 dias em local fresco, bem fechado. Com cobertura de brigadeiro: até 5 dias na geladeira (até 5 °C).

Montagem e embalagem

Forma descartável com tampa ou filme, etiqueta em cima.

3 sabores para o seu cardápio

Mesma técnica da receita-base, com a troca indicada. Faça um lote teste de cada sabor antes de vender.

Bolo caseiro (laranja): Cenoura com chocolate

Bata 3 cenouras com ovos, óleo e açúcar. Cubra com brigadeiro mole.

O que muda na receita-base: sem suco de laranja; + 300 g de cenoura; + 395 g de leite condensado; + 40 g de chocolate em pó; + 10 g de manteiga.

Lote: R$ 14,92 · **Custo por unidade:** R$ 21,99 · **Preço sugerido:** R$ 44,00 a R$ 66,00

[foto real: bolo caseiro (laranja) sabor cenoura com chocolate]

Bolo caseiro (laranja): Fubá

Troque parte da farinha por fubá e o suco por leite.

O que muda na receita-base: sem suco de laranja; farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico: 100 g; + 200 g de fubá; + 250 ml de leite integral.

Lote: R$ 7,51 · **Custo por unidade:** R$ 14,58 · **Preço sugerido:** R$ 29,50 a R$ 44,00

[foto real: bolo caseiro (laranja) sabor fubá]

Bolo caseiro (laranja): Chocolate

Troque o suco por leite e junte 80 g de chocolate em pó à massa.

O que muda na receita-base: sem suco de laranja; + 80 g de chocolate em pó; + 250 ml de leite integral.

Lote: R$ 12,44 · **Custo por unidade:** R$ 19,51 · **Preço sugerido:** R$ 39,50 a R$ 59,00

[foto real: bolo caseiro (laranja) sabor chocolate]

Receita-base de domínio comum, escrita para este material, sem ovo cru. Prazos de geladeira e freezer conferidos com a Portaria CVS 5/2013 (SP), art. 34. Siga também as regras da sua prefeitura.

Bolo vulcão

Bolo de chocolate com cobertura cremosa escorrendo, vendido em caixa com visor.

[foto real: bolo vulcão pronto, embalado, luz natural]

Rende bolo de cerca de 1,2 kg **Porção: 1 bolo de cerca de 1,2 kg** **Custo por unidade: R$ 22,18*** **Preço sugerido: R$ 44,50 a R$ 67,00***

Tempo: cerca de 1 h 15 min

Ficha técnica: ingredientes e custo

Ingrediente (pacote de referência)	Quantidade	Preço do pacote	Custo
Ovos brancos (dúzia)	3 un.	R$ 7,99	R$ 2,00
Açúcar refinado 1 kg	200 g	R$ 3,45	R$ 0,69
Farinha de trigo 1 kg	200 g	R$ 4,25	R$ 0,85
Chocolate em pó 50% 200 g	80 g	R$ 13,90	R$ 5,56
Leite integral 1 L	200 ml	R$ 4,45	R$ 0,89
Óleo de soja 900 ml	100 ml	R$ 6,45	R$ 0,72
Fermento químico em pó 100 g	10 g	R$ 5,99	R$ 0,60
Leite condensado 395 g	395 g	R$ 4,89	R$ 4,89
Creme de leite 200 g	200 g	R$ 2,59	R$ 2,59
Manteiga com sal 500 g	10 g	R$ 31,60	R$ 0,63
Caixa 20×20×7 cm com visor (10 un,) (por unidade)	1		R$ 2,76
Custo do lote ÷ 1 + embalagem		**lote R$ 19,42**	**R$ 22,18/un.**

Modo de preparo

1. Bata ovos, açúcar, leite, óleo e 50 g de chocolate; misture a farinha e o fermento.
2. Asse em forma de furo central a 180 °C por 40 minutos.
3. Faça a cobertura mole: leite condensado, creme de leite, 30 g de chocolate e manteiga cozidos por 5 minutos.
4. Desenforme o bolo morno e despeje a cobertura no centro até escorrer.
5. Coloque na caixa e feche.

*Preços de referência coletados em 03/11/2026 (fontes no final). Custo sem gás, energia e mão de obra; o preço sugerido (custo × 2 a × 3) existe para cobrir isso. Estimativa, não garantia de ganho.

Ponto certo e erros comuns

- Cobertura escorrendo bonito: faça mole (5 minutos de fogo) e despeje com o bolo ainda morno.
- Forma de furo central untada e enfarinhada desenforma inteiro.
- Entregue com a cobertura já posta, na caixa, sem inclinar.

Validade e conservação

Até 5 dias na geladeira (até 5 °C), na caixa fechada.

Montagem e embalagem

Caixa 20 × 20 × 7 cm com visor, sobre um cartão base.

3 sabores para o seu cardápio

Mesma técnica da receita-base, com a troca indicada. Faça um lote teste de cada sabor antes de vender.

Bolo vulcão: Cenoura com chocolate

Massa de cenoura e cobertura de brigadeiro mole.

O que muda na receita-base: chocolate em pó: 30 g; sem leite integral; + 300 g de cenoura.

Lote: R$ 15,91 · **Custo por unidade:** R$ 18,67 · **Preço sugerido:** R$ 37,50 a R$ 56,50

[foto real: bolo vulcão sabor cenoura com chocolate]

Bolo vulcão: Ninho

Massa branca e cobertura de creme de ninho (creme branco com 80 g de leite em pó).

O que muda na receita-base: sem chocolate em pó; + 80 g de leite em pó.

Lote: R$ 17,05 · **Custo por unidade:** R$ 19,81 · **Preço sugerido:** R$ 40,00 a R$ 59,50

[foto real: bolo vulcão sabor ninho]

Bolo vulcão: Maracujá

Massa branca e cobertura de creme de maracujá (creme branco com o suco de 3 maracujás).

O que muda na receita-base: sem chocolate em pó; + 500 g de maracujá.

Lote: R$ 23,31 · **Custo por unidade:** R$ 26,07 · **Preço sugerido:** R$ 52,50 a R$ 78,50

[foto real: bolo vulcão sabor maracujá]

Receita-base de domínio comum, escrita para este material, sem ovo cru. Prazos de geladeira e freezer conferidos com a Portaria CVS 5/2013 (SP), art. 34. Siga também as regras da sua prefeitura.

Cupcake

Bolinhos individuais com cobertura de chantilly ou brigadeiro, para festas e presentes.

[foto real: cupcake pronto, embalado, luz natural]

Rende 15 cupcakes **Porção: 1 unidade** **Custo por unidade: R$ 1,70*** **Preço sugerido: R$ 3,50 a R$ 5,50***

Tempo: cerca de 1 h

Ficha técnica: ingredientes e custo

Ingrediente (pacote de referência)	Quantidade	Preço do pacote	Custo
Ovos brancos (dúzia)	2 un.	R$ 7,99	R$ 1,33
Açúcar refinado 1 kg	150 g	R$ 3,45	R$ 0,52
Farinha de trigo 1 kg	200 g	R$ 4,25	R$ 0,85
Leite integral 1 L	150 ml	R$ 4,45	R$ 0,67
Óleo de soja 900 ml	80 ml	R$ 6,45	R$ 0,57
Fermento químico em pó 100 g	8 g	R$ 5,99	R$ 0,48
Chantilly 1 L	300 ml	R$ 27,35	R$ 8,21
Forminha forneável para cupcake nº 0 (45 un,) (por unidade)	1		R$ 0,09
Pote 250 ml com tampa (10 un,) (por unidade)	1		R$ 0,77
Custo do lote ÷ 15 + embalagem		**lote R$ 12,62**	**R$ 1,70/un.**

Modo de preparo

1. Bata ovos, açúcar, leite e óleo; misture a farinha e o fermento.
2. Encha 2/3 das forminhas de cupcake.
3. Asse a 180 °C por 20 minutos e deixe esfriar.
4. Bata o chantilly e decore com saco e bico.
5. Coloque nos potes com tampa.

*Preços de referência coletados em 03/11/2026 (fontes no final). Custo sem gás, energia e mão de obra; o preço sugerido (custo × 2 a × 3) existe para cobrir isso. Estimativa, não garantia de ganho.

Ponto certo e erros comuns

- Encha só 2/3 da forminha: mais que isso, transborda.
- Decore só com o bolinho totalmente frio.
- Chantilly firme: bata bem gelado e guarde o cupcake decorado na geladeira.

Validade e conservação

Até 3 dias na geladeira (até 4 °C), por causa da cobertura.

Montagem e embalagem

Forminha forneável e pote individual com tampa alta.

3 sabores para o seu cardápio

Mesma técnica da receita-base, com a troca indicada. Faça um lote teste de cada sabor antes de vender.

Cupcake: Chocolate com brigadeiro

Massa com 40 g de chocolate em pó e cobertura de brigadeiro mole (30 g de chocolate).

O que muda na receita-base: + 70 g de chocolate em pó; sem chantilly; + 395 g de leite condensado; + 10 g de manteiga.

Lote: R$ 14,81 · **Custo por unidade:** R$ 1,84 · **Preço sugerido:** R$ 4,00 a R$ 6,00

[foto real: cupcake sabor chocolate com brigadeiro]

Cupcake: Cenoura

Bata 2 cenouras com os líquidos. Cobertura de brigadeiro.

O que muda na receita-base: + 200 g de cenoura; leite integral: 50 ml; sem chantilly; + 395 g de leite condensado; + 30 g de chocolate em pó; + 10 g de manteiga.

Lote: R$ 12,15 · **Custo por unidade:** R$ 1,67 · **Preço sugerido:** R$ 3,50 a R$ 5,50

[foto real: cupcake sabor cenoura]

Cupcake: Ninho

Cobertura de creme de ninho batido (brigadeiro branco com 60 g de leite em pó).

O que muda na receita-base: sem chantilly; + 395 g de leite condensado; + 60 g de leite em pó; + 10 g de manteiga.

Lote: R$ 12,33 · **Custo por unidade:** R$ 1,68 · **Preço sugerido:** R$ 3,50 a R$ 5,50

[foto real: cupcake sabor ninho]

Receita-base de domínio comum, escrita para este material, sem ovo cru. Prazos de geladeira e freezer conferidos com a Portaria CVS 5/2013 (SP), art. 34. Siga também as regras da sua prefeitura.

Pão de queijo congelado

Pão de queijo mineiro congelado cru em pacotes de 25.

[foto real: pão de queijo congelado pronto, embalado, luz natural]

Rende 50 pães de queijo de 25 g (2 pacotes) **Porção: 25 g** **Custo por unidade: R$ 0,69*** **Preço sugerido: R$ 1,40 a R$ 2,10***

Tempo: cerca de 1 h 30 min

Ficha técnica: ingredientes e custo

Ingrediente (pacote de referência)	Quantidade	Preço do pacote	Custo
Polvilho doce 500 g	500 g	R$ 9,29	R$ 9,29
Leite integral 1 L	250 ml	R$ 4,45	R$ 1,11
Óleo de soja 900 ml	125 ml	R$ 6,45	R$ 0,90
Ovos brancos (dúzia)	3 un.	R$ 7,99	R$ 2,00
Muçarela em peça (kg)	200 g	R$ 31,90	R$ 6,38
Queijo parmesão ralado 100 g	100 g	R$ 14,20	R$ 14,20
Sal refinado 1 kg	10 g	R$ 3,39	R$ 0,03
Saco para freezer (100 un,) (por unidade)	0,04		R$ 0,01
Custo do lote ÷ 50 + embalagem		**lote R$ 33,91**	**R$ 0,69/un.**

Modo de preparo

1. Ferva leite, óleo e sal e escalde o polvilho, mexendo.
2. Espere amornar e junte os ovos um a um, sovando.
3. Acrescente os queijos ralados e sove até ficar homogêneo.
4. Faça bolinhas de 25 g e congele em bandeja.
5. Embale de 25 em 25 com etiqueta e modo de assar.

*Preços de referência coletados em 03/11/2026 (fontes no final). Custo sem gás, energia e mão de obra; o preço sugerido (custo × 2 a × 3) existe para cobrir isso. Estimativa, não garantia de ganho.

Ponto certo e erros comuns

- Escalde o polvilho com a mistura fervendo: é o que deixa o pão de queijo elástico.
- Massa que gruda na mão: unte as mãos com óleo.
- Congele as bolinhas soltas na bandeja e só depois ensaque, para não grudarem.

Validade e conservação

Até 90 dias no freezer a -18 °C ou menos (Portaria CVS 5/2013).

Montagem e embalagem

Saco para freezer com 25 unidades, etiqueta com o modo de assar.

3 sabores para o seu cardápio

Mesma técnica da receita-base, com a troca indicada. Faça um lote teste de cada sabor antes de vender.

Pão de queijo congelado: Recheado com requeijão

Abra cada bolinha, coloque meia colher de chá de requeijão gelado e feche.

O que muda na receita-base: + 200 g de requeijão.

Lote: R$ 41,86 · **Custo por unidade:** R$ 0,85 · **Preço sugerido:** R$ 1,70 a R$ 2,50

[foto real: pão de queijo congelado sabor recheado com requeijão]

Pão de queijo congelado: Com linguiça

Junte 300 g de linguiça cozida e picadinha à massa.

O que muda na receita-base: + 300 g de linguiça.

Lote: R$ 41,88 · **Custo por unidade:** R$ 0,85 · **Preço sugerido:** R$ 1,70 a R$ 2,50

[foto real: pão de queijo congelado sabor com linguiça]

Pão de queijo congelado: Com goiabada

Recheie com um cubinho de goiabada (Romeu e Julieta).

O que muda na receita-base: + 300 g de goiabada.

Lote: R$ 38,90 · **Custo por unidade:** R$ 0,79 · **Preço sugerido:** R$ 1,60 a R$ 2,40

[foto real: pão de queijo congelado sabor com goiabada]

Receita-base de domínio comum, escrita para este material, sem ovo cru. Prazos de geladeira e freezer conferidos com a Portaria CVS 5/2013 (SP), art. 34. Siga também as regras da sua prefeitura.

Mini pizza congelada

Mini pizzas de 12 cm com molho, muçarela e orégano, vendidas congeladas em pacotes.

[foto real: mini pizza congelada pronto, embalado, luz natural]

Rende 20 mini pizzas **Porção: 1 unidade de 12 cm** **Custo por unidade: R$ 1,49*** **Preço sugerido: R$ 3,00 a R$ 4,50***

Tempo: cerca de 1 h 30 min

Ficha técnica: ingredientes e custo

Ingrediente (pacote de referência)	Quantidade	Preço do pacote	Custo
Farinha de trigo 1 kg	500 g	R$ 4,25	R$ 2,12
Fermento biológico seco 10 g	10 g	R$ 1,75	R$ 1,75
Óleo de soja 900 ml	50 ml	R$ 6,45	R$ 0,36
Sal refinado 1 kg	10 g	R$ 3,39	R$ 0,03
Molho de tomate 520 g	520 g	R$ 5,59	R$ 5,59
Muçarela em peça (kg)	500 g	R$ 31,90	R$ 15,95
Orégano 10 g	3 g	R$ 2,35	R$ 0,71
Tomate (kg)	200 g	R$ 10,90	R$ 2,18
Saco para freezer (100 un,) (por unidade)	0,2		R$ 0,05
Custo do lote ÷ 20 + embalagem		**lote R$ 28,69**	**R$ 1,49/un.**

Modo de preparo

1. Misture farinha, fermento, sal, óleo e 300 ml de água morna; sove e deixe crescer 40 minutos.
2. Abra discos de 12 cm e pré-asse a 200 °C por 8 minutos.
3. Espalhe molho, muçarela, tomate e orégano.
4. Congele em bandeja e depois embale de 5 em 5.
5. Etiquete com data e modo de assar.

*Preços de referência coletados em 03/11/2026 (fontes no final). Custo sem gás, energia e mão de obra; o preço sugerido (custo × 2 a × 3) existe para cobrir isso. Estimativa, não garantia de ganho.

Ponto certo e erros comuns

- Pré-asse o disco por 8 minutos: congelada crua, a massa fica pesada.
- Molho em camada fina: molho demais deixa a massa mole.
- Congele em bandeja antes de ensacar.

Validade e conservação

Até 90 dias no freezer a -18 °C ou menos (Portaria CVS 5/2013).

Montagem e embalagem

Saco para freezer com 5 unidades, separadas por papel-manteiga.

3 sabores para o seu cardápio

Mesma técnica da receita-base, com a troca indicada. Faça um lote teste de cada sabor antes de vender.

Mini pizza congelada: Linguiça com cebola

Linguiça sem pele refogada, cebola em rodelas e menos muçarela.

O que muda na receita-base: + 600 g de linguiça; + 200 g de cebola; queijo muçarela: 300 g.

Lote: R$ 39,65 · **Custo por unidade:** R$ 2,04 · **Preço sugerido:** R$ 4,50 a R$ 6,50

[foto real: mini pizza congelada sabor linguiça com cebola]

Mini pizza congelada: Frango com requeijão

Frango cozido desfiado e requeijão.

O que muda na receita-base: + 500 g de peito de frango; + 200 g de requeijão; queijo muçarela: 300 g.

Lote: R$ 44,21 · **Custo por unidade:** R$ 2,26 · **Preço sugerido:** R$ 5,00 a R$ 7,00

[foto real: mini pizza congelada sabor frango com requeijão]

Mini pizza congelada: Portuguesa

Presunto, ovo cozido, cebola, ervilha e azeitona sobre a muçarela.

O que muda na receita-base: + 360 g de presunto; + 6 un. de ovos; + 150 g de cebola; + 120 g de azeitona; + 170 g de ervilha.

Lote: R$ 62,05 · **Custo por unidade:** R$ 3,16 · **Preço sugerido:** R$ 6,50 a R$ 9,50

[foto real: mini pizza congelada sabor portuguesa]

Receita-base de domínio comum, escrita para este material, sem ovo cru. Prazos de geladeira e freezer conferidos com a Portaria CVS 5/2013 (SP), art. 34. Siga também as regras da sua prefeitura.

[SEU LOGO OU NOME] · [BAIRRO]

Cardápio da semana

Bolos e lanches de forno · feito em casa, por encomenda







Bolo caseiro (laranja)

Sabores: tradicional, Cenoura com chocolate, Fubá, Chocolate **R$ _____**

Bolo vulcão

Sabores: tradicional, Cenoura com chocolate, Ninho, Maracujá **R$ _____**

Cupcake

Sabores: tradicional, Chocolate com brigadeiro, Cenoura, Ninho **R$ _____**

Pão de queijo congelado

Sabores: tradicional, Recheado com requeijão, Com linguiça, Com goiabada **R$ _____**

Mini pizza congelada

Sabores: tradicional, Linguiça com cebola, Frango com requeijão, Portuguesa **R$ _____**

Pedidos até [dia e hora] · Entrega ou retirada [dia] · Sinal de 50% no Pix confirma o pedido

WhatsApp [seu número] · @[seu perfil]

Cardápio para imprimir ou mandar como imagem. Apague os sabores que você não fizer e escreva o seu preço. A versão editável fica no Canva (link na área de membros).

Resumo: custo e preço sugerido

Para você (não para o cliente). Receita-base, preços de referência de 03/11/2026.

Receita	Grupo	Rende	Custo/un.	Preço sugerido
Brigadeiro gourmet	Brigadeiros e docinhos	22	R$ 0,62	R$ 1,20 a R$ 1,90
Beijinho e docinhos tradicionais	Brigadeiros e docinhos	25	R$ 0,43	R$ 0,90 a R$ 1,30
Trufa de chocolate	Brigadeiros e docinhos	20	R$ 0,75	R$ 1,50 a R$ 2,20
Brigadeiro de colher no pote	Brigadeiros e docinhos	10	R$ 2,66	R$ 5,50 a R$ 8,00
Bombom de morango no pote	Brigadeiros e docinhos	8	R$ 5,96	R$ 12,00 a R$ 18,00
Bolo de pote	Bolo de pote e doces no copo	10	R$ 2,71	R$ 5,50 a R$ 8,50
Copo da felicidade	Bolo de pote e doces no copo	8	R$ 7,66	R$ 15,50 a R$ 23,00
Banoffee no pote	Bolo de pote e doces no copo	8	R$ 5,25	R$ 11,00 a R$ 16,00
Cheesecake no pote	Bolo de pote e doces no copo	8	R$ 5,96	R$ 12,00 a R$ 18,00
Mousse no pote (maracujá)	Bolo de pote e doces no copo	8	R$ 3,20	R$ 6,50 a R$ 10,00
Pudim no pote	Pudins, cremes e sobremesas	6	R$ 2,30	R$ 5,00 a R$ 7,00
Pavê no pote	Pudins, cremes e sobremesas	8	R$ 2,60	R$ 5,50 a R$ 8,00
Torta de limão no pote	Pudins, cremes e sobremesas	8	R$ 3,80	R$ 8,00 a R$ 11,50
Morango do amor no pote	Pudins, cremes e sobremesas	10	R$ 4,73	R$ 9,50 a R$ 14,50
Brownie	Pudins, cremes e sobremesas	12	R$ 4,01	R$ 8,50 a R$ 12,50
Geladinho gourmet	Geladinhos e gelados	15	R$ 2,14	R$ 4,50 a R$ 6,50
Sacolé de fruta	Geladinhos e gelados	15	R$ 1,66	R$ 3,50 a R$ 5,00
Picolé gourmet	Geladinhos e gelados	12	R$ 1,80	R$ 4,00 a R$ 5,50
Paleta mexicana	Geladinhos e gelados	10	R$ 4,74	R$ 9,50 a R$ 14,50
Sorvete caseiro em pote	Geladinhos e gelados	4	R$ 4,70	R$ 9,50 a R$ 14,50
Salgados de festa (coxinha por cento)	Salgados	100	R$ 0,41	R$ 0,80 a R$ 1,20

Coxinha grande	Salgados	20	R$ 2,26	R$ 5,00 a R$ 7,00
Pastel caseiro	Salgados	20	R$ 2,82	R$ 6,00 a R$ 8,50
Esfiha aberta	Salgados	30	R$ 1,10	R$ 2,20 a R$ 3,50
Empadinha	Salgados	30	R$ 1,35	R$ 2,70 a R$ 4,50
Bolo caseiro (laranja)	Bolos e lanches de forno	1	R$ 13,91	R$ 28,00 a R$ 42,00
Bolo vulcão	Bolos e lanches de forno	1	R$ 22,18	R$ 44,50 a R$ 67,00
Cupcake	Bolos e lanches de forno	15	R$ 1,70	R$ 3,50 a R$ 5,50
Pão de queijo congelado	Bolos e lanches de forno	50	R$ 0,69	R$ 1,40 a R$ 2,10
Mini pizza congelada	Bolos e lanches de forno	20	R$ 1,49	R$ 3,00 a R$ 4,50

Preço sugerido = custo por unidade × 2 a × 3. Confira o preço praticado no seu bairro e use a Planilha Preço Certo para incluir a sua hora e as taxas.

Fontes dos preços

Todos os custos usam estes preços de referência, coletados em 03/11/2026 nos sites das lojas. Em atacarejo, feira e com promoção costuma sair mais barato. Troque pelos preços da sua cidade na Planilha Preço Certo.

Item (pacote)	Preço	Fonte e data
Abacaxi (unidade, ~1,2 kg)	R$ 9,98	Savegnago (site), 03/11/2026
Alho (500 g)	R$ 18,90	Savegnago (site), 03/11/2026
Amendoim torrado sem pele 200 g	R$ 13,59	Savegnago (site), 03/11/2026
Amido de milho 500 g	R$ 8,25	Savegnago (site), 03/11/2026
Azeitona verde sem caroço 120 g	R$ 5,95	Savegnago (site), 03/11/2026
Açúcar cristal 1 kg	R$ 3,15	Savegnago (site), 03/11/2026
Açúcar refinado 1 kg	R$ 3,45	Savegnago (site), 03/11/2026
Banana prata (kg)	R$ 9,90	Savegnago (site), 03/11/2026
Biscoito maisena 360 g	R$ 4,29	Savegnago (site), 03/11/2026
Café torrado e moído 500 g	R$ 21,95	Savegnago (site), 03/11/2026
Caixa 20×20×7 cm com visor (10 un.)	R$ 27,62	Mariana Embalagem (site), 03/11/2026
Caixa kraft para brownie com visor (10 un.)	R$ 21,90	GLP Box (site), 03/11/2026
Canela em pó 40 g	R$ 6,35	Savegnago (site), 03/11/2026
Carne bovina moída (kg)	R$ 33,90	Savegnago (site), 03/11/2026
Castanha de caju 160 g	R$ 14,95	Savegnago (site), 03/11/2026
Cebola (kg)	R$ 6,95	Savegnago (site), 03/11/2026
Cenoura (kg)	R$ 2,85	Savegnago (site), 03/11/2026
Chantilly 1 L	R$ 27,35	Savegnago (site), 03/11/2026
Cheiro-verde desidratado 7 g	R$ 1,95	Savegnago (site), 03/11/2026
Chocolate branco 80 g	R$ 9,00	Savegnago (site), 03/11/2026
Chocolate em pó 50% 200 g	R$ 13,90	Savegnago (site), 03/11/2026
Chocolate granulado 120 g	R$ 4,99	Savegnago (site), 03/11/2026
Cobertura fracionada ao leite 1 kg	R$ 24,62	Embaleme (site), 03/11/2026
Cobertura fracionada meio amargo 1 kg	R$ 27,99	Embaleme (site), 03/11/2026
Coco ralado 100 g	R$ 5,69	Savegnago (site), 03/11/2026
Copo 300 ml com tampa bolha (10 un.)	R$ 11,28	Loja Dispan (site), 03/11/2026
Cream cheese 300 g	R$ 23,45	Savegnago (site), 03/11/2026

Creme de avelã 350 g	R$ 36,90	Savegnago (site), 03/11/2026
Creme de leite 200 g	R$ 2,59	Savegnago (site), 03/11/2026
Doce de leite 400 g	R$ 13,95	Savegnago (site), 03/11/2026
Embalagem para salgados com tampa articulada (100 un.)	R$ 64,97	Casa do Panificador (site), 03/11/2026
Ervilha 170 g	R$ 2,99	Savegnago (site), 03/11/2026
Essência de baunilha 35 ml	R$ 5,15	Savegnago (site), 03/11/2026
Farinha de rosca 500 g	R$ 4,99	Savegnago (site), 03/11/2026
Farinha de trigo 1 kg	R$ 4,25	Savegnago (site), 03/11/2026
Fermento biológico seco 10 g	R$ 1,75	Savegnago (site), 03/11/2026
Fermento químico em pó 100 g	R$ 5,99	Savegnago (site), 03/11/2026
Filme PVC 15 m	R$ 6,89	Savegnago (site), 03/11/2026
Filé de peito de frango (kg)	R$ 27,90	Savegnago (site), 03/11/2026
Forma de alumínio descartável 3,6 L	R$ 6,38	Savegnago (site), 03/11/2026
Forminha forneável para cupcake nº 0 (45 un.)	R$ 3,99	Bocão Doces (site), 03/11/2026
Forminha nº 4 (100 un.)	R$ 2,80	Ângulo Embalagens (site), 03/11/2026
Fubá mimoso 1 kg	R$ 7,39	Savegnago (site), 03/11/2026
Gelatina com sabor 20 g	R$ 1,99	Savegnago (site), 03/11/2026
Gelatina sem sabor 12 g	R$ 4,99	Savegnago (site), 03/11/2026
Goiabada 300 g	R$ 4,99	Savegnago (site), 03/11/2026
Laranja pera (3 kg)	R$ 6,45	Savegnago (site), 03/11/2026
Leite condensado 395 g	R$ 4,89	Savegnago (site), 03/11/2026
Leite de coco 200 ml	R$ 6,95	Savegnago (site), 03/11/2026
Leite em pó integral 400 g	R$ 15,95	Savegnago (site), 03/11/2026
Leite integral 1 L	R$ 4,45	Savegnago (site), 03/11/2026
Limão taiti (kg)	R$ 12,85	Savegnago (site), 03/11/2026
Linguiça toscana 600 g	R$ 15,95	Savegnago (site), 03/11/2026
Manteiga com sal 500 g	R$ 31,60	Savegnago (site), 03/11/2026
Maracujá (kg)	R$ 18,90	Savegnago (site), 03/11/2026
Massa de pastel 1 kg	R$ 17,95	Savegnago (site), 03/11/2026
Milho verde em lata 170 g	R$ 2,49	Savegnago (site), 03/11/2026
Molho de tomate 520 g	R$ 5,59	Savegnago (site), 03/11/2026

Morango (bandeja 200 g)	R$ 14,90	Savegnago (site), 03/11/2026
Morango congelado 1 kg	R$ 19,95	Savegnago (site), 03/11/2026
Muçarela em peça (kg)	R$ 31,90	Supermarket Barra Blue (site), 03/11/2026
Orégano 10 g	R$ 2,35	Savegnago (site), 03/11/2026
Ovos brancos (dúzia)	R$ 7,99	Savegnago (site), 03/11/2026
Palito de picolé (50 un.)	R$ 5,59	Savegnago (site), 03/11/2026
Paçoca 200 g	R$ 9,99	Savegnago (site), 03/11/2026
Polpa de fruta 100 g	R$ 4,65	Savegnago (site), 03/11/2026
Polvilho doce 500 g	R$ 9,29	Savegnago (site), 03/11/2026
Pote 250 ml com tampa (10 un.)	R$ 7,69	Embaleme (site), 03/11/2026
Pote PP 500 ml com tampa (25 un.)	R$ 17,00	Tudo Sorvetes (site), 03/11/2026
Presunto fatiado 180 g	R$ 9,69	Savegnago (site), 03/11/2026
Queijo parmesão ralado 100 g	R$ 14,20	Savegnago (site), 03/11/2026
Requeijão 400 g	R$ 15,90	Savegnago (site), 03/11/2026
Saco celofane 10×15 (100 un.)	R$ 3,49	Guipack (site), 03/11/2026
Saco kraft para pão 1/2 kg (500 un.)	R$ 33,50	Zanepan (site), 03/11/2026
Saco para freezer (100 un.)	R$ 26,30	Savegnago (site), 03/11/2026
Saco para geladinho (100 un.)	R$ 6,55	Savegnago (site), 03/11/2026
Sal refinado 1 kg	R$ 3,39	Savegnago (site), 03/11/2026
Tomate (kg)	R$ 10,90	Savegnago (site), 03/11/2026
Uva (500 g)	R$ 9,98	Savegnago (site), 03/11/2026
Óleo de soja 900 ml	R$ 6,45	Savegnago (site), 03/11/2026

Produto educativo. Não garantimos renda nem resultado de vendas: o que você vende depende do seu preço, da sua região, do seu tempo e de quantas pessoas você alcança. Consulte as regras da vigilância sanitária do seu município.