

FICHA TÉCNICA

DESIGNAÇÃO DO PRODUTO ALHO FRANCÊS À BRÁS - OVOLACTOVEGETARIANO

INGREDIENTES	CAPITAÇÕES				Binómio de multiplicação		CAPITAÇÕES				Binómio de multiplicação		Preço	TOTAL	FORNECEDOR
	JI		EB1				2º e 3º CEB		Sec.						
	Peso Edível	Peso Bruto	Peso Edível	Peso Bruto	gr	Kg	Peso Edível	Peso Bruto	Peso Edível	Peso Bruto	gr	Kg	€/Kg		
Alho francês	68	68	92	92	80	0,08	120,7	120,7	163,3	163,3	142	0,142			
Cebola	11,05	11,05	14,95	14,95	13	0,013	17	17	23	23	20	0,02			
Cenoura	17	17	23	23	20	0,02	27,2	27,2	36,8	36,8	32	0,032			
Alho seco	0,000153	0,00017	0,000207	0,00023	0,0002	2E-07	0,00035	0,00039	0,00048	0,00053	0,00046	4,6E-07			
Batata Palha	36,55	36,55	49,45	49,45	43	0,043	56,95	56,95	77,05	77,05	67	0,067			
Ovo Pasteurizado	32,3	32,3	43,7	43,7	38	0,038	49,3	49,3	66,7	66,7	58	0,058			
Azeite	2,38	2,38	3,22	3,22	2,8	0,0028	3,825	3,825	5,175	5,175	4,5	0,0045			
Salsa	0,001377	0,00153	0,001863	0,00207	0,0018	1,8E-06	0,00275	0,00306	0,00373	0,00414	0,0036	3,6E-06			
Sal	0,8194	0,8194	1,1086	1,1086	0,964	0,00096	1,19	1,19	1,61	1,61	1,4	0,0014			
TOTAL															

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

Preparar o alho francês às rodelas e a cenoura em palitos.
Colocar numa panela basculante a cebola, o alho seco, o azeite, o sal, um pouco de água e deixar estufar durante 1 minuto. Juntar o preparado anterior e deixar cozer cerca de 15 minutos. Adicionar a batata palha, misturar tudo e deixar cozinhar cerca de 5 minutos. Juntar o ovo pasteurizado e deixar cozer cerca de 20 minutos, até atingir os 65°C.
No fim adicionar a salsa.

PARÂMETROS MICROBIOLÓGICOS

Microrganismos	ACEITÁVEL
Mesófilos 30°C	$> 10^2 \leq 10^4$
Coliformes Totais	$> 10 \leq 10^2$
<i>Staphylococcus coagulase positiva</i>	NA
<i>Bacillus cereus</i>	$> 10^2 \leq 10^3$
<i>Clostridium perfringens</i>	$\geq 10 \leq 10^3$
<i>Salmonella spp.</i>	Ausência
<i>Listeria monocytogenes</i>	Presente em 25g $< 10^2$ #
<i>E. coli</i>	NA

- Equacionado caso a caso; NA- Não aplicável

Fonte: Valores Guia para avaliação da qualidade microbiológica de alimentos prontos a comer dos estabelecimentos de restauração

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	JI	EB1	2º e 3º CEB	Sec.
Valor Calórico Total (Kcal):	286,742Kcal	376,76Kcal	450,50Kcal	609,50Kcal
Proteínas	7,35g	9,18g	11,61g	15,70g
Lípidos	19,53g	26,3	30,50g	41,26g
Hidratos de Carbono	17,32g	22,20g	27,43g	37,12g
Fibra	6,13g	7,27g	9,92g	13,42g
Sódio	555,84mg	750,32mg	831,09mg	1124,41mg

Fonte: Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge