



**ESCOLA**  
**IDPC**

**RECEITAS DE LANCHES**  
*Copa do mundo*  
**2026**

**Receitas  
Exclusivas**



# SUMÁRIO



## *Copa do mundo dos sabores*

<b>BRASIL: MORTADELA COM QUEIJO E TOMATE</b>	■ ■ ■ ■		03
<b>ARGENTINA: CHORIPAN</b>	■ ■ ■ ■		04
<b>EUA: HOT-DOG</b>	■ ■ ■ ■		05
<b>MÉXICO: BEIRUTE MEXICANO</b>	■ ■ ■ ■		06
<b>CANADÁ: LOMBO E MEL</b>	■ ■ ■ ■		07
<b>ESPAÑA: BOCADILLO</b>	■ ■ ■ ■		08
<b>FRANÇA: CROQUE</b>	■ ■ ■ ■		09
<b>PORTUGAL: PREGO</b>	■ ■ ■ ■		10
<b>INGLATERRA: ENGLISH BURGUER</b>	■ ■ ■ ■		11
<b>ITÁLIA: PIADINA</b>	■ ■ ■ ■		12
<b>PRÉ – PREPAROS</b>	■ ■ ■ ■		13



# BRASIL: MORTADELA COM QUEIJO E TOMATE



## *Ingredientes*


- Pão Francês
- Mortadela
- Muçarela
- Tomate
- Manteiga em ponto de pomada
- Água

## *Quantidade/corresponde*

- 50g - 1 unidade
- 50g - 4 fatias
- 50g - 5 fatias
- 40g - 3 fatias
- 15g
- 2g

## *Processo de fabricação*

1. Pesar todos os ingredientes.
2. Cortar o pão ao meio no sentido do comprimento e selar o miolo na chapa.
3. Espalhar a manteiga na área da chapa a ser utilizada e adicione a mortadela fatiada.
4. Colocar a muçarela na chapa com pouca água até derreter.
5. Adicionar a metade da mortadela no pão, formando pequenas curvas para dar altura, colocar o queijo, tomate e cobrir com o restante da mortadela.

Rendimento:  1 unidade



# ARGENTINA: CHORIPAN



## *Ingredientes*


- Linguiça toscana
- Vinagrete
- Chimichurri
- Molho Chimichurri

## *Quantidade/corresponde*

- 180g – 2 unidade
- 50g
- 20g
- 20g

## *Processo de fabricação*

1. Pesar todos os ingredientes.
2. Cortar o pão ao meio e selar o miolo na chapa.
3. Grelhar a linguiça toscana dos dois lados, cortar ao meio e grelhar as partes cortadas.
4. Passar o chimichurri no pão, sobrepor a linguiça e finalizar com vinagrete e mais chimichurri.

Rendimento:  1 unidade



# EUA: HOT-DOG



## *Ingredientes*


- Pão de Hot-Dog
- Salsicha
- Maionese
- Catchup
- Mostarda
- Cheddar
- Bacon em cubos

## *Quantidade/corresponde*

- 50g - 1 unidade
- 60g - 1 unidade
- 40g
- 20g
- 20g
- 20g
- 20g

## *Processo de fabricação*

1. Pesar todos os ingredientes.
2. Colocar a salsicha em uma panela com água, deixar ferver, desligar o fogo e reservar.
3. Em uma frigideira colocar o bacon em cubos, até dourar e reservar.
4. Cortar o pão ao meio no sentido do comprimento e adicionar maionese, a salsicha, o cheddar, a mostarda, o catchup e finalizar com o bacon em cubos.

Rendimento:  1 unidade



# MÉXICO: BEIRUTE MEXICANO



## *Ingredientes*

- Pão sírio
- Carne moída
- Pimenta

## *Quantidade/corresponde*

- 65g – 2 unidades
- 80g
- 10g

## *Processo de fabricação*

1. Pesar todos os ingredientes.
2. Dividir o pão e esquentar na chapa.
3. Fritar a carne moída e reservar.
4. Montar o Lanche com a carne moída e queijo (opcional).
5. Finalizar com a pimenta.
6. Suor cream é a parte.

