Os Alimentos e a sua Manutenção Vs Quilocalorias

Ovo (100gr.)

Prótidos $x = \frac{13*4}{1}$=52gr.prótidos **Total:** 142 kcal

Lípidos $x = \frac{10*9}{1} = 90gr.lipidos$

Glícidos x = 0gr.glicidos

Espinafres (10gr.)

Prótidos $x = \frac{10*2,8}{100}$=0,28gr.prótidos

Kcal $x = \frac{0,28*4}{1}$=1,12 kcal **Total:** 3,71 kcal

Lípidos $x = \frac{10*0,7}{100}$=0,07gr.lípidos

Kcal $x = \frac{0,07*9}{1}$=0,63 kcal

Glícidos $x = \frac{10*4,9}{100}$=0,49gr.glícidos

Kcal $x = \frac{0,49*4}{1}$=1,96 kcal

Leite Magro s/lactose (100ml)

Lípidos $x = \frac{1*9}{1}$=9 kcal **Total:** 9 kcal

Pimento (13gr.)

Prótidos $x = \frac{13*2}{100}$=0,26gr.prótidos

Kcal $x = \frac{0,26*4}{1}$=1,04 kcal **Total:** 4,108 kcal

Lípidos $x = \frac{13*0,4}{100}$=0,052gr.lípidos

Kcal $x = \frac{0,052*9}{1}$=0,468 kcal

Glícidos $x = \frac{13*5}{100}$=0,65gr.glícidos

Kcal $x = \frac{0,65*4}{1}$=2,6 kcal

Farinha Integral (38gr.)

Lípidos $x = \frac{38*2400}{100}$=912gr.lípidos **Total:** 8,208 kcal

Kcal $x = \frac{912*9}{1}$=8,208 kcal

Curgete (25gr.)

Prótidos $x = \frac{25*2}{100}$=0,5gr.prótidos

Kcal $x = \frac{0,5*4}{1}$=2 kcal **Total:** 7,9 kcal

Lípidos $x = \frac{25*0,4}{100}$=0,1gr.lípidos

Kcal $x = \frac{0,1*9}{1}$=0,9gr.lípidos

Glícidos $x = \frac{25*5}{100}$=1,25gr.glícidos

Kcal $x = \frac{1,25*4}{1}$=5 kcal

Cenoura (25gr.)

Prótidos $x = \frac{25*1}{100}$=0,25gr.prótidos

Kcal $x = \frac{0,25*4}{1}$=1 kcal **Total:** 10,675 kcal

Lípidos $x = \frac{25*0,3}{100}$=0,075gr.lípidos

Kcal $x = \frac{0,075*9}{1}$=0,675 kcal

Glícidos $x = \frac{25*9}{100}$=2,25gr.glícidos

Kcal $x = \frac{2,25*4}{1}$=9 kcal

Azeite (5gr.)

Lípidos $x = \frac{5*100}{100}$=5gr.lípidos **Total:** 45 kcal

Kcal $x = \frac{5*9}{1}$=45 kcal

Ervilhas (38gr.)

Prótidos $x = \frac{38*7,6}{100}$=2,888gr.prótidos

Kcal $x = \frac{2,888*4}{1}$=11,552 kcal **Total:** 44,84 kcal

Glícidos $x = \frac{38*21}{100}$=7,98gr.glícidos

Kcal $x = \frac{7,98*4}{1}$=31,92 kcal

Lípidos $x = \frac{38*0,4}{100}$=0,152gr.lípidos

Kcal $x = \frac{0,152*9}{1}$=1,368 kcal

Requeijão s/lactose (33gr.)

Lípidos $x = \frac{33*11}{100}$=3,63gr.lípidos **Total:** 32,67 kcal

Kcal $x = \frac{3,63*9}{1}$=32,67 kcal

Prato Principal: Dourada em Papelote

Dourada (530gr.)

Prótidos $x = \frac{530*17}{100}$=90,1gr.prótidos

Kcal $x = \frac{90,1*4}{1}$=360,4 kcal **Total:** 408,1 kcal

Lípidos $x = \frac{530*1}{100}$=5,3gr.lípidos

Kcal $x = \frac{5,3*9}{1}$=47,7 kcal

Ameijoa (250gr.)

Prótidos $x = \frac{250*10}{100}$=25gr.prótidos

Kcal $x = \frac{25*4}{1}$=100 kcal **Total:** 122,5 kcal

Lípidos $x = \frac{250*1}{100}$=2,5gr.lípidos

Kcal $x = \frac{2,5*9}{1}$=22,5 kcal

Bróculos (20gr.)

Lípidos $x = \frac{20*0,02}{100}$=0,004gr.lípidos **Total:** 0,036 kcal

Kcal $x = \frac{0,004*9}{1}$=0,036 kcal

Alho (5gr.)

Prótidos $x = \frac{5*3}{100}$=0,15gr.prótidos

Kcal $x = \frac{0,15*4}{1}$=0,6 Total: 3,9 kcal

Lípidos $x = \frac{5*0,2}{100}$=0,01gr.lípidos

Kcal $x = \frac{0,01*9}{1}$=0,09 kcal

Glícidos $x = \frac{5*12}{100}$=0,6gr.glícidos

Kcal $x = \frac{0,6*4}{1}$2,4 kcal

Sobremesa: Mousse Gelatinada de Noz e Alperce

Folha de Gelatina (2gr.)

Prótidos x=0 **Total:** 0 kcal

Lípidos x=0

Glícidos x=0

Queijo Fresco Magro s/lactose (63gr.)

Prótidos x=0

Lípidos $x = \frac{63*2}{100}$=1,26gr.lípidos **Total:** 11,34 kcal

Kcal $x = \frac{1,26*9}{1}$=11,34 kcal

Glícidos x=0

Iogurte Natural Magro s/lactose(63gr.)

Lípidos $x = \frac{63*1,9}{100}$=1,197gr.lípidos **Total:** 10,773 kcal

Kcal $x = \frac{1,197*9}{1}$=10,773 kcal

Adoçante (6gr.)

Lípidos $x = \frac{6*0,1}{100}$=0,006gr.lípidos **Total:** 0,054 kcal

Kcal $x = \frac{0,006*9}{1}$=0,054 kcal

Frutos Vermelhos (30gr.)

Lípidos $x = \frac{30*0,5}{100}$=0,15gr.lípidos **Total:** 1,35 kcal

Kcal $x = \frac{0,15*9}{1}$=1,35 kcal

Alperce seco (10gr.)

Lípidos x=0 **Total:** 0 kcal

Miolo de Noz (13gr.)

Prótidos $x = \frac{13*13,7}{100}$=1,781gr.prótidos

Kcal $x = \frac{1,781*4}{1}$=7,124 kcal **Total:** 14,339 kcal

Lípidos $x = \frac{13*0,3}{100}$=0,039gr.lípidos

Kcal $x = \frac{0,039*9}{1}$=0,351 kcal

Glícidos $x = \frac{13*13,2}{100}$=1,716gr.glícidos

Kcal $x = \frac{1,716*4}{1}$=6,864 kcal

Ficha técnica para 2pax

Ficha Técnica

Nome	**Torta de Espinafres recheada com Requeijão, Legumes Baby**

Logotipo

Secção	**Restaurante**	Título	**Entrada**

Pax	1

Ingredientes	Unidade	Preço	Quantidade	Custo
Ovo	Unidade	0,13 €	4	0,52 €
Espinafres	Kg	2,15 €	0,04	0,09 €
Leite Magro s/lactose	Lt	0,61 €	0,4	0,24 €
Pimento	Kg	5,44 €	0,052	0,28 €
Farinha Integral	Kg	0,76 €	0,152	0,12 €
Courgete	Kg	1,49 €	0,01	0,15 €
Cenoura	Kg	0,49 €	0,01	0,05 €
Azeite	Lt	2,53 €	0,02	0,05 €
Ervilhas	Kg	0,84 €	0,152	0,13 €
Requeijão Magro	Kg	7,47 €	0,132	0,99 €
			Total	1,40 €
		Margem	10%	0,14 €
			Custo total	1,54 €
		Custo Unitário		0,77 €
		Margem Venda	3	2,31€
		IVA	23%	0,53 €
			Preço venda	2,84 €

