

LISTA DE EXERCÍCIOS – AULA 9: ÍNDICES E FATORES

Nome: _____ Nº USP: _____

Exercício 1:

O cardápio de segunda-feira do restaurante universitário inclui uma preparação de abóbora. A nutricionista da unidade precisa fazer o pedido de compras para essa preparação. Sabendo que nesse restaurante almoçam diariamente 350 pessoas, que o per capita dessa preparação é de 100g e que o fator de correção (FC) dessa abóbora é 1,40, quantos quilos dessa abóbora ela precisa comprar para servir a preparação para 350 pessoas?

Exercício 2:

Qual é o fator de correção (FC) de determinada carne que é servida em uma UAN onde foram adquiridos 70 kg dessa carne e o rendimento foi de 50 kg? Considere o índice de cocção (IC) de 0,8.

Exercício 3:

O buffet de uma empresa fornece refeições completas para 250 funcionários. Na última quarta-feira, foram servidos 167 pratos de estrogonofe de carne e o restante de filé de frango com creme de milho.

Examine as receitas abaixo e responda as questões propostas:

Receita 1 - Filé de Frango Grelhado

Rendimento - 5 porções

Ingredientes:

750g de Filé de Peito de Frango (limpo)
5g de sal
25ml de Óleo de Soja

Modo de Preparo:

Tempere os filés de frango com sal.
Grelhe usando o óleo de soja.

Receita 2 - Creme de Milho

Rendimento - 10 porções

Ingredientes:

50g de manteiga
50g de cebola picada
50g de Farinha de Trigo
385ml de Leite
10g de Sal Refinado
100g creme de leite
600g de milho verde em conserva
10g de salsa/pimenta picada

Modo de Preparo:

Em uma panela, derreta a manteiga e refogue a cebola picada.
Acrescente a farinha de trigo e deixe cozinhar. Adicione o leite, o sal e misture até engrossar.
Coloque o creme de leite, o milho e a salsa picada.
Misture mais um pouco e desligue o fogo.

Receita 3 - Estrogonofe de Carne

Rendimento - 15 porções

Ingredientes

2,7 Kg de Coxão Mole
7g de Alho Picado
75g de Cebola Picada
180g de Manteiga
5ml de Molho Inglês
150g de Ketchup
30g de Mostarda
15g de Sal
300g de Champignon em Conserva
900g de Creme de Leite

Modo de Preparo

Limpe e corte a carne em tiras finas.
Refogue o alho e a cebola na manteiga até dourar. Acrescente a carne e deixe refogar por 10 minutos.
Acrescente o molho inglês, o ketchup, a mostarda e o sal. Cozinhe até a carne ficar macia.
Acrescente os cogumelos e deixe mais alguns minutos para incorporar o sabor.
Acrescente o creme de leite. Misture bem e desligue o fogo.

Receita 4 - Arroz Branco

Rendimento - 5 porções

10ml de Óleo

3g de Alho Picado
250g de Arroz Agulhinha
5g de Sal Refinado
500ml de Água

Modo de Preparo

Numa panela grande, coloque o óleo e o alho. Leve ao fogo alto e deixe fritar até o alho murchar.
Acrescente o arroz, o sal e mexa durante 2 minutos.
Junte a água e deixe cozinhar.
Quando a água da panela reduzir pela metade, tampe, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 20 minutos.

Questões:

- O peso do Coxão Mole indicado nos ingredientes da receita de estrogonofe é peso bruto ou líquido? Como você chegou a esta conclusão?
- Considerando o Fator de Correção do peito de frango (com osso) igual a 1,39, qual a quantidade de peito adquirida para esta refeição?
- Todos os pratos foram servidos com uma porção de arroz. Qual a quantidade de arroz adquirida para esta refeição? Se o quilo do Arroz custa R\$ 2,69, qual o valor gasto para esta aquisição?
- Se cada porção de arroz branco tem 100g, qual o valor aproximado do Fator de Cozimento?
- Para o preparo do creme de milho, foram adquiridas 50 latas de milho verde. O peso drenado do milho por lata é 200gr. A quantidade de milho será suficiente?