

## DEMARI - EXPERIÊNCIA MEDITERRÂNEA NO INTERIOR DE SÃO PAULO

Lucas De Campos Villa Da Silveira<sup>1</sup> (lucasdecamposvilla@gmail.com)

Manoela Firmo De Oliveira<sup>1</sup>

Maria Eduarda Vian Castilho<sup>1</sup>

Rafael Yuri Gonçalves Sakai<sup>1</sup>

Percia Helena Sabbag Mazo<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Discente – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia – Campus Avaré

<sup>2</sup>Docente – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia – Campus Avaré

### 1. Introdução

A alimentação é um dos principais pilares para a construção da cultura de uma sociedade, trazendo consigo, história, identidade e sabores únicos. Dentro desse contexto, a gastronomia mediterrânea, com sua origem nos países banhados pelo mar mediterrâneo, tem ganhado destaque mundialmente devido aos seus benefícios à saúde, sua variedade de sabores e o uso de ingredientes frescos e naturais. Para Da Silva, *et al* (2021)

“Essa alimentação consiste em diminuir o consumo de gordura e aumentar o consumo de alimentos naturais no dia a dia, principalmente a ingestão diária de peixes e outros frutos do mar, oleaginosas, leites e derivados cereais, leguminosas e óleos vegetais saudáveis, como azeite de oliva ou óleo de coco, que melhoram a saúde do coração.” (Da Silva, *et al*, 2021, p.10)

Como dizem Freixas e Chaves (2012), podemos dizer que a cozinha mediterrânea apesar de parecer tão atual, é há muito tempo integrante da cultura dos povos banhados pelo mar que acompanha o mesmo nome, sendo eles a Espanha, França, Itália, Grécia, Turquia, Israel, Líbano, Marrocos, Argélia e Tunísia.

Graças ao seu reconhecimento como uma alimentação mais natural, a culinária mediterrânea se popularizou como uma dieta que pode trazer diversos benefícios para a saúde, porém essa vertente gastronômica envolve outras características culinárias além de sua salubridade, que fazem com que as pessoas sejam atraídas como suas cores atrativas, aromas marcantes ou sua leveza de sabor (Rezende, 2006).

Pensando nisso, desenvolveu-se o Demari, um restaurante com o foco na gastronomia mediterrânea, isso porque na cidade de Avaré, encontrada no interior de São Paulo, com 92.805 habitantes (IBGE, 2022), apresenta uma vasta variedade gastronômica, mas continua pouco explorada em termos de restaurantes focados em culinárias internacionais como a mediterrânea. Nesse contexto, a ideia de estabelecer um restaurante mediterrâneo em Avaré apresentou ser uma oportunidade de preencher essa lacuna no mercado local, trazendo aos moradores e aos visitantes uma nova opção culinária que tem sabor, saúde e sofisticação.

O Demari que ganhou seu nome por sua tradução do latim, que significa “Do mar”, se apresenta como um restaurante *slow food*, localizado na beira da represa Jurumirim, em Avaré, com seu interior dividido em dois ambientes, sendo uma área principal com mesas e cadeiras de madeira clara e uma área mais íntima com sofás confortáveis. O espaço possui capacidade de atendimento para cinquenta pessoas, organizado de maneira que garante conforto e privacidade. A iluminação é suave, com pendentes de estilo rústico e velas nas mesas. No ambiente externo há um deck elevado com mesas ao ar livre, proporcionando um ambiente perfeito para refeições à beira da água.

A sua identidade visual surgiu a partir da necessidade de retratar as características do mar mediterrâneo, sendo assim, em seu logotipo (Figura 1) utilizou-se as cores, lembrando as águas, a areia que o cerca e os barcos que navegam no mar e rios que se interligam com ele.

**Figura 1. Logotipo**



Levando em consideração todos os detalhes, elaborou-se um cardápio de três tempos (Anexo 1), que pode ser reproduzido por outras pessoas, composto por, entrada que integra um *toast* de pão de sete grãos, com um homus de grão de bico e beterraba, lâminas de avocado e rabanete e uma redução de vinagre balsâmico; o prato principal constitui-se de uma salada de arroz integral com quinoa, tomate, pepino e pimentão, um filé de tilápia com uma crosta de cinco grãos e um *coulis* de laranja; a sobremesa é composta por uma geleia de morango, ganache de limão siciliano e massa *sablé*.

## **2. Desenvolvimento**

O desenvolvimento de cada produção passou por planejamento e constantes testes conforme se descreve a seguir.

### **1. Entrada – Mosaico Mediterrâneo**

Pensando em algo que fosse saboroso e refrescante, a equipe de desenvolvimento de cardápio, partiu para uma pesquisa de elementos característicos do mediterrâneo e, em reunião para decidir a entrada do cardápio, foi proposta a criação de um prato refrescante, simples de comer e que compusesse os elementos dessa região. Após a discussão, teve-se a

ideia do preparo de um pão de sete grãos (Anexo 2), acrescido de cacau, para fazer uma *toast* para ser servido junto de um homus de grão de bico com beterraba (Anexo 3), alho assado e limão siciliano, que trouxe maior acidez ao preparo, com lâminas de abacate para adicionar a gordura e rabanete para crocância e ardência.

No teste final (Figura 2), ficou evidente a falta de um elemento visual no prato, pensando nisso adicionou-se uma redução de vinagre balsâmico (Anexo 4) para trazer um sabor agridoce e mais acidez (Anexo 12).

**Figura 2. Mosaico mediterrâneo**



## **2. Prato principal – Grãos ao mar**

Na busca por criar algo inédito, desenvolveu-se um prato saboroso, composto por uma posta de robalo, *coulis* de laranja e uma salada de arroz integral, quinoa e legumes, temperada com limão siciliano e azeite.

Durante a procura dos insumos, enfrentou-se um obstáculo de não encontrar no comércio a posta de robalo. Sendo assim, pensou-se em substituir pela posta de tilápia pois, seria um peixe branco que, em tese, é mais encontrado na região. Porém a cidade não tem o costume da comercialização de postas de peixes, então, os desenvolvedores optaram pelo filé de tilápia, adicionando junto ao peixe uma crosta de cinco grãos para trazer crocância (Anexo 5).

Com relação a salada (Anexo 6), inicialmente a ideia seria de somente utilizar quinoa e legumes, porém notou-se a falta de um carboidrato no prato, dessa forma decidiu-se adicionar o arroz integral, pois ele também é um grão. A escolha do pepino para salada foi pensada para trazer crocância, o tomate para a acidez e o pimentão um sabor agridoce, além

de trazer cor para o prato. Complementou-se o prato com o *coulis* de laranja (Anexo 7) para acompanhar o peixe, possibilitando a adição de um sabor agri-doce e umidade para a receita (Figura 3) (Anexo 13).

**Figura 3. Prato principal - Grãos ao mar**



### **Sobremesa – Veleiro**

Pensando em fugir do óbvio, desenvolveu-se uma sobremesa que traz consigo a doçura do chocolate, a acidez do limão, o frescor da geleia de morango e a textura quebradiça da massa *sablé* (Anexo 8).

Durante o processo criativo, a primeira tentativa foi de criar uma representação de um biscoito recheado com a geleia de morango (Anexo 9), e em volta uma contenção de ganache (Anexo 10), porém essa ideia foi falha, devido a consistência final da ganache de limão, pois ela não trouxe a estrutura necessária para criar as camadas desejadas. Na tentativa seguinte tentou-se criar mini canoas de *sablé* recheadas de ganache e geleia, porém foi descartado devido à falta de sucesso na apresentação. A terceira possibilidade foi criar um barco de papel de massa *sablé* em tamanho real, porém a execução do prato foi inviável, porque as partes do barco não encaixavam corretamente dificultando a criação do prato. Na tentativa final (Figura 4), inspirou-se na ideia de representar as velas dos veleiros com a massa e criar a sensação de movimento com a ganache e a geleia em sua base (Anexo 14).

Figura 4. Veleiro



### 3. Considerações finais

Durante o desenvolvimento do menu de três etapas (Anexo 1) elaborado especificamente para o público de Avaré, concluiu-se que, além de evidenciar a importância dos ingredientes frescos e saudáveis, típicos dessa cozinha, que podem proporcionar bem-estar e saúde aos moradores da cidade, a utilização de ingredientes como azeite de oliva, grãos, peixes, e vegetais, característicos da cozinha mediterrânea, proporciona uma experiência gastronômica diferenciada. Dessa forma, a proposta do menu visou não apenas representar a autenticidade dos sabores mediterrâneos, mas também promover a adaptação desses pratos ao paladar local. Além disso, a aplicação desse menu na cidade de Avaré representa uma oportunidade de expansão cultural e gastronômica, permitindo aos clientes locais vivenciarem novos sabores e técnicas, além de proporcionar uma experiência que pode enriquecer a cultura gastronômica da região.

### 4. Referências

**Cidades e Estados:** Avaré. IBGE, 2022. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/cidades-e-estados/sp/avare.html>. Acesso em: 17 set. 2024.

