

# FICHA TÉCNICA

Nome da Iguaria		Sopa Sazonal			
Nº de Porções/Doses		2	PAX	Tempo:	45 min
Quantidade	Unidade	Descrição	Preço Unitário	Valor Total	Observações
0,040	kg	couve-portuguesa	1,41 €	0,06 €	
0,080	kg	abóbora menina	1,00 €	0,08 €	
0,100	kg	cenoura	1,78 €	0,18 €	
0,050	kg	brócolo	1,88 €	0,09 €	
0,100	kg	cebola	3,75 €	0,38 €	
0,100	kg	batata doce branca	0,97 €	0,10 €	
0,500	l	água	-	- €	
0,008	kg	sal grosso	0,19 €	0,00 €	
0,003	l	azeite	3,82 €	0,01 €	
0,030	kg	alho francês	1,78 €	0,05 €	
SUBTOTAL Σ				0,95 €	
TEMPEROS (+) %				0%	
CUSTO TOTAL Σ				0,95 €	
CUSTO PORÇÃO/DOSE				0,47 €	
%FOOD COST				50%	
PREÇO DE VENDA LIQUIDA				0,95 €	
PREÇO DE VENDA AO PÚBLICO				1,07 €	





# FICHA TÉCNICA

Nome da Iguaia		Canelones de Legumes			
Nº de Porções/Doses		2	PAX	Tempo:	1h30min
Quantidade	unidade	descrição	preço unitário	Valor Total	Observações
0,100	kg	massa de lasanha	2,81	0,28	
0,040	kg	courgette	1,22	0,05	
0,060	kg	brócolos	1,88	0,11	
0,025	kg	espinafres	5,83	0,15	
0,030	kg	cogumelos	4,61	0,14	
0,200	kg	tomate	1,59	0,32	
0,030	kg	cenoura	0,65	0,02	
0,030	kg	alho francês	1,78	0,05	
0,150	kg	cebola	1,12	0,17	
0,004	kg	alho	3,75	0,02	
0,020	kg	farinha T65	0,39	0,01	
0,020	kg	manteiga s/sal	4,47	0,09	
0,040	l	vinho branco	0,40	0,02	
0,300	l	leite meio-gordo	0,40	0,12	
0,015	l	azeite	3,82	0,06	
0,001	kg	salsa	14,91	0,01	
0,010	kg	sal	0,19	0,00	
0,001	kg	pimenta preta moída	14,40	0,01	
0,001	kg	tomilho	35,00	0,04	
0,050	kg	queijo da ilha ralado	6,08	0,30	
0,001	kg	noz moscada	28,60	0,03	
<b>SUBTOTAL €</b>				<b>1,99 </b>	
<b>TEMPEROS (+) €</b>				<b>0%</b>	
<b>CUSTO TOTAL €</b>				<b>1,99 </b>	
<b>CUSTO PORÇÃO/DOSE</b>				<b>1,00  </b>	
<b>%FOOD COST</b>				<b>50%</b>	
<b>PREÇO DE VENDA LÍQUIDA</b>				<b>1,99 </b>	
<b>PREÇO DE VENDA AO PÚBL</b>				<b>2,25  </b>	





