



Alimento	Quantidade total utilizada	Unidade medida	Custo unitário	Custo total
Água	1.500	kg		
Tomate cru	0.400	kg	1.050	0.42
Pepino cru	0.150	kg	0.970	0.15
Pimento cru	0.150	kg	1.270	0.19
Cebola crua	0.100	kg	0.470	0.05
Pão de mistura centeio e trigo	0.300	kg	1.860	0.56
Sal	0.005	kg	0.210	0.00
Azeite	0.014	kg	2.362	0.03
Orégãos	0.005	kg	23.750	0.12
Vinagre	0.097	kg	0.590	0.06

**Valor total do componente nutri**

**Valor por dose**

1- Numa tigela coloque os tomates, o pimento, o pepino e a cebola bem lavados, cortos em  
2- Acrescente a água bem fria (ou gelada). 3- Corte o pão em cubos pequenos e junte. 3- T

<b>Tempo Confeção:</b>	<b>15 min</b>
------------------------	---------------

---

Elaborado por

**Alimentos Alergénios:** Cereais que contêm glúten; Soja e produtos à base de soja; Leite e derivados; Amendoim, Aipo e produtos à base de aipo, Sementes de Sésamo e produtos à base de sésamo; Moluscos e produtos à base de moluscos; Peixe e produtos à base de peixe; Ovos e produtos à base de ovos; Sulfóxido de enxofre expressos em SO<sub>2</sub>

FICHA TÉCNICA COZINHA

Ponto de Venda/Outlet:

Projeto

Categoria:

Entrada

Nº doses por receita:

2

Gaspacho



Componente alergénio	Energia [kcal]	Energia [kJ]	Lípidos [g]	Acidos gordos saturados [g]	Hidratos de carbono [g]	Açúcares [g]
	9.2	38	0.12	0	1.40	1.40
	2.85	14.25	0.05	0.03	0.26	0.24
	4.05	14.25	0.05	0.015	0.405	2.5
	2	9.5	0.03	0	0.31	0.22
	81.6	28.5	0.09	0.09	16.14	0.6
	0	0.475	0.00	0	0	0
	12.586	1.33	0.00	0.20	0	0
	1.405	0.475	0.00	0.01	0.17	0.25
Sim	2.134	9.215	0.03	0	0.06	0.06

cional na refeição	115.83	116.00	0.37	0.35	18.74	5.27
	[kcal]	[kJ]	[g]	[g]	[g]	[g]
e	28.96	29.00	0.09	0.09	4.68	1.32

Refeição (receita):

cubos pequeninos.  
 empere com sal, óregãos, vinagre e azeite.

<b>Temperatura Confeção:</b>	<b>Prato frio</b>
------------------------------	-------------------

Valores Ideais	Total PC	€	<b>1.40</b>
	Rácio /Food Cost (%)		<b>25%</b>
	Mark up:		<b>4.0</b>
	Total PV	€	<b>5.40</b>
	Margem contribuição	€	<b>(4.00)</b>
	IVA		<b>13%</b>
	PVP	€	<b>6.10</b>

Valores Reais	Total PC		
	Rácio /Food Cost (%)		
	Mark up:		
	Total PV		
	Margem contribuição		
	IVA (%)		
	PVP		

Data:

os produtos à base de leite (incluindo lactose); Frutos secos de casca rija; Amendoim e produtos à base de sésamo; Tremçoço e produtos à base de tremçoço; Crustáceos e produtos à base de Crustáceos; ovos à base de ovos; Dióxido de Enxofre e Sulfitos em concentrações superiores a 10 mg/kg ou 10 mg/l

sim  
não

0.1 0.001

---

**Valores nutricionais por quantidade total utilizada**

Fibra [g]	Proteínas [g]	Sal [g]	Água [g]	Colesterol [mg]	Sódio [mg]	Potássio [mg]
			150			
0.52	0.32	0.00	37.40	0	5.2	100
0.11	0.21	0.00	14.27	0	0.45	21
0.3	0.24	0	13.92	0	0.6	18
0.13	0.09	0.00	9.38	0	10	210
1.29	9	0.45	8.94	0	174	48
0	0	0.500	0	0	200	0
0	0	0	0	0	0	0
0.21	0.055	0	0.04	0	0.075	8.35
0	0.03	0.00	9.021	0	1.552	5.529
<b>2.56</b>	<b>9.94</b>	<b>0.95</b>	<b>92.96</b>	<b>0.00</b>	<b>391.88</b>	<b>410.88</b>
[g]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]
<b>0.64</b>	<b>2.49</b>	<b>0.24</b>	<b>23.24</b>	<b>0.00</b>	<b>97.97</b>	<b>102.72</b>

0.35

Cálcio [mg]	Fósforo [mg]	Magnésio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]
4.4	6.8	4.4	0.28	0.04
1.5	2.7	1.2	0.08	0.02
1.35	3.6	1.5	0.09	0.03
3.1	3	1.2	0.05	0.30
13.8	39	10.8	0.48	0.24
0	0	1.5	0	0
0	0	0	0	0
7.9	1	0.6	0.22	0.02
1.358	0.582	0.485	0.03	0.01
<b>33.41</b>	<b>56.68</b>	<b>21.69</b>	<b>1.22</b>	<b>0.66</b>
[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]
<b>8.35</b>	<b>14.17</b>	<b>5.42</b>	<b>0.31</b>	<b>0.16</b>

Gaspacho      Energia      Lípidos      hidratos de  
[kcal]      [g]      carbono  
[g]

<b>Valor total do componente nutricional na refeição</b>	<b>115.83</b>	<b>0.37</b>	<b>18.74</b>
<b>Valor por dose</b>	<b>28.96</b>	<b>0.09</b>	<b>4.68</b>



Açúcares  
[g]

Fibra  
[g]

Proteínas  
[g]

Sal  
[g]

Sódio  
[mg]

Colesterol  
[mg]

5.27	2.56	9.94	0.95	391.88	0.00
------	------	------	------	--------	------

1.32	0.64	2.49	0.24	97.97	0.00
------	------	------	------	-------	------



Ovos escalfados com



Alimento	Quantidade total utilizada	Unidade medida	Custo unitário €	Custo total €	Componente alergénio
seitan	0.150	kg			Sim
tofu fumado	0.150	kg			Sim
Alho	0.002	kg	4.490	0.01	
folha de Louro	0.008	kg	19.000	0.15	
Cebola cozida	0.080	kg	0.470	0.04	
azeite	0.054	kg	1.800	0.10	
Polpa de tomate	0.050	kg	0.740	0.04	
Pimenta moída	0.005	kg	8.200	0.04	
ovo	0.080	kg	1.520	0.12	Sim
Ervilhas	0.200	kg	1.090	0.22	
Batata doce	0.200	kg	0.210	0.04	
sal	0.010	kg	0.210	0.00	
Gengibre	0.020	kg	1.990	0.04	
molho de Soja	0.010	l	4.410	0.04	Sim

Valor por dose

Valor total do componente nutricional na refeição

**Confeção (rec**

Marinar a seitan no alho no gengibre e no molho de soja. Depois numa panela refogar a cebola e o alho. Juntar a polpa de tomate, as ervilhas e um pouco de água. Temperar a gosto e tapar a panela, deixando cozinhar. No final juntar 2 ovos e voltar a tapar até a clara estar cozinhada, cerca de 4 minutos.

<b>Tempo Confeção:</b>	<b>15 min</b>	<b>Temperatura C</b>
------------------------	---------------	----------------------

---

Elaborado por

**Alimentos Alergénios:** Cereais que contêm glúten; Soja e produtos à base de soja; Leite e produtos à base de leite; Amendoim, Aipo e produtos à base de aipo, Sementes de Sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; Moluscos e produtos à base de moluscos; Peixe e produtos à base de peixe; Ovos e produtos à base de ovos; Sulfóxido de enxofre expressos em SO<sub>2</sub>

FICHA TÉCNICA COZINHA

de Venda/Outlet:

Restaurante de aplicação

Categoria:

Prato principal

Nº doses por receita:

2

ervilhas e tofu



Energia [kcal]	Energia [kJ]	Lípidos [g]	Ácidos gordos saturados [g]	Hidratos de carbono [g]	Açúcares [g]
11.55	48.3	0.66	0.09	0.105	0.045
0.144	0.606	0.00	0.00	0.02	0.00
1.44	6.08	0.02	0	0.19	0.14
48.546	199.8	5.39	0.78	0	0
4.1	17.2	0.02	0	0.715	0.5
1.365	5.7	0.01	0.00	0.1915	0.1915
12	49.92	0.872	0.22	0	0
22.6	94	1.02	0.52	1.92	0.56
123	522	0	0	28.3	1.9
0	0	0	0	0	0
1.64	6.9	0.016	0.004	0.32	0.32
<b>226.39</b>	<b>950.51</b>	<b>8.01</b>	<b>1.61</b>	<b>31.76</b>	<b>3.65</b>
[kcal]	[kJ]	[g]	[g]	[g]	[g]
<b>905.54</b>	<b>3,802.02</b>	<b>32.03</b>	<b>6.45</b>	<b>127.05</b>	<b>14.60</b>
905.54	3,802.02	32.03		127.05	14.60

seita):

o num fio de azeite, acrescentar o tofu e o seitan e saltear.  
o cozinhar por cerca de 10 minutos, ou até as ervilhas estarem tenras.

Confeção:

75°C

Valores Ideais	Total PC	€	0.84
	Rácio /Food Cost (%)		25%
	Mark up:		4.0
	Total PV	€	4.84
	Margem contribuição	€	(4.00)
	IVA		13%
	PVP	€	5.47

Valores Reais	Total PC		
	Rácio /Food Cost (%)		
	Mark up:		
	Total PV		
	Margem contribuição		
	IVA		
	PVP		

Data:

base de leite (incluindo lactose); Frutos secos de casca rija; Amendoim e produtos à base de  
ésamo; Tremoço e produtos à base de tremoço; Crustáceos e produtos à base de Crustáceos;  
ovos; Dióxido de Enxofre e Sulfitos em concentrações superiores a 10 mg/kg ou 10 mg/l

sim  
 não

**Valores nutricionais por quantidade total utilizada**

<b>Fibra [g]</b>	<b>Proteínas [g]</b>	<b>Sal [g]</b>	<b>Água [g]</b>	<b>Colesterol [mg]</b>	<b>Sódio [mg]</b>	<b>Potássio [mg]</b>
sd						
0.045	1.275	0	12.75	0	0.9	11.25
0.006	0.01	0.00	0.16	0	0.02	0.7
sd						
0.11	0.08	0.02	7.52	0	8.8	11.2
0	0	0	0	0	0	0
0.195	0.185	0.015	3.765	0	5.5	54.5
0.1325	0.0535	0.1	0.055	0	0.125	3.35
0	1.04	0.032	6.02	32.64	11.2	9.6
0.78	1.02	0.06	15	13	30	74
3	1	0.1	66.90	0.00	23	390
0	0	1	0	0	400	0
0.04	0.04	0	1.578	0	0.26	8.4
sd						
<b>4.31</b>	<b>4.70</b>	<b>1.33</b>	<b>113.74</b>	<b>45.64</b>	<b>479.81</b>	<b>563.00</b>
[g]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[mg]	[mg]
<b>17.24</b>	<b>18.79</b>	<b>5.32</b>	<b>454.97</b>	<b>182.56</b>	<b>1,919.22</b>	<b>2,252.00</b>
17.24	18.79	5.32		182.56		

	Energia
	[kcal]
<b>Valor total do componente nutricional na</b>	905.54
<b>Valor por dose</b>	226.39



<b>Cálcio [mg]</b>	<b>Fósforo [mg]</b>	<b>Magnésio [mg]</b>	<b>Ferro [mg]</b>	<b>Zinco [mg]</b>
19.5	16.5	13.65	0.24	0.15
0.034	0.172	0.034	0.00	0.00
2.64	2.4	0.72	0.04	0.02
0	0	0	0	0
2.5	3.9	2.75	0.145	0.025
1.75	0.9	0.7	0.11	0.0065
8.4	14.4	0.8	0.168	0.10
9.8	22	0.22	0.36	0.18
27	36	16	0.4	0.3
0	0	3	0	0
0.32	0.68	0.86	0.01	0.01
<b>71.94</b>	<b>96.95</b>	<b>38.73</b>	<b>1.48</b>	<b>0.80</b>
[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]
<b>287.78</b>	<b>387.81</b>	<b>154.94</b>	<b>5.91</b>	<b>3.19</b>