Confeção:

Para a massa:
Bater o ovo com os espinafres moídos, o leite, a
farinha e uma pitada de sal. Reservar 20 min.
Bringir a courgete, as ervilhas, o pimento, e em
último a cenoura durante 3 a 5 min.
Untar com um pouco de manteiga
uma frigideira, deixar aquecer, juntar
uma concha do preparado da massa e deixar
cozinhar dos dois lados.
Em seguida, barrar requeijão no crepe
e enrolar.
Numa frigideira com um fio de azeite,
adicionar todos os legumes,
temperar com sal, pimenta e deixar alourar.

Curso: Técnico de Restauração Cozinha/Pastelaria 3ºI2

Nome	**Puré de Brócolos em cama de Dourada em papelote com Ameijoa Fresca e sua redução de Vinho Branco**

Logotipo

Secção	Restaurante	Título	**Prato Principal**

pax	1

Ingredientes	Unidade	Preço	Quantidade	Custo
Dourada	Kg	5,63 €	1,06	5,97€
Ameijoa	Lt	1,79 €	0,04	0,07 €
Brócolos	Kg	4,06 €	0,056	0,23 €
Alho Seco	kg	5,63 €	0,01	0,06 €
vinho branco	lt	0,58 €	0,6	0,35 €
papel vegetal	Unidade	0,04 €	2	0,08 €
Azeite	lt	2,53 €	0,01	0,03 €
			Total	6,78 €
		Margem	10%	0,68 €
			Custo total	7,45 €
		Custo Unitário		3,73 €
		Margem Venda	3	11,18 €
		IVA	23%	2,57 €
			Preço venda	13,75 €

Confeção:

1- Colocar os Brócolos a cozer em pouca água fervente e temperar com sal, dente de alho, e um fio de azeite. Depois de cozidos reduzir a puré.
2- Filetar a dourada e dividi-la em quatro, colocar no papelote e temperar com sal, pimenta e ramos de salsa.
3- Num tacho colocar o vinho, a ameijoa, dente de alho, folha de louro e deixar aquecer até a ameijoa abrir e retirar de imediato.
4- Deixar reduzir o vinho e juntar a dourada em papelote, tapar o tacho e deixar cozinhar cinco minutos de cada lado.

Curso: Técnico de Restauração Cozinha/Pastelaria 3ºI2

Nome	Triologia de Alperce e noz com aroma de frutos vermelhos e seu pote de mousse gelatinada	Logotipo

Secção	Restaurante	Título	Sobremesa

PAX	1

Ingredientes	Unidade	Preço	Quantidade	Custo
Folha de Gelatina	Kg	94,66 €	0,004	0,38 €
Queijo Fresco Magro s/lactose	Kg	8,33 €	0,126	1,05 €
Iogurte Natural Magro s/lactose	Kg	2,59 €	0,126	0,33
Adoçante	Kg	16,04 €	0,012	0,19 €
Frutos Vermelhos	Kg	21,24 €	0,06	1,27 €
Alperce Seco	Kg	15,04 €	0,02	0,30 €
Miolo de Noz	Kg	21,37 €	0,026	0,56 €
			Total	4,08 €
		Margem	10%	0,41 €
			Custo total	4,49 €
		Custo Unitário		2,24 €
		Margem Venda	3	6,73 €
		IVA	23%	1,55 €
			Preço venda	8,28 €

Confeção:

Demolhar a folha de gelatina em água fria.
Bater o queijo, o iogurte e o adoçante até ficar um creme fino.
Escorrer a gelatina e dissolve-la em pouca água fervente. Depois de dissolvidas adicionar ao creme e mexer muito bem. Deitar os doces nas taças e deixar solidificar.
Colocar num tacho os frutos vermelhos com um pouco de água e deixar ferver até obter uma calda.
Cortar o alperce às tiras e picar as nozes. Decorar com Hortelã.

Curso: Técnico de Restauração Cozinha/Pastelaria 3ºI2