



# Capitações F&B



## CAPITAÇÕES

**Tabela de quantidades e proporções**

ALIMENTOS	Capitações	
	Á Lista	Ementa
SOPAS		
1 Litro de Sopa	4 / 5 Pratos	4 / 5 Pratos
1 Litro de Consomme	5 / 6 Chávenas	5 / 6 Chávenas
MOLHOS		
Holandês e seus derivados	1 dl.	1 dl.
Demi-Glace e seus derivados	1/2 dl	1/2 dl
Tomate	1 dl.	1 dl.
Maionese e seus derivados	1 dl.	1 dl.
Manteiga derretida	25 gr.	25 gr.
Manteiga composta	25 gr.	25 gr.

ALIMENTOS	Capitações	
	Á Lista	Ementa
PEIXE (peso bruto)		
Linguado	220 - 300gr.	120 - 200 gr.
Pregado	220 - 300gr.	120 - 200 gr.
Pescada	250 -330gr.	150 - 250gr.
Salmonete	180 - 250gr.	120 - 150gr.
Salmão	180 - 250gr.	100 - 150gr.
Cherne	250 - 380gr.	150 - 250gr.
Garoupa	250 - 380gr.	150 - 250gr.
Robalo	250 - 380gr.	150 - 250gr.
Corvina	250 - 380gr.	150 - 250gr.
Truta	200 - 350gr.	120 - 150gr.
Filetes de peixe(limpos)	80 - 120 gr.	50 - 80 gr.

ALIMENTOS	Capitações	
	Á Lista	Ementa
CARNES de VACA (limpa)		
Bife	120 - 150 gr.	80 - 120 gr.
Entrecote	150 - 200 gr.	100 - 150 gr.
Tornedós	120 - 180 gr.	80 - 120 gr.
Cozido	200 - 250 gr.	120 - 150 gr.
Goulache	150 - 180 gr.	80 - 120 gr.
Rosbife	150 - 200 gr.	80 - 120 gr.
Língua	150 - 180 gr.	100 - 120 gr.
Tripas	150 - 200 gr.	100 - 140 gr.
VITELA (limpa)		
Escalopes	120 - 170 gr.	80 - 120 gr.
Escalopes Panados	120 - 150 gr.	70 - 100 gr.
Assado	150 - 200 gr.	100 - 150 gr.
Costeletas	150 - 220 gr.	100 - 140 gr.

ALIMENTOS	Capitações	
	Á Lista	Ementa
PORCO		
Costeleta	150 - 200 gr.	100 - 120 gr
Assada	180 - 220 gr.	100 - 150 gr
Carré fumado	150 - 200 gr.	80 - 120 gr.
Presunto salgado ou fumado	150 - 180 gr.	80 - 100 gr.
Toucinho	150 - 180 gr.	80 - 100 gr.
BORREGO (limpo)		
Costeletas	140 - 180 gr.	80 - 100 gr.
Guisado	200 - 250 gr.	120 - 180 gr.
Assado	150 - 180 gr.	100 - 120 gr
CABRITO		
Assado com osso	350 - 450 gr.	200 - 300 gr.

ALIMENTOS	Capitações	
	Á Lista	Ementa
CAÇA DE PENAS		
Perdiz	180 - 300 gr.	180 - 220 gr.
Faisão	250 - 350 gr.	200 - 250 gr.
CAÇA DE PELO		
Perna de Cabrito	200 - 280 gr.	100 - 150 gr.
Sela " "	300 - 450 gr.	150 - 250 gr.
Lombo de Lebre	250 - 350 gr.	150 - 200 gr.
Coelho Bravo	180 - 250 gr.	100 - 180 gr.

ALIMENTOS	Capitações	
	Á Lista	Ementa
<b>CRIAÇÃO</b> (peso bruto)		
Frango / Galinha	300 - 400 gr.	200 - 300 gr.
Pato	350 - 450 gr.	250 - 350 gr.
Ganso	450 - 550 gr.	300 - 450 gr.
Peru	300 - 350 gr.	200 - 300 gr.
Pombo	200 - 250 gr.	150 - 200 gr.
<b>CARNES FRIAS</b>		
Charcutaria diversa	150 gr.	80 gr.
Presunto	150 gr.	80 gr.
Salame	100 gr.	60 gr.
Para sandwhiches	80 gr.	80 gr.

ALIMENTOS	Capitações	
	Á Lista	Ementa
<b>MASSAS</b> diversas	100 - 150 gr	50 - 70 gr.
<b>ARROZ</b>	80 - 120 gr.	40 - 60 gr.
<b>BATATAS</b> (crua c/ casca)	250 - 300 gr	100 - 120 gr.
<b>LEGUMES FRESCOS</b> ( preparados)		
Couve flor	180 - 230 gr.	100 - 150 gr.
Feijão verde	130 - 200 gr.	80 - 120 gr.
Ervilhas	120 - 180 gr.	70 - 120 gr.
Cenouras	150 - 200 gr.	100 - 120 gr.
Espargos	200 - 250 gr.	120 - 180 gr.
Espinafres	150 - 220 gr.	120 - 150 gr.
Tomates (salada)	200 - 250 gr.	120 - 180 gr.
Couve de Bruxelas	150 - 200 gr.	100 - 150 gr.

ALIMENTOS	Capitações	
	Á Lista	Ementa
<b>LEGUMES CONGELADOS</b>		
Feijão verde	120 - 140 gr.	80 - 100 gr.
Ervilhas	100 - 120 gr.	80 - 100 gr.
Cenoura	120 - 150 gr.	100 - 120 gr.
Couve de Bruxelas	100 - 120 gr.	70 - 90 gr
Espinafres	120 - 150 gr.	80 - 100 gr.

Os valores acima indicados, são simples directrizes, uma vez que as condições de compra e venda são diferentes em cada unidade hoteleira. As capitações dos alimentos, servem para fazer uma ideia do peso das mercadorias a adquirir e facilitar as condições de armazenamento dos mesmos.

**TABELA DE DESPERDÍCIOS**

	tripas, barbatanas e escamas (do peso bruto)	preparados em filetes (do peso bruto)
<b>Peixes de agua doce</b>		
Truta	10%	45%
Carpa	15%	60%
Salmão	10%	45%
<b>Peixes de mar</b>		
Badejo (sem cabeça)	13%	35%
Pescada (sem cabeça)	13%	30%
Linguado	37%	50%
Rodvalho	40%	70%
Rodvalho pequeno	30%	65%
Marmota	35%	65%
<b>Crustáceos **</b>		
Camarão	60%	
Lagosta	50%	
Lavagante	50%	
** A perda de peso entre os crustáceos vivos e cozidos varia tendo em conta o grau de cozedura e a carapaça		

	Miúdos (patas, asas, pescoço, moela e coração)	Fígado	Gordura	Desperdícios Irrecuperáveis	Total do peso bruto
<b>AVES</b>					
Frango de engorda	15%	3%	5%	10%	35%
Frango	17%	3%	2%	13%	35%
Frango peq.	18%	2%	1%	16%	37%
Pombo	12%	6%	4%	10%	32%
Pato	7%	3%	3%	22%	35%
Ganso					28%
Peru					22%

## TABELA DE DESPERDÍCIOS

	Desperdícios quando da limpeza
<b>LEGUMES</b>	
Couve flor	30 a 35%
Feijão verde	5 a 8%
Ervilhas	50 a 60%
Batatas cruas	15 a 20%
Batatas cozidas c/pele	8 a 10%
Aipo	25 a 35%
Aipo Francês	15 a 20%
Alface	20 a 30%
Cenouras grandes	15 a 18%
Cenouras pequenas	8 a 10%
Repolho	25 a 40%
Espargos	30 a 35%
Tomate Picado	40 a 45%

## Calculo de Brigadas

Pessoal/ Função	Serviço Inglesa	Serviço Volant	Cocktail
Gerente	1/50	1/100	1/100
Chefe de Sala	1/100	1/100	1/100
Empregado de Mesa	1/12	1/30	1/30
Chefe de Cozinha	1/100	1/100	1/100
Cozinheiro	1/80	1/80	1/100
Ajudante de cozinha	1/80	1/80	1/100

- Esta tabela é válida para profissionais qualificados.
- Os valores apresentados são aproximados.

### Calculo do numero de dozes de aperitivos liquidos por pax para cocktail

Numero de pax	Duração do Cocktail (em minutos)						
	30	45	60	75	90	100	120
	Numero de doses por pax						
25-50	2	2 e ½	3	3 e ½	3 e ¾	4	4 e ¼
50-100	2	2 e ½	3	3 e ¼	3 e ½	3 e ¾	4
100-200	1 e	2	2 e ½	3	3 e ½	4	4 e ¼
200-300	1 e	2	2 e ¼	2 e ½	3	3 e ½	4
>300	1 e	1 e ½	2	3	3 e ¼	3 e ½	3 e ¾

- Esta tabela é válida para um cocktail não seguido de jantar.
- Os valores apresentados são aproximados e referem-se a bebidas alcoólicas.



## Calculo de canapés e salgados pax para cocktail

Numero de pax	Duração do Cocktail (em minutos)				
	30	45	60	90	120
	Numero de peças por pax				
25-50	6	8	12	14	16
50-100	5	7	11	13	15
100-200	4	6	9	11	14
200-300	3	6	9	11	13
>300	3	5	8	10	12

- Esta tabela é válida para um cocktail não seguido de jantar.
- Os valores apresentados são aproximados.

## Calculo de bebidas por pax para refeição

Tipo de Bebida	Duração da refeição (em minutos)				
	60	90	120	150	180
	Numero de bebidas em cl por pax				
Água s/ gás	30	45	60	70	90
Água c/ gás e refrigerantes	20	30	40	50	60
Vinho branco	20	25	30	35	40
Vinho tinto	20	25	30	35	40
Espumante	100	150	200	200	300