

Ementa

Sopa

Creme, cenoura e espinafres

Prato principal

Hambúrguer de grão com arroz de tomate e salada


Sobremesa

Maçã cozida com creme de amido

Bebida

Água aromatizada com limão, menta e canela


Ficha Técnica de Confeção

Creme, cenoura e espinafres	
<p>Ingredientes 300 g batata 200 g cenoura 200 g abóbora 150 g espinafres 150 g cebola 15 g alho 1 raminho de tomilho 1 caldo de legumes (sobras/ aparas) 2 colheres sopa azeite Sal (facultativo)</p>	
<p>Preparação Numa panela, leva ao lume o azeite, a cebola e o alho picado até alourarem; Acrescenta, a cenoura e a abóbora cortada em macedónia e deixa cozinhar até ficarem macias; Adiciona o grão cozido e escorrido, o caldo quente, o sal e o ramo de tomilho. Deixa cozinhar mais 10 minutos. Retira o ramo de tomilho, reduz o puré, leva novamente ao lume e afina os temperos.</p>	

Creme, cenoura e espinafres				
Produto	Peso/quant.	Unid. medida	Preço L/Kg/Uni.	Custo mercadoria consumida
batata	300	kg	1,89	0,58€
cenoura	200	kg	0,79€	0,24€
abóbora	200	kg	1,79€	0,36€
espinafres	150	kg	6,20€	1,19€
cebola	100	kg	1,19€	0,13€
alho	15	kg		
raminho de tomilho	1	kg		
caldo de legumes (sobras/ aparas)	1	L		
colheres sopa azeite	2	L	4,50€	0,15€
Sal (facultativo)		KG		
Custo Total				2,50€
P/ Pessoa				0,63€
Preço venda final c/ iva				
Rácio				
Margem bruta lucro				

Creme, cenoura e espinafres					
Alimento (100 g)	Hidratos carbono (g)	Proteínas (g)	Gorduras totais (g)	Total 100g	kcal p/dose
batata	27,42 g	8,86 g	2,59 g	86,00kcal	21,5kcal
cenoura	6,70	0,80	0,20	60,00 kcal	15,00 kcal
abóbora	6,70 g	0,70 g	0,20 g	24,00 kcal	12,00 kcal
cebola	0,89g	0,17 g	0,01g	3,90 kcal	0,98 kcal
alho	23,90 g	7,00g	0,20g	16,10 kcal	4,00 kcal
raminho de tomilho	9,59 g	1,37g	1,11g		4,02 kcal
caldo de legumes (sobras/aparas)					
colheres sopa azeite	0,00g	0,00g	100g	141,44	17,68 kcal
Sal (facultativo)					
Total kcal por pessoa/dose					75,18kcal

Ficha Técnica de Confeção

Arroz de tomate (4pax)	
<p>Ingredientes 300 arroz carolino 25 g cebola picada 1 dentes de alho picados 100 g de tomate aos cubos 1 folha de louro sal grosso 1 c. chá de colorau 2 colheres azeite</p>	
<p>Preparação Faça um fundo de azeite num tacho. Adicione a cebola e deixe cozinhar até ficar translúcida. Junte o alho, cozinhe mais 1 minuto. Adicione o tomate aos cubos e deixe cozinhar por mais 3 minutos em lume brando. Junte o arroz, envolva bem e adicione o dobro da água, o sal e deixe cozinhar em lume brando durante cerca de 15 minutos. Sirva de imediato.</p>	

Arroz de tomate				
Produto	Peso/quant.	Unid. medida	Preço L/Kg/Uni.	Custo mercadoria consumida
copos de arroz carolino	280	kg	0,89€	0,26€
25 g cebola picada	0,25	kg	1,19€	0,13€
1 dentes de alho	1	kg	3,99€	0,01€
100 g de tomate	100	kg	1,59€	0,44€
1 folha de louro		kg		
sal grosso	1	kg	0,23€	
1 c. chá de colorau	1	L		
2 colheres azeite	2	L	4,50€	0,15€
Custo Total				1€
P/ Pessoa				0,25€
Preço venda final c/iva				
Rácio				
Margem bruta lucro				

Arroz de tomate					
Alimento (100 g)	Hidratos carbono (g)	Proteínas (g)	Gorduras totais (g)	Total 100g	kcal p/dose
Arroz Carolino	79,0g	7,7g	0,7	361kcal	252kcal
Tomate	3,10g	1,10g	0,20g	15kcal	7,50kcal
cebola	8,90g	1,70g	0,10g	39kcal	7,80kcal
alho	0,12g	0,35g	00,0 g	0,21kg	0,04kcal
colheres sopa azeite	0,00g	0,00g	100g	141,44kcal	35,36kcal
Sal (facultativo)					
Total kcal por pessoa/dose					305,7


