|  |
| --- |
| **Menu completo por pessoa: 1269 kcal** |
| **SALADA NIÇOISE** |
| **INGREDIENTES** |  |
| ½ Colher de sopa de vinagre6 Colheres de sopa de azeite1 Colher de café de mostarda2 Alfaces2 Latas de atum de conserva1 Cebola4 Azeitonas200g de feijão-verde200g de cenouras2 Tomates2Ovos200g de batatas1485Kcal / 4 pessoas | **Para o molho**:Numa tigela coloca-se a mostarda e o vinagre. Bate-se com um garfo enquanto se acrescenta o azeite aos poucos. **Para a salada:**1. Lavam-se bem as folhas de alface e escorrem-se.2. Numa panela média coloca-se 1 litro de água com 1 colher (sobremesa) de sal, os ovos e leva-se ao lume. Quando ferver, acrescenta-se o feijão-verde cortado em pequenas tiras e as cenouras cortadas em cubos pequenos e deixa-se cozinhar por 5 minutos. Prepara-se uma tigela com água bem fria. Com uma escumadeira, retiram-se os legumes da panela e transferem-se para a tigela, para cessar a cozedura. Escorre-se e reserva-se. Retiram-se os ovos, deixam-se arrefecer, descascam-se e reservam-se.3. Na mesma panela repete-se o procedimento anterior com as batatas cortadas em cubos pequenos; fervem-se durante 3 minutos. Escorrem-se e reservam-se.4. Lavam-se bem os tomates, cortam-se em meias luas e retiram-se as sementes. 5. Pica-se a cebola bem fina e mistura-se muito bem com o atum e os filetes de anchova picados.5. Dispõem-se algumas folhas de alface cortadas em cada prato. Por cima colocam-se de forma harmoniosa porções de atum e cebola, uma meia-lua de ovo cozido, 1 colher de legumes e batatas cozidas, 3 meias-luas de tomate e uma azeitona.6. Por fim rega-se com uma colher de sobremesa de molho. |
| **TARTE DE SALMÃO CAMARÃOE ESPINAFRES** |
| **INGREDIENTES** |  |
| 1 Rolo de massa folhada150g de Salmão150g de Espinafres frescos100g de Miolo de camarão200g de Natas para culinária1 Colher de sopa de azeite8 Ovos2 Dentes de alho2 Colheres de chá de noz-moscada moídaSal3135 kcal / 4 pessoas | 1. Cozem-se os espinafres em água com sal (ferver por 2 minutos) e saltear os camarões em azeite e alho.2. Entretanto forra-se a forma com a massa folhada.3. Batem-se as natas com os 2 ovos e tempera-se a com noz-moscada e sal.4. Corta-se o salmão aos cubos pequenos.5. Colocam-se os espinafres por cima da massa, fazendo uma cama. Dispõem-se o salmão e os camarões a gosto.6. Deita-se o preparado de natas e ovos por cima e leva-se ao forno a 180º durante 35 minutos. |
| **SALADA DE FRUTAS** |
| **INGREDIENTES** |  |
| 1 Laranja grande1 Kiwi1 Manga 150g de uvas4 Morangos2 Maçãs4 Folhas de gelatina458 kcal / 4 pessoas | 1. Corta-se a laranja ao meio e reserva-se o sumo de meia laranja.
