







Ref:		Tipo:	Entradas						
Nome Comercial	Creme de cenoura								
Nome Operacional	Creme de cenoura								
Nº de Doses								2	
Ingredientes	Medida	QT L	FC	QT B	CP	P. Unit.	P. Total	CC	
Água	Lt.	0,200	1	0,200	42%	0,00 €	0,00 €	0%	
Azeite	q/b								
Cebola	Kg.	0,050	1,11	0,056	10%	1,19 €	0,07 €	17%	
Batata	Kg.	0,050	1,16	0,058	10%	0,83 €	0,05 €	13%	
Cenoura	Kg.	0,100	1,21	0,121	21%	0,69 €	0,08 €	22%	
Feijão verde	Kg.	0,040	1,04	0,042	8%	2,99 €	0,12 €	33%	
Grão-de-bico	Kg.	0,040	1,02	0,041	8%	1,44 €	0,06 €	15%	
Sal	q/b								
Preço Total							0,38 €		
Produção	0,48	0,95	P. Cap.	0,228	PVB	0,702596	Marg. Cont.	0,38 €	
Custo Kg Prod.	0,79 €	0,456	C. Dose	0,19 €	PVL	0,57 €	Rácio	66,67%	
		Empratamento			Em prato fundo ou tigela individual				
		Temp. e tempo de confeção							
		Acondicionamento e validade			Em recipiente hermético / 3 dias				
		Temperatura de conservação			+3 °C				
		Alergenos							
crição e Modo de Preparação / Equipamer									
<p>Lavar, descascar e picar os legumes, excepto o feij. Refogar a cebola num pouco de azeite e adicionar os restantes legumes a exceção do feijão verde. Acrescentar água, um pouco de sal e deixar cozer até os legumes ficarem bem cozidos. Cortar o feijão verde em pequenos pedaços, branquear e reservar. Triturar o creme de cenoura e rectificar os temperos. Aquecer bem e empratar, decorando por cima co o feijão verde aquecido num sauté e o grão de bico previamente cozido (o caldo resultante da cozedura será aproveitado para a mousse. Servir de imediato.</p>									
<p>Tabua, facas, descascador, panelas, sauté, colher de pau, varinha mágica, tigelas individuais.</p>									

Ref:		Tipo:	Entradas						
Nome Comercial	Bruscheta de legumes com molho pesto								
Nome Operacional	Bruscheta de legumes com molho pesto								
Nº de Doses								2	
Ingredientes	Medida	QT L	FC	QT B	CP	P. Unit.	P. Total	CC	
Azeite	q/b								
Alho	Kg.	0,015	1,08	0,0162	8%	3,98 €	0,06 €	10%	
Sal	q/b								
Pimenta	q/b								
Tomate	Kg.	0,075	1,04	0,078	42%	1,69 €	0,13 €	20%	
Pimento verde	Kg.	0,020	1,23	0,0246	11%	1,99 €	0,05 €	8%	
Pimento amarelo	Kg.	0,020	1,11	0,0222	11%	1,99 €	0,04 €	7%	
Pão (aproveitamento do dia anterior)	Kg.	0,030	1	0,03	17%	0,00 €	0,00 €	0%	
Manjeriço	q/b								
Amêndoas	Kg.	0,010	1	0,01	6%	15,95 €	0,16 €	25%	
Queijo de cabra Transmontano	Kg.	0,010	1	0,01	6%	19,95 €	0,20 €	31%	
Molho de tomate	q/b								
Preço Total							0,65 €		
Produção	0,18	IC	0,98	P. Cap.	0,088	PVB	1,19635	Marg. Cont.	0,65 €
Custo Kg Prod.	3,60 €	Prod. Líq.	0,176	C. Dose	0,32 €	PVL	0,97 €	Rácio	66,67%
	Empratamento		Como acompanhamento para a sopa						
	Temp. e tempo de confeção		180 °C / 10 Minutos						
	Acondicionamento e validade		Consumir na hora						
	Temperatura de conservação								
	Alergenos		Glúten, frutos secos, laticínios.						
Descrição e Modo de Preparação / Equipamentos									
<p>Triturar o alho com um pouco de azeite e pincelar o pão previamente cortado na forma ideal para fazer as bruschetas. Tostar o pão a 180 °C durante 10 minutos e reservar. À parte picar os legumes em brunoise e temperar, e reservar. Fazer o pesto triturando azeite, alho, amêndoas, queijo e manjeriço. Montar a bruscheta barrando o molho de tomate, colocando os legumes por cima e acabando com o molho pesto. Servir como acompanhamento do creme de cenoura.</p>									
Tábua, facas, tabuleiro para o forno, forno, pincel, varinha mágica, taças de inox, colheres.									

Ref:		Tipo:	Vegetariano						
Nome Comercial	Bolonesa de lentilhas com massa integral								
Nome Operacional	Bolonesa de lentilhas com massa integral								
Nº de Doses								2	
Ingredientes		Medida	QT L	FC	QT B	CP	P. Unit.	P. Total	CC
Para a bolonesa:									
Lentilhas verdes	Kg.	0,125	1	0,125	16%	2,58 €	0,32 €	21%	
tomates	Kg.	0,25	1,04	0,26	33%	1,69 €	0,44 €	29%	
Polpa de tomate	Kg.	0,05	1	0,05	7%	1,14 €	0,06 €	4%	
Pimento vermelho	Kg.	0,025	1,12	0,028	3%	2,59 €	0,07 €	5%	
azeite	q/b								
cominhos	Kg.	0,003	1	0,003	0%	29,80 €	0,09 €	6%	
Pimentão doce ou paprika	Kg.	0,003	1	0,003	0%	27,80 €	0,08 €	5%	
Sal	Kg.	0,003	1	0,003	0%	0,34 €	0,00 €	0%	
coentros	q/b								
Folha de louro	Kg.	0,001	1	0,001	0%	79,00 €	0,08 €	5%	
Para a massa integral:									
Farinha de trigo		0,2	1	0,2	26%	0,42 €	0,08 €	5%	
Ovos		0,1	1,13	0,113	13%	2,63 €	0,30 €	19%	
Água	q/b								
Azeite virgem		0,005	1	0,005		3,15 €	0,02 €	1%	
Preço Total							1,54 €		
Produção	0,76	IC	0,9	P. Cap.	0,342	PVB	2,843477	Marg. Cont.	1,54 €
Custo Kg Prod.	2,03 €	Prod. Líq.	0,684	C. Dose	0,77 €	PVL	2,31 €	Rácio	66,67%
	Empratamento		Em prato fundo						
	Temp. e tempo de confeção								
	Acondicionamento e validade		Em recipientes herméticos / 3 dias						
	Temperatura de conservação		+3 °C						
	Alergenos		Glúten, ovos						
Descrição e Modo de Preparação / Equipamentos									
<p>Cozer as lentilhas em água a ferver com sal e louro e reservar depois de cozidas. À parte fazer tomate concassé e picar o pimento e a cebola em brunoise. Refogar a cebola e o pimento em azeite e depois juntar o tomate e os temperos. Deixar cozer por 10 minutos, acrescentando água se necessário e juntar a polpa de tomate e mais um pouco de água. Incorporar as lentilhas e rectificar os temperos. Reservar.</p> <p>Para a massa integral amassar a farinha junto com os ovos até obter uma massa lisa e homogénea. Deixar descansar a massa durante 30 minutos e depois passar pela laminadora de massas e cortar em forma de tagliatelli ou alguma outra forma a gosto. Cozer a massa em água a ferver com sal e um fio de azeite durante 3 a 4 minutos. Servir em prato fundo com a bolonesa de lentilhas por cima.</p>									
Tábua, facas, tabuleiros de inox., panelas, colheres de pau, coador, laminadora de massas, pratos fundos.									

Ref:		Tipo:	Sobremesas						
Nome Comercial	Bolo de aveia e cenoura								
Nome Operacional	Bolo de aveia e cenoura								
Nº de Doses								2	
Ingredientes	Medida	QT L	FC	QT B	CP	P. Unit.	P. Total	CC	
Cenoura	Kg.	0,065	1,21	0,0787	24%	0,69 €	0,05 €	10%	
Ovos	Kg.	0,050	1,13	0,0565	19%	2,63 €	0,15 €	28%	
Farinha de aveia	Kg.	0,060	1	0,06	22%	1,49 €	0,09 €	17%	
Aveia em flocos	Kg.	0,010	1	0,01	4%	1,58 €	0,02 €	3%	
Óleo de coco/ou azeite	Kg.	0,010	1	0,01	4%	9,78 €	0,10 €	18%	
Açúcar mascavado	Kg.	0,010	1	0,01	4%	3,09 €	0,03 €	6%	
Fermento em pó	Kg.	0,005	1	0,005	2%	14,12 €	0,07 €	13%	
Leite magro	Lt.	0,060	1	0,06	22%	0,48 €	0,03 €	5%	
Preço Total							0,54 €		
Produção	0,27	0,92	P. Cap.	0,124	PVB	0,989222	Marg. Cont.		0,54 €
Custo Kg Prod.	1,99 €	0,248	C. Dose	0,27 €	PVL	0,80 €	Rácio		66,67%
	Empratamento		Em prato de sobremesa						
	Temp. e tempo de confeção		180 °C / 1 Hora						
	Acondicionamento e validade		Em recipiente hermético / 3 dias						
	Temperatura de conservação		+ 3 °C						
	Alergenos		Ovos, lactínicos, diabetes.						
Descrição e Modo de Preparação / Equipame									
<p>Bater os ovos, a cenoura previamente ralada, o leite e o óleo na liquidificadora durante 5 minutos. Misturar os restantes ingredientes, excepto o fermento, que será acrescentado no fim. Levar ao forno pré-aquecido a 180 °C durante aproximadamente 1 Hora ou até estar bem cozido.</p>									
<p>Liquidificadora, descascador, ralador, taça de inox., colher de pau, forma para bolo, forno, pratos de sobremesa.</p>									

Ref:		Tipo:	Sobremesas						
Nome Comercial	Mousse vegan de chocolate negro								
Nome Operacional	Mousse vegan de chocolate negro								
Nº de Doses								2	
Ingredientes		Medida	QT L	FC	QT B	CP	P. Unit.	P. Total	CC
Grão-de-bico cozido		Kg.	0,05	1,02	0,051	40%	1,44 €	0,07 €	16%
Água de cozer o grão-de-bico		ml.	0,025	1	0,025	20%	0,00 €	0,00 €	0%
Chocolate negro		Kg.	0,05	1	0,05	40%	7,50 €	0,38 €	84%
Preço Total								0,45 €	
Produção	0,125	C	1	P. Cap.	0,063	PVB	0,827372	Marg. Cont.	0,45 €
Custo Kg Prod.	3,59 €	q.	0,125	C. Dose	0,22 €	PVL	0,67 €	Rácio	66,67%
		Empratamento		Em tigela ou copo individual					
		Temp. e tempo de confeção		15 minutos					
		Acondicionamento e validade		Tapado e identificado / 3 dias					
		Temperatura de conservação		+ 3 °C					
		Alergenos							
scrição e Modo de Preparação / Equipamen									
Cortar o chocolate em pedaços pequenos e derreter em banho-maria. Cozer o grão-de-bico e aproveitar a sua água de cozedura, estando ambos ingredientes frios, bater em castelo e envolver com o chocolate derretido, mas morno. Colocar a mousse nos recipientes onde irá servida e refrigerar durante 4 horas.									
Panela, taça de inox., colher de pau, copo misturador, batedeira, espátula de borracha, tigelas ou copos individuais.									

Ref:		Tipo:	Bebidas						
Nome Comercial	Água Aromatizada								
Nome Operacional	Água Aromatizada								
Nº de Doses								2	
Ingredientes	Medida	QT L	FC	QT B	CP	P. Unit.	P. Total	CC	
Água	Lt.	0,5	1	0,5	42%	0,00 €	0,00 €	0%	
Limão	Kg.	0,175	1,5	0,2625	26%	0,99 €	0,26 €	98%	
Folhas de hortelã	qb	0,005	1	0,005	1%	1,00 €	0,01 €	2%	
Preço Total							0,26 €		
Produção	0,68	C	1	P. Cap.	0,34	PVB	0,488694	Marg. Cont.	0,26 €
Custo Kg Prod.	0,39 €	q.	0,680	C. Dose	0,13 €	PVL	0,40 €	Rácio	66,67%
		Empratamento		Em jarra ou copo individual					
		Temp. e tempo de confeção		10 minutos					
		Acondicionamento e validade		Tapado e identificado / 1 dias					
		Temperatura de conservação		+ 3 °C					
		Alergenos							
scrição e Modo de Preparação / Equipamen									
Cortar em rodelas o 1/2 limão. Espresmer o sumo do limão inteiro. Colocar numa jarra o sumo e as rodelas do limão, adicionar a água e as folhas de hortelã. Reservar no frio ou adicionar gelo.									
Jarra ou copos individuais.									