# FICHA TÉCNICA

Nome da Iguaia		<i>Chour</i> para dias quentes de verão			
Nº de Porções/Doses		2	PAX	Tempo:	2 h
Quantidade	unidade	descrição	preço unitário	Valor Total	Observações
<b>Creme de abacaxi</b>					
0,100	kg	abacaxi	1,31	0,13	Inclui o peso das cascas que serão reaproveitadas na bebida
0,008	kg	açúcar granulado	0,56	0,00	
0,004	kg	amido de milho	3,00	0,01	
0,050	kg	limão	1,11	0,06	Inclui o peso das cascas que serão reaproveitadas na bebida
0,018	kg	ovo	1,41	0,03	
<b>Massa de fartos</b>					
0,021	l	água	...	-	
0,025	kg	farinha T55	0,39	0,01	
0,021	l	leite meio-gordo	0,40	0,01	
0,017	kg	margarina vaqueiro	2,02	0,03	
0,033	kg	ovo	1,41	0,05	
0,001	kg	sal fino	0,96	0,00	
<b>Creme chantilly</b>					
0,002	kg	açúcar em pó	2,26	0,00	
0,020	l	natas (35%)	1,83	0,04	
<b>Empratamento</b>					
0,004	kg	açúcar em pó	2,26	0,01	
0,012	kg	framboesa	10,93	0,13	
0,004	kg	hortelã	8,51	0,03	
<b>SUBTOTAL €</b>				<b>0,54  </b>	
<b>TEMPEROS (+) %</b>				<b>0%</b>	
<b>CUSTO TOTAL €</b>				<b>0,54  </b>	
<b>CUSTO PORÇÃO/DOSE</b>				<b>0,27  </b>	
<b>%FOOD COST</b>				<b>50%</b>	
<b>PREÇO DE VENDA LIQUIDA</b>				<b>0,54  </b>	
<b>PREÇO DE VENDA AO PÚBLI</b>				<b>0,61  </b>	





# FICHA TÉCNICA

Nome da Iguaria		Água Sazonal			
Nº de Porções/Doses		2	PAX	Tempo:	5 min + tempo de frio
Quantidade	unidade	descrição	preço unitário	Valor Total	Observações
0,500	l	água	...	- €	Contabilizada na fatura da água da EHTP
0,100	kg	cascas de abacaxi	...	- €	Preço contabilizado na sobremesa
0,010	kg	hortelã	8,51 €	0,09 €	
0,100	kg	rodela de limão	...	- €	Preço contabilizado na sobremesa
SUBTOTAL Σ				0,09 €	
TEMPEROS (+) %				0%	
CUSTO TOTAL Σ				0,09 €	
CUSTO PORÇÃO/DOSE				0,04 €	
%FOOD COST				50%	
PREÇO DE VENDA LIQUIDA				0,09 €	
PREÇO DE VENDA AO PÚBLICO				0,10 €	



# Cálculo do custo da ementa

	Custo da receita	Custo por pessoa
Entrada	0,95 €	0,47 €
Prato principal	1,99 €	1,00 €
Sobremesa	0,54 €	0,27 €
Bebida	0,09 €	0,04 €
<b>TOTAL</b>	<b>3,57 €</b>	<b>1,78 €</b>



# CÁLCULO DO VALOR NUTRICIONAL

## ECO-EMENTAS MEDITERRÂNICAS





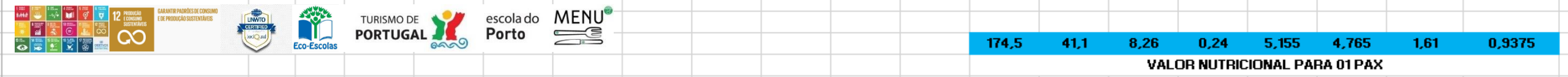
# CÁLCULO DO VALOR NUTRICIONAL

## ENTRADA I SOPA SAZONAL





Ingredientes	Unid. Med.	Quantidade	Alergénios	Cálculo do valor energético por 100g								Cálculo do valor energético para a receita 2 Pax										
				Valor energético	Valor energético	Lípidos	Ácidos Gordos Saturados	Hidratos de carbono	Açúcar	Proteína	SAL	Valor energético	Valor energético	Lípidos	Ácidos Gordos Saturados	Hidratos de carbono	Açúcar	Proteína	SAL			
entrada				KJ	KCAL	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	KJ	KCAL	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)			
couve portuguesa	Gr.	40		131	31	0,4	0	3,5	3,4	2,2	0	52,4	12,4	0,16	0	1,4	1,36	0,88	0			
abóbora menina	Gr.	80		47	11	0,2	0,1	1,7	1,4	0,3	0	37,6	8,8	0,16	0,08	1,36	1,12	0,24	0			
cenoura	Gr.	100		106	25	0	0	4,4	4,1	0,6	0,15	106	25	0	0	4,4	4,1	0,6	0,15			
brócolos	Gr.	50		134	32	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	67	16	16	0,4	0,05	0,75	0,6	1,7			
cebola	Gr.	100		86	20	0,2	0	3,1	2,2	0,9	0,025	86	20	0,2	0	3,1	2,2	0,9	0,025			
batata doce	Gr.	100		522	123	0	0	28,3	1,9	1	0,1	522	123	0	0	28,3	1,9	1	0,1			
sal	Gr.	8		0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	8			
alho francês	Gr.	30		110	26	0,3	0,1	2,9	2,2	1,8	0	33	7,8	0,09	0,03	0,87	0,66	0,54	0			
azeite	ml	3		3700	900	99,9	14,4	0	0	0,1	1	111	27	2,997	0,432	0	0	0,003	0,03			
água	ml	500		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
												349	82,2	16,52	0,48	10,31	9,53	3,22	1,875			
												<b>VALOR NUTRICIONAL PARA 02 PAX</b>										
												174,5	41,1	8,26	0,24	5,155	4,765	1,61	0,9375			
												<b>VALOR NUTRICIONAL PARA 01 PAX</b>										