Ficha Técnica de Confeção

Hambúrguer de grão	
<p>Ingredientes</p> <p>400 gr grão de bico cozido e escorrido 100 cenoura 25 g flocos de aveia 1/2 cebola 2 dentes de alho 3 c. sopa azeite 1 ramo salsa ou coentros (picados) 1 pitada cominhos em pó, sal pão ralado Alface e cebolada (opcional)</p>	
<p>Preparação</p> <p>Triture o grão e rale a cenoura Junte ao grão, a cenoura ralada a cebola e o alho picado, o azeite, a salsa ou coentro, tempere com sal e cominhos e envolva tudo muito bem. Divida, vida em quatro porções, molde os hambúrgueres, pincele com água e pane com pão ralado (opção) .Leve-os ao forno , 20 minutos a 200°C num tabuleiro forrado com papel vegetal.</p>	

Hambúrguer de grão				
Produto	Peso/quant.	Unid. medida	Preço L/Kg/Uni.	Custo mercadoria consumida
grão	400	kg	0,65€	0,30€
cenoura	100	kg	0,59€	0,06€
Flocos de aveia	25	kg	0,99€	0,25€
1/2 cebola	0,25	kg	1,19€	0,13€
2 dentes de alho	1	kg	3,99€	0,05€
3 c. sopa azeite	2	L	4,50€	0,20€
ramo salsa ou coentros	1	kg	1,39€	0,12€
pitada cominhos	1			
sal				
Custo Total				1,12€
P/ Pessoa				0,28€
Preço venda final c/iva				
Rácio				
Margem bruta lucro				

Hambúrguer de grão					
Alimento (100 g)	Hidratos carbono (g)	Proteínas (g)	Gorduras totais (g)	Total 100g kcal	kcal p/dose
Grão	109,68 g	35,44 g	10,36 g	656,00 kcal	164kcal
cenoura	6,70	0,80	0,20	30,00	7,5kcal
Flocos de aveia	58,7g	13,5g	7,0g	372kcal	93kcal
1/2 cebola	cebola	8,90g	1,70g	0,10g	39kcal
2 dentes de alho	alho	0,12g	0,35g	00,0 g	0,21kcal
3 c. sopa azeite	0,00g	0,00g	100g	141,44kcal	35,36kcal
ramo salsa ou coentros	0,09 g	0,04g	0,00g	0,09kcal	0,01kcal
Sal	0,29g	0,13g	0,00g	1,90 kcal	0,19kcal
alface					
Total kcal por pessoa/dose					84,82kcal

Ficha Técnica de Confeção

Maçã cozida com creme de amido	
<p>Ingredientes Maças Canela em pó creme de amido 250ml bebida de amêndoa 75g de açúcar 2 colheres de sopa de amido de milho (Maisena) 1 casca de limão 1 pau de canela canela para polvilhar</p>	
<p>Preparação Lave e seque as maçãs, polvilhe com canela e leve ao forno assar. creme de amido Dissolva o amido de milho em 50ml de bebida de amêndoa. Leve o restante leite ao lume juntamente com o açúcar e com a casca de limão até levantar fervura. Junte depois, aos poucos e poucos, o leite quente à mistura de farinha e leve tudo de novo ao lume até engrossar. Divida o creme pelas tacinhas e polvilhe com canela. Sirva morno com puré de maçã cozida ou assada no forno.</p>	


Maçã assada com creme de amido				
Produto	Peso/quant.	Unid. medida	Preço L/Kg/Uni.	Custo mercadoria consumida
Maças				
Canela em pó				
creme de amido				
leite	250	ml		
amido de milho (Maisena)	2	Colhere sopa		
açúcar	75	g		
1 casca de limão				
Pau de canela	1			
Canela em pó				
creme de amido				
Custo Total				
P/ Pessoa				
Preço venda final c/iva				
Rácio				
Margem bruta lucro				

Maçã cozida com creme de amido					
Alimento (100 g)	Hidratos carbono (g)	Proteínas (g)	Gorduras totais (g)	Total 100g	kcal p/dose
maçã	0,15g	0,00g	00,0g	79kcal	0,26kcal
Canela em pó					
creme de amido					
bebida de amêndoa	3,5g	0,5g	1,4g	30kcal	7,5kcal
amido de milho (Maisena)	26,13 g	0,18 g	0,00g	108,30 kcal	27kcal
açúcar	60,97 g	0,42g	0,00g	252,70 kcal	63kcal
1 casca de limão					
Pau de canela					
Total kcal por pessoa/dose					97,76kcal

Ficha Técnica de Confeção

Sunday de iogurte, gelatina e maçã				
Produto	Peso/quant.	Unid. medida	Preço L/Kg/Uni.	Custo mercadoria consumida
Infusão de hortelã				
Água				
limão				
Custo Total				
P/ Pessoa				
Preço venda final c/iva				
Rácio				
Margem bruta lucro				

Sunday de iogurte, gelatina e maçã					
Alimento (100 g)	Hidratos carbono (g)	Proteínas (g)	Gorduras totais (g)	Total 100g	kcal p/dose
Infusão de hortelã					
Água					
limão					
Total kcal por pessoa/dose					

Água aromatizada com limão, menta e canela	
<p>Ingredientes Água Zestes e rodela de limão 2 paus de canela Um ramo de menta</p>	
<p>Preparação Faça uma infusão de hortelã e deixe arrefecer; Filtre e sirva com rodela de limão.</p>	



Cofinanciado por:





Cofinanciado por:





Cofinanciado por:

