

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
F.T.AC.3	Batata cozida	Batata Sal	270g ≤ 0,2g	Descascar e cortar as batatas ao meio ou aos cubos e cozer em água e sal ou em tabuleiros perfurados no forno convetor (s/ adição de sal).
F.T.AC.4	Batata corada	Batata Azeite Sal Orégãos Manjerição	270g 3ml ≤ 0,2g q.b. q.b.	Descascar e cortar as batatas aos cubos e cozer em água e sal ou em tabuleiro perfurado a vapor. Num tabuleiro liso dispor as batatas e regar com um fio de azeite e polvilhar com manjerição e orégãos. Levantar ao forno e deixar corar.
F.T.AC.5	Salada de batata (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde)	Batata Ervilhas Cenoura Feijão-verde/Milho Sal	200g 50g 50g 50/30g ≤ 0,2g	Descascar e cortar as batatas aos cubos e cozer em água e sal ou em tabuleiro perfurado a vapor. Cozer também as cenouras, o feijão-verde e as ervilhas em água e sal ou em tabuleiro perfurado a vapor. Depois de cozidos todos os legumes envolver com as batatas.
F.T.AC.6	Arroz de cenoura/milho/ervilhas/cogumelos/couve	Arroz Cenoura/milho/ervilhas/cogumelos/couve Cebola Azeite Sal Alho	60g 30g/30g/30g/50g/30g 20g 3ml ≤ 0,2g q.b.	Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar a cenoura cortada aos cubos/milho/ervilhas previamente cozidos, de preferência a vapor. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero.
F.T.AC.7	Arroz de legumes (feijão-verde/tomate/brócolos/milho/cenoura)	Arroz Tomate Feijão-verde Cenoura Brócolos Milho Cebola Azeite Alho	60g 35g 30g 30g 30g 30g 20g 3ml q.b.	Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar a cenoura cortada aos cubos e juntar dois dos restantes legumes (feijão-verde/tomate/brócolos/milho), em função da ementa e de preferência previamente cozidos a vapor. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero.
F.T.AC.8	Arroz de branco	Arroz Cebola Azeite Sal Alho	80g 25g 3ml ≤ 0,2g q.b.	Picar o alho e a cebola e estufar em azeite. Adicionar água ao preparado. Após fervura acrescentar o arroz. No final retificar o tempero.
F.T.AC.9	Esparguete/espírais/macarronete/fusili	Massa Sal	80g ≤ 0,2g	Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar a massa (esparguete/espírais/macarronete/ fusili) e parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero.
F.T.AC.10	Ervilhas/ cenoura/ couve-flor/ milho/ cenoura baby/ feijão-verde/ couve lombarda/ couve-de-bruxelas/ brócolos	Couve-lombarda Brócolos Couve-flor Cenoura Ervilhas Feijão-verde Cenoura baby Couve-de-bruxelas Milho Sal	80g 60g 60g 50g 50g 50g 50g 40g 30g ≤ 0,2g	Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar o(s) legume(s) mencionados e adicionar parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero OU levar o(s) legume(s) em tabuleiro perfurado ao forno convetor e colocar no módulo de cozedura a vapor, sem adicionar sal. Deixar cozer.
F.T.AC.12	Jardineira de legumes	Feijão-verde Ervilhas Cenoura Azeite Sal	50g 50g 50g 5ml ≤ 0,2g	Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar os legumes mencionados e adicionar parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero OU levar os legumes em tabuleiro perfurado ao forno convetor e colocar no módulo de cozedura a vapor, sem adicionar sal. Deixar cozer. Servir e temperar com azeite.
F.T.AC.15	Macedónia de legumes	Alho Cebola Azeite Feijão-verde Ervilhas Cenoura Azeite Sal	q.b. 25g 3ml 50g 50g 50g 5ml ≤ 0,2g	Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar os legumes mencionados e adicionar parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero OU levar os legumes em tabuleiro perfurado ao forno convetor e colocar no módulo de cozedura a vapor, sem adicionar sal. Deixar cozer.
F.T.AC.16	Massa salteada	Esparguete/massa espiral/macarronete/massa fusili/massa cotovelinhos Sal Azeite	80g 0,1g 3ml	Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar a massa (esparguete/espiral/macarronete/fusili/cotovelinhos) e parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero. Após cozedura, escorrer e saltear em azeite. NOTA: Para guarnição mista a capitação será 50g.
F.T.AC.17	Arroz de tomate e pimento	Arroz Tomate pelado/triturado Cebola Azeite Sal Alho Pimento	60g 35g 10g 3ml 0,1g q.b. 10g	Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar o tomate. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero.