

ECO- -EMENTAS MEDITERRÂNICAS

2023/2024



EQUIPA

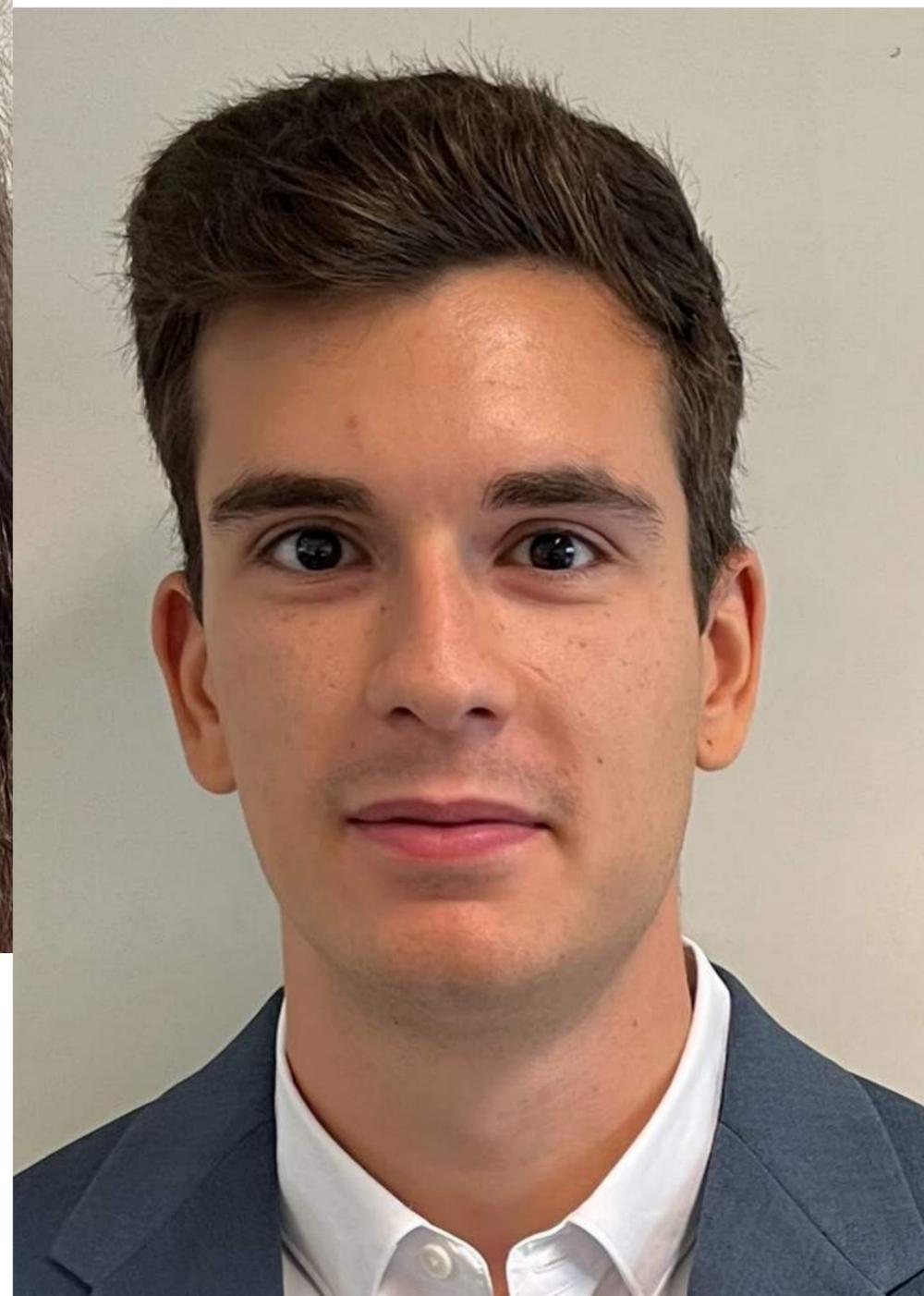


TEKLA MURJIKNELI

Culinary Arts A23

RODRIGO LEITÃO

Culinary Arts A23





O QUE NOS INSPIROU?

A herança da cultura gastronómica do Mediterrâneo não é um conceito isento da geografia que lhe deu o nome. Formada à volta de um mar entre montanhas, fez-se pela terra fecunda de média altitude, pelos vales férteis irrigados pelos correntes fluviais, pela brisa marítima de um mar fechado. Entre a montanha, o vale e a beira mar, criaram-se os povos agricultores, pastores e pescadores. Pouco a pouco, avançou-se na apropriação da paisagem e tirou-se o melhor partido de cada parcela.

As três religiões que por ali vaguearam formaram uma linguagem gastronómica capaz de saber lidar com as oportunidades e as dificuldades da geografia do Mediterrâneo. À primeira vista, contrastantes, numa visão mais apurada, complementares. É assim, o oeste e o este da cultura mediterrânica. De um lado, o uso dos lacticínios, proveito maior da montanha, por outro o peixe, fruto sagrado do mar. De um lado, os frutos secos, do outro as especiarias que se formaram benéficas num clima tórrido.



O QUE NOS INSPIROU?

De Oeste a Este é uma rota que se descobre de povos viajantes, mercadores, nómadas em busca de abrigo, tanto de sobrevivência, como religioso.

Outrora, próximos pelas rotas mercantis, hoje próximos pelo encurtamento das distâncias físicas e mentais, há que ousar falar de uma cultura gastronómica mediterrânica do Oeste a Este. Neste novo Mediterrâneo, fala-se uma linguagem que abraça o mar, a montanha e o vale.

Buscam-se as raízes do que nos une, percebem-se as proximidades e valorizam-se as diferenças, não pelo contraste, mas pela complementaridade. Em suma, neste novo Mediterrâneo enriquecem-se os sabores pela aproximação das pessoas. Sim, porque o Mediterrâneo é só um, de Oeste a Este.



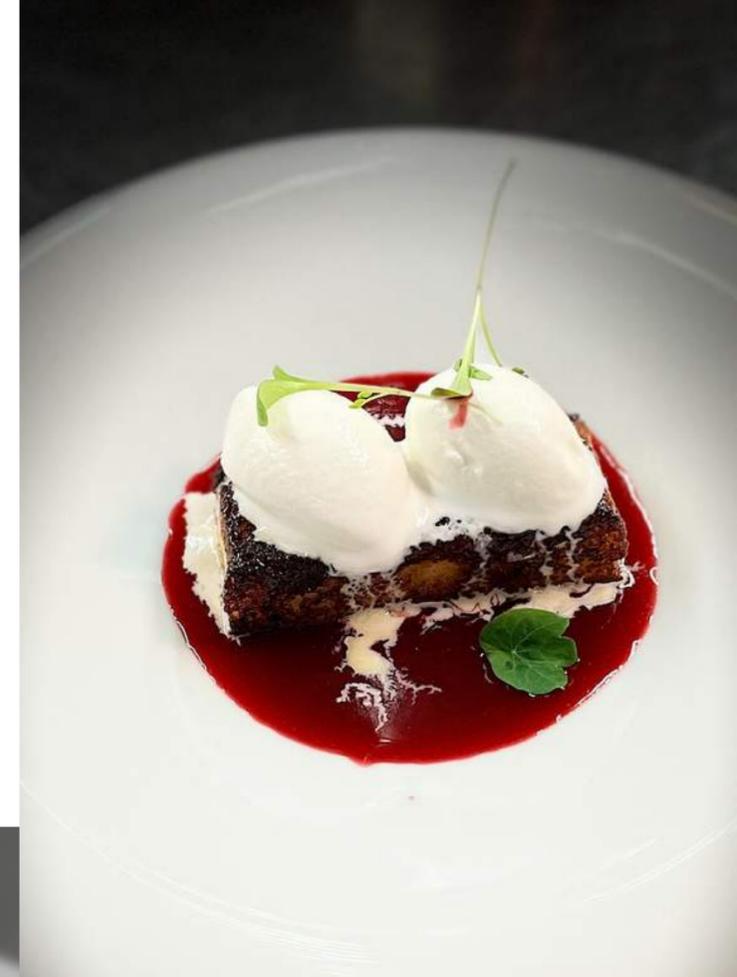


EMENTA



PRATO PRINCIPAL

Caldeirada com
robalo grelhado



SOBREMESA

Rabanada de
Brioche com
gelado de leite
de cabra (existe
opção s/glúten
e s/lactose)

ENTRADA

Polvo à
Lagareiro com
pimentos
fumados





POLVO À LAGAREIRO COM PIMENTOS FUMADOS

O Polvo, delicadamente assado e regado com azeite encontra uma harmonia perfeita com os pimentos fumados, criando uma sinfonia de sabores que transporta os sentidos diretamente para o coração da culinária portuguesa.



POLVO À LAGAREIRO COM PIMENTOS FUMADOS

NOME:	Polvo à Lagareiro com pimentos fumados			Custo Total	3,18
				Nr doses	2
				Custo por dose	1,59
Tempo de preparação (min):	40				
Data de elaboração:					
PRODUTO	UNIDADE	QUANTIDADE	(-) % DESPERDÍ	CUSTO UNITÁRIO	CUSTO TOTAL
Polvo	0	0,100		15,99	1,60
Pimento verde	Kg	0,100		2,99	0,30
Cabelo de velha	Kg	0,001		29,80	0,03
Cebolinha	Kg	0,020		1,79	0,04
Alho	Kg	0,030		6,49	0,19
Pimentão doce	Kg	0,005		11,80	0,06
Laranja	Kg	0,150		1,29	0,19
Broto de ervilha	Kg	0,001		50,00	0,03
Azeite	L	0,050		7,75	0,39
Sal de mesa	Kg	0,020		1,08	0,02
Pimenta branca	Kg	0,001		20,70	0,02
Vinagre	Kg	0,005		0,75	0,00
Beterraba	Kg	0,010		1,49	0,01
Pepino	Kg	0,001		2,49	0,00
Pimento vermelho	Kg	0,100		2,99	0,30
			Food cost SUBTOTAL Σ		3,18
			TEMPERO (+) %		0,00
			CUSTO TOTAL Σ		3,18



POLVO À LAGAREIRO COM PIMENTOS FUMADOS

PREPARAÇÃO

Coloque o polvo pré-cozido no forno com alho (com casca), cebolinhas branqueadas (com casca), pimentão doce, sal e azeite.