Lípidos [g]	Hidratos de carbono [g]	Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteínas [g]	Sal [g]	Sódio [mg]	Colesterol [mg]
32.03	127.05	14.60	17.24	18.79	5.32	1,919.22	<b>182.56</b>
8.01	31.76	3.65	4.31	4.70	1.33	479.81	45.64



Alimento	Quantidade total utilizada	Unidade medida	Custo unitário
Ovos natureza	1.200	kg	1.520
Açúcar branco	0.200	kg	0.750
Amido de Milho	0.010	kg	0.650
Sumo de Laranja	0.200	kg	1.090
Manteiga com sal derretida	0.075	kg	1.090
Raspa de Laranja			

**Valor total do c**

1- Misturar os ovos com o açúcar, o amido de milho e a manteiga derretida. 2- Juntar de seguida no forno a cozer a 200°C durante 20m. 5- Decore a seu gosto.

Tempo Confeção:	30 min
-----------------	--------

---

Elaborado por

**Alimentos Alergénios:** Cereais que contêm glúten; Soja e produtos à base de soja; Leite e produtos à base de leite; Sementes de Sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; Tremoço e produtos à base de tremoço; base de ovos; Dióxido de Enxofre e Sulfitos em concentrações superiores a 10 mg/kg ou 10 mg/l expressos em

FIC

Ponto de Venda/Outlet:

Categoria:

Nº doses por receita:

**Torta de Laranja**



Custo total	Componente alergénio	Energia [kcal]	Energia [kJ]	Lípidos [g]	Ácidos gordos saturados [g]
1.824	Sim	178.8	745.2	12.96	3.24
0.150		79.4	338	0	0
0.007		3.64	15.5	0.002	0
0.218		8.4	35.8	0.02	0
0.082		55.425	228	6.135	3.4725

Componente nutricional na refeição	325.67	1362.50	19.12	6.71
	[kcal]	[kJ]	[g]	[g]
Valor por dose	81.42	340.63	4.78	1.68

Confeção (receita):

fa o sumo e a raspa de laranja. 3- Colocar num tabuleiro 60\*40, previamente forrado com pape

	<b>Temperatura Confeção:</b>	<b>200°C</b>
--	------------------------------	--------------

Valores Ideais	Total PC
	Rácio /Food Cost (%)
	Mark up:
	Total PV
	Margem contribuição
	IVA
	PVP

Valores Reais	Total PC
	Rácio /Food Cost (%)
	Mark up:
	Total PV
	Margem contribuição
	IVA
	PVP

Data:

use de leite (incluindo lactose); Frutos secos de casca rija; Amendoim e produtos à base de amendoim, Aip  
; Crustáceos e produtos à base de Crustáceos; Mulsos e produtos à base de mulsos; Peixe e produto  
s em SO2

**RECEITA TÉCNICA COZINHA**

**Projeto**

**Obremesa**

**2**

**Valores nutricionais por quantidade total utilizada**

<b>Hidratos de carbono [g]</b>	<b>Açúcares [g]</b>	<b>Fibra [g]</b>	<b>Proteínas [g]</b>	<b>Sal [g]</b>	<b>Água [g]</b>
0	0	0	15.6	0.48	90.36
19.86	19.86	0	0	0	0.1
0.902	0	0.001	0.004	0.001	0.09
1.9	1.9	0	0.06	0	17.76
0.0525	0.0525	0	0.0075	0.1425	1.2

sd

<b>22.71</b>	<b>21.81</b>	<b>0.00</b>	<b>15.67</b>	<b>0.62</b>	<b>109.51</b>
[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]
<b>5.68</b>	<b>5.45</b>	<b>0.00</b>	<b>3.92</b>	<b>0.16</b>	<b>27.38</b>

o vegetal e untado. 4- Levar ao

;