# CÁLCULO DO VALOR NUTRICIONAL

## PRATO PRINCIPAL I CANELONES DE LEGUMES





Cálculo do valor energético por 100g												Cálculo do valor energético para a receita 2 Pax											
Ingredientes	Unid. Med.	Capit.	Alergénios	Valor energético	Valor energético	Lipidos	Ácidos Gordos Saturados	Hidratos de carbono	Açúcar	Proteína	Sal	Valor energético	Valor energético	Lipidos	Ácidos Gordos Saturados	Hidratos de carbono	Açúcar	Proteína	Sal				
prato principal				KJ	KCAL	g	g	g	g	g	g	KJ	KCAL	g	g	g	g	g	g				
carne de laranja	Gr.	100	glúten, ovo, leite	1292	281	2,3	0,6	54	2,6	10	0	1292	281	2,3	0,6	54	2,6	10	0				
curqute	Gr.	40		80	19	0,3	0,1	2	1,9	1,6	0	32	7,6	0,12	0,04	0,8	0,76	0,64	0				
bricolar	Gr.	60		134	32	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	80,4	19,2	19,2	0,48	0,06	0,9	0,72	2,04				
espinafres	Gr.	25		112	27	0,9	0,1	0,8	0,7	2,6	0,4	28	6,75	0,225	0,025	0,2	0,175	0,65	0,1				
caquelar	Gr.	30		76	18	0,5	0,1	0,5	0,3	1,8	0	22,8	5,4	0,15	0,03	0,15	0,09	0,54	0				
tomate	Gr.	200		95	23	0,3	0	3,5	3,5	0,8	0	190	46	0,6	0	7	7	1,6	0				
consoia	Gr.	30		106	25	0	0	4,4	4,1	0,6	0,15	31,8	7,5	0	0	1,32	1,23	0,18	0,045				
alho francês	Gr.	30		110	26	0,3	0,1	2,9	2,2	1,8	0	33	7,8	0,09	0,03	0,87	0,66	0,54	0				
cebola	Gr.	150		86	20	0,2	0	3,1	2,2	0,9	0,025	129	30	0,3	0	4,65	3,3	1,35	0,0375				
alho	Gr.	4		303	72	0,6	0,1	11,3	1,3	3,8	0	12,12	2,88	0,024	0,004	0,452	0,052	0,152	0				
farinha T65	Gr.	20	glúten	1460	344	1,1	0,2	74,3	1,5	7,8	0	292	68,8	0,22	0,04	14,86	0,3	1,56	0				
manteiga sem sal	Gr.	20	leite	3040	729	81,8	46,3	0,7	0,7	0,1	1,9	608	147,8	16,36	9,26	0,14	0,14	0,02	0,38				
vinha branca	ml	40	alcoól	56	245	0	0	0,1	0,1	0	0	22,4	98	0	0	0,04	0,04	0	0				
leite meio gordo	ml	300	leite	192	46	1,5	1	5	4,9	3	0,1	576	138	4,5	3	15	14,7	9	0,3				
azeite	ml	15		3700	900	99,9	14,4	0	0	0,1	1	555	135	14,985	2,16	0	0	0,015	0,15				
sal	Gr.	1		83	20	0	0	0,4	0,4	3,1	0,1	0,33	0,2	0	0	0,004	0,004	0,031	0,001				
sal	Gr.	10		0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	10				
pimenta preta moída	Gr.	1		1270	302	3,3	1,4	44,5	0,6	10,7	0,1	12,7	3,02	0,033	0,014	0,445	0,006	0,107	0,001				
tomilho	Gr.	1		219	52	1,2	0,6	7,4	7,3	1,5	0	2,19	0,52	0,012	0,006	0,074	0,073	0,015	0				
queijo da ilha ralado	Gr.	50	leite	1490	358	25,7	13,8	0,2	0,2	31,5	2,5	745	179	12,85	6,9	0,1	0,1	15,75	1,25				
noz moída	Gr.	1		2090	506	36,3	12,1	28,5	24,5	5,8	0	20,9	5,06	0,363	0,121	0,285	0,245	0,058	0				
												<b>4636</b>	<b>1190</b>	<b>72,33</b>	<b>22,71</b>	<b>100,5</b>	<b>32,38</b>	<b>42,93</b>	<b>14,3</b>				
												<b>VALOR NUTRICIONAL PARA 02 PAX</b>											
												<b>2318</b>	<b>594,8</b>	<b>36,17</b>	<b>11,36</b>	<b>50,23</b>	<b>16,19</b>	<b>21,46</b>	<b>7,152</b>				
												<b>VALOR NUTRICIONAL PARA 01 PAX</b>											