2. Aquece-se o sumo de meia laranja e dissolvem-se bem as folhas de gelatina.
3. Colocar uma porção de gelatina no prato de servir, guardar no frio.
4. Descasca-se a outra meia laranja, o kiwi, a manga, e as maçãs e cortam-se em pedaços.
5. Lavam-se bem as uvas e os morangos e cortam-se ao meio.
6. Colocam-se os frutos nos pratos a gosto.
 |
|  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | FICHA TÉCNICA |
|  |  |  |  |  |  |
|  | Salada de Niçoise | Nrº |  |
|  | **4** | PAX |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| DESIGNAÇÃO | QUANT. | UNI. | QUANT. | P.UNIT. | P.TOTAL |
| 4 | 1 PAX |
| atum | 2 | UNI. | 0,50 | 0,60€ | 1,20€ |
| cenoura | 0,2 | kg | 0,05 | 0,59€ | 0,12€ |
| ervilhas | 0,2 | kg | 0,05 | 2,30€ | 0,46€ |
| batata | 0,2 | kg | 0,05 | 0,49€ | 0,10€ |
| feijão verde | 0,2 | kg | 0,05 | 2,99€ | 0,60€ |
| azeite | 0,05 | lt | 0,01 | 3,90€ | 0,20€ |
| vinagre | 0,015 | lt | 0,00 | 0,99€ | 0,01€ |
| alface | 0,01 | kg | 0,00 | 1,99€ | 0,02€ |
| tomate | 0,22 | kg | 0,055 | 1,39€ | 0,31€ |
| ovos | 2 | UNI. | 0,50 | 0,17€ | 0,33€ |
| mostarda | 0,002 | kg | 0 | 5,16€ | 0,01€ |
| cebola | 0,1 | kg | 0,025 | 4,00€ | 0,40€ |
| azeitonas | 4 | UNI. | 1 |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|  |  |  |  | CUSTO TOTAL |  | 3,75€ |
| **PREPARAÇÃO** |   |   |   | **CUSTO DOSE** | 0,94€ |
|   |  |  |  |   | P.V. DOSE | 0,00€ |
|   |  |  |  |   | **P.V.( s/Iva) 13%** | 0,00€ |
|   |  |  |  |   |  | RÁTIO | **#DIV/0!** | **#DIV/0!** |
|   |  |  |  |   |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | FICHA TÉCNICA |
|  |  |  |  |  |  |
|  | TARTE DE SALMÃO CAMARÃO E ESPINAFRES  | Nrº |  |
|  | **4** | PAX |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| DESIGNAÇÃO | QUANT. | UNI. | QUANT. | P.UNIT. | P.TOTAL |
| 4 | 1 PAX |
| Massa folhada | 1 | UNI. | 0,25 | 0,89€ | 0,89€ |
| lombo de Salmão | 0,15 | kg | 0,04 | 12,00€ | 1,80€ |
| ovos | 8 | UNI. | 2,00 | 0,10€ | 0,80€ |
| natas | 0,2 | lt | 0,05 | 3,00€ | 0,60€ |
| espinafres | 0,15 | kg | 0,04 | 1,99€ | 0,30€ |
| queijo ralado | 0,1 | kg | 0,03 | 7,50€ | 0,75€ |
| miolo de camarao | 0,1 | lt | 0,03 | 9,50€ | 0,95€ |
| tomate | 0,22 | kg | 0,06 | 1,390 | 0,31€ |
| alface | 0,01 | kg | 0,00 | 1,99€ | 0,02€ |
| azeite | 0,01 | lt | 0,00 | 3,90€ | 0,04€ |
| alho |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|  |  |  |  | CUSTO TOTAL |  | 6,45€ |
| **PREPARAÇÃO** |   |   |   | **CUSTO DOSE** | 1,61€ |
|   |  |  |  |   | P.V. DOSE | 0,00€ |
|   |  |  |  |   | **P.V.( s/Iva) 13%** | 0,00€ |
|   |  |  |  |   |  | RÁTIO | **#DIV/0!** | **#DIV/0!** |
|   |  |  |  |   |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | FICHA TÉCNICA |
|  |  |  |  |  |  |
|  | salada de fruta | Nrº |  |
|  | **4** | PAX |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| DESIGNAÇÃO | QUANT. | UNI. | QUANT. | P.UNIT. | P.TOTAL |
| 4 | 1 PAX |
| morangos | 0,2 | kg | 0,05 | 4,80€ | 0,96€ |
| kiwi | 0,15 | kg | 0,04 | 1,99€ | 0,30€ |
| laranja | 0,2 | kg | 0,05 | 0,70€ | 0,14€ |
| maçã | 0,2 | kg | 0,05 | 0,80€ | 0,16€ |
| banana | 0,15 | kg | 0,04 | 0,99€ | 0,15€ |
| uva | 0,1 | kg | 0,03 | 2,99€ | 0,30€ |
| gelatina | 1 | UNI. | 0,25 | 0,21€ | 0,21€ |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|  |  |  |  | CUSTO TOTAL |  | 2,22€ |
| **PREPARAÇÃO** |   |   |   | **CUSTO DOSE** | 0,55€ |
|   |  |  |  |   | P.V. DOSE | 0,00€ |
|   |  |  |  |   | **P.V.( s/Iva) 13%** | 0,00€ |
|   |  |  |  |   |  | RÁTIO | **#DIV/0!** | **#DIV/0!** |
|   |  |  |  |   |  |  |  |  |