

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
F.T.P.1	Almôndegas estufadas	Almôndegas	150g	Levar a cebola e o alho. Num tacho colocar o tomate, a cebola picada, salsa, azeite, orégãos e sal e levar a estufar. Triturar tudo. Adicionar as almôndegas ao preparado anterior e levar ao lume ou dispô-las em tabuleiro regado com o estufado anterior e levar ao forno.
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Cebola	10g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Salsa	q.b.	
		Orégãos	q.b.	
F.T.P.2	Febras de porco grelhadas/gratinadas com estufado de ervilhas	Febra de porco	160g	<u>Febras de porco grelhadas:</u> Preparar o alho, a cebola, a cenoura, o tomate e as ervilhas e levar a estufar com azeite e ervas aromáticas. Após o produto descongelado, temperar as febras de porco com sal e alho picado e levar a grelhar. Após cozedura regar o estufado por cima das febras. <u>Febras de porco gratinadas:</u> Preparar o alho, a cebola, a cenoura, o tomate e as ervilhas e levar a estufar com azeite e ervas aromáticas. Após o produto descongelado, temperar as febras de porco com sal e alho picado. Num tabuleiro, dispor as febras de porco e regar com o estufado por cima e levar a gratinar.
		Ervilhas	55g	
		Cenoura	45g	
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Cebola	10g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Ervas aromáticas	q.b.	
		Alho	q.b.	
F.T.P.3	Rancho à Regional (carne de vaca, porco, frango, chouriço, grão-de-bico, couve lombarda, cenoura e macarronete)	Grão-de-bico	80g	De véspera demolhar o grão-de-bico. Lavar e cortar as carnes e temperar com louro e sal. No dia, preparar a cenoura aos cubos e a couve lombarda em gomos. Cozer o grão-de-bico em água e sal. Estufar as carnes, com a cenoura, a couve lombarda, azeite, sal, cebola picada, alho, louro e tomate. Num tacho à parte cozer a massa. Após cozedura do estufado acrescentar ao preparado o grão-de-bico, a água onde cozeu o grão-de-bico, a massa e o chouriço e deixar apurar.
		Carne de vaca	40g	
		Carne de porco	40g	
		Frango	80g	
		Couve lombarda	80g	
		Massa	50g	
		Cenoura	50g	
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Cebola	25g	
		Chouriço de carne	15g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Alho	q.b.	
		Louro	q.b.	
		Sumo de limão	q.b.	
F.T.P.4	Carne de vaca estufada com feijão verde e cenoura	Carne de vaca	160g	Picar a cebola, o alho e o tomate e levar ao lume com a carne previamente temperada com sal e orégãos. Ir acrescentando água se necessário deixar estufar até a carne atingir a temperatura e consistência de confeccionado.
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Cebola	10g	

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
		Azeite	3ml	
		Feijão-verde	50g	
		Cenoura	50g	
		Sal	0,1g	
F.T.P.5	Strogonoff de frango	Peito de frango	160g	Após a descongelação, cortar a carne em tiras pequenas. Lavar e picar o alho e a cebola, juntar a carne, regar com azeite e levar a lume brando. Antes do final da cozedura, adicionar os cogumelos e o leite até apurar.
		Cogumelos	50g	
		Cebola	10g	
		Leite	20g	
		Sal	0,1g	
		Alho	q.b.	
F.T.P.6	Bifinhos de porco de cebolada	Carne de porco	160g	Temperar previamente a carne, após descongelação. Picar a cebola, o alho e o tomate e levar ao lume com a carne temperada com sal e ervas aromáticas. Ir acrescentando água se necessário deixar estufar até a carne atingir a temperatura e consistência de confeccionado.
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Cebola	10g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Alho	q.b.	
		Ervas aromáticas	q.b.	
F.T.P.8	Carne de porco assada fatiada	Lombo/Pá de porco	160g	De véspera, e após descongelação da carne, temperar a carne com alho, sal, sumo de limão e as ervas aromáticas indicadas. Lavar as cebolas e o alho. Descascar as cebolas e cortá-las em rodela e picar o alho. Nos tabuleiros, colocar um pouco de azeite no fundo e seguidamente a cebola e o alho e depois a carne e levar ao forno. No final da cozedura, cortar às fatias e proceder ao reaquecimento antes de servir.
		Cebola	10g