Sopa - creme de ervilhas
Posto de Venda -
Preço de Venda -
2 Pax

Produtos				
Ingrediente	**Quantidade em gramas**	**Preço por Kg**	**Preço total**	**KCalorias**
Ervilhas	**200**	1,39 €	0,28 €	200
Batata doce	**100**	1,80 €	0,18 €	76
aipo	**50**	2,50 €	0,13 €	7
cebola	**20**	1,79 €	0,04 €	4
alho	**5**	5,00 €	0,03 €	3
coentros	**10**	18,00 €	0,18 €	2,5
Natas ou creme vegetal	**6**	3,90 €	0,02 €	25
Azeite	**5**	5,60 €	0,03 €	45
Agua	**300**	0,30 €	0,09 €	
			0,00 €	
			0,00 €	
			0,00 €	
			0,00 €	
			0,00 €	
			0,00 €	
		Total	0,97 €	**362,5**
		Custo Total		
		Preço de Venda		
		Rácio		
		Margem de Contribuição unitária		

Preparação

A sopa é o prato muito importante na nossa alimentação, onde todos os valores nutricionais dos alimentos são retidos na água da sua cozedura. A este prato juntamos a criatividade de criar desenhos na sopa atravez do creme de natas ou bebida vegetal, sendo assim uma forma divertida de comer a sopa!

Ficha Técnica

Prato - Bras de legumes	
Posto de Venda -	
Preço de Venda -	
2 Pax	

Produtos				
Ingrediente	Quantidade em gramas	Preço por Kg	Preço total	KCalorias
Curgete	20	1,79 €	0,04 €	12
Cenoura	10	2,98 €	0,03 €	12
cogumelos	15	6,29 €	0,09 €	18
Batata palha	100	0,70 €	0,07 €	400
Salsa	5	9,00 €	0,05 €	8
azeite	3	18,00 €	0,05 €	55
Sal	2	1,00 €	0,00 €	0
azeitona desidratada	5	7,50 €	0,04 €	12
Gema pasteurizada	150	6,00 €	0,90 €	640
			0,00 €	
			0,00 €	
			0,00 €	
			0,00 €	
			0,00 €	
			0,00 €	
		Total	1,27 €	1157
		Custo Total	1,27 €	
		Preço de Venda		
		Rácio		
		Margem de Contribuição unitária		

Preparação

Este prato quer ser uma alternativa ao peixe e carne de forma a podermos manter uma alimentação equilibrada e saudavel, podemos desta forma juntar varios legumes num só prato.

Sobremesa - Smothie
Posto de Venda -
Preço de Venda -
2 Pax

Produtos				
Ingrediente	**Quantidade em gramas**	**Preço por Kg**	**Preço total**	**KCalorias**
Morango	**50**	4,60 €	0,23 €	17
iogurte ou bebida vegetal	**125**	2,00 €	0,25 €	100
Banana	**50**	1,00 €	0,05 €	50
mel	**5**	7,00 €	0,04 €	15
			0,00 €	
			0,00 €	
			0,00 €	
			0,00 €	
			0,00 €	
			0,00 €	
			0,00 €	
			0,00 €	
			0,00 €	
			0,00 €	
			0,00 €	
		Total	0,57 €	**182**
		Custo Total		
		Preço de Venda		
		Rácio		
		Margem de Contribuição unitária		

Preparação

A importancia da fruta, devemos consumir pelo menos duas peças de fruta por dia, com esta sobremesa será mais facil atingir esse objetivo diario. Existe sempre a opçãp do iogurte ser sem lactose e optar tambem por uma bebida vegetal.