|  |  |
| --- | --- |
| **Menu completo por pessoa: 1269 kcal** | |
| **SALADA NIÇOISE** | |
| **INGREDIENTES** |  |
| ½ Colher de sopa de vinagre  6 Colheres de sopa de azeite  1 Colher de café de mostarda  2 Alfaces  2 Latas de atum de conserva  1 Cebola  4 Azeitonas  200g de feijão-verde  200g de cenouras  2 Tomates  2Ovos  200g de batatas  1485Kcal / 4 pessoas | **Para o molho**:  Numa tigela coloca-se a mostarda e o vinagre. Bate-se com um garfo enquanto se acrescenta o azeite aos poucos.  **Para a salada:**  1. Lavam-se bem as folhas de alface e escorrem-se.  2. Numa panela média coloca-se 1 litro de água com 1 colher (sobremesa) de sal, os ovos e leva-se ao lume. Quando ferver, acrescenta-se o feijão-verde cortado em pequenas tiras e as cenouras cortadas em cubos pequenos e deixa-se cozinhar por 5 minutos. Prepara-se uma tigela com água bem fria. Com uma escumadeira, retiram-se os legumes da panela e transferem-se para a tigela, para cessar a cozedura. Escorre-se e reserva-se. Retiram-se os ovos, deixam-se arrefecer, descascam-se e reservam-se.  3. Na mesma panela repete-se o procedimento anterior com as batatas cortadas em cubos pequenos; fervem-se durante 3 minutos. Escorrem-se e reservam-se.  4. Lavam-se bem os tomates, cortam-se em meias luas e retiram-se as sementes.  5. Pica-se a cebola bem fina e mistura-se muito bem com o atum e os filetes de anchova picados.  5. Dispõem-se algumas folhas de alface cortadas em cada prato. Por cima colocam-se de forma harmoniosa porções de atum e cebola, uma meia-lua de ovo cozido, 1 colher de legumes e batatas cozidas, 3 meias-luas de tomate e uma azeitona.  6. Por fim rega-se com uma colher de sobremesa de molho. |
| **TARTE DE SALMÃO CAMARÃOE ESPINAFRES** | |
| **INGREDIENTES** |  |
| 1 Rolo de massa folhada  150g de Salmão  150g de Espinafres frescos  100g de Miolo de camarão  200g de Natas para culinária  1 Colher de sopa de azeite  8 Ovos  2 Dentes de alho  2 Colheres de chá de noz-moscada moída  Sal  3135 kcal / 4 pessoas | 1. Cozem-se os espinafres em água com sal (ferver por 2 minutos) e saltear os camarões em azeite e alho.  2. Entretanto forra-se a forma com a massa folhada.  3. Batem-se as natas com os 2 ovos e tempera-se a com noz-moscada e sal.  4. Corta-se o salmão aos cubos pequenos.  5. Colocam-se os espinafres por cima da massa, fazendo uma cama. Dispõem-se o salmão e os camarões a gosto.  6. Deita-se o preparado de natas e ovos por cima e leva-se ao forno a 180º durante 35 minutos. |
| **SALADA DE FRUTAS** | |
| **INGREDIENTES** |  |
| 1 Laranja grande  1 Kiwi  1 Manga  150g de uvas  4 Morangos  2 Maçãs  4 Folhas de gelatina  458 kcal / 4 pessoas | 1. Corta-se a laranja ao meio e reserva-se o sumo de meia laranja. 2. Aquece-se o sumo de meia laranja e dissolvem-se bem as folhas de gelatina. 3. Colocar uma porção de gelatina no prato de servir, guardar no frio. 4. Descasca-se a outra meia laranja, o kiwi, a manga, e as maçãs e cortam-se em pedaços. 5. Lavam-se bem as uvas e os morangos e cortam-se ao meio. 6. Colocam-se os frutos nos pratos a gosto. |
|  | |
|  | |
|  | |
|  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | FICHA TÉCNICA | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |
|  | | | Salada de Niçoise | | | | Nrº |  |
|  | | | **4** | PAX |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| DESIGNAÇÃO | | | | QUANT. | UNI. | QUANT. | P.UNIT. | P.TOTAL |
| 4 | 1 PAX |
| atum | | | | 2 | UNI. | 0,50 | 0,60€ | 1,20€ |
| cenoura | | | | 0,2 | kg | 0,05 | 0,59€ | 0,12€ |
| ervilhas | | | | 0,2 | kg | 0,05 | 2,30€ | 0,46€ |
| batata | | | | 0,2 | kg | 0,05 | 0,49€ | 0,10€ |
| feijão verde | | | | 0,2 | kg | 0,05 | 2,99€ | 0,60€ |
| azeite | | | | 0,05 | lt | 0,01 | 3,90€ | 0,20€ |
| vinagre | | | | 0,015 | lt | 0,00 | 0,99€ | 0,01€ |
| alface | | | | 0,01 | kg | 0,00 | 1,99€ | 0,02€ |
| tomate | | | | 0,22 | kg | 0,055 | 1,39€ | 0,31€ |
| ovos | | | | 2 | UNI. | 0,50 | 0,17€ | 0,33€ |
| mostarda | | | | 0,002 | kg | 0 | 5,16€ | 0,01€ |
| cebola | | | | 0,1 | kg | 0,025 | 4,00€ | 0,40€ |
| azeitonas | | | | 4 | UNI. | 1 |  |  |
|  | | | |  |  |  |  |  |
|  | | | |  |  |  |  |  |
|  | | | |  |  |  |  |  |
|  | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | CUSTO TOTAL | |  | 3,75€ | |
| **PREPARAÇÃO** | |  |  |  | **CUSTO DOSE** | | 0,94€ | |
|  |  |  |  |  | P.V. DOSE | | 0,00€ | |
|  |  |  |  |  | **P.V.( s/Iva) 13%** | | 0,00€ | |
|  |  |  |  |  |  | RÁTIO | **#DIV/0!** | **#DIV/0!** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | FICHA TÉCNICA | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |
|  | | | TARTE DE SALMÃO CAMARÃO E ESPINAFRES | | | | Nrº |  |
|  | | | **4** | PAX |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| DESIGNAÇÃO | | | | QUANT. | UNI. | QUANT. | P.UNIT. | P.TOTAL |
| 4 | 1 PAX |
| Massa folhada | | | | 1 | UNI. | 0,25 | 0,89€ | 0,89€ |
| lombo de Salmão | | | | 0,15 | kg | 0,04 | 12,00€ | 1,80€ |
| ovos | | | | 8 | UNI. | 2,00 | 0,10€ | 0,80€ |
| natas | | | | 0,2 | lt | 0,05 | 3,00€ | 0,60€ |
| espinafres | | | | 0,15 | kg | 0,04 | 1,99€ | 0,30€ |
| queijo ralado | | | | 0,1 | kg | 0,03 | 7,50€ | 0,75€ |
| miolo de camarao | | | | 0,1 | lt | 0,03 | 9,50€ | 0,95€ |
| tomate | | | | 0,22 | kg | 0,06 | 1,390 | 0,31€ |
| alface | | | | 0,01 | kg | 0,00 | 1,99€ | 0,02€ |
| azeite | | | | 0,01 | lt | 0,00 | 3,90€ | 0,04€ |
| alho | | | |  |  |  |  |  |
|  | | | |  |  |  |  |  |
|  | | | |  |  |  |  |  |
|  | | | |  |  |  |  |  |
|  | | | |  |  |  |  |  |
|  | | | |  |  |  |  |  |
|  | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | CUSTO TOTAL | |  | 6,45€ | |
| **PREPARAÇÃO** | |  |  |  | **CUSTO DOSE** | | 1,61€ | |
|  |  |  |  |  | P.V. DOSE | | 0,00€ | |
|  |  |  |  |  | **P.V.( s/Iva) 13%** | | 0,00€ | |
|  |  |  |  |  |  | RÁTIO | **#DIV/0!** | **#DIV/0!** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | FICHA TÉCNICA | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |
|  | | | salada de fruta | | | | Nrº |  |
|  | | | **4** | PAX |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| DESIGNAÇÃO | | | | QUANT. | UNI. | QUANT. | P.UNIT. | P.TOTAL |
| 4 | 1 PAX |
| morangos | | | | 0,2 | kg | 0,05 | 4,80€ | 0,96€ |
| kiwi | | | | 0,15 | kg | 0,04 | 1,99€ | 0,30€ |
| laranja | | | | 0,2 | kg | 0,05 | 0,70€ | 0,14€ |
| maçã | | | | 0,2 | kg | 0,05 | 0,80€ | 0,16€ |
| banana | | | | 0,15 | kg | 0,04 | 0,99€ | 0,15€ |
| uva | | | | 0,1 | kg | 0,03 | 2,99€ | 0,30€ |
| gelatina | | | | 1 | UNI. | 0,25 | 0,21€ | 0,21€ |
|  | | | |  |  |  |  |  |
|  | | | |  |  |  |  |  |
|  | | | |  |  |  |  |  |
|  | | | |  |  |  |  |  |
|  | | | |  |  |  |  |  |
|  | | | |  |  |  |  |  |
|  | | | |  |  |  |  |  |
|  | | | |  |  |  |  |  |
|  | | | |  |  |  |  |  |
|  | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | CUSTO TOTAL | |  | 2,22€ | |
| **PREPARAÇÃO** | |  |  |  | **CUSTO DOSE** | | 0,55€ | |
|  |  |  |  |  | P.V. DOSE | | 0,00€ | |
|  |  |  |  |  | **P.V.( s/Iva) 13%** | | 0,00€ | |
|  |  |  |  |  |  | RÁTIO | **#DIV/0!** | **#DIV/0!** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |