

4. Informações adicionais



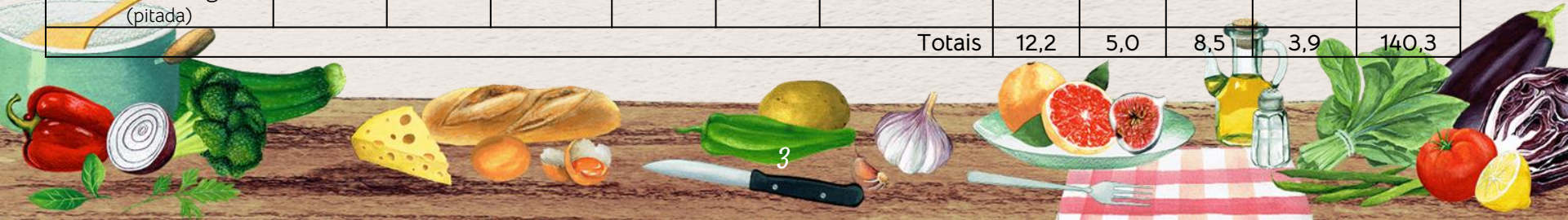
Tabelas...



Mini pizzas de curgete

VALOR NUTRICIONAL E CALÓRICO/ PESSOA

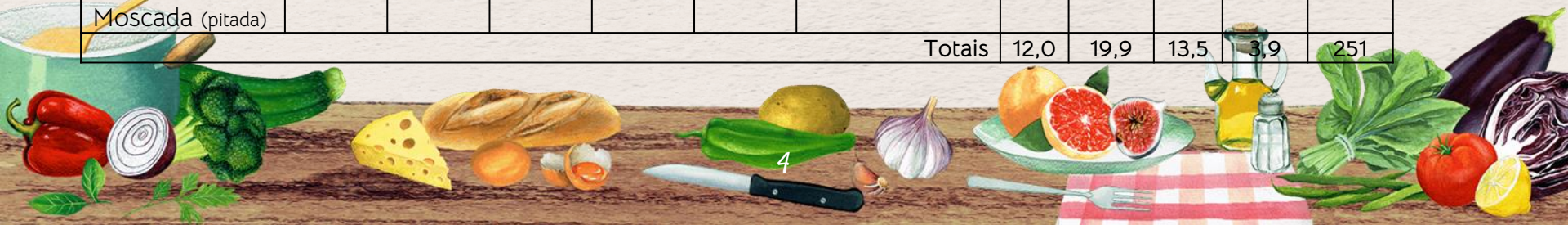
INGREDIENTES	HC (100g)	Prot (100g)	Lip (100g)	Fibras (100g)	Kcal (100g)	QUANTIDADE/ Pessoa (g)	HC	Prot	Lip	Fibras	Kcal	
Curgete	6,1	0,7	0,1	2,3	24,0	88	5,4	0,6	0,1	2,0	21,1	
Tomate	3,1	1,1	0,2	1,2	15,0	38	1,2	0,4	0,1	0,5	5,7	
Cebola	8,9	1,7	0,1	2,2	39,0	45	4,0	0,8	0,1	1,0	17,6	
Alho	23,9	7,0	0,2	4,3	113,0	4	1,0	0,3	0	0,2	4,5	
Azeitonas	5,5	1,2	20,3	4,6	194,0	5	0,3	0,1	1,0	0,2	9,7	
Queijo ralado mussarela	2,5	21,6	24,6	0,0	318,0	13	0,3	2,8	3,2	0,0	41,3	
Azeite	0,0	0,0	61,0	0,0	539,2	7,5	0,0	0,0	4,0	0,0	40,4	
Sal/Pimenta/Noz Moscada/Oregãos (pitada)							--					
Totais								12,2	5,0	8,5	3,9	140,3



Torta de vegetais recheada

VALOR NUTRICIONAL E CALÓRICO/ PESSOA

INGREDIENTES	HC (100g)	Prot (100g)	Lip (100g)	Fibra (100g)	Kcal (100g)	QUANTIDADE/	HC	Prot	Lip	Fibra	Kcal
						Pessoa (g)					
Curgete	6,1	0,7	0,1	2,3	24,0	88	5,4	0,6	0,1	2,0	21,1
Cenoura	7,7	1,3	0,2	3,2	34,0	38	2,9	0,5	0,1	1,2	12,9
Ovos	1,6	13,0	8,9	0,0	143,0	55	0,9	7,2	4,9	0,0	78,7
Cebola	8,9	1,7	0,1	2,2	39,0	20	1,8	0,3	0,0	0,4	7,8
Cogumelos	5,3	2,2	0,5	2,2	28,0	13	0,7	0,3	0,1	0,3	3,6
Peito de Frango	0,0	21,0	3,0	0,0	119,0	38	0	8,2	1,1	0,0	45,2
Queijo ralado	2,5	21,6	24,6	0,0	318	13	0,3	2,8	3,2	0,0	41,3
Azeite (cs)	0,0	0,0	61,0	0,0	539,2	7,5	0,0	0,0	4,0	0,0	40,4
Pimenta/Noz Moscada (pitada)	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----
Totais							12,0	19,9	13,5	3,9	251



Salada de alface, tomate, cenoura e beterraba

VALOR NUTRICIONAL E CALÓRICO/ PESSOA

INGREDIENTES	VALOR NUTRICIONAL E CALÓRICO/ 100g					QUANTIDADE/ pessoa(g)	VALOR NUTRICIONAL E CALÓRICO/ PESSOA				
	HC (100g)	Prot (100g)	Lip (100g)	Fibra (100g)	Kcal (100g)		HC	Prot	Lip	Fibra	Kcal
Alface	2,4	1,7	0,1	2,3	14,0	40	1,0	0,7	0,0	0,9	5,6
Tomate	3,1	1,1	0,2	1,2	15,0	15	0,5	0,2	0,0	0,2	2,3
Cenoura	7,7	1,3	0,2	3,2	34,0	15	1,2	0,2	0,0	0,5	5,1
Beterraba	11,1	1,9	0,1	3,4	49,0	15	1,7	0,3	0,0	0,5	7,4
Totais							4,4	1,4	0,0	2,1	20,4



Mousse de amoras

VALOR NUTRICIONAL E CALÓRICO/ PESSOA

INGREDIENTES	HC (100g)	Prot (100g)	Lip (100g)	Fibra (100g)	Kcal (100g)	QUANTIDADE/ Pessoa (g)	HC	Prot	Lip	Fibra	Kcal
Amoras	9,6	1,4	0,5	5,3	43,0	25	2,4	0,4	0,1	1,3	10,8
Mel	82,0	0,0	0,0	0,2	309,0	15	12,3	0,0	0,0	0,0	46,4
Natas(Pingo Doce)	3,5	2,3	30,0	0,0	293,0	50	1,8	1,2	15,0	0,0	146,5
Gelatina (folhas)	0,0	86,0	0,0	0,0	344,0	2	0	1,7	0,0	0,0	6,9
logurte natural (Pingo doce)	5,2	3,9	1,5	0	49,6	31	1,6	1,2	0,5	0,0	15,4
Essência de baunilha	---	---	---		---	---	---	---	---		---
Totais							18,1	4,5	15,6	1,3	226,0



Valor económico da ementa:

INDIVIDUAL

Entrada: 0,48€

Prato principal: 0,92€

Sobremesa: 0,67€

Valor total: 2,07€



Valor económico da ementa:

2 PESSOAS

Entrada: 0,96€

Prato principal: 1,84€

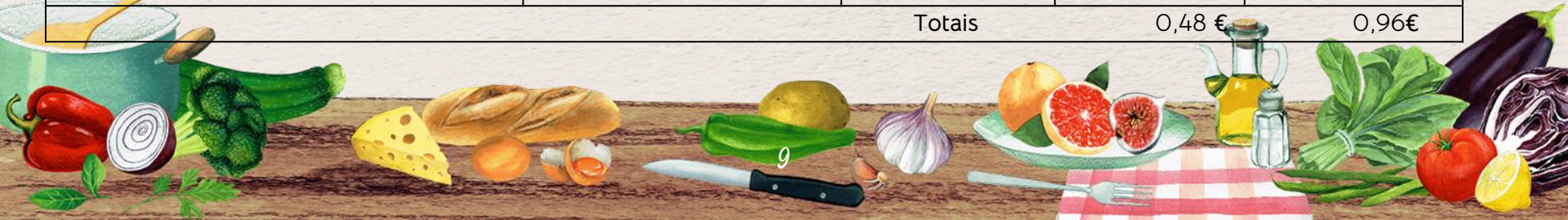
Sobremesa: 1,34€

Valor total: 4,14€



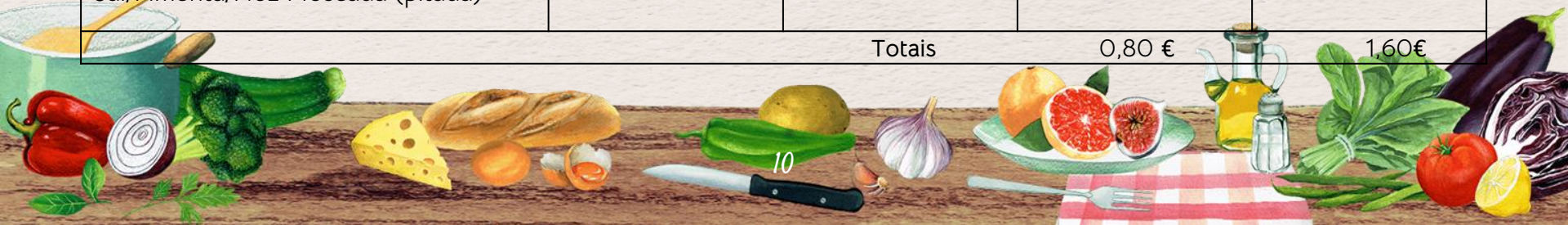
Mini "pizzas" de curgete

VALOR ECONÓMICO/ PESSOA				
INGREDIENTES	QUANTIDADE/	QUANTIDADE/	PREÇO UNIT	PREÇO TOTAL/
	Total (g)	Pessoa (g)	(€)	2 pessoas (€)
Curgete	350	88	0,18	0,36
Tomate	150	38	0,08	0,16
Cebola	180	45	0,05	0,10
Alho	15	4	0,02	0,04
Azeitonas	20	5	0,02	0,04
Queijo ralado	50	13	0,10	0,20
Azeite	30	7,5	0,03	0,06
Sal/Pimenta/Noz Moscada/Oregãos (pitada)	---	---	---	---
Totais			0,48 €	0,96€



Torta de vegetais recheada

VALOR ECONÓMICO/ PESSOA				
INGREDIENTES	QUANTIDADE/	QUANTIDADE/	PREÇO UNIT	PREÇO TOTAL/
	Total (g)	Pessoa (g)	(€)	2 pessoas (€)
Curgete	350	88	0,18	0,36
Cenoura	150	38	0,03	0,06
Ovos	220	55	0,17	0,34
Cebola	80	20	0,02	0,04
Cogumelos	100	13	0,10	0,20
Peito de Frango	150	38	0,17	0,34
Queijo ralado	50	13	0,10	0,20
Azeite	30	7,5	0,03	0,06
Sal/Pimenta/Noz Moscada (pitada)	----	----	----	----
Totais			0,80 €	1,60€



Salada de alface, tomate, cenoura e beterraba

VALOR ECONÓMICO/ PESSOA				
INGREDIENTES	QUANTIDADE/ Total (g)	QUANTIDADE/ Pessoa (g)	PREÇO UNIT (€)	PREÇO TOTAL/ 2 pessoas (€)
Alface	160	40	0,06	0,12
Tomate	60	15	0,03	0,06
Cenoura	60	15	0,01	0,02
Beterraba	60	15	0,02	0,04
Totais			0,12€	0,24€



Mousse de amoras

VALOR ECONÓMICO/ PESSOA				
INGREDIENTES	QUANTIDADE/ Total (g)	QUANTIDADE/ Pessoa (g)	PREÇO UNIT (€)	PREÇO TOTAL/ 2 pessoas (€)
Amoras	100	25	---	---
Mel	60	15	0,15	0,30
Natas(Pingo Doce)	200	50	0,26	0,52
Gelatina (folhas)	9	2	0,20	0,40
logurte natural (Pingo doce)	125	31	0,06	0,12
Essência de baunilha	---	---	---	---
Totais			0,67€	1,34€



Equipa envolvida

Professores e Técnicos: Lina Benedito, Luis Varela, Mafalda Pereira e Marília Sequeira.

Alunos (CAA): Ashley Cordeiro, Bruno Gaboleiro, Diego Pereira, Gabriel Rodrigues, Margarida Meirinho, Rafael Simões, Rodrigo Gomes, Sara Dias.

Alunas do CP de Marketing: Catarina Pegacho, Cláudia Branco e Ketellyn Almeida



“

Bom apetite!

