



ECO EMENTA

- Creme da nossa horta
- Ratatouille com hambúrguer de bacalhau
- Leite creme de soja
- Água aromatizada com limão e alecrim

Cofinanciado por:

Mod.18/1



Estrada Florestal

T(+351) 234 799 830


Egeral@epadr.edu.pt

NIPC 600 067 998

3840-254 Gafanha da Boa Hora

F(+351) 234 799 839

Wwww.epadr.edu.pt

IGUARIA: Creme da nossa horta				
	TEMPERATURA:..			
	TEMPOS:..			
	PREPARAÇÃO			
	COZEDURA:..			
	MODO DE PREPARAÇÃO:..			
Descascar e cortar todos os ingredientes solidos. Cobrir com água. Levar ao lume cerca de 20 minutos. Triturar, temperar com sal e adicionar azeite a gosto.				
MODO DE SERVIÇO:..				
COMPOSIÇÃO, CUSTO E RATIO DA IGUARIA				
INGREDIENTES SÓLIDOS	QUANTIDADE (kg)	CUSTO UNITÁRIO	CUSTO TOTAL	QUANTIDADE EM gr
cenoura	0,05	1,00 €	0,05000 €	50
batata	0,02	0,65 €	0,01300 €	20
nabo	0,05	1,50 €	0,07500 €	50
couve lombarda	0,04	0,90 €	0,03600 €	40
cebola	0,08	2,00 €	0,16000 €	80
		0,00 €	0,00000 €	0
		0,00 €	0,00000 €	0
		0,00 €	0,00000 €	0
		0,00 €	0,00000 €	0
		0,00 €	0,00000 €	0
		0,00 €	0,00000 €	0
INGREDIENTES LíQUIDOS	QUANTIDADE (lt)	CUSTO UNITÁRIO	CUSTO TOTAL	QUANTIDADE EM cl
agua	2	0,00 €	0,00400 €	200
azeite	0,02	3,00 €	0,06000 €	2
CUSTO TOTAL 1 DOSE		0,40 €		
PREÇO DE VENDA				
MARGEM CONT. UNITÁRIA				
FOOD COST				

Cofinanciado por:

Mod.18/1



Estrada Florestal

T(+351) 234 799 830

Egeral@epadr.edu.pt

NIPC 600 067 998

3840-254 Gafanha da Boa Hora

F(+351) 234 799 839

Wwww.epadr.edu.pt

IGUARIA: Hamburguer de bacalhau



TEMPERATURA:

TEMPOS:

PREPARAÇÃO

COZEDURA:

MODO DE PREPARAÇÃO:

Mergulhar o bacalhau em água fervente cerca de 3 minutos.

Escorrer o bacalhau, e, após arrefecer, desfiar.

Adicionar ao bacalhau desfiado, os ovos e a cebola (picada).

Fazer pequenas bolas (cerca de 100gr cada).

*Achatar cada uma das bolas e grelhar dos dois lados até alourar. Regar com um fio de azeite.

MODO DE SERVIÇO:

COMPOSIÇÃO, CUSTO E RATIO DA IGUARIA

INGREDIENTES SÓLIDOS	QUANTIDADE (kg)	CUSTO UNITÁRIO	CUSTO TOTAL	QUANTIDADE EM gr
bacalhau desfiado	0,01	4,00 €	0,04000 €	10
ovos	0,1	1,60 €	0,16000 €	100
cebola	0,05	1,80 €	0,09000 €	50
		0,00 €	0,00000 €	0
		0,00 €	0,00000 €	0
		0,00 €	0,00000 €	0
		0,00 €	0,00000 €	0
		0,00 €	0,00000 €	0
		0,00 €	0,00000 €	0
		0,00 €	0,00000 €	0
		0,00 €	0,00000 €	0
		0,00 €	0,00000 €	0
INGREDIENTES LIQUIDOS	QUANTIDADE (lt)	CUSTO UNITÁRIO	CUSTO TOTAL	QUANTIDADE EM cl
azeite	0,001	3,00 €	0,00300 €	0,1
		0,00 €	0,00000 €	0
CUSTO TOTAL 1 DOSE		0,29 €		
PREÇO DE VENDA				
MARGEM CONT. UNITÁRIA				
FOOD COST				

Cofinanciado por:

Mod.18/1



Estrada Florestal

T(+351) 234 799 830

Egeral@epadr.edu.pt

NIPC 600 067 998

3840-254 Gafanha da Boa Hora

F(+351) 234 799 839

Wwww.epadr.edu.pt

COMPOSIÇÃO, CUSTO E RATIO DA IGUARIA				
INGREDIENTES SÓLIDOS	QUANTIDADE (kg)	CUSTO UNITÁRIO	CUSTO TOTAL	QUANTIDADE EM gr
pimento vermelho	0,025	3,00 €	0,07500 €	25
pimento amarelo	0,025	3,00 €	0,07500 €	25
corgete	0,025	2,00 €	0,05000 €	25
beringela	0,025	2,00 €	0,05000 €	25
tomate	0,025	2,50 €	0,06250 €	25
alho picado	0,0025	0,00 €	0,00001 €	2,5
cebola	0,025	1,65 €	0,04125 €	25
folhas de manjerição	0,002	1,00 €	0,00200 €	2
polpa de tomate		0,00 €	0,00000 €	0
		0,00 €	0,00000 €	0
		0,00 €	0,00000 €	0
INGREDIENTES LIQUIDOS	QUANTIDADE (lt)	CUSTO UNITÁRIO	CUSTO TOTAL	QUANTIDADE EM cl
polpa de tomate	0,003	2,00 €	0,00600 €	0,3
		0,00 €	0,00000 €	0
CUSTO TOTAL 1 DOSE		0,36 €		
PREÇO DE VENDA				
MARGEM CONT. UNITÁRIA				
FOOD COST				

IGUARIA: Ratatouille



TEMPERATURA:..

TEMPOS:..

PREPARAÇÃO

COZEDURA:..

MODO DE PREPARAÇÃO:..

Aquecer um pouco de azeite.
 Adicionar a cebola e o alho e deixar refogar mais 4 minutos.
 Adicionar a beringela , um pouco mais de azeite e deixar cozinhar mais 4 minutos.

Juntar os pimentos (deixar cozinhar mais 4 a 5 minutos).
 Juntar as corgetes e a polpa de tomate, deixar cozinhar cerca de 5 minutos.
 Acrescentar o tomate e temperar com o majoricão e sal

MODO DE SERVIÇO:..

Cofinanciado por:

Mod.18/1



Estrada Florestal

T(+351) 234 799 830


Egeral@epadr.edu.pt

NIPC 600 067 998

3840-254 Gafanha da Boa Hora

F(+351) 234 799 839

Wwww.epadr.edu.pt

IGUARIA: Leite creme de soja				
	TEMPERATURA:..			
	TEMPOS:..			
	PREPARAÇÃO			
	COZEDURA:..			
	MODO DE PREPARAÇÃO:.. Numa taça, a farinha com as gemas e o adoçante. Mexer, adicionando leite aos pucos, até obter um creme fluido. Ferver o restante leite e adicionar ao preparado anterior, mexendo sempre.			
Verter tudo para um tacho, adicionar ao preparado anterior, e levar ao lume, mexendo sempre, até engrossar. Retirar do lume, deixar arrefecer e servir polvilhado com canela em pó				
MODO DE SERVIÇO:..				
COMPOSIÇÃO, CUSTO E RATIO DA IGUARIA				
INGREDIENTES SÓLIDOS	QUANTIDADE (kg)	CUSTO UNITÁRIO	CUSTO TOTAL	QUANTIDADE EM gr
ovos	0,05	2,50 €	0,12500 €	50
farinha custarda	0,05	2,00 €	0,10000 €	50
adoçante	0,002	5,00 €	0,01000 €	2
		0,00 €	0,00000 €	0
		0,00 €	0,00000 €	0
		0,00 €	0,00000 €	0
		0,00 €	0,00000 €	0
		0,00 €	0,00000 €	0
		0,00 €	0,00000 €	0
		0,00 €	0,00000 €	0
		0,00 €	0,00000 €	0
INGREDIENTES LíQUIDOS	QUANTIDADE (lt)	CUSTO UNITÁRIO	CUSTO TOTAL	QUANTIDADE EM cl
leite de soja	0,15	1,60 €	0,24000 €	15
		0,00 €	0,00000 €	0
CUSTO TOTAL 1 DOSE		0,48 €		
PREÇO DE VENDA				
MARGEM CONT. UNITÁRIA				
FOOD COST				

Cofinanciado por:

Mod.18/1



Estrada Florestal

T(+351) 234 799 830


Egeral@epadr.edu.pt

NIPC 600 067 998

3840-254 Gafanha da Boa Hora

F(+351) 234 799 839

Wwww.epadr.edu.pt

IGUARIA.: Água aromatizada com limão e alecrim				
	TEMPERATURA:.			
	TEMPOS:.			
	PREPARAÇÃO			
	COZEDURA:.			
	MODO DE PREPARAÇÃO:.	Colocar a água num jarro. Adicionar limão cortado em rodelas e alecrim. Refrigerar.		
MODO DE SERVIÇO:.				
COMPOSIÇÃO, CUSTO E RATIO DA IGUARIA				
INGREDIENTES SÓLIDOS	QUANTIDADE (kg)	CUSTO UNITÁRIO	CUSTO TOTAL	QUANTIDADE EM gr
limão	0,002	2,00 €	0,00400 €	2
alecrim	0,002	2,00 €	0,00400 €	2
		0,00 €	0,00000 €	0
		0,00 €	0,00000 €	0
		0,00 €	0,00000 €	0
		0,00 €	0,00000 €	0
		0,00 €	0,00000 €	0
		0,00 €	0,00000 €	0
		0,00 €	0,00000 €	0
		0,00 €	0,00000 €	0
		0,00 €	0,00000 €	0
INGREDIENTES LIQUIDOS	QUANTIDADE (lt)	CUSTO UNITÁRIO	CUSTO TOTAL	QUANTIDADE EM cl
água	0,5	0,00 €	0,00025 €	50
		0,00 €	0,00000 €	0
CUSTO TOTAL 1 DOSE		0,01 €		
PREÇO DE VENDA				
MARGEM CONT. UNITÁRIA				
FOOD COST				

Cofinanciado por:

Mod.18/1