Rendimento:  1 unidade



# CANADÁ: LOMBO E MEL



## *Ingredientes*

- Pão Brioche
- Lombo tipo canadense
- Tomate
- Queijo prato fatiado
- Alface crespa
- Maionese
- Mel

## *Quantidade/corresponde*

- 50g - 1 unidade
- 50g - 6 fatias
- 40g - 3 fatias
- 30g - 3 fatias
- 20g - 2 folhas
- 10g
- 5g

## *Processo de fabricação*

1. Pesar todos os ingredientes.
2. Cortar o pão ao meio e selar o miolo na chapa.
3. Montar o lanche colocando a maionese, o mel, o queijo prato, o lombo canadense e sobrepor a alface e o tomate.

Obs.: Pode servir quente e ou frio.

Rendimento:  1 unidade



# ESPAÑA: BOCADILLO



## *Ingredientes*

- Baguete Rústica
- Copa
- Tomate
- Azeite
- Sal

## *Quantidade/corresponde*

- 50g - 1 unidade
- 60g - 10 fatias
- 40g - 3 fatias
- 10g
- 2g

## *Processo de fabricação*

1. Pesar todos os ingredientes.
2. Cortar o pão ao meio e selar o miolo na chapa.
3. Adicionar a baguete a copa, tomate e temperar com

azeite e sal.

Obs.: Pode servir frio.

Rendimento:  1 unidade



# FRANÇA: CROQUE



## Ingredientes

- Pão de forma
- Presunto fatiado
- Muçarela fatiada
- Parmesão
- Manteiga em ponto de pomada


## Quantidade/corresponde

- 50g – 2 unidade
- 50g – 5 fatias
- 50g – 5 fatias
- 50g
- 15g

## Processo de fabricação

1. Pesar todos os ingredientes.
2. Pegar o pão e selar na chapa.
3. Espalhar a manteiga na área da chapa a ser utilizada e adicione o presunto e sobre ele as fatias de muçarela.
4. Dobrar e virar para grelhar os dois lados e derreter o queijo.
5. Se necessário utilize o abafador.
6. Para finalizar espalhe uma camada uniforme de queijo parmesão ralado fino, cobrindo uma área do tamanho do pão, deixar derreter e dourar as bordas sem mexer até formar uma casquinha firme.

Obs.: Opcional colocar ovo em cima.

Rendimento:  1 unidade



# PORTUGAL: PREGO



## *Ingredientes*


- Baguete Rústica
- Contrafilé temperado
- Batata frita
- Pasta de Alho

## *Quantidade/corresponde*

- 50g - 1 unidade
- 120g - 1 unidade
- 100g
- 30g

## *Processo de fabricação*

1. Pesar todos os ingredientes.
2. Cortar o pão ao meio no sentido do comprimento e selar o miolo na chapa.
3. Colocar os bifes na chapa e selar os dois lados.
4. Cortar em iscas com a ajuda da espátula e faca.
5. Adicionar a pasta de alho sobre a carne e abafar para derreter.
6. Adicionar o recheio no pão, e regar com fio de azeite.
7. Finalizar com a batata frita.

Rendimento:  1 unidade



# INGLATERRA: ENGLISH BURGUER



## *Ingredientes*

- Pão de Hambúrguer
- Hambúrguer
- Bacon
- Queijo Cheddar
- Cebola caramelizada

## *Quantidade/corresponde*

- 100g – 1 unidade
- 120g - 1 unidade
- 50g – 5 fatias laminadas
- 50g – 5 fatias
- 50g

## *Processo de fabricação*

1. Pesar todos os ingredientes.
2. Cortar o pão ao meio e selar o miolo na chapa.
3. Adicionar o hambúrguer na chapa e grelhar os dois lados, adicionar as fatias de bacon e queijo cheddar e abafar para derreter.
4. Montar o lanche colocando o hambúrguer com o queijo cheddar e sobrepor com a cebola caramelizada.

Rendimento:  1 unidade



# ITÁLIA: PIADINA



## *Ingredientes*

- Pão sírio
- Salame
- Muçarela
- Tomate
- Rúcula
- Azeite

## *Quantidade/corresponde*

- 65g - 2 unidades
- 60g - 10 fatias
- 50g - 5 fatias
- 40g - 3 fatias
- 25g - 5 folhas
- 5g

## *Processo de fabricação*

1. Pesar todos os ingredientes.
2. Dividir o pão e esquentar na chapa.
3. Montar o Lanche com salame, muçarela, tomate, rúcula.
4. Finalizar com o azeite.

