ESCOLA PROFISSIONAL GUSTAVE EIFFEL

FICHA TÉCNICA DE COZINHA

CLASSIFICAÇÃO: Sopas

FICHA Nº:

NOME: **Gaspacho**

ALERGÉNICOS: CEREAIS C/ GLÚTEN, CRUSTÁCEOS, OVOS, PESCADO, AMENDOINS, SOJA, LÁCTEOS, FRUTOS SECOS, AIPO, MOSTARDA, SÉSAMO, SULFITOS, TREMOÇO, MOLUSCOS

TEMPO PREPARAÇÃO:	TEMPO CONFEÇÃO:	Nº PORÇÕES / DOSES:
00 mins	20 mins	2

INGREDIENTES

QT.	UN.	PORDUTO	CUSTO UN.	CUSTO TOTAL	OBSERVAÇÕES / ALERGÉNICOS
20	Gr	pepino	1.99	0.0398	
40	Gr	Pimento catalão (vermelho)	2.59	0.1036	
20	Gr	Cebola branca	0.86	0.0172	
200	Gr	Tomate Chucha maduro das Lezírias	1.69	0.338	
Qb		Coentros com raiz		0.010	
Qb		Azeite		0.010	
qb		Vinagre		0.010	
qb		Orégãos		0.010	
1	gr	Sal		0.005	
		Tomate cherry para decorar		0.005	
1		Fatias de pão caseiro para croutons		0.010	

4 - PREÇO VENDA s/ IVA	0,00 €
5- MARGEM DE CONTRIBUIÇÃO Un.	0,00 €
6- PREÇO VENDA c/ IVA (23%)	0,00 €

1 - CUSTO TOTAL	0,56 €
2 - CUSTO DOSE	0.25 €
3- RATIO UNITÁRIO CUSTO	30%

MODO DE PREPARAÇÃO

Nº	AÇÃO / DESCRIÇÃO	PRODUTO	TEMPERA.	TEMPO	OBSERVAÇÕES
	Lavar	Bem os vegetais e água corrente			
	Lavar	Com uma esponja as raizes dos coentros muito bem até estas ficarem completamente brancas.			
	Cortar	Os pepinos, o pimento, a cebola, o tomate e o alho.			
	Picar	Num robot o tomate, cebola, alho, pepino e 1 raiz de coentros			
	Temperar	Sal e pimenta.			
	Condimentar	Com o azeite e vinagre.			
	Adicione	Aos poucos os cubos de gelo enquanto tritura tudo muito bem no robot de cozinha. Assim que			

		estiver com a densidade desejada, sirva com croutons salteados em azeite e tomilho e metades de tomate cherry			

OBSERVAÇÕES

Nº	Descrição
1	
2	
3	

CONTINUAÇÃO DE: **Gaspacho**

APRESENTAÇÃO / EMPRATAMENTO

Nº	Descrição
1	
2	
3	

PONTOS CRÍTICOS DE CONTROLO(PCC) - HACCP

PCC	Descrição
PCC 01	
PCC 02	
PCC 03	

UTENSÍLIOS E EQUIPAMENTOS UTILIZADOS

QT.	NOME
1	robot
2	Colher de plastico
3	Tigela de inox

QT.	NOME
	Tábua de corte
	Faca Chef

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

V.E.T (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
163	5	3	27

ESCOLA PROFISSIONAL GUSTAVE EIFFEL

FICHA TÉCNICA DE COZINHA

CLASSIFICAÇÃO: Principal

FICHA Nº:

NOME: **Wrap de Frango e Falso Brás de Legumes**

ALERGÉNICOS: CEREAIS C/ GLÚTEN, OVOS

TEMPO PREPARAÇÃO:	TEMPO CONFEÇÃO:	Nº PORÇÕES / DOSES:
10 mins	30 mins	2

INGREDIENTES

QT.	UN.	PORDUTO	CUSTO UN.	CUSTO TOTAL	OBSERVAÇÕES / ALERGÉNICOS
		Para Wraps			
125	Gr	Farinha trigo 55 sem fermento	0.42	0.053	
1	Gr	Sal fino	0.76	0.00076	
1		Colher de sopa de azeite	5.85	0.059	
50	Ml	Água morna		0.005	
½		Clara de ovo	0.79	0.13	
		Falso Brás de Legumes			
50	Gr	Cebola em juliana	1.00	0.05	
70	Gr	Cenoura em juliana	0.69	0.0483	
½		Alho laminado		0.005	
25	Gr	Pimento catalão em juliana	2.59	0.064	
85	Gr	Bife de frango	4.99	0.42	
Qb		Sal e pimenta		0.005	
qb		Azeite		0.005	
1		Colher de sopa de iogurte grego	2.15	0.005	
Qb		caril		0.005	
1		Gota de mel		0.005	

4 - PREÇO VENDA s/ IVA	0,00 €
5- MARGEM DE CONTRIBUIÇÃO Un.	0,00 €
6- PREÇO VENDA c/ IVA (23%)	0,00 €

1 - CUSTO TOTAL	0.86 €
2 - CUSTO DOSE	0.43 €
3- RATIO UNITÁRIO CUSTO	30%

MODO DE PREPARAÇÃO

Nº	AÇÃO / DESCRIÇÃO	PRODUTO	TEMPERA.	TEMPO	OBSERVAÇÕES
		Para os Wraps			
	Juntar	Todos os ingredientes numa taça de inox e incorporar bem. Transfira para a bancada e amasse bem até estar bem ligado. Descansar no frio por 30 minutos			
	Divida	Em porções e estique o mais fino possível.			

	Aqueça	Um sauté e coza cada massa até ficarem bem firmes. Reserve.			
		Falso Brás de Legumes			
	Descascar	A cenoura, o alho a cebola e o alho francês. Lave tudo muito bem.			
	Cortar	Em juliana fininha os legumes reserve.			
	Tempere	O bife de frango de sal e pimenta.			
	Aqueça	O sauté e adicione o azeite. Frite a bife de frango de ambos os lados. Corte às tirinhas e reserve.			
	No	Mesmo sauté, saltear os legumes todos muito bem até estes estarem bem quebrados. Adicione o bife de frango e reserve.			
		Molho de Caril e Mel			
	Adicione	Todos os ingredientes numa pequena taça e envolva muito bem.			
	Montagem	Dispor por cima de wrap, uma porção do aparelho de recheio e um colher de sobremesa de molho. Feche sobre si e corte ao meio. Sirva.			

OBSERVAÇÕES

Nº	Descrição
1	
2	
3	

CONTINUAÇÃO DE: **Wrap de Frango e Falso Brás de Legumes**

APRESENTAÇÃO / EMPRATAMENTO

Nº	Descrição
1	
2	
3	

PONTOS CRÍTICOS DE CONTROLO(PCC) - HACCP

PCC	Descrição
PCC 01	
PCC 02	
PCC 03	

UTENSÍLIOS E EQUIPAMENTOS UTILIZADOS

QT.	NOME
1	
2	Colher de plástico
3	Tigela de inox

QT.	NOME
	Tábua de corte
	Faca Chef
	sauté

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

V.E.T (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
677	34	14	100

ESCOLA PROFISSIONAL GUSTAVE EIFFEL

FICHA TÉCNICA DE COZINHA

CLASSIFICAÇÃO: Sobremesa

FICHA Nº:

NOME: **Panacota Grega**

ALERGÉNICOS: CEREAIS C/ GLÚTEN, OVOS

TEMPO PREPARAÇÃO:	TEMPO CONFEÇÃO:	Nº PORÇÕES / DOSES:
10 mins	8 horas	2

INGREDIENTES

QT.	UN.	PORDUTO	CUSTO UN.	CUSTO TOTAL	OBSERVAÇÕES / ALERGÉNICOS
100	Ml	Leite Magro	2.15	0.21	
1		Pau de canela		0.005	
1		Vidrado de limão		0.005	
1		Colher de sobremesa de mel		0.005	
2		Folhas de gelatina	0.24	0.24	
125	gr	Iogurte Grego	2.15	0.27	
1	Und	morango		0.005	
		Sementes de chia e pólen para decorar		0.005	

4 - PREÇO VENDA s/ IVA	0,00 €
5- MARGEM DE CONTRIBUIÇÃO Un.	0,00 €
6- PREÇO VENDA c/ IVA (23%)	0,00 €

1 - CUSTO TOTAL	0.75€
2 - CUSTO DOSE	0.38 €
3- RATIO UNITÁRIO CUSTO	30%

MODO DE PREPARAÇÃO

Nº	AÇÃO / DESCRIÇÃO	PRODUTO	TEMPERA.	TEMPO	OBSERVAÇÕES
	Demolhar	A gelatina em água fria			
	Ferver	O leite com a canela e o mel. Reservar.			
	Escorrer	A gelatina, retirar a canela e o vidrado de limão. Dissolva muito bem a gelatina no leite.			
	Adicione	O iogurte e envolva bem.			
	Disponha	Em taças o preparado anterior e leve ao frio durante 8 horas			
	Corte	Um morango aos cubinhos e decore o topo da panacota. Polvilhe com sementes de chia e pólen.			

OBSERVAÇÕES

Nº	Descrição
1	
2	

3	

CONTINUAÇÃO DE: **Panacota Grega**

APRESENTAÇÃO / EMPRATAMENTO

Nº	Descrição
1	Morango cortado aos cubinhos
2	Sementes de chia
3	Polen de Mel

PONTOS CRÍTICOS DE CONTROLO(PCC) - HACCP

PCC	Descrição
PCC 01	
PCC 02	
PCC 03	

UTENSÍLIOS E EQUIPAMENTOS UTILIZADOS

QT.	NOME
1	Caçarola
2	Colher de plástico
3	Tigela de inox

QT.	NOME
	Fuet ou varas de arames
	Faca
	Tábua de corte

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

V.E.T (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
190	13	7	22