

Ficha Técnica de Cozinha/Bar

Designação do produto		<i>Sopa de Alface</i>	
Ponto de Venda			
Tipo de Serviço			
Preço Venda Iliquido			
Preço de Venda Liquido			
Nº de doses	4		
Custo Total	1,46 €		
Custo Dose	0,36 €		
Margem de Contribuição Unitária			
Food Cost			
Food Cost PADRÃO		Tx IVA	Data

Ref ^a	Ingredientes	Unidade	Custo Unitário	Quantidade	Custo Parcial	p/dose	
	Batata	Kg	1,390	0,700	0,973 €	Proteína	1,68
	Cebola	Kg	0,790	0,070	0,055 €	H.carbono	5,87
	Alho	Kg	5,560	0,006	0,033 €	Lípido	19,17
	Alface	Kg	1,290	0,150	0,194 €	Fibra	0,88
	Azeite	Lt	3,320	0,060	0,199 €	Kcal	29,71
	Agua	Lt		1,700			
	Sal	Kg	0,190	0,006	0,001 €		

Modo de preparação: Descasque e pique a cebola e os dentes de alho para dentro de uma panela e junte a margarina Vaqueiro.
 Separe as folhas de alface e lave-as muito bem em água corrente. Escorra, reserve 4 folhas e deite as restantes na panela. Tape e leve a estufar sobre lume brando, mexendo de vez em quando até a alface estar murcha.
 Junte a batata descascada e cortada em bocadinhos e regue com a água. Tempere com sal e pimenta e deixe ferver até que a batata esteja cozida. Reduza a sopa a puré e leve de novo ao lume. Quando levantar fervura junte as folhas de alface reservadas, cortadas em juliana grossa. Deixe ferver mais 2 minutos.

Ficha Técnica de Cozinha/Bar

Designação do produto *Massa à Carbonara*



Ponto de Venda		
Tipo de Serviço		
Preço Venda Iliquido		
Preço de Venda Líquido		
Nº de doses	4	
Custo Total	7,15 €	
Custo Dose	1,79 €	
Margem de Contribuição Unitária		
Food Cost		
Food Cost PADRÃO		
Tx IVA		Data

Refª	Ingredientes	Unidade	Custo Unitário	Quantidade	Custo Parcial
1	Batata Doce Abóbora	kg	0,710	0,400	0,284 €
2	Cenoura	kg	0,750	0,400	0,300 €
3	Bacon	kg	8,950	0,250	2,238 €
4	Azeite	l	3,190	0,040	0,128 €
5	Queijo Philadelphia	kg	11,370	0,100	1,137 €
6	Alho	kg	4,730	0,015	0,071 €
7	Cebola	kg	0,290	0,040	0,012 €
8	Tomilho	kg	69,500	0,02	1,390 €
9	Queijo Parmesão	kg	22,450	0,05	1,123 €
10	Pimenta Preta	kg	15,600	0,03	0,468 €
11	Sal	kg	0,190	0,03	0,006 €

	p/dose
Proteína	21,25
H.carbono	24,91
Lípido	16,61
Fibra	24,20
Kcal	207,16

Modo de Preparação: Cortar a batata doce e a cenoura em juliana fina. De seguida picar a cebola e o alho e reservar. Depois cortar o bacon aos cubos. Colocar num tacho o azeite e refogar com a cebola, o alho e o bacon. Juntar a batata doce e a cenoura no tacho e mexer tudo até ficar incorporado. Acrescentar o queijo philadelphia e o queijo



Ficha Técnica de Cozinha/Bar

Designação do produto *Sorvete de ananás*



Ponto de Venda		
Tipo de Serviço		
Preço Venda Iliquido		
Preço de Venda Liquido		
Nº de doses	4	
Custo Total	2,20 €	
Margem de Contribuição Unitária		
Food Cost		
Food Cost PADRÃO		
Tx IVA		

Refª	Ingredientes	Unidade	Custo Unitário	Quantidade	Custo Parcial
1	Ananás	kg	6,470	0,300	1,941 €
2	Água	L	0,320	0,300	0,096 €
3	Xantana	kg	1,590	0,040	0,064 €
4	Caril	kg	29,800	0,001	0,030 €
5	Tomilho	Kkg	69,500	0,001	0,070 €
6					
7					

	p/dose
Proteína	0,04
H.carbono	0,71
Lípido	0,02
Fibra	0,09
Kcal	3,60

Ficha Técnica de Cozinha/Bar

Designação do produto *Água Aromatizada*



Ponto de Venda		
Tipo de Serviço		
Preço Venda Iliquido		
Preço de Venda Líquido		
Nº de doses	4	
Custo Total	0,85 €	
Custo Dose	0,21 €	
Margem de Contribuição Unitária		
Food Cost		
Food Cost PADRÃO		
		Tx IVA
		Data

Refª	Ingredientes	Unidade	Custo Unitário	Quantidade	Custo Parcial
1	Laranja	kg	1,950	0,200	0,390 €
2	Limão	kg	1,990	0,200	0,398 €
3	Acúcar	kg	0,810	0,075	0,061 €
4	Água	lt		0,550	

	p/dose
Proteína	0,06
H.carbono	0,46
Lípido	4,98
Fibra	0,09
Kcal	7,83

Preparação : Começar por lavar as frutas, depois tente tirar o máximo de sumo das mesmas e reserve-o. Cortar as cascas das frutas, antes ou depois de retirar-lhes o sumo, e prepará-las em juliana. Dissolver o sumo e o açúcar na água e adicionar a burnesa de cascas para realçar mais o aroma e por fim levá-la ao frio.