Rendimento:  1 unidade





# PRÉ-PREPAROS

---



# TEMPERO DO CONTRAFILÉ



## *Ingredientes*

- Contrafilé
- Óleo vegetal
- Alho cru
- Sal
- Orégano
- Pimenta do reino preta
- Páprica

## *Quantidade/corresponde*

- 1000g
- 100g
- 20g
- 2g
- 2g
- 2g

## *Processo de fabricação*

1. Liquidificar todos os temperos com o óleo até formar uma pasta.
2. Fatiar a carne e espalhar a pasta por todos os beefs.
3. Armazenar em potes fechados por até 2 dias sob refrigeração de até 4°C.

# MAIONESE DE LEITE



## *Ingredientes*

- Leite integral gelado
- Óleo de girassol ou canola
- Mostarda amarela
- Limão
- Sal
- Pimenta do reino

## *Quantidade/corresponde*

- 200g
- 180g
- 28g
- 12g
- 4g
- 4g

## *Processo de fabricação*

1. Colocar o leite, mostarda, limão, sal e pimenta do reino no liquidificador.
2. Acrescentar o óleo em fio aos poucos, até obter a textura desejada.
3. Corrigir os temperos e servir.



# CHIMICHURRI



## Ingredientes

## Quantidade/corresponde

- |                     |         |
|---------------------|---------|
| • Folhas de Salsa   | • 1000g |
| • Azeite            | • 100g  |
| • Vinagre branco    | • 50g   |
| • Alho              | • 10g   |
| • Folhas de louro   | • 10g   |
| • Orégano           | • 4g    |
| • Sal               | • 2g    |
| • Pimenta calabresa | • 1g    |

## Processo de fabricação

1. Pesar todos os ingredientes.
2. Picar as folhas de salsa e o alho e colocar num recipiente, adicionar o restante dos ingredientes e corrigir o sal caso necessário.

# VINAGRETE



## Ingredientes

## Quantidade/corresponde

- |                          |         |
|--------------------------|---------|
| • Contrafilé             | • 1000g |
| • Óleo vegetal           | • 100g  |
| • Alho cru               | • 20g   |
| • Sal                    | • 2g    |
| • Orégano                | • 2g    |
| • Pimenta do reino preta | • 2g    |
| • Páprica                |         |

## Processo de fabricação

1. Colocar o leite, mostarda, limão, sal e pimenta do reino no liquidificador.
2. Acrescentar o óleo em fio aos poucos, até obter a textura desejada.
3. Corrigir os temperos e servir.



# PASTA DE ALHO



## Ingredientes

## Quantidade/corresponde

- Alho
  - Azeite
  - Sal
- 80g
  - 50g
  - 4g

## Processo de fabricação

1. Pesar todos os ingredientes.
2. Colocar no processador até virar uma pasta.
3. Reservar.

# SOUR CREAM MEXICANO



## Ingredientes

## Quantidade/corresponde

- Creme de leite sem o soro
  - Cream cheese
  - Suco de limões taiti
  - Sal
- 300g
  - 200g
  - 20g
  - 2g

## Processo de fabricação

1. Pesar todos os ingredientes.
2. Colocar todos os ingredientes no processador até virar uma pasta.
3. Reservar.



# CEBOLA CAMELZADA



## *Ingredientes*

- Cebola
- Açúcar refinado
- Vinagre
- Água

## *Quantidade/corresponde*

- 80g
- 50g
- 4g

## *Processo de fabricação*

1. Pesar todos os ingredientes.
2. Refogar a cebola.
3. Acrescentar a água, o vinagre e o açúcar.
4. Reduzir em fogo baixo até que fique dourada.





**TRABALHO ELABORADO PELO I.D.P.C.  
(INSTITUTO DO DESENVOLVIMENTO DA PANIFICAÇÃO E CONFEITARIA)**

**PARA CONHECER NOSSAS REDES SOCIAIS VISITEM**



***@escolaidpc***



***Escola Idpc***

**PARA CONHECER NOSSOS MANTENEDORES VISITEM O SITE  
DO SAMPAPÃO**



**[WWW.SAMPAPAO.ORG.BR](http://WWW.SAMPAPAO.ORG.BR)**

**SÃO PAULO  
2026**