Grelhe os pimentos vermelhos e verdes. Retire a pele. Corte em juliana. Salteie-os com tomilho. Tempere com sal, vinagre e pimenta branca.

Remova a casca da laranja e corte-a em meias-luas.

Grelhe a beterraba, temperada com sal e azeite. Corte em cubos.

MONTAGEM

Coloque uma perna de polvo cortada ao meio. Duas colheres de chá de salada de pimentos ao lado. Coloque a laranja, a beterraba e as cebolinhas ao redor do polvo. Polvilhe com ervas micro como coentros e beterraba.





CALDEIRADA COM ROBALO GRELHADO

Uma caldeirada enriquecida com sabores do mar e um toque sublime de robalo grelhado, elevando esta experiência gastronómica a um novo patamar de sabor.

TURISMO DE
PORTUGAL



escola do
Porto

est. 1968 | Onde a tradição se inova



CALDEIRADA COM ROBALO GRELHADO

NOME:	Caldeirada com robalo grelhado			Custo Total	5,34
				Nr doses	2
				Custo por dose	2,67
Tempo de preparação (min)	45				
Data de elaboração:					
PRODUTO	UNIDADE	QUANTIDADE	(-) % DESPERDÍCIO	CUSTO UNITÁRIO	CUSTO TOTAL
Robalo	Kg	0,200		6,99	1,40
Raia	Kg	0,100		7,99	0,80
Nozes	Kg	0,010		11,45	0,11
Alho	Kg	0,060		6,45	0,39
Coentro seco	Kg	0,005		47,25	0,24
Feno grego-azul	Kg	0,005		15,00	0,08
Pimenta vermelha	Kg	0,005		150,00	0,75
Cravo da Índia	Kg	0,005		120,00	0,60
Canela	Kg	0,005		10,90	0,05
Sal de mesa	Kg	0,050		1,08	0,05
Pimenta	Kg	0,005		16,46	0,08
Azeita	Kg	0,060		7,75	0,47
Vinegre	Kg	0,010		0,75	0,01
Batatas	Kg	0,040		1,06	0,04
Cebola	Kg	0,040		1,98	0,08
Cenoura	Kg	0,020		1,32	0,03
Couve	Kg	0,020		1,29	0,03
Tomate	Kg	0,020		0,50	0,01
Folha de louro	Kg	0,000		69,00	0,01
Açafrão	Kg	0,005		13,11	0,07
Pimentão doce	Kg	0,005		11,80	0,06
Food cost SUBTOTAL Σ					5,34
TEMPERO (+) %					0,00
CUSTO TOTAL Σ					5,34



CALDEIRADA COM ROBALO GRELHADO

PREPARAÇÃO

Num tacho, adicione nozes, água morna, alho fatiado e cebolas picadas fritas em azeite. Misture todos os ingredientes com a varinha mágica (ou moedor de carne). Adicione água aos poucos para manter a espessura do molho. Deixe ferver. Adicione temperos como: coentro seco, sal, pimenta, pimenta vermelha, canela, feno-grego azul, cravo-da-índia e vinagre. Corte o robalo em filetes e frite em azeite, sal e pimenta. Faça caldo de peixe. Cozinhe a raia no caldo. Coza as batatas no caldo, corte em cubos. Escalde a couve no caldo. Cozinhe amêijoas no caldo. Escalde os tomates no caldo cortados em meias-luas. Retire a pele. Engrosse o caldo.

MONTAGEM

Legumes na base. Peixe em cima. Caldo à volta. Gotas de Baje sobre o peixe. Polvilhe com ervas micro.





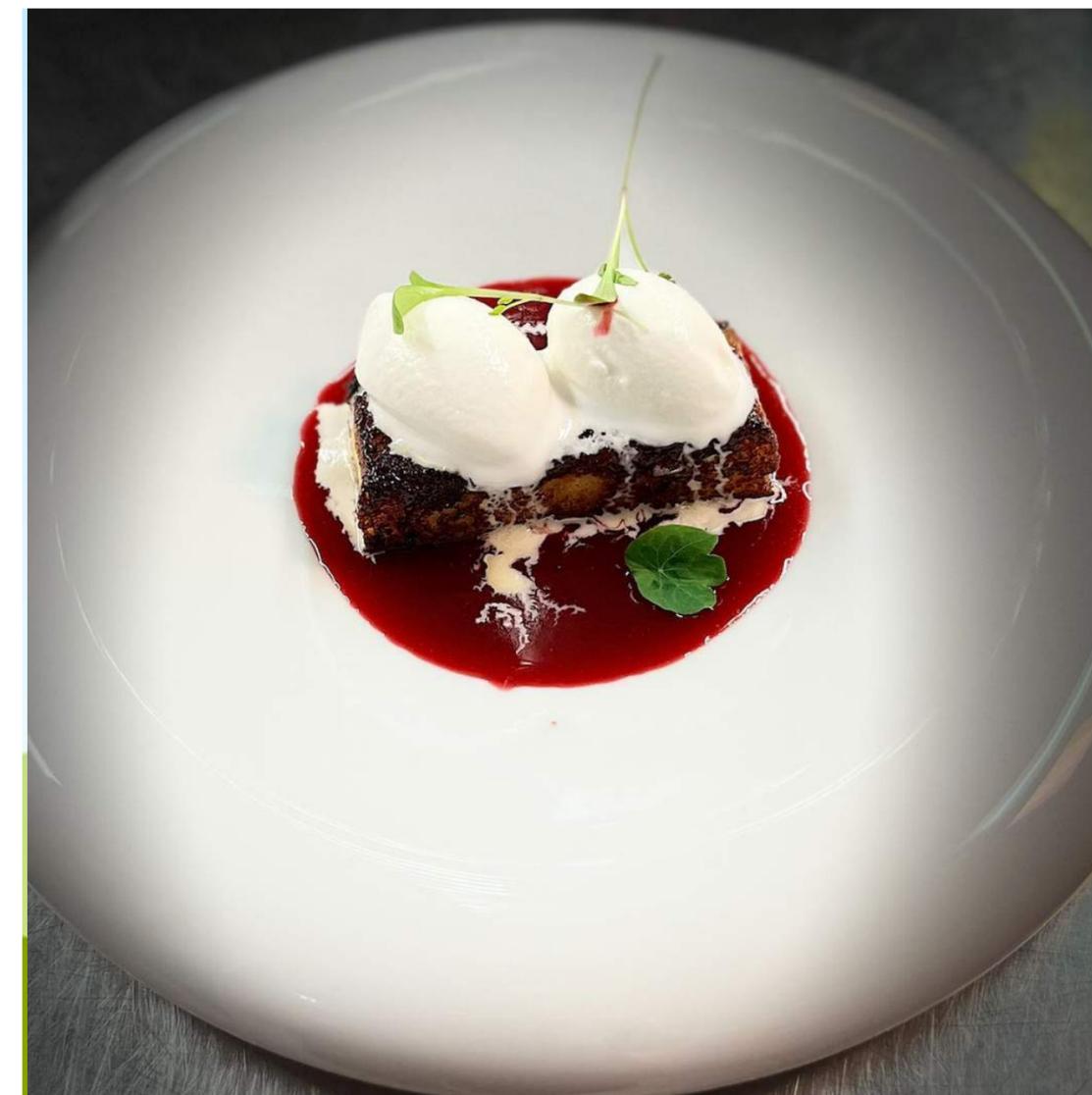
RABANADA DE BRIOCHE COM GELADO DE LEITE DE CABRA

Uma rabanada irresistível, confeccionada com brioche, encontra a companhia perfeita no gelado de leite de cabra, criando uma experiência de sobremesa que é ao mesmo tempo indulgente e sofisticada.



RABANADA DE BRIOCHE COM GELADO DE LEITE DE CABRA

Nome:	Rabanada de Brioche com gelado de leite de cabra			Custo total	6,55
				Nr doses	2
				Custo por dose	3,28
Tempo de preparação (min):	120				
Data de elaboração:					
PRODUTO	UNID	QUANTIDADE		Custo unitário	CUSTO TOTAL
Leite de cabra	Kg	0,100		2,25	0,23
Cream	Kg	0,125		3,60	0,45
Açucar	Kg	0,220		1,49	0,33
Sal	Kg	0,005		0,25	0,00
Ovos	Unit	1,000		0,20	0,20
Leite em pó	Kg	0,003		16,00	0,05
Alecrim	Kg	0,010		50,00	0,50
Dextrose	Kg	0,010		5,00	0,05
Brioche	Kg	0,300		5,00	1,50
Manteiga clarificada	Kg	0,100		16,00	1,60
Limão	Unit	1,000		0,80	0,80
Micro ervas	Kg	0,001		50,00	0,05
Cereja	Kg	0,100		7,99	0,80
				Food cost SUBTOTAL Σ	6,55
				TEMPERO (+) %	0,00
				CUSTO TOTAL Σ	6,55



RABANADA DE BRIOCHE COM GELADO DE LEITE DE CABRA

PREPARAÇÃO

Faça pão de brioche e corte. Ferva o leite, as natas, o açúcar e as raspas de limão. Mergulhe o brioche nele.

Num tacho, adicione leite, leite em pó, alecrim, dextrose, açúcar e casca de limão. Misture com um batedor até atingir 85°C. Retire e coloque no congelador rápido. Coloque na máquina de gelados.

Ferva as cerejas em água com açúcar e triture.

Frite o pão em manteiga clarificada. Passe pelo açúcar. Queime o açúcar.

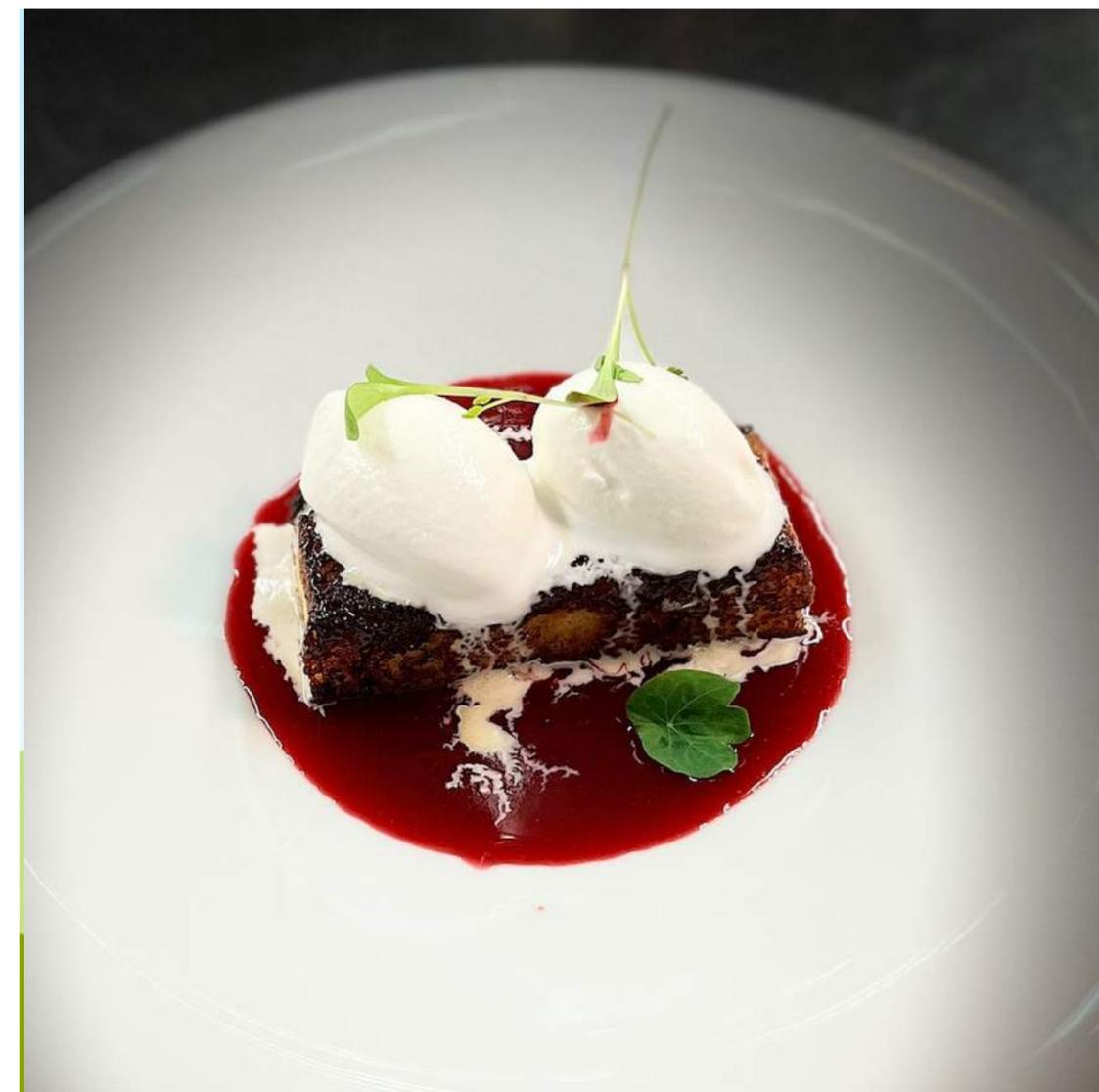
MONTAGEM

No fundo, coloca-se o coulis de cereja e, por cima, o brioche. Por cima coloca-se o gelado. Utilize as micro ervas como decoração.



RABANADA DE BRIOCHE COM GELADO DE LEITE DE CABRA - VERSÃO SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE

Nome:	Rabanada de Brioche com gelado de leite de cabra			Custo total	11,67
				Nr doses	2
				Custo por dose	5,84
Tempo de preparação (min):	120				
Data de elaboração:					
PRODUTO	UNID	QUANTIDADE		Custo unitário	CUSTO TOTAL
creme sem lactose	L	0,250		4,45	1,11
açúcar de confeitiro	Kg	0,150		4,70	0,71
leite, sem lactose	L	0,065		1,07	0,07
essência de baunilha	L	0,003		2300,00	5,75
farinha sem glúten para todos os	Kg	0,750		2,98	2,24
pó de casca de psílio	Kg	0,014		24,95	0,35
fermento em pó	Kg	0,014		17,61	0,25
sal	Kg	0,014		1,00	0,01
ovos	unit	2,000		0,19	0,38
mel	Kg	0,050		5,98	0,30
óleo de girassol	L	0,050		1,91	0,10
fermento biológico seco	Kg	0,032		13,00	0,42
			Food cost SUBTOTAL Σ		11,67
			TEMPERO (+) %		0,00
			CUSTO TOTAL Σ		11,67



CÁLCULO VALOR ECONÓMICO

Custo por pax	
Entrada	1,59 €
Prato Principal	2,67 €
Sobremesa	3,28 €
Custo Total	7,54 €





VALOR NUTRICIONAL POLVO À LAGAREIRO COM PIMENTOS FUMADOS



ENTRADA				Cálculo do valor energético por 100g									Cálculo do valor energético para a receita 2 Pax										
PRODUTO / MATÉRIA PRIMA	UNIDADE	CAPITAÇÃO	ALERGÉNIOS	Valor energético	Valor energético	Lípidos	Ácidos Gordos Saturados	Hidratos de carbono	Açúcar	Proteína	Fibra	Sal	Valor energético	Valor energético	Lípidos	Ácidos Gordos Saturados	Hidratos de carbono	Açúcar	Proteína	Fibra	Sal		
				KJ	KCAL	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	KJ	KCAL	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)		
Polvo	gr	100	Moluscos	434,0	103,0	1,3	0,3	0,0	0,0	22,7	0,0	0,0	434,0	103,0	1,3	0,3	0,0	0,0	22,7	0,0	0,0		
Pimento verde	gr	100	Não contém	111,0	27,0	0,6	0,1	2,7	2,5	1,6	2,0	0,0	111,0	27,0	0,6	0,1	2,7	2,5	1,6	2,0	0,0		
Cebola baby	gr	20	Não contém	86,0	20,0	0,2	0,0	3,1	2,2	0,9	1,3	0,0	17,2	4,0	0,0	0,0	0,6	0,4	0,2	0,3	0,0		
Alho	gr	30	Não contém	303,0	72,0	0,6	0,1	11,3	1,3	3,8	3,0	0,0	90,9	21,6	0,2	0,0	3,4	0,4	1,1	0,9	0,0		
Pimentão doce	gr	5	Não contém	182,0	44,0	1,0	0,2	4,4	4,1	2,6	3,3	0,0	9,1	2,2	0,1	0,0	0,2	0,2	0,1	0,2	0,0		
Laranja	gr	150	Não contém	201,0	47,0	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	1,8	0,0	301,5	70,5	0,3	0,0	13,4	13,4	1,7	2,7	0,0		
Rebentos de ervilha	gr	1	Não contém	138,0	33,0	0,2	0,0	3,9	2,9	3,1	1,5	0,0	1,4	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
Sal	gr	2	Não contém	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	100,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0		
Pimenta Branca	gr	1	Não contém	1140,0	273,0	2,7	0,9	38,3	38,3	10,7	26,5	0,1	11,4	2,7	0,0	0,0	0,4	0,4	0,1	0,3	0,0		
Vinagre	ml	5	Sulfitos	93,0	22,0	0,0	0,0	0,6	0,6	0,3	0,0	0,0	4,7	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
Beterraba	gr	10	Não contém	95,0	23,0	0,0	0,0	3,5	3,5	1,0	2,6	0,2	9,5	2,3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,1	0,3	0,0		
Pepino	gr	1	Não contém	81,0	19,0	0,6	0,2	1,7	1,6	1,4	0,7	0,0	0,8	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
Pimento vermelho	gr	100	Não contém	111,0	27,0	0,6	0,1	2,7	2,5	1,6	2,0	0,0	111,0	27,0	0,6	0,1	2,7	2,5	1,6	2,0	0,0		
Azeite	ml	30	Não contém	3700,0	899,0	99,9	14,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1110,0	269,7	30,0	4,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
TOTAL 2 pax													2212,44	531,65	33,08	4,87	23,80	20,19	29,27	8,57	2,02		
Por Pax													1106,22	265,83	16,54	2,44	11,90	10,10	14,63	8,57	1,01		

Fonte: <http://www2.insa.pt/sites/INSA/Portugues/AreasCientificas/AlimentNutricao/AplicacoesOnline/TabelaAlimentos/Paginas/TabelaAlimentos.aspx>





VALOR NUTRICIONAL CALDEIRADA COM ROBALO GRELHADO



PRATO PRINCIPAL				Cálculo do valor energético por 100g									Cálculo do valor energético para a receita 2 Pax								
PRODUTO / MATÉRIA PRIMA	UNIDADE	CAPITAÇÃO	ALERGÉNIOS	Valor energético	Valor energético	Lípidos	Ácidos Gordos Saturados	Hidratos de carbono	Açúcar	Proteína	Fibra	Sal	Valor energético	Valor energético	Lípidos	Ácidos Gordos Saturados	Hidratos de carbono	Açúcar	Proteína	Fibra	Sal
				KJ	KCAL	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	KJ	KCAL	(G)	(G)	(G)	(G)
Robalo	gr	200	peixe	444,0	106,0	3,5	0,8	0,0	0,0	18,5	0,0	0,2	888,0	212,0	7,0	1,6	0,0	0,0	37,0	0,0	0,4
Raia	gr	100	peixe	247,0	58,0	0,2	0,0	0,0	0,0	14,1	0,0	0,6	247,0	58,0	0,2	0,0	0,0	0,0	14,1	0,0	0,6
Nozes	gr	10	frutos casca rija	2880,0	699,0	67,5	5,4	3,6	2,6	16,7	5,2	0,0	288,0	69,9	6,8	0,5	0,4	0,3	1,7	0,5	0,0
Alho	gr	30	Não contém	303,0	72,0	0,6	0,1	11,3	1,3	3,8	3,0	0,0	90,9	21,6	0,2	0,0	3,4	0,4	1,1	0,9	0,0
Coentros secos	gr	5	Não contém	117,0	28,0	0,6	0,1	1,8	1,5	2,4	2,9	0,0	5,9	1,4	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,0
Feno grego azul	gr	5	Não contém	1356,0	323,0	6,0	1,5	58,0	0,0	23,0	25,0	0,0	67,8	16,2	0,3	0,1	2,9	0,0	1,2	1,3	0,0
Pimenta Vermelha	gr	5	Não contém	1140,0	273,0	2,7	0,9	38,3	38,3	10,7	26,5	0,1	57,0	13,7	0,1	0,0	1,9	1,9	0,5	1,3	0,0
Cravo da Índia	gr	5	Não contém	1800,0	431,0	20,0	1,9	5,2	0,0	6,0	9,6	0,6	90,0	21,6	1,0	0,1	0,3	0,0	0,3	0,5	0,0
Canela	gr	5	Não contém	1320,0	315,0	3,2	0,7	55,5	55,5	3,9	24,4	0,1	66,0	15,8	0,2	0,0	2,8	2,8	0,2	1,2	0,0
Sal	gr	50	Não contém	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	100,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	50,0
Pimenta	gr	5	Não contém	1140,0	273,0	2,7	0,9	38,3	38,3	10,7	26,5	0,1	57,0	13,7	0,1	0,0	1,9	1,9	0,5	1,3	0,0
Azeite	ml	30	Não contém	3700,0	899,0	99,9	14,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1110,0	269,7	30,0	4,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vinagre	ml	10	Sulfitos	93,0	22,0	0,0	0,0	0,6	0,6	0,3	0,0	0,0	9,3	2,2	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0
Batatas	gr	40	Não contém	368,0	87,0	0,0	0,0	19,2	1,2	2,5	1,6	0,0	147,2	34,8	0,0	0,0	7,7	0,5	1,0	0,6	0,0
Cebola	gr	40	Não contém	86,0	20,0	0,2	0,0	3,1	2,2	0,9	1,3	0,0	34,4	8,0	0,1	0,0	1,2	0,9	0,4	0,5	0,0
Cenoura	gr	20	Não contém	97,0	23,0	0,0	0,0	3,6	3,3	0,7	3,0	0,3	19,4	4,6	0,0	0,0	0,7	0,7	0,1	0,6	0,1
Repolho	gr	20	Não contém	95,0	23,0	0,4	0,1	2,2	2,1	1,4	2,4	0,3	19,0	4,6	0,1	0,0	0,4	0,4	0,3	0,5	0,1
Tomate	gr	20	Não contém	95,0	23,0	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	1,3	0,0	19,0	4,6	0,1	0,0	0,7	0,7	0,2	0,3	0,0
Folha de Louro	gr	1	Não contém	1318,0	314,0	8,0	2,3	75,0	0,0	8,0	26,0	0,0	13,2	3,1	0,1	0,0	0,8	0,0	0,1	0,3	0,0
Açafrão	gr	5	Não contém	1490,0	353,0	5,9	1,6	61,5	42,4	11,4	3,9	0,4	74,5	17,7	0,3	0,1	3,1	2,1	0,6	0,2	0,0
Pimentão doce	gr	5	Não contém	182,0	44,0	1,0	0,2	4,4	4,1	2,6	3,3	0,0	9,1	2,2	0,1	0,0	0,2	0,2	0,1	0,2	0,0
TOTAL 2 pax													3312,6	795,1	46,5	6,9	28,5	12,9	59,5	10,3	51,2
Por Pax													1656,3	397,6	23,3	3,5	14,2	6,4	29,7	5,1	25,6

Fonte: <http://www2.insa.pt/sites/INSA/Portugues/AreasCientificas/AlimentNutricao/AplicacoesOnline/TabelaAlimentos/Paginas/TabelaAlimentos.aspx>





VALOR NUTRICIONAL RABANADA DE BRIOCHE COM GELADO DE LEITE DE CABRA



SOBREMESA				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	Fibra	Sal	Valor energético	Valor energético	Lípidos	Ácidos Gordos Saturados	Hidratos de carbono	Açúcar	Proteína	Fibra	Sal											
PRODUTO / MATÉRIA PRIMA	UNIDADE	CAPITAÇÃO	ALERGÉNIOS	KJ	KCAL	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)													
Leite de cabra	ml	70	Leite	291,0	70,0	4,0	2,6	4,6	4,6	3,8	0,0	0,1	203,7	49,0	2,8	1,8	3,2	3,2	2,7	0,0	0,1											
Nata	ml	80	Leite	1300,0	317,0	33,0	18,5	2,9	2,9	2,0	0,0	0,1	1040,0	253,6	26,4	14,8	2,3	2,3	1,6	0,0	0,1											
Açúcar	gr	50	Não contém	1690,0	397,0	0,0	0,0	99,3	99,3	0,0	0,0	0,0	845,0	198,5	0,0	0,0	49,7	49,7	0,0	0,0	0,0											
Sal	gr	2	Não contém	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	100,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0											
Ovo	gr	30	Ovo	596,0	143,0	10,1	2,7	0,5	0,5	12,6	0,0	0,0	178,8	42,9	3,0	0,8	0,2	0,2	3,8	0,0	0,0											
Leite em pó	ml	3	Leite	1530,0	359,0	0,9	0,5	52,7	52,7	35,1	0,0	1,3	45,9	10,8	0,0	0,0	1,6	1,6	1,1	0,0	0,0											
Alecrim	gr	2	Não contém	478,0	115,0	4,4	1,1	13,5	13,5	1,4	7,7	0,0	9,6	2,3	0,1	0,0	0,3	0,3	0,0	0,2	0,0											
Dextrose	gr	5	Não contém	615,0	147,0	0,0	0,0	36,8	36,8	0,0	0,0	0,0	30,8	7,4	0,0	0,0	1,8	1,8	0,0	0,0	0,0											
Brioche	gr	100	Gluten	1213,0	290,0	4,0	2,1	53,0	5,8	9,3	3,0	0,0	1213,0	290,0	4,0	2,1	53,0	5,8	9,3	3,0	0,0											
Manteiga clarificada	gr	5	Leite	3080,0	750,0	83,0	47,0	0,7	0,7	0,1	0,0	0,0	154,0	37,5	4,2	2,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0											
Micro ervas	gr	1	Não contém	84,0	20,0	0,2	0,0	4,5	2,6	0,9	1,4	0,0	0,8	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0											
Cereja	gr	30	Não contém	284,0	67,0	0,7	0,2	13,3	13,3	0,8	1,6	0,0	85,2	20,1	0,2	0,1	4,0	4,0	0,2	0,5	0,0											
TOTAL 2 pax													3806,75	912,22	40,71	21,98	116,10	68,88	18,68	3,65	2,19											
Por Pax													1903,38	456,11	20,35	10,99	58,05	34,44	9,34	1,82	1,09											

Fonte: <http://www2.insa.pt/sites/INSA/Portugues/AreasCientificas/AlimentNutricao/AplicacoesOnline/TabelaAlimentos/Paginas/TabelaAlimentos.aspx>



VALOR NUTRICIONAL POR PAX

Estas iguarias oferecem um valor nutricional completo, combinando ingredientes equilibrados que fornecem uma variedade de nutrientes essenciais para promover a saúde e o bem-estar.

	Valor nutricional por Pax								
	Valor energético	Valor energético	Lípidos	Ácidos Gordos Saturados	Hidratos de carbono	Açúcar	Proteína	Fibra	Sal
	KJ	KCAL	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)	(G)
Entrada	1106,22	265,83	16,54	2,44	11,90	10,10	14,63	8,57	1,01
Prato principal	1656,32	397,57	23,25	3,46	14,25	6,43	29,75	5,14	25,59
Sobremesa	1903,38	456,11	20,35	10,99	58,05	34,44	9,34	1,82	1,09
total por pax	4665,91	1119,51	60,14	16,89	84,20	50,97	53,72	15,54	27,70



TURISMO DE
PORTUGAL



escola do
Porto

est. 1968 | Onde a tradição se inova



2 ERRADICAR
A FOME



4 EDUCAÇÃO
DE QUALIDADE



12 PRODUÇÃO
E CONSUMO
SUSTENTÁVEIS



17 PARCERIAS PARA
A IMPLEMENTAÇÃO
DOS OBJETIVOS