# CÁLCULO DO VALOR NUTRICIONAL

## SOBREMESA I CHOUX PARA DIAS QUENTES DE VERÃO





## Cálculo do valor energético por 100g

## Cálculo do valor energético para a receita 2 Pax

Ingredientes	Unid. Med.	Capit.	Alergénios	Valor energético	Valor energético	Lípido	Ácido Gordor Saturado	Hidratante de carbono	Açúcar	Proteína	Sal	Valor energético	Valor energético	Lípido	Ácido Gordor Saturado	Hidratante de carbono	Açúcar	Proteína	Sal	
				KJ	KCAL	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	KJ	KCAL	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)
<b>sobremesa</b>																				
água	ml	21										0	0	0	0	0	0	0	0	
margarina	Gr.	17	leite	3040	739	81,8	46,3	0,7	0,7	0,1	1,9	516,8	125,63	13,906	7,871	0,119	0,119	0,017	0,323	
leite meio gordo	ml	21		192	46	1,5	1	5	4,9	3	0,1	40,32	9,66	0,315	0,21	1,05	1,029	0,63	0,021	
farinha T55	Gr.	25	glúten	1460	344	1,1	0,2	74,3	1,5	7,8	0	365	86	0,275	0,05	18,575	0,375	1,95	0	
ovos	Gr.	51	ovar	621	149	10,8	2,7	0	0	13	0,4	316,71	75,99	5,508	1,377	0	0	6,63	0,204	
sal fino	Gr.	1		0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	1	
natas (35% matéria gorda)	ml	20	leite	1330	323	34	19	2,1	2,1	2,2	0,1	266	64,6	6,8	3,8	0,42	0,42	0,44	0,02	
açúcar em pó	Gr.	6		1690	397	0	0	99,3	99,3	0	0	101,4	23,82	0	0	5,958	5,958	0	0	
framboesas	Gr.	12		203	49	0,6	0	5,1	5,1	0,9	0	24,36	5,88	0,072	0	0,612	0,612	0,108	0	
limão (sumo)	ml	2		130	31	0,3	0,1	1,9	1,9	0,5	0	2,6	0,62	0,006	0,002	0,038	0,038	0,01	0	
abacaxi (sumo)	ml	25		201	48	0,2	0	9,5	9,5	0,5	0	50,25	12	0,05	0	2,375	2,375	0,125	0	
açúcar granulado	Gr.	7,5		1690	397	0	0	99,3	99,3	0	0	126,75	29,775	0	0	7,4475	7,4475	0	0	
amido de milho	Gr.	44		1550	364	0,2	0	90,2	0	0,4	0,1	682	160,16	0,088	0	39,688	0	0,176	0,044	
hortelã (folha)	Gr.	4		212	51	0,7	0,1	5,3	5,1	3,8	0	8,48	2,04	0,028	0,004	0,212	0,204	0,152	0	

**2501 596,2 27,05 13,31 76,49 18,58 10,24 1,612**

**VALOR NUTRICIONAL PARA #2 PAX**

**1250 298,1 13,52 6,657 38,25 9,289 5,119 0,806**

**VALOR NUTRICIONAL PARA #1 PAX**



TURISMO DE PORTUGAL



escola do Porto





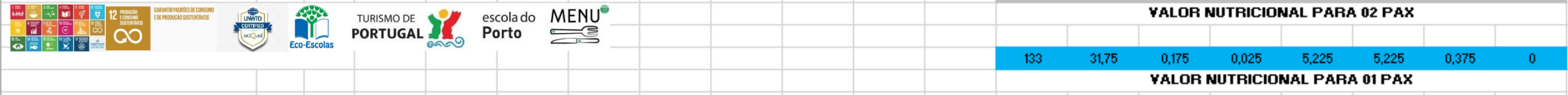
# CÁLCULO DO VALOR NUTRICIONAL

BEBIDA | ÁGUA SAZONAL





				Cálculo do valor energético por 100g								Cálculo do valor energético para a receita 2 Pax											
ingredientes	Unid. Med.	Capit.	Alergénios	Valor energético	Valor energético	Lípidos	Ácidos Gordos Saturados	Hidratos de carbono	Açúcar	Proteína	Sal	Valor energético	Valor energético	Lípidos	Ácidos Gordos Saturados	Hidratos de carbono	Açúcar	Proteína	Sal				
bebida				KJ	KCAL	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	KJ	KCAL	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)				
Água	ml	500										0	0	0	0	0	0	0	0				
Abacaxi (cascas)	Gr.	100		201	48	0,2	0	9,5	9,5	0,5	0	201	48	0,2	0	9,5	9,5	0,5	0				
limão (rodela)	Gr.	50		130	31	0,3	0,1	1,9	1,9	0,5	0	65	15,5	0,15	0,05	0,95	0,95	0,25	0				
hortelã	Gr.	10		212	51	0,7	0,1	5,3	5,1	3,8	0	21,2	5,1	0,07	0,01	0,53	0,51	0,38	0				
												<b>266</b>	<b>63,5</b>	<b>0,35</b>	<b>0,05</b>	<b>10,45</b>	<b>10,45</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>				
<b>VALOR NUTRICIONAL PARA 02 PAX</b>																							
												133	31,75	0,175	0,025	5,225	5,225	0,375	0				
<b>VALOR NUTRICIONAL PARA 01 PAX</b>																							





# CÁLCULO DO VALOR NUTRICIONAL

## TOTAL DA REFEIÇÃO





	Alergénios	Valor energético (Kj)	Valor energético (Kcal)	Lípidos (g)	Ácidos gordos saturados (g)	Hidratos de carbono (g)	Açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
<b>Entrada</b>	---	175	41	8,3	0,2	5,2	4,8	1,6	0,9
<b>Prato principal</b>	Glúten Leite Sulfitos Vestígios ovo	2343	595	36,2	11,4	50,2	16,2	21,5	7,2
<b>Sobremesa</b>	Glúten Leite Ovo	1250	298	13,5	6,7	38,3	9,3	5,1	0,8
<b>Bebida</b>	---	133	32	0,2	0,0	5,2	5,2	0,4	0
<b>TOTAL PARA 1 PAX</b>		<b>3901</b>	<b>966</b>	<b>58,2</b>	<b>18,3</b>	<b>98,9</b>	<b>35,5</b>	<b>28,6</b>	<b>8,9</b>

**Observação: Grupo etário 15 a 18 anos (Referência 2380 Kcal diárias; almoço\_714 kcal a 833 Kcal)**







