

Memória Descritiva – Cozinhar em Família

Escola Profissional de Odemira

Os alunos do 1º ano do Curso de Cozinha-Pastelaria foram desafiados a pensar numa refeição saudável, que pudessem fazer em casa e com a família.

Depois da pesquisa, foram escolhidas duas refeições, o pequeno-almoço e o almoço.

Para o pequeno-almoço, os alunos confeccionaram panquecas de banana e mel com sumo de laranja natural e para o almoço, escolheram um prato adequado à época do ano, uma salada de frango com vinagrete de citrinos.

Os alunos fizeram a sua versão das receitas com os pais, em videoconferência com o formador de cozinha, o que resultou numa refeição saborosa e saudável para as suas famílias.

Ficha Técnica do Almoço

FICHA TÉCNICA de COZINHA								
Salada de Frango com Vinagrete de Citrinos								
Códigos	Nº Px	Quant.	Produtos	Preço Kg.	P. Final	Preço P/ Px	%	Obs:
0001	3	0,300	Peito de Frango	5,79 €	1,74 €	0,58 €	33%	
0002	3	0,150	Alfaces Variadas	3,99 €	0,60 €	0,20 €	11%	
0003	3	0,050	Cenoura	0,75 €	0,04 €	0,01 €	1%	
0004	3	0,020	nozes	12,95 €	0,26 €	0,09 €	5%	
0005	3	0,300	azeite	2,66 €	0,80 €	0,27 €	15%	
0006	3	0,300	sumo de limão	1,99 €	0,60 €	0,20 €	11%	
0007	3	0,400	sumo de laranja	1,39 €	0,56 €	0,19 €	10%	
0008	3	0,036	Mel	5,58 €	0,20 €	0,07 €	4%	
0009	3	0,100	Vinagre Balsâmico	5,16 €	0,52 €	0,17 €	10%	
0010	3	0,001	Pimenta Preta	15,60 €	0,02 €	0,01 €	0%	
0011	3	0,001	Sal	0,19 €	0,00 €	0,00 €	0%	
0012	3							
Custo Total:					5,32 €	1,77 €	100%	
<p>Começamos por grelhar os peitos ou cozê-los. Quando arrefecerem, desfia-se finamente e reserva-se.</p> <p>Entretanto, cortamos a maçã numa camponesa fina e regamos com um pouco de sumo de laranja para não oxidar, rala-se a cenoura e misturam-se todos estes ingredientes com a alface.</p> <p>Por fim rega-se a salada com o vinagrete e está pronta a servir.</p>								