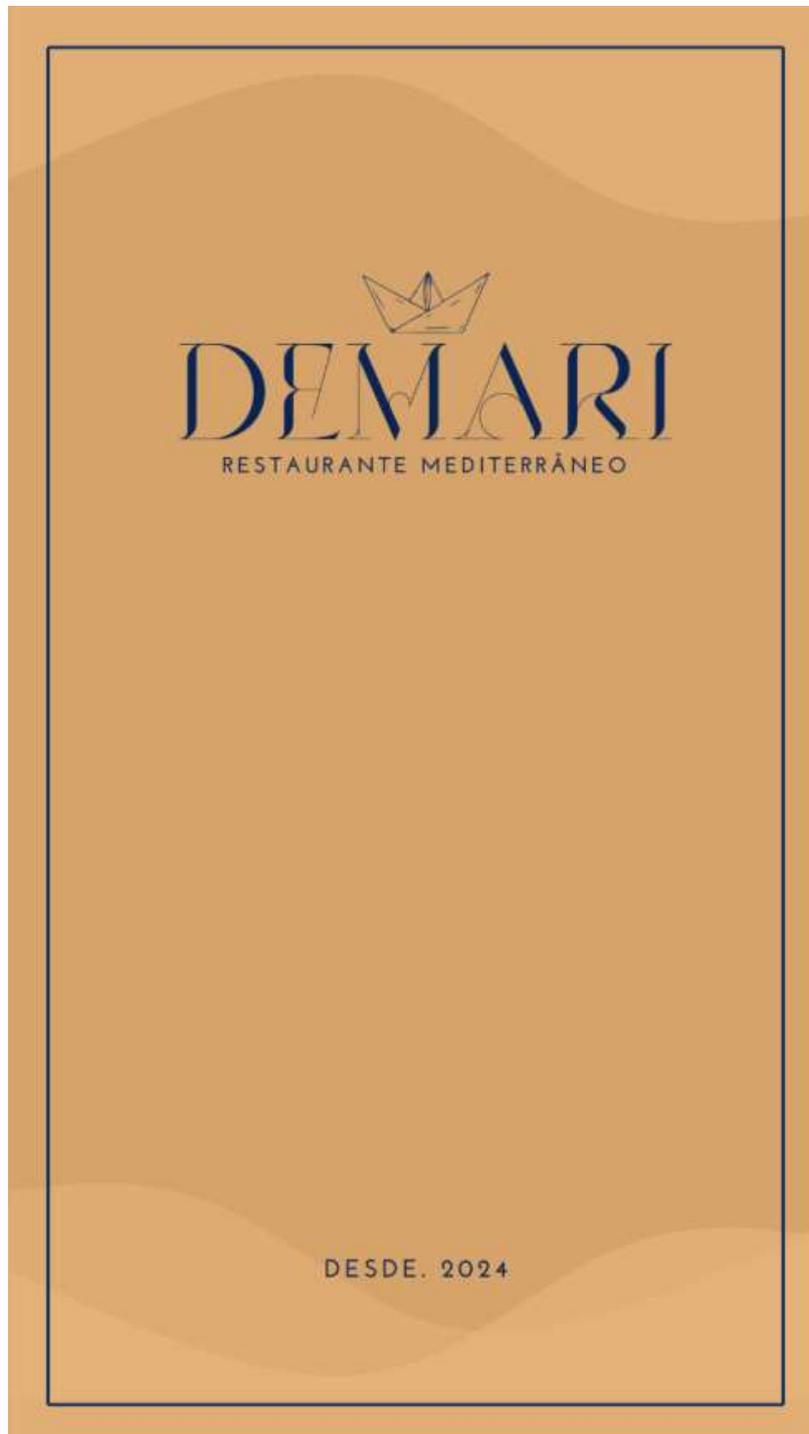
FREIXA, D.; CHAVES, G.. **Gastronomia no Brasil e no mundo..** 2. ed. Rio de Janeiro: Senac Nacional, 2012. 260 p.

REZENDE, A. B. M. A. **DIETA MEDITERRÂNEA: CARACTERÍSTICAS E ASPCTOS GASTRONÔMICOS.** 2006. Disponível em: [https://bdm.unb.br/bitstream/10483/497/1/2006\\_AnaBeatrizMontaniniAlvesRezende.pdf](https://bdm.unb.br/bitstream/10483/497/1/2006_AnaBeatrizMontaniniAlvesRezende.pdf). Acesso em: 17 set. 2024.

SILVA, R. O; MORAES BORBA, S. M.; BANEVICIUS, F. M.; DEGANUT, C. G. **TANIT: COMIDA DE VERDADE ATRAVÉS DA COZINHA MEDITERRÂNEA.** 2021. Disponível em: <https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/46078/1/TANIT%20COZ%20MEDITERRANEA%20PIG.pdf>. Acesso em: 17 set. 2024.

**5. Anexos**

**1. Anexo 1 – Menu**



# MENU

## **MOSAICO MEDITERRÂNEO**

*Toast de pão de sete grãos, homus de grão de bico e beterraba, avocado, rabanete e redução de vinagre balsâmico.*

## **GRÃOS AO MAR**

*Filé de tilápia, com uma crosta de grãos, e salada de quinoa com arroz integral e legumes, tomate, pepino e pimentão amarelo, acompanha *coulis* de laranja.*

## **VELEIRO**

*Massa *sablé*, ganache de chocolate branco com limão siciliano e geleia de morango.*

  
**DEMARI**

## 2. Anexo 2 – Ficha técnica pão de sete grãos

### Anexo A – Ficha Técnica da Produção

Pão de 7 grãos						
<b>Nome do aluno:</b>						
<b>Tempo de preparo:</b>			<b>Turma:</b>		<b>Data :</b>	
Ingredientes	Unid.	Qtde Líquida	Fator de Correção	Qtde Bruta	Custo Unit.	Custo Bruto
Farinha de trigo	g	250	1	250	8,50	2.12
Água	g	175	1	175	1.50	0.53
Fermento biológico seco	g	5	1	5	1.50	0.75
Sal	g	5	1	5	3.00	0.01
Sementes	g	20	1	20	11.00	1.10
Cacau	g	10	1	10	37.00	1.35
Kg=quilo / L=litro / Mç=maço / Us=unidade / Dz=dúzia / Qb=quanto baste					<b>Custo Total:</b>	<b>5.86</b>
<b>Modo de preparo:</b>						
1.	Em um bowl, colocar a farinha, o fermento e o sal. Misture e adicione a água.					
2.	Misture até que tudo esteja incorporado, cubra com um pano úmido ou plástico filme e deixe descansar por 10 minutos.					
3.	Após os 10 minutos, com a massa dentro do bowl comece a esticar a massa puxando para cima e dobrando sobre ela mesma.					
4.	Faça 10 dobras e deixe descansar por mais 10min.					
5.	Após 10 minutos, adicione as semente e repita o processo de dobra mais 3 vezes.					
6.	Cubra a massa e deixe fermentando por 45 a 60 minutos.					
7.	Após a primeira fermentação, retire a massa do bowl e boleie a massa.					
8.	Coloque em uma assadeira e deixe fermentar por mais 15 minutos.					
9.	Após a segunda fermentação, faça um corte na superfície do pão e leve para assar em forno 200° por aproximadamente 20 minutos.					
<b>Seqüência da Montagem:</b>						
1.						
2.						
3.						
4.						
<b>Equipamentos e Utensílios:</b>						
Bowl	Balança	GN		Sousplat		
Plástico filme	Faca					
<b>VENDA</b>	<b>Nº de Porções :</b>	6	<b>Custo Unit. \$</b>	0.98	<b>Margem de Contr. \$</b>	
	<b>Peso da Porção :</b>	X	<b>Preço Venda \$</b>		<b>Margem de Contr.%</b>	
<b>Interpretação do prato:</b>						

3. Anexo 3 – Ficha técnica homus de grão de bico com beterraba

<b>Homus de grão de bico com beterraba</b>						
<b>Nome do aluno:</b>						
<b>Tempo de preparo:</b>		<b>Turma:</b>		<b>Data :</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Unid.</b>	<b>Qtde Líquida</b>	<b>Fator de Correção</b>	<b>Qtde Bruta</b>	<b>Custo Unit.</b>	<b>Custo Bruto</b>
Grão de bico	g	300	1	300	9.38	8.30
Beterraba	g	150	1	150	5.29	1.42
Dente de alho	us	4	1	4	36.99	1.69
Suco de limão siciliano	qb	qb	-	qb	2.80	-
Pimenta preta	qb	qb	-	qb	6.50	-
Sal	qb	qb	-	qb	3.00	-
Azeite	qb	qb	-	qb	49.58	-
Kg=quilo / L=litro / Mç=maço / Us=unidade / Dz=dúzia / Qb=quanto baste					<b>Custo Total:</b>	<b>11.41</b>
<b>Modo de preparo:</b>						
1.	Em uma panela de pressão adicionar o grão de bico com água o suficiente para cobri-lo e deixar cozinhar até quinze minutos depois de pegar pressão.					
2.	Corte a base do alho e envolva-o em papel alumínio e leve ao forno junto da beterraba envolta do papel alumínio por 15 minutos.					
3.	Tire o grão de bico da panela, escorra a água e reserve.					
4.	Tire o alho e a beterraba do forno e reserve.					
5.	Em um mixer, adicione o grão de bico com a beterraba e o azeite e bata até incorporar tudo(adicione a beterraba aos poucos até conseguir a cor desejada).					
6.	Depois de incorporado, adicione o alho, o suco de limão, o sal e a pimenta até conseguir o gosto desejado.					
7.	Retire do mixer e reserve em um recipiente de vidro na geladeira					
<b>Seqüência da Montagem:</b>						
1.						
2.						
3.						
4.						
<b>Equipamentos e Utensílios:</b>						
Forno	Fogão	Panela de pressão		Isqueiro		
Mixer	Papel alumínio	Geladeira		GN		
<b>VENDA</b>	<b>Nº de Porções :</b>	4	<b>Custo Unit. \$</b>	2.85	<b>Margem de Contr \$</b>	
	<b>Peso da Porção :</b>	X	<b>Preço Venda \$</b>		<b>Margem de Contr.%</b>	
<b>Interpretação do prato:</b>						

## 4. Anexo 4 – Ficha técnica redução de vinagre balsâmico

Redução de vinagre balsâmico						
<b>Nome do aluno:</b>						
<b>Tempo de preparo:</b>		<b>Turma:</b>		<b>Data :</b>		
Ingredientes	Unid.	Qtde Líquida	Fator de Correção	Qtde Bruta	Custo Unit.	Custo Bruto
Vinagre balsâmico	ml	80	1	80	12.20	3.90
Açúcar refinado	g	40	1	40	4.00	0.16
Azeite	ml	20	1	20	49.58	1.98
Kg=quilo / L=litro / Mç=maço / Us=unidade / Dz=dúzia / Qb=quanto baste					<b>Custo Total:</b>	<b>6.04</b>
<b>Modo de preparo:</b>						
1.	Em uma panela misturar o vinagre, o açúcar e o óleo e reduzir até o ponto de napê leve.					
2.	Retirar da panela e reservar em um recipiente de vidro.					
3.						
4.						
5.						
<b>Seqüência da Montagem:</b>						
1.						
2.						
3.						
4.						
<b>Equipamentos e Utensílios:</b>						
Panela	Balança	Recipiente de vidro		Pão duro		
Fogão	Isqueiro					
<b>VENDA</b>	<b>Nº de Porções :</b>	2	<b>Custo Unit. \$</b>	3.02	<b>Margem de Contr. \$</b>	
	<b>Peso da Porção :</b>	X	<b>Preço Venda \$</b>		<b>Margem de Contr.%</b>	
<b>Interpretação do prato:</b>						

## Anexo A – Ficha Técnica da Produção

5. Anexo 5 – Ficha técnica peixe

**Anexo A – Ficha Técnica da Produção**

<b>Filé de tilapia com crosta de grãos</b>						
<b>Nome do aluno:</b>						
<b>Tempo de preparo:</b>		<b>Turma:</b>		<b>Data :</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Unid.</b>	<b>Qtde Líquida</b>	<b>Fator de Correção</b>	<b>Qtde Bruta</b>	<b>Custo Unit.</b>	<b>Custo Bruto</b>
File de tilápia	us	1	1	1	36.49	7.30
Grãos	g	20	1	20	11.00	1.10
Sal	qb	qb	-	qb	3.00	-
Pimenta preta	qb	qb	-	qb	6.50	-
Azeite	qb	qb	-	qb	49.58	-
Kg=quilo / L=litro / Mç=maço / Us=unidade / Dz=dúzia / Qb=quanto baste					<b>Custo Total:</b>	<b>8.40</b>
<b>Modo de preparo:</b>						
1.	Separe o filé de tilapia e tempere com sal e pimenta preta.					
2.	Separe os grãos e crie uma crosta de um lado da tilapia.					
3.	Em um fogão aqueça uma sautese untada com azeite em fogo alto.					
4.	Coloque o peixe na sautese quente com a lado da crosta para cima e espere dourar por fora e cozinhar por dentro, repita o mesmo processo do outro lado do file.					
5.	Retire da sautese e emplate.					
6.						
<b>Seqüência da Montagem:</b>						
1.						
2.						
3.						
4.						
<b>Equipamentos e Utensílios:</b>						
Espatula	Colher	Sautese		Prato		
Fogão	Isqueiro	Pincel				
<b>VENDA</b>	<b>Nº de Porções :</b>	<b>1</b>	<b>Custo Unit. \$</b>	<b>8.40</b>	<b>Margem de Contr \$</b>	
	<b>Peso da Porção :</b>	<b>110g</b>	<b>Preço Venda \$</b>		<b>Margem de Contr.%</b>	
<b>Interpretação do prato:</b>						

## 6. Anexo 6– Ficha técnica salada de quinoa

### Anexo A – Ficha Técnica da Produção

Salada de Quinoa						
<b>Nome do aluno:</b>						
<b>Tempo de preparo:</b>		<b>Turma:</b>		<b>Data :</b>		
Ingredientes	Unid.	Qtde Líquida	Fator de Correção	Qtde Bruta	Custo Unit.	Custo Bruto
Arroz integral	g	40,4	1.01	40	8.00	0.24
Quinoa	g	15	1	15	17.00	0.51
Tomate	g	46	1.3	60	4.99	0.80
Pepino	g	41	1.43	60	11.29	2.05
Pimentão amarelo	g	42	1.42	60	15.99	1.33
Sal	qb	qb	-	-	3.00	-
Limão siciliano	qb	qb	-	-	2.80	-
Azeite	qb	qb	-	-	49.58	-
Kg=quilo / L=litro / Mç=maço / Us=unidade / Dz=dúzia / Qb=quanto baste					<b>Custo Total:</b>	<b>4.93</b>
<b>Modo de preparo:</b>						
1.	Em uma panela coloque o arroz integral para cozinhar com 1,5 de vezes o volume de arroz, e verifique de tempos em tempos o ponto dele (o ponto deve ser ao dente, se estiver muito duro adicione mais água aos poucos).					
2.	Depois de cozido, tire da panela e coloque em outro recipiente, cubra com papel filme e leve para gelar.					
3.	Lave a quinoa e leve para cozinhar em uma panela com água o bastante para cobrir a quinoa toda por quinze minutos depois de levantar fervura.					
4.	Depois de cozido, tire da panela, reserve, cubra com papel filme e leve para gelar.					
5.	Corte o pepino, o tomate e o pimentão amarelo em cubos pequenos e reserve					
6.	Em um bowl misture a quinoa, o arroz e os legumes e tempere com sal, limão e azeite.					
<b>Seqüência da Montagem:</b>						
1.						
2.						
3.						
4.						
<b>Equipamentos e Utensílios:</b>						
Bowl	Colher	Panela		Tabua de corte		
Faca	Pao duro	Recipiente de vidro		Papel filme		
Geladeira	Fogão	Isqueiro				
<b>VENDA</b>	<b>Nº de Porções :</b>	2	<b>Custo Unit. \$</b>	2.46	<b>Margem de Contr. \$</b>	
	<b>Peso da Porção :</b>	90g	<b>Preço Venda \$</b>		<b>Margem de Contr. %</b>	
<b>Interpretação do prato:</b>						

7. Anexo 7– Ficha técnica *coulis* de laranja

**Anexo A – Ficha Técnica da Produção**

<b>Coulis de laranja</b>						
<b>Nome do aluno:</b>						
<b>Tempo de preparo:</b>			<b>Turma:</b>		<b>Data :</b>	
<b>Ingredientes</b>	<b>Unid.</b>	<b>Qtde Líquida</b>	<b>Fator de Correção</b>	<b>Qtde Bruta</b>	<b>Custo Unit.</b>	<b>Custo Bruto</b>
Suco de laranja pera	ml	160	1	160	7.69	3.11
Açúcar refinado	g	50	1	50	4.00	0.20
Kg=quilo / L=litro / Mç=maço / Us=unidade / Dz=dúzia / Qb=quanto baste					<b>Custo Total:</b>	<b>3.31</b>
<b>Modo de preparo:</b>						
1.	Em uma panela a fogo medio adicionar o cuso de laranja e o açúcar e mexer até o ponto de napê leve.					
2.	Reserve em um recipiente de vidro.					
3.	Cubra com papel filme e deixe esfriar.					
4.						
<b>Seqüência da Montagem:</b>						
1.						
2.						
3.						
4.						
<b>Equipamentos e Utensílios:</b>						
Balança	Copo medidor		Panela		Bowl	
Papel filme	Geladeira		Fogão		Isqueiro	
Pão duro	Peneira					
<b>VENDA</b>	<b>Nº de Porções :</b>	3	<b>Custo Unit. \$</b>	1.10	<b>Margem de Contr \$</b>	
	<b>Peso da Porção :</b>	60	<b>Preço Venda \$</b>		<b>Margem de Contr.%</b>	
<b>Interpretação do prato:</b>						

## 8. Anexo 8 – Ficha técnica massa quebradiça

### Anexo A – Ficha Técnica da Produção

Massa quebradiça						
<b>Nome do aluno:</b>						
<b>Tempo de preparo:</b>		<b>Turma:</b>		<b>Data :</b>		
Ingredientes	Unid.	Qtde Líquida	Fator de Correção	Qtde Bruta	Custo Unit.	Custo Bruto
Açúcar refinado	g	80	1	80	4,00	0,32
Farinha de trigo	g	240	1	240	8,50	2,04
Manteiga sem sal	g	100	1	100	18,00	3,60
Ovo	us	1	1	1	12,00	1
Sal	pit	1	1	1	3,00	0,01
Kg=quilo / L=litro / Mç=maço / Us=unidade / Dz=dúzia / Qb=quanto baste					<b>Custo Total:</b>	<b>6,97</b>
<b>Modo de preparo:</b>						
1.	Realize a sablage. Em um bowl junte a farinha, o açúcar, o sal e a manteiga gelada em cubos pequenos.					
2.	Misture com a ponta dos dedos, desmanchando delicadamente a manteiga. Quando os pedaços estiverem incorporados na farinha, adicione o ovo para unir tudo e formar uma massa rústica. (Quanto menos sovar é melhor para que não desenvolva o glúten)					
3.	Embale a massa em papel filme e leve para gelar por 30 minutos.					
4.	Pré-aqueça o forno a 160°					
5.	Abra a massa e corte em triângulos e em círculos e leve para assar até estar completamente assada e levemente dourada.					
6.	Reserve					
<b>Seqüência da Montagem:</b>						
1.						
2.						
3.						
4.						
<b>Equipamentos e Utensílios:</b>						
Bowl	Balança	Plástico filme	GN			
Sousplat	Molde de círculo	Molde de triângulo	Faca			
Forno						
<b>VENDA</b>						
Nº de Porções :		4	Custo Unit. \$		1,75	Margem de Contr \$
Peso da Porção :			Preço Venda \$			Margem de Contr.%
<b>Interpretação do prato:</b>						

9. Anexo 9 – Ficha técnica geleia

Anexo A – Ficha Técnica da Produção

Geleia de morango						
Nome do aluno:						
Tempo de preparo:		Turma:		Data:		
Ingredientes	Unid.	Qtde Líquida	Fator de Correção	Qtde Bruta	Custo Unit.	Custo Bruto
Morango	g	100	1	100	3.69	3.69
Açúcar refinado	g	30	1	30	4.00	0.12
Suco de limão siciliano	g	10	1	10	2.80	0.93
Kg=quilo / L=litro / Mç=maço / Us=unidade / Dz=dúzia / Qb=quanto basta					<b>Custo Total:</b>	<b>4.74</b>
<b>Modo de preparo:</b>						
1.	Corte o morango em cubos grosseiramente.					
2.	Em uma panela em fogo medio, coloque o morango picado, o açúcar e suco de limão e mexa até que esteja em consistência de geleia e brilhante.					
3.	Reserve em um recipiente de vidro.					
4.	CUBra com plástico filme e leve para gelar.					
5.						
<b>Seqüência da Montagem:</b>						
1.						
2.						
3.						
4.						
<b>Equipamentos e Utensílios:</b>						
Tabua de corte	Faca	Balança	Panela			
Pão duro	Bowl	Recipiente de vidro	Papel filme			
Fogão	Isqueiro	Geladeira				
<b>VENDA</b>	Nº de Porções :	1	Custo Unit. \$	4.74	Margem de Contr \$	
	Peso da Porção :	120g	Preço Venda \$		Margem de Contr.%	
<b>Interpretação do prato:</b>						

## 10. Anexo 10 – Ficha técnica geleia

### Anexo A – Ficha Técnica da Produção

Geleia de morango						
<b>Nome do aluno:</b>						
<b>Tempo de preparo:</b>		<b>Turma:</b>		<b>Data :</b>		
Ingredientes	Unid.	Qtde Líquida	Fator de Correção	Qtde Bruta	Custo Unit.	Custo Bruto
Morango	g	100	1	100	3.69	3.69
Açúcar refinado	g	30	1	30	4.00	0.12
Suco de limão siciliano	g	10	1	10	2.80	0.93
Kg=quilo / L=litro / Mç=maço / Us=unidade / Dz=dúzia / Qb=quanto baste					<b>Custo Total:</b>	<b>4.74</b>
<b>Modo de preparo:</b>						
1.	Corte o morango em cubos grosseiramente.					
2.	Em uma panela em fogo medio, coloque o morango picado, o açúcar e suco de limão e mexa até que esteja em consistência de geleia e brilhante.					
3.	Reserve em um recipiente de vidro.					
4.	CUBra com plástico filme e leve para gelar.					
5.						
<b>Seqüência da Montagem:</b>						
1.						
2.						
3.						
4.						
<b>Equipamentos e Utensílios:</b>						
Tabua de corte	Faca	Balança	Panela			
Pão duro	Bowl	Recipiente de vidro	Papel filme			
Fogão	Isqueiro	Geladeira				
<b>VENDA</b>	<b>Nº de Porções :</b>	1	<b>Custo Unit. \$</b>	4.74	<b>Margem de Contr \$</b>	
	<b>Peso da Porção :</b>	120g	<b>Preço Venda \$</b>		<b>Margem de Contr.%</b>	
<b>Interpretação do prato:</b>						

**11. Anexo 11 – Ficha técnica ganache**

**Anexo A – Ficha Técnica da Produção**

<b>Ganache de limão</b>						
<b>Nome do aluno:</b>						
<b>Tempo de preparo:</b>			<b>Turma:</b>		<b>Data :</b>	
<b>Ingredientes</b>	<b>Unid.</b>	<b>Qtde Líquida</b>	<b>Fator de Correção</b>	<b>Qtde Bruta</b>	<b>Custo Unit.</b>	<b>Custo Bruto</b>
Chocolate branco	g	80	1	80	7.79	7.79
Suco de limão siciliano	g	30	1	30	2.80	2.80
Kg=quilo / L=litro / Mç=maço / Us=unidade / Dz=dúzia / Qb=quanto baste					<b>Custo Total:</b>	<b>10.59</b>
<b>Modo de preparo:</b>						
1.	Em um recipiente de vidro temperado coloque o chocolate e leve ao microondas para derreter de 30 em 30 segundos.					
2.	Retire do microondas e com a ajuda de um garfo misture o chocolate até que esteja tudo incorporado.					
3.	Adicione o suco de limão e bata com um mixer para incorporar com o chocolate branco.					
4.	Cubra com papel filme em contato com a ganache e leve para gelar.					
5.						
<b>Seqüência da Montagem:</b>						
1.						
2.						
3.						
4.						
<b>Equipamentos e Utensílios:</b>						
Garfo	Mixer	Recipiente de vidro temperado		Bowl		
Papel filme	Microondas	Geladeira				
<b>VENDA</b>	<b>Nº de Porções :</b>	2	<b>Custo Unit. \$</b>	5.29	<b>Margem de Contr \$</b>	
	<b>Peso da Porção :</b>	60g	<b>Preço Venda \$</b>		<b>Margem de Contr.%</b>	
<b>Interpretação do prato:</b>						

## 12. Anexo 12– Ficha técnica mosaico mediterrâneo

Mosaico Mediterrâneo						
Nome do aluno:						
Tempo de preparo:			Turma:		Data:	
Ingredientes	Unid.	Qtde Líquida	Fator de Correção	Qtde Bruta	Custo Unit.	Custo Bruto
Bruschetta	us	1	1	1	5.86	0.98
Homus	g	100	1	100	11.41	2.85
Avocado	g	47	1	47	49.99	2.50
Rabanete	g	10	1	10	5.99	0.59
Redução	us	1	1	1	6.04	3.02
Alho	us	1	1	1	36.99	0,42
Kg=quilo / L=litro / Mç=maço / Us=unidade / Dz=dúzia / Qb=quanto basta					<b>Custo Total:</b>	<b>10.36</b>
<b>Modo de preparo:</b>						
1. Asse a bruschetta no forno por 5 minutos no forno a 180°						
2. Retire as bruschetta do forno e reserve.						
3. Passe o dente de alho na bruschetta e reserve.						
4. Corte o avocado em tiras horizontais e reserve.						
5. Corte o rabanete em meia lua e reserve						
6.						
7.						
8.						
9.						
<b>Seqüência da Montagem:</b>						
1. Pegue a bruschetta e espalhe o homus em sua superfície						
2. Por cima do homus intercale as tiras de avocado com a do rabanete.						
3. Disponha a bruschetta no meio do prato.						
4. Finalize com a redução de vinagre balsâmico.						
<b>Equipamentos e Utensílios:</b>						
Prato	Forno		Bisnaga			Mandolim
Pão duro						
<b>VENDA</b>	Nº de Porções :	1	Custo Unit. \$	10.36	Margem de Contr \$	
	Peso da Porção :		Preço Venda \$	15,00	Margem de Contr.%	
<b>Interpretação do prato:</b>						

13. Anexo 13– Ficha técnica grãos ao mar

Grãos ao mar						
Nome do aluno:						
Tempo de preparo:			Turma:		Data :	
Ingredientes	Unid.	Qtde Líquida	Fator de Correção	Qtde Bruta	Custo Unit.	Custo Bruto
Peixe	g	110	1	110	8.40	8.40
Salada	g	90	1	90	4.93	2.46
Cuilis	g	60	1	60	3.31	1.10
Kg=quilo / L=litro / Mç=maço / Us=unidade / Dz=dúzia / Qb=quanto baste					<b>Custo Total:</b>	<b>11.96</b>
<b>Modo de preparo:</b>						
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
<b>Seqüência da Montagem:</b>						
1.	Coloque o coulis na molheira e reserve.					
2.	No prato disponha o peixe de um lado e a salada de onde (não deixe os dois ficarem em contato)					
3.	Sirva.					
4.						
<b>Equipamentos e Utensílios:</b>						
<b>VENDA</b>	Nº de Porções :	1	Custo Unit. \$	11.96	Margem de Contr \$	
	Peso da Porção :	260g	Preço Venda \$	35,00	Margem de Contr.%	
<b>Interpretação do prato:</b>						

## 14. Anexo 14– Ficha técnica veleiro

<b>Veleiro</b>						
<b>Nome do aluno:</b>						
<b>Tempo de preparo:</b>		<b>Turma:</b>		<b>Data :</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Unid.</b>	<b>Qtde Líquida</b>	<b>Fator de Correção</b>	<b>Qtde Bruta</b>	<b>Custo Unit.</b>	<b>Custo Bruto</b>
Massa quebradiça	g				6.97	1.75
Geleia	g	120	1	120	4.74	4.74
Ganache	g	110	1	60	10.59	5.29
Cobertura de chocolate branco	g	10	1	10	30.00	0,30
Kg=quilo / L=litro / Mç=maço / Us=unidade / Dz=dúzia / Qb=quanto baste					<b>Custo Total:</b>	<b>12.80</b>
<b>Modo de preparo:</b>						
1.	colar a massa quebradiça em sua base com a cobertura de chocolate					
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
<b>Seqüência da Montagem:</b>						
1.	coloque no meio do prato a massa quebradiça já colada a base					
2.	sobre a base disponha a ganache de chocolate branco e limão					
3.	Em volta coloque a geleia de morango para a finalização					
4.						
<b>Equipamentos e Utensílios:</b>						
<b>VENDA</b>	<b>Nº de Porções :</b>	<b>1</b>	<b>Custo Unit. \$</b>	<b>12.80</b>	<b>Margem de Contr \$</b>	
	<b>Peso da Porção :</b>	<b>200g</b>	<b>Preço Venda \$</b>	<b>20,00</b>	<b>Margem de Contr.%</b>	
<b>Interpretação do prato:</b>						