Nº Pessoas 2

	Valor total (€)	VE (kcal)	HC (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibra (g)
Sopa	1.38 €	330	52.1	21.9	4.3	26
Prato Principal | VEGATARIANO	1.87 €	1307	213	52.3	25.5	31.8
Sobremesa	1.38 €	396	54.4	2.6	1.2	0
Bebida	0.59 €	50	3.7	1	0.6	0
Total	5.22 €	2083	323.2	77.8	31.6	57.8
Por cada pessoa	2.6 €	1,041.5	161.6	38.9	15.8	28.9

	VE (kcal)	HC (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibra (g)
Kcal p.px.	1,041.5	646.4	155.6	142.2	115.6
% VE		62.1	14.9	13.7	11.1

	Valor total (€)	VE (kcal)	HC (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibra (g)
Sopa	1.38 €	330.00 €	52.10 €	21.90 €	4.30 €	26.00 €
Prato Principal	4.02 €	1248	61.9	59.4	84.3	8.6
Sobremesa	1.38 €	396.00 €	54.40 €	2.60 €	1.20 €	0.00 €
Bebida	0.59 €	50.00 €	3.70 €	1.00 €	0.60 €	0.00 €
Total	7.36 €	2024	172.10 €	84.9	90.4	34.6
Por cada pessoa	3.7 €	1,012.0	86.1	42.5	45.2	17.3

	VE (kcal)	HC (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibra (g)
Kcal p.px.	1,012.0	344.2	169.8	406.8	69.2
% VE		34.0	16.8	40.2	6.8

Escola de Hotelaria e Turismo de Coimbra

Ficha Técnica:

Iguaria **Sopa de legumes** **N.º doses** **2**

Quant.	Un.	Ingredientes	Valor unitário (kg/lt)	Valor total	VE (kcal)	HC (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibra (g)
89	gr	cebola	1.19 €	0.11 €	16	3.1	0.8	0.2	1.2
3.6	gr	alho	3.98 €	0.01 €	2	0.4	0.1	0	0.1
246	gr	cenoura	0.69 €	0.17 €	48	10.8	1.5	0	6.4
87	gr	batata	0.83 €	0.07 €	78	16.7	2.2	0	1.4
216	gr	alho francês	0.70 €	0.15 €	45	6.3	3.9	0.6	5.2
152	gr	courgette	1.29 €	0.20 €	25	3	2.4	0.5	1.5
167.4	gr	couve lombarda	0.99 €	0.17 €	32	3.5	4	0.3	5.2
180	gr	couve -flor	1.99 €	0.36 €	53	5.9	6.7	0.4	3.4
79	gr	nabo	1.69 €	0.13 €	13	2.4	0.3	0.3	1.6
2	ml	azeite	5.85 €	0.01 €	18	0	0	2	0
0.4	gr	sal	0.21 €	0.00 €	0	0	0	0	0
500	ml	água			0	0	0	0	0
			Valor final	**1.38 €**	**330.0**	**52.1**	**21.9**	**4.3**	**26.0**

Preparação

1. Começar por pôr a água a ferver.
2. Antes de começar a preparar a sopa, lavar bem
3. Cortar a couve e uma das cenouras em juliana e
4. Descascar e lavar todos os legumes e a batata.
5. Amanhar a couve-flor e cortar a courgette aos cubos. Reeaproveitar as cascas, adicionando-as à água que está a ferver, para fazer um caldo de
6. Colocar todos os legumes na água e temperar com
7. Deixar cozinhar cerca de 25 minutos.
8. Triture com a varinha mágica para reduzir
9. Para finalizar, adicione a cenoura, a couve, e os brócolos já previamente cortados, e deixe cozinhar
10. Quando os legumes estiverem quase cozidos adicione a pevide e coza 5/10 minutos.
11. E está pronta a servir.

Escola de Hotelaria e Turismo de Coimbra

Ficha Técnica:

Iguaria **Veggie burger com arroz basmati e salada mista** **N.º doses** **2**

Quant.	Un.	Ingredientes	Valor unitário (kg/lt)	Valor total	VE (kcal)	HC (g)	Proteínas (g)
80	gr	lentilhas vermelhas/coral	2.98 €	0.2 €	242	38.1	20.2
10	ml	azeite	5.85 €	0.1 €	90	0	0
71.2	gr	cebola cortada em rodelas	1.19 €	0.1 €	12	2.2	0.6
0.2	gr	caril em pó	29.80 €	0.0 €	0	0	0
80	gr	grão de bico cozido	4.19 €	0.3 €	266	41.1	15.2
65.6	gr	cenoura ralada	0.69 €	0.0 €	13	2.9	0.4
2.2	gr	coentros frescos picados	15.80 €	0.0 €	0	0	0
20	gr	pão ralado	2.85 €	0.1 €	72	14.3	2.2
0.2	gr	sal	0.21 €	0.0 €	0	0	0
0.2	gr	pimenta branca	39.80 €	0.0 €	0	0	0
20	gr	Farinha de trigo integral	1.09 €	0.0 €	66	13	1.9
			Arroz basmati cozido				
120	gr	arroz	2.79 €	0.3 €	423	93.7	8
360	ml	água		0.0 €	0	0	0
0.2	gr	louro	184.29 €	0.0 €	0	0	0
6	ml	azeite	5.85 €	0.0 €	54	0	0.0
0.2	gr	sal	0.21 €	0.0 €	0	0	0
			Salada de Alface, Tomate e Cebola				
114	gr	alface	1.47 €	0.2 €	14	0.9	2.1
120	gr	tomate maçã	2.49 €	0.3 €	23	4.4	1
79	gr	cebola	1.19 €	0.1 €	14	2.4	0.7
2	ml	azeite	5.85 €	0.0 €	18	0	0
4	ml	vinagre	0.72 €	0.0 €	0	0	0
			Valor final	**1.87 €**	**1,307.0**	**213.0**	**52.3**

Preparação

1. Cozer as lentilhas numa panela com água e sal, destapadas e durante 10 minutos. Escorrer e reservar.

2. Aquecer um fio de azeite num wok/frigideira e juntar a cebola, o caril e o gengibre. Mexer até as cebolas ficarem macias e aro

3. Num processador, ou com a varinha mágica, triturar o grão de bico, metade das lentilhas e da cenoura, bem como a mistura de pasta.

4. Passar tudo para uma taça, juntar as restantes lentilhas e cenoura, os coentros, o pão ralado, um pouco de sal e pimenta, e mis mãos.

5. Juntar um pouco de farinha, até a massa ficar moldável e solta das mãos. Moldar os burgers com o tamanho pretendido e wok/frigideira, cozinhá-los (de ambos os lados) com um pouco de azeite, o suficiente para não agarrar, até ficarem doura Reservar.

6. Entretanto, iniciar a preparação do arroz. Numa panela, colocar água a ferver, juntamente com o azeite, a folha de louro e o sa

7. Quando a água estiver a ferver, adicionar o arroz e mexer.

8. Assim que começar a ferver novamente, baixar para lume brando, e deixar cozinhar tapado cerca de 13 minutos.

9. Começar a preparar a salada: descascar a cebola, desfolhar a alface e lavar bem todos os hortícolas.

10. De seguida, corare a alface em juliana, os tomates em camponesa (quartos de lua), e a cebola igualmente em camponesa (meias luas).

11. Misturar tudo e temperar com azeite e vinagre.

12. Empratar a salada com os burgers e o arroz e servir.

G1 E G4

Lípidos (g)	Fibra (g)
0.6	9.4
10	0
0.1	0.9
0	0
4	10.8
0	1.7
0	0
0.5	0.7
0	0
0	0
1	1.7
0.5	2.5
0	0
0	0
6	0
0	0
0.2	1.5
0.4	1.6
0.2	1
2	0
0	0
25.5	**31.8**

máticas. Reservar.

cebola, até obter uma

sturar bem, com as

, usando o mesmo
ados e crocantes.

ıl.

Escola de Hotelaria e Turismo de Coimbra

Ficha Técnica:

Iguaria **Leite creme saudável** **N.º doses** **2**

Quant.	Un.	Ingredientes	Valor unitário (kg/lt)	Valor total	VE (kcal)	HC (g)	Proteínas (g	Lípidos (g)	Fibra (g)
80	ml	Leite meio-gordo	1.58 €	0.13 €	37	3.9	2.6	1.2	0
100	gr	Ovos	1.58 €	0.16 €	149	0	13,0	10,8	0
56	gr	Farinha Maisena	4.96 €	0.28 €	210	50.5	0,2	0,1	0,1
8	gr	Stevia	34.75 €	0.28 €	0	0	0	0	0
20	gr	Pau de Canela	24.85 €	0.50 €	0	0	0	0	0
20	gr	zeste de limao	1.79 €	0.04 €	0	0	0	0	0
0.1	gr	Canela em pó	39.90 €	0.00 €	0	0	0	0	0
			Valor final	1.38 €	**396.0**	**54.4**	**2.6**	**1.2**	**0.0**

Preparação

1. Numa tigela, juntar a stevia com a farinha;
2. Adicionar o ovo, mexendo sempre à medida que se adiciona o leite em fio;
3. Levar ao lume com o zeste de limão, leia-se, casca de limão e o pau de canela, mexendo sempre até engrossar;
4. Retirar do lume, rejeitando a casca de limão e o pau de canela;
5. Colocar em tigelas, deixar arrefecer e sirvir polvilhado com canela em pó.

Escola de Hotelaria e Turismo de Coimbra

Ficha Técnica:

Iguaria **Limonada** **N.º doses** **2**

Quant.	Un.	Ingredientes	Valor unitário (kg/lt)	Valor total	VE (kcal)	HC (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibra (g)
193.2	gr	Limão	1.99 €	0.38 €	50	3.7	1	0.6	0
5	gr	Stevia	35.00 €	0.18 €	0	0	0	0	0
400	ml	água		0.00 €	0	0	0	0	0
2	folhas	hortelã	15.80 €	0.03 €	0	0	0	0	0
			Valor final	**0.59 €**	50	3.7	1	0.6	0

Preparação

1. Em primeiro lugar, começar por espremer o sumo dos limões.

2. De seguida, verter para um jarro, adicionar a stevia e mexer bem.

3. Adicionar o gelo, a hortelã e deixar macerar.

4. Por fim, juntar a água e servir bem fresco.

Escola de Hotelaria e Turismo de Coimbra

Ficha Técnica:

Iguaria **Puré com Salmão Grelhado e Brócolos** **N.º doses** **2** G2

Quant.	Un.	Ingredientes	Valor unitário (kg/lt)	Valor total	VE (kcal)	HC (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Fibra (g)
243.6	g	Batata	2,50	0.6 €	217	46.8	6.1	0	3.9
240	g	Posta de Salmão	9.00 €	2.2 €	629	0	38.9	52.6	0
180	g	Brócolos	3,99	0.7 €	48	2.7	6.1	1.4	4.7
320	g	Água	1,14	0.4 €	0	0	0	0	0
18	gr	Azeite	1,99	0.0 €	162	0	0	18	0
0.4	gr	Sal	0,21	0.0 €	0	0	0	0	0
0.1	gr	Pimenta branca	0,72	0.0 €	0	0	0	0	0
10	gr	Manteiga	1,35	0.0 €	75	0.1	0	8.3	0
0.1	gr	Noz moscada	1,59	0.0 €	0	0	0	0	0
250	ml	Leite meio-gordo	0.46 €	0.1 €	117	12.3	8.3	4	0
			Valor final	**4.02 €**	**1,248.0**	**61.9**	**59.4**	**84.3**	**8.6**

Preparação

1. Cortar as batatas e colocar numa panela com água e sal até cozer.

2. Depois de cozidas, fazer uma esmagada, acrescentando o leite aos poucos, a manteiga, a pimenta e a noz-moscada.

3. Bringir os brócolos e salteá-los.

4. Temperar o salmão com sal e pimenta e grelhar.

5. Por fim, empratar o peixe, o puré e os brócolos e servir.