

Ementa

Sopa

Creme de alho francês

Prato principal

Peito de frango panado, assado no forno, com
esparguete de cenoura e tomate


Sobremesa

Sunday de iogurte gelatina e maçã

Bebida


Chá frio de hortelã menta e limão canela

Ficha Técnica de Confeção

Creme de alho francês	
<p>Ingredientes</p> <p>400 g de alho-francês 300 g de batata 300 gr cenoura Coentros frescos Água ou caldo de legumes (sobras) Sal e azeite</p>	
<p>Corte os caules do alho francês às rodelas e refogue com azeite. Acrescente os restantes legumes e deixe cozinhar. Adicione água, e deixe cozer durante mais 10 minutos. Triture e retifique o sal. Pique os coentros e polvilhe a sopa na hora de servir.</p>	

Creme de alho francês				
Produto	Peso/quant.	Unid. medida	Preço L/Kg/Uni.	Custo mercadoria consumida
Alho francês	400	kg	1,89	0,68€
batatas	300	kg	0,79€	0,24€
cenoura	300	kg	0,59€	0,18€
coentros	1	kg	1,39€	0,001€
caldo de legumes (sobras/aparas)	1	L		
colheres sopa azeite	2	L	4,50€	0,15€
Sal (facultativo)		KG	0,23€	0,001€
Custo Total				1,012€
P/ Pessoa				0,25€
Preço venda final c/iva				
Rácio				
Margem bruta lucro				

Ficha Técnica de Confeção

Esparguete de tomate (4pax)	
<p>Ingredientes 250 g esparguete 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 a massa, envolva bem e adicione o dobro da água, o sal e deixe cozinhar em lume brando durante cerca de 9 minutos. Sirva de imediato.</p>	

Esparguete de tomate				
Produto	Peso/quant.	Unid. medida	Preço L/Kg/Uni.	Custo mercadoria consumida
Esparguete	250	kg	0,59€	0,25€
25 g cebola picada	0,25	kg	1,19€	0,13€
dentes de alho picados	1	kg	3,99€	0,01€
cenoura	100	kg	0,59€	0,06€
100 g de tomate	100	kg	1,59€	0,44€
1 folha de louro	1	kg		
sal grosso	1	kg	0,23€	0,001€
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				

Esparguete de tomate					
Alimento (100 g)	Hidratos carbono (g)	Proteínas (g)	Gorduras totais (g)	Total 100g	kcal p/dose
Esparguete	71,00 g	12,0g	0,4g	355kcal	213kcal
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					263,70kcal

Ficha Técnica de Confeção

Peito de frango panado no forno	
<p>Ingredientes 4 Peito de frango ½ sumo de meio limão Alho louro Sal Queijo ralado Pão ralado Manjerição seco 1 ovo Salada mista</p>	
<p>Preparação Coloque a curgete e as cenouras raladas numa tigela. Junte os flocos de aveia, as natas, a raspa de limão e tempera com sal. – Envolve Tudo Divida em quatro porções, molde os hambúrgueres e leve-os ao forno , 20 minutos a 200°C num tabuleiro forrado com papel vegetal.</p>	

Peito de frango panado no forno				
Produto	Peso/quant.	Unid. medida	Preço L/Kg/Uni.	Custo mercadoria consumida
4 Peito de frango	4	kg	4,99€	3,60€
½ sumo de meio limão	q.b	L	2,99€	0,05€
Alho	1	kg	3,99€	0,01€
louro	1	kg		
Sal				
Queijo ralado	100	kg	1,19€	0,19€
Pão ralado	100	kg	0,79€	0,39€
ovo	1	D	1,50€	0,13€
salada	100g	g	1,27€	1,15€
Custo Total				5,52€
P/ Pessoa				1,38€
Preço venda final c/iva				
Rácio				
Margem bruta lucro				

Peito de frango panado no forno					
Alimento (100 g)	Hidratos carbono (g)	Proteínas (g)	Gorduras totais (g)	Total kcal 100g	kcal p/dose
4 Peito de frango	0,00 g	30,10 g	4,20 g	166,60 kcal	137,60kcal
½ sumo de meio limão					
Alho	0,24g	0,07g	00,0 g	0,43kg	0,09kcal
louro	0,09 g	0,04g	0,00g	0,43kcal	0,09 kcal
Sal					
Queijo ralado	4,0g	23,5 g	20 g	290kcal	0,20 kcal
Manjeriçao seco	0,09 g	0,04g	0,00g	0,09kcal	0,01kcal
Pão ralado	0,59g	0,08g	0,03g	150 kcal	37 kcal
Ovo	0,72g	5,85g	4,01g	64,35kcal	1,43kcal
Salada mista	0,29g	0,13g	0,00g	1,90 kcal	0,19kcal
Total kcal por pessoa/dose					176,61kcal

Ficha Técnica de Confeção

Sunday de iogurte gelatina e maçã

Ingredientes

2 maçãs
200 gr gelatina
1 iogurte natural
Canela em pó



Preparação

Faça a gelatina seguindo instruções de fabrico e deixe solidificar.
Corte em cubos a gelatina e distribua pelas taças;
Distribua colheres de iogurte por cima da gelatina;
Lave e corte em cubos as 2 maçãs e sobreponha no iogurte;
Polvilhe com canela e reserve no frio até servir

Sunday de iogurte, gelatina e maçã

Produto	Peso/quant.	Unid. medida	Preço L/Kg/Uni.	Custo mercadoria consumida
Iogurte natural	250g	kg	0,99€	0,50€
Gelatina de morango	200g	kg	1,30€	0,65€
maçã	100g	kg	0,89€	0,28€
canela	0,05 g	kg	0,79€	0,01€
Custo Total				1,44€
P/ Pessoa				0,36€
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
Iogurte natural	4,6g	3,3g	1,6g	54kcal	22kcal
Gelatina de morango	13,5g	1,3g	0,1g	61kcal	31kcal
maçã	0,15g	0,00g	00,0g	79kcal	0,26kcal
canela					
Total kcal por pessoa/dose					53,26 kcal

Ficha Técnica de Confeção

Chá frio de hortelã menta e limão canela

Ingredientes

Água
Um ramo de menta
Infusão de menta



Preparação

Faça uma infusão de hortelã e deixe arrefecer;
Filtre e sirva com rodelas de limão.



Cofinanciado por:







Cofinanciado por:

