

Receita: Sopa de agrião

Tempo de preparação: 45 minutos

Nº Porções

2

Ingrediente	Unidade	Preço C/IVA	Tx. IVA	Preço S/IVA	Quantidade	Custo
Agrião	Kg	7,20 €	6%	6,79 €	0,1	€ 0,68
nabo	Kg	1,18 €	6%	1,11 €	0,0375	€ 0,04
abóbora menina	Kg	0,75 €	6%	0,71 €	0,05	€ 0,04
cenoura	Kg	0,55 €	6%	0,52 €	0,0375	€ 0,02
cebola	Kg	0,90 €	6%	0,85 €	0,025	€ 0,02
alho francês	Kg	1,35 €	6%	1,27 €	0,05	€ 0,06
feijão branco	Kg	1,25 €	6%	1,18 €	0,025	€ 0,03
batata	Kg	0,55 €	6%	0,52 €	0,0375	€ 0,02
azeite	Kg	4,10 €	6%	3,87 €	0,0125	€ 0,05
sal	Kg	0,21 €	6%	0,20 €	q.b.	
água	L			- €		€ -
Semi Total						0,96 €
% Margem						2%
Valor da margem						0,02 €
Custo Total						0,98 €
Custo individual						0,49 €
Taxa de IVA						
13%						IVA 0,06 €
Preço de venda final						0,55 €
Preço de venda						0,65 €

Receita: Pastelão de legumes e salada cítrica fresca

Tempo de preparação: 60 minutos

Nº Porções

2

Ingrediente	Unidade	Preço C/IVA	Tx. IVA	Preço S/IVA	Quantidade	Custo
batata	kg	0,55 €	6%	€ 0,52	0,025	0,01 €
cogumelos frescos	kg	3,98 €	6%	€ 3,75	0,0125	0,05 €
courgete	kg	1,75 €	6%	€ 1,65	0,0375	0,06 €
alho francês	kg	1,35 €	6%	€ 1,27	0,0375	0,05 €
pimento	kg	2,10 €	6%	€ 1,98	0,015	0,03 €
salsa	kg	9,27 €	6%	€ 8,75	0,0025	0,02 €
cebola	kg	0,90 €	6%	€ 0,85	0,0375	0,03 €
ovos	Unidade	0,13 €	6%	€ 0,12	4	0,49 €
alho seco	kg	3,98 €	6%	€ 3,75	0,0025	0,01 €
Azeite	kg	4,10 €	6%	€ 3,87		- €
pimenta	kg	15,05 €	6%	€ 14,20		- €
azeite	kg	4,10 €	6%	€ 3,87	0,025	0,10 €
mistura de ervas	kg	64,75 €	6%	€ 61,08	0,001	0,06 €
endívias	kg	5,76 €	6%	€ 5,43	0,05	0,27 €
Amêndoa palitada	kg	12,75 €	6%	€ 12,03	0,005	0,06 €
rúcula	kg	9,50 €	6%	€ 8,96	0,05	0,45 €

agrião	kg	7,20 €	6%	€ 6,79	0,05	0,34 €
tomate cereja	kg	4,98 €	6%	€ 4,70	0,025	0,12 €
tangerina	kg	1,09 €	6%	€ 1,03	0,025	0,03 €
limão doce	kg	1,99 €	6%	€ 1,88	0,025	0,05 €
iogurte natural	Unidade	1,18 €	6%	€ 1,11	0,5	0,56 €
hortelã	kg	15,80 €	6%	€ 14,91	0,0025	0,04 €
limão	kg	1,99 €	6%	€ 1,88	0,0375	0,07 €
coentros	kg	15,80 €	6%	€ 14,91	0,0025	0,04 €
					Semi Total	2,92 €
					%Margem	2%
					Valor da margem	0,06 €
					Custo Total	2,98 €
					Custo individual	1,49 €
					Taxa de IVA	
					13%	IVA 0,19 €
						P.V.F 1,68 €
						Preço de venda 1,80 €

Receita: Bolo de chocolate e curgete

Tempo de preparação: 60 minutos

Nº de porções: 2

Ingrediente	Unidade	Preço C/IVA	Tx. IVA	Preço S/IVA	Quantidade	Custo
curgete	kg	1,75 €	6%	1,65 €	0,05	0,08 €
açúcar	kg	0,69 €	6%	0,65 €	0,075	0,05 €
ovos	Unidade	0,13 €	6%	0,12 €	2	0,25 €
baunilha (vagem)	kg	1 422,50 €	6%	1 341,98 €	0,0005	0,67 €
óleo de coco	l	8,75 €	6%	8,25 €	0,025	0,21 €
farinha de trigo	kg	0,42 €	6%	0,40 €	0,075	0,03 €
fermento	kg	13,50 €	6%	12,74 €	0,0075	0,10 €
sal	kg	0,21 €	6%	0,20 €	0	- €
cacau magro em pó	kg	7,75 €	6%	7,31 €	0,025	0,18 €
chocolate negro	kg	11,25 €	6%	10,61 €	0,0375	0,40 €
natas light	l	3,90 €	23%	3,17 €	0,015	0,05 €
mirtilos	kg	9,75 €	6%	9,20 €	0,025	0,23 €
					Semi Total	2,24 €
					%Margem	2%
					Valor da margem	0,04 €
					Custo Total	2,28 €
					Custo individual	1,14 €
					Taxa de IVA	
					13%	IVA 0,15 €
						P.V.F 1,29 €
						Preço de venda 1,40 €

Ficha Técnica

Receita: Chá mistério

Tempo de preparação: 60 minutos

Nº Porções 2

Ingrediente	Unidade	Preço C/IVA	Tx. IVA	Preço S/IVA	Quantidade	Custo
Infusão de frutos vermelhos	saqueta	0,08 €	6%	0,07 €	1	0,07 €
Maçã verde	kg	1,23 €	6%	1,16 €	0,075	0,09 €
hortelã	kg	15,80 €	6%	14,91 €	0,005	0,07 €
mel	kg	4,99 €	6%	4,71 €	0,01	0,05 €
água	L			- €	1	- €
					Semi Total	0,28 €
					%Margem	10%
					Valor da margem	0,03 €
					Custo Total	0,31 €
					Custo individual	0,15 €
					Taxa de IVA	
			13%		IVA	0,0200 €
					P.V.F	0,17 €
					Preço de venda	0,20 €



Cálculo do valor energético

Receita: Sopa de agrião

VET: 110 Kcal

Nº Porções: 2

Ingrediente	Quantidade (kg)	kcal/100g	lípidos (g)/100g	H. C.(g)/100g	proteínas (g)/100g	kcal/refeição	lípidos (g)/refeição	hidratos(g)/refeição	proteínas (g)/refeição
agrião	0,1	23	0,9	0,4	3,4	23,0	0,9	0,4	3,4
nabo	0,0375	14	0,4	2,3	0,4	5,3	0,15	0,9	0,15
abóbora	0,05	9	0,2	1,7	0,3	4,5	0,1	0,85	0,15
cenoura	0,0375	17	0	3,6	0,7	6,4	0	1,35	0,3
cebola	0,025	15	0,2	2,4	1	3,8	0,05	0,6	0,25
alho francês	0,05	21	0,3	2,9	1,8	10,5	0,15	1,45	0,9
feijão branco	0,025	91	0,5	14,6	6,6	22,8	0,125	3,65	1,65
batata	0,0375	85	0	18,5	2,4	31,9	0	6,9	0,9
azeite	0,0125	900	99,9	0	0,1	112,5	12,5	0	0,0125
Total/refeição						221	14	16	8
Total/pessoa						110	7	8	4

