

**Fichas Técnicas das Ementas de Sobremesas**

Nº	Nome	Método de confeção:	Método culinário:	Ingredientes	Capitação
F.T.SM.1	Gelatina com frutas		Lavar e preparar a fruta conforme normas de higiene e segurança alimentar. 1º Cortar a fruta em cubos de 1cm para 1 cm. 2º Preparar a gelatina conforme normas do fabricante. 3º Deixar arrefecer a gelatina em ambiente refrigerado e passados 10 minutos adicionar a fruta. 4º Levar novamente a ambiente refrigerado e deixar a gelatina solidificar.	Água Gelatina em pó Abacaxi Laranja Morango	80ml 16gr 10gr 10gr 10gr
F.T.SM.2	Leite-creme	Cozido	1º Leve ao lume o leite a ferver com pau de canela e a casca de limão. 2º Bata as gemas e ovos (pasteurizados) com o açúcar e o amido de milho, acrescente um pouco de leite frio 3º Junte o leite a ferver às gemas e ovos (pasteurizados) com o açúcar e farinha, leve de novo ao lume a engrossar mexendo sempre em lume brando 4º Retire a casca de limão e a canela, verta nas taças , deixe arrefecer 5º Polvilhe com canela em pó no momento de servir	Açúcar branco Leite vaca UHT meio gordo Gema de ovo pasteurizada Canela em pó Pau de canela Casca de limão	10gr 10ml 5gr 1gr 1gr q.b.
F.T.SM.3	Arroz doce	Cozido	1º Leve a água ao lume e leite com casca de limão e pau de canela, deixe levantar fervura, acrescente o arroz e deixe cozinhar lentamente o arroz ( 1 porção de arroz para 3 de água e leite ) durante meia hora 2º Acrescente o açúcar , retire o pau de canela e a casca de limão , coloque em taças polvilhe com canela em pó	Arroz cru Açúcar branco Leite vaca UHT meio gordo Pau de canela Canela em pó Casca de limão	20gr 10gr 10ml 1gr 1gr q.b.

F.T.SM.4	Aletria	Cozido	<p>1º Leve ao lume água com o leite coloque a casca de limão e o pau de canela. Deixe ferver , acrescente a aletria cortada com a mão para que coza mais rápido e vá mexendo deixando-a cozer o tempo indicado pelo fabricante.</p> <p>2º Numa tigela coloque as gemas e os ovos com o açúcar e bata com varas , verta um pouco da aletria e mexa bem , verta tudo no tacho e leve ao lume a cozer as gemas e os ovos.</p> <p>3º Retire do lume, verta nas taças, retire a casca de limão e pau de canela , polvilhe com canela em pó.</p>	<p>Massa miúda crua</p> <p>Açúcar branco</p> <p>Leite Vaca UHT meio gordo</p> <p>Gema de ovo pasteurizada</p> <p>Canela em pó</p> <p>Casca de limão</p>	<p>30gr</p> <p>10gr</p> <p>10ml</p> <p>5gr</p> <p>1gr</p> <p>q.b.</p>
F.T.SM.5	logurte	Não confeccionado	Refrigeração	logurte	1 unidade (125ml)
F.T.SM.6	Pudim	Cozido em banho-maria	<p>1ºLeve o açúcar a caramelizar , unte a forma com o açúcar caramelizado e reserve</p> <p>2º Leve ao lume o leite com a casca de laranja, deixe ferver</p> <p>3º Bata as gemas e ovos (pasteurizados) com o açúcar , verta o leite a ferver , retire a casca de laranja</p> <p>4º Verta o preparado do pudim na forma e leve a cozer em banho maria no forno á temperatura de 160°C durante 50 minutos.</p> <p>5º Deixe arrefecer, para desenformar aqueça em água quente o fundo da forma e coloque num prato</p>	<p>Açúcar branco (pudim + caramelo)</p> <p>Leite Vaca UHT meio gordo</p> <p>Gema de ovo pasteurizada</p> <p>Casca de laranja</p>	<p>15gr</p> <p>10ml</p> <p>5gr</p> <p>q.b.</p>

F.T.SM.7	Fruta assada (maçã ou pêra)	Assado	1ºLavar e desinfetar a fruta conforme normas de higiene e segurança alimentar; 2ºRetirar a parte central (caroço e sementes) da fruta. 3ºColocar a fruta num tabuleiro, polvilhar com canela e regar com um pouco de água. 4ºLevar ao forno até assar durante 15 minutos a 180°.	Fruta Canela	170gr q.b.
F.T.SM.8	Fruta cozida (maçã ou pêra)	Cozido	1ºLavar e desinfetar a fruta conforme normas de higiene e segurança alimentar; 2ºRetirar a parte central (caroço e sementes) da fruta. 3ºLevar a cozer em água a ferver com raspas de limão durante 15 minutos. 4ºPolvilhar a gosto com canela antes de consumir.	Fruta Canela Raspa de limão	170gr q.b. q.b.
F.T.SM.9	Fruta da época (min. 3 variedades)	Não confeccionado	Refrigeração	Deve considerar-se a infomação da Circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013	1 ou mais unidades com um peso de referência de 130 g
F.T.SM. 10	Mousse de morango instantânea	Cozido	1ºPreparar de acordo com instruções do fabricante	Mousse de morango instantânea	200ml
F.T.SM:11	Castanhas assadas	Assado	1ºDar um golpe nas castanhas. 2ºSalpicar com sal. 3ºLevar ao forno a 160°C por 15 minutos.	Castanhas Sal	170gr ≤0,2gr
F.T.SM:12	Pudim de chocolate instantâneo	Cozido	1ºPreparar de acordo com instruções do fabricante	Pudim de chocolate instantâneo	200ml