ENTRADA

Sopa de couve branca

FICHA TÉCNICA		Nº de doses		4
Composição do prato	**Peso / Quant.**	**Un. Medida**	**Preço / Kg ou Unidade**	**Custo Mercadoria Consumida**
Batata	0,200	Kg	0,90 €	0,18 €
Couve branca	0,400	Kg	1,88 €	0,75 €
Cebola	0,100	Kg	0,99 €	0,10 €
Alho francês	0,150	Kg	0,91 €	0,14 €
Abóbora	0,200	Kg	1,82 €	0,36 €
Cenoura	0,200	Kg	0,75 €	0,15 €
Nabo	0,200	Kg	0,54 €	0,11 €
Água	1	L	0,00 €	0,00 €
Sal	q.b.	Kg	0,19 €	0,00 €
País	Portugal			
Custo Total				1,79 €

Cálculo Nutricional e Calórico

	Ingredientes	Proteínas (gr)	Lipidos (gr)	Hidratos de carbono (gr)	Kcal	Proteínas (gr)	Lípidos (gr)	Hidrados de carbono (gr)	Kcal
		Em 100 gr				Por refeição			
1	Batata	2,4	0	18,5	85	4,80	0,00	37,00	170
2	Couve branca	1,7	0,4	2,2	19	6,80	1,60	8,80	76
3	Cebola	1	0,2	2,4	15	1,00	0,20	2,40	15
4	Alho francês	1,8	0,3	2,4	21	2,70	0,45	3,60	32
5	Abóbora	0,3	0,2	1,7	9	0,60	0,40	3,40	18
6	Cenoura	0,7	0	3,6	17	1,40	0,00	7,20	34
7	Nabo	0,4	0,4	2,3	14	0,80	0,80	4,60	28
8	Água	0	0	0	0	0	0	0	0
9	Sal	0	0	0	0	0	0	0	0
	Total (gr)	**8,30**	**1,50**	**33,10**		**18,10**	**3,45**	**67,00**	
	Kcal				**180**				**373**

				Totais
Por refeição	18,10	3,45	67,00	**88,55**
Kcal por refeição				**0**

Custo por pessoa	0,45 €
Preço de venda final com Iva	2,20 €
Preço de venda s/ Iva	1,79 €
Rácio %	
Margem bruta de lucro	

PRATO PRINCIPAL

Lombo de pescada em cama de legumes

FICHA TÉCNICA		Nº de doses		4
Composição do prato	**Peso / Quant.**	**Un. Medida**	**Preço / Kg ou Unidade**	**Custo Mercadoria Consumida**
Cebola	0,100	Kg	0,99 €	0,10 €
Espargo branco	0,300	Kg	6,03 €	1,81 €
Courgette	0,400	Kg	1,29 €	0,52 €
Azeite	q.b.	Kg	4,60 €	0,00 €
Cenoura	0,300	Kg	0,75 €	0,23 €
Lombo de pescada	0,600	Kg	5,82 €	3,49 €
Oregãos	q.b.	Kg	79,00 €	0,00 €
Sal	q.b.	Kg	0,19 €	0,00 €
País	Portugal			
Custo Total				6,14 €

		Cálculo Nutricional e Calórico							
	Ingredientes	**Proteínas (gr)**	**Lipidos (gr)**	**Hidratos de carbono (gr)**	**Kcal**	**Proteínas (gr)**	**Lípidos (gr)**	**Hidrados de carbono (gr)**	**Kcal**
		Em 100 gr				**Por refeição**			
1	Cebola	1	0,2	2,4	15	1,00	0,20	2,40	15
2	Espargo branco	2,2	0	2,2	17	6,60	0,00	6,60	51
3	Courgette	1	0,3	2	17	4,00	1,20	8,00	68
4	Azeite	0,1	99,9	0	900	0,10	99,90	0,00	900
5	Cenoura	0,7	0	3,6	17	2,10	0,00	10,80	51
6	Lombo de pescada	19,2	183,6	0	109	115,20	1101,60	0,00	654
7	Orégãos	3,1	0	0,4	14	3,10	0,00	0,40	14
8	Sal	0	0	0	0	0	0	0	0
	Total (gr)	**27,30**	**284,00**	**10,60**		**132,10**	**1202,90**	**28,20**	
	Kcal				**1089**				**1753**

				Totais
Por refeição	132,10	1202,90	28,20	**1363,20**
Kcal por refeição				**0**

Custo por pessoa	1,54 €
Preço de venda final com Iva	7,55 €
Preço de venda s/ Iva	6,14 €
Rácio %	
Margem bruta de lucro	

BEBIDA

Água aromatizada com maçã e canela

FICHA TÉCNICA		Nº de doses		4
Composição do prato	**Peso / Quant.**	**Un. Medida**	**Preço / Kg ou Unidade**	**Custo Mercadoria Consumida**
Canela	0,150	Kg	44,21 €	0,00 €
Maçã	0,150	Kg	1,79 €	0,27 €
Água	1	L	0,00 €	0,00 €
País	Portugal			
Custo Total				0,27 €

Cálculo Nutricional e Calórico

	Ingredientes	Proteínas (gr)	Lipidos (gr)	Hidratos de carbono (gr)	Kcal	Proteínas (gr)	Lípidos (gr)	Hidrados de carbono (gr)	Kcal
		Em 100 gr				Por refeição			
1	Canela	0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0
2	Maçã	0,2	0,5	13,4	57	0,30	0,75	20,10	86
3	Água	0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0
	Total (gr)	**0,20**	**0,50**	**13,40**		**0,30**	**0,75**	**20,10**	
	Kcal				**57**				**86**

				Totais
Por refeição	0,30	0,75	20,10	**21,15**
Kcal por refeição				**0**

Custo por pessoa	0,07 €
Preço de venda final com Iva	0,33 €
Preço de venda s/ Iva	0,27 €
Rácio %	
Margem bruta de lucro	

SOBREMESA

Maçã com canela e mel

FICHA TÉCNICA		Nº de doses		4
Composição do prato	**Peso / Quant.**	**Un. Medida**	**Preço / Kg ou Unidade**	**Custo Mercadoria Consumida**
Canela em pó	q.b.	Kg	12,22 €	0,00 €
Maçã	0,200	Kg	1,79 €	0,36 €
Mel	q.b.	Kg	44,92 €	0,00 €
País	Portugal			
Custo Total				0,36 €

Cálculo Nutricional e Calórico

	Ingredientes	Proteínas (gr)	Lipidos (gr)	Hidratos de carbono (gr)	Kcal	Proteínas (gr)	Lípidos (gr)	Hidrados de carbono (gr)	Kcal
		Em 100 gr				Por refeição			
1	Canela em pó	3,9	3,2	55,5	252	3,90	3,20	55,50	252,00
2	Maçã assada	0,3	0,5	15,7	66	0,60	1,00	31,40	132
3	Mel	0,5	0	78	309	0,50	0,00	78,00	309,00
	Total (gr)	**4,70**	**3,70**	**149,20**		**5,00**	**4,20**	**164,90**	
	Kcal				**627**				**693**

				Totais
Por refeição	5,00	4,20	164,90	**174,10**
Kcal por refeição				**0**

Custo por pessoa	0,09 €
Preço de venda final com Iva	0,44 €
Preço de venda s/ Iva	0,36 €
Rácio %	
Margem bruta de lucro	

Cálculos Totais da Refeição

Nº de pessoas : 4

Prato	Custo para 4 pessoas (€)	Custo por pessoa (€)	Poteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Valor energético para 4 pessoas (Kcal)	Valor energético por pessoa (Kcal)
Entrada	1,79 €	0,45 €	18,10	3,45	67,00	373	93
Prato Principal	6,14 €	1,54 €	132,10	1202,90	28,20	1753	438
Bebida	0,27 €	0,07 €	0,30	0,75	20,10	86	21
Sobremesa	0,36 €	0,09 €	5,00	4,20	164,90	693	173
Custo Total	8,56 €	2,14 €	155,50	1211,30	280,20	2904	726