€	2.28
	25%
	4.0
€	6.28
€	(4.00)
	13%
€	7.10


o e produtos à base de aipo,  
s à base de peixe; Ovos e produtos à

Valor total d

Valor tota



---

<b>Colesterol [mg]</b>	<b>Sódio [mg]</b>	<b>Potássio [mg]</b>	<b>Cálcio [mg]</b>	<b>Fósforo [mg]</b>	<b>Magnésio [mg]</b>	<b>Ferro [mg]</b>
489.6	168	156	52.8	228	13.2	2.52
0	0	0.4	0.4	0	0	0
0	0.54	0.63	0.11	0.13	0.07	0.004
0	0.8	26	1.2	2	1	0.08
17.25	56.25	1.125	1.125	1.8	0.15	0.015

---

<b>506.85</b>	<b>225.59</b>	<b>184.16</b>	<b>55.64</b>	<b>231.93</b>	<b>14.42</b>	<b>2.62</b>
[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]
<b>126.71</b>	<b>56.40</b>	<b>46.04</b>	<b>13.91</b>	<b>57.98</b>	<b>3.61</b>	<b>0.65</b>

Torta laranja	Energia [kcal]	Lípidos [g]	Hidratos de carbono [g]	Açúcares [g]	Fibra [g]
<b>lo componente nutricional na refeição</b>	<b>405.07</b>	<b>19.12</b>	<b>42.57</b>	<b>41.67</b>	<b>0.00</b>
<b>Valor por dose</b>	<b>101.27</b>	<b>4.78</b>	<b>10.64</b>	<b>10.42</b>	<b>0.00</b>
	Energia [kcal]	Lípidos [g]	Hidratos de carbono [g]	Açúcares [g]	Fibra [g]
<b>il do componente nutricional na refeição</b>	520.89	19.48	61.31	46.94	2.56
<b>Valor por dose</b>	356.61	12.88	47.09	15.38	4.95

0.6075

<b>Zinco [mg]</b>
1.56
0
0.003
0.02
0.0075
<b>1.59</b>
[mg]
<b>0.40</b>

Proteínas [g]	Sal [g]	Sódio [mg]	Colesterol [mg]
<b>15.67</b>	<b>0.62</b>	<b>225.59</b>	<b>506.85</b>
<b>3.92</b>	<b>0.16</b>	<b>56.40</b>	<b>126.71</b>

Proteínas [g]	Sal [g]	Sódio [mg]	Colesterol [mg]
25.62	1.57	617.47	506.85
11.10	1.72	634.17	172.35



<b>Torta laranja</b>	Energia [kcal]	Lípidos [g]	Hidratos de carbono	Açúcares [g]
Valor total do componente nutricional na refeição	<b>405.065</b>	19.117	42.5745	41.6725
Valor por dose	101.26625	4.77925	10.643625	10.418125

<b>Ovos ervilhas tofu</b>	Energia [kcal]	Lípidos [g]	Hidratos de carbono [g]	Açúcares [g]
Valor total do componente nutricional na refeição	407.64	31.98	12.71	5.87
Valor por dose	<b>101.91</b>	7.99	3.18	1.47

<b>Gaspacho</b>	Energia [kcal]	Lípidos [g]	Hidratos de carbono [g]	Açúcares [g]
Valor total do componente nutricional na refeição	115.83	0.37	18.74	5.27
Valor por dose	28.96	0.09	4.68	1.32

	Energia [kcal]	Lípidos [g]	Hidratos de carbono [g]	Açúcares [g]
<b>Valor total do componente nutricional na refeição</b>	<b>928.53</b>	51.46	74.02	52.81
<b>Valor por dose</b>	232.13	12.86	18.51	13.20

Fibra [g]	Proteínas [g]	Sal [g]	Sódio [mg]	Colesterol [mg]
0.001	15.6715	0.6235	225.59	506.85
0.00025	3.917875	0.155875	56.3975	126.7125

Fibra [g]	Proteínas [g]	Sal [g]	Sódio [mg]	Colesterol [mg]
5.10	14.66	2.92	1026.28	182.56
1.27	3.66	0.73	256.57	45.64

Fibra [g]	Proteínas [g]	Sal [g]	Sódio [mg]	Colesterol [mg]
2.56	9.94	0.95	391.88	0.00
0.64	2.49	0.24	97.97	0.00

<b>Fibra [g]</b>	<b>Proteínas [g]</b>	<b>Sal [g]</b>	<b>Sódio [mg]</b>	<b>Colesterol [mg]</b>
7.66	40.27	4.50	1643.75	689.41
1.91	10.07	1.12	410.94	172.35