Receita: Pastelão de legumes e salada cítrica fresca

VET: 362 Kcal

Nº Porções: 2

Ingrediente	Quantidade (kg)	kcal/100g	lípidos (g)/100g	H. C.(g)/100g	proteínas (g)/100g	kcal/refeição	lípidos (g)/refeição	hidratos(g)/refeição	proteínas (g)/refeição
batata	0,025	85	0	18,5	2,4	21,3	0	4,6	0,6
cogumelos frescos	0,0125	14	0,5	0,5	1,8	1,8	0,1	0,1	0,225
curgete	0,0375	17	0,3	2	1,6	6,4	0,1125	0,75	0,6
alho francês	0,0375	21	0,3	2,9	1,8	7,9	0,1125	1,0875	0,675
pimento	0,015	22	0,6	2,7	1,6	3,3	0,09	0,4	0,24
salsa	0,0025	14	0	0,4	3,1	0,4	0	0,01	0,1
cebola	0,0375	15	0,2	2,4	1	5,6	0,075	0,9	0,375
ovos	0,22	149	10,8	0	13	327,8	23,76	0	28,6
alho seco	0,0025	295	1,2	52,3	17,6	7,4	0,0	1,3	0,4
azeite	0,025	900	99,9	0	0,1	225,0	25,0	0	0,025
endívias	0,05	9	0,1	1,7	0,6	4,5	0,05	0,9	0,3
amêndoa palitada	0,005	626	56,8	7,1	21,6	31,3	2,84	0,4	1,08
rúcula	0,05	25	0	0	2,6	12,5	0	0	1,3
agrião	0,05	23	0,9	0,4	3,4	11,5	0,45	0,2	1,7
tomate cereja	0,025	19	0,3	3,5	0,8	4,8	0,075	0,9	0,2
tangerina	0,025	40	0,1	8,7	0,7	10,0	0,025	2,2	0,2
limão doce	0,025	26	0,3	1,9	0,5	6,5	0,075	0,5	0,1
iogurte natural	0,0625	42	0,2	5,2	4,6	26,3	0,125	3,3	2,9
hortelã	0,0025	44	0	0	3,3	1,1	0	0	0,1
limão	0,0375	26	0,3	1,9	0,5	9,8	0,1125	0,7	0,2
coentros	0,0025	22	0,6	1,8	2,4	0,6	0,015	0,0	0,1
Total/refeição						725	53	18	40
Total/pessoa						362	27	9	20

Receita: Bolo de chocolate e curgete

VET: 622 Kcal

Nº Porções: 2

Ingrediente	Quantidade (kg)	kcal/100g	lípidos (g)/100g	H. C.(g)/100g	proteínas (g)/100g	kcal/refeição	lípidos (g)/refeição	hidratos(g)/refeição	proteínas (g)/refeição
curgete	0,05	17	0,3	2	1,6	8,5	0,15	1	0,8
açúcar	0,075	391	0	99,3	0	293,25	0	74,475	0
ovos	0,11	149	10,8	0	13	163,9	11,88	0	14,3
óleo de coco	0,025	826	100	0	0	206,5	25	0	0
farinha de trigo	0,075	347	1,1	74,3	7,8	260,25	0,825	55,725	5,85
fermento	0,0075	161	0	34,4	4,7	12,075	0	2,58	0,3525
cacau magro	0,025	327	11	16	24	81,75	2,75	4	6
chocolate negro	0,0375	469	30,5	44	5,4	175,875	11,4375	16,5	2,025
natas light	0,015	206	20	3,8	2,6	30,9	3	0,57	0,39
mirtilos	0,025	43	0	6	0	10,75	0	1,5	0
Total/refeição						1244	55	156	30
Total/pessoa						622	28	78	15



Cálculo do valor energético

Receita: Chá Mistério

VET: 16 Kcal

Nº Porções: 2

Ingrediente	Quantidade (kg)	kcal/100g	lípidos (g)/100g	H. C.(g)/100g	proteínas (g)/100g	kcal/refeição	lípidos (g)/refeição	hidratos(g)/refeição	proteínas (g)/refeição
chá de frutos vermelhos	1 saqueta								
água	1 L								
maça verde	0,075								
hortelã	0,005								
mel	0,01	309	0	78	0,5	30,9	0	7,8	0,05
Total/refeição						31	0	8	0
Total/pessoa						16	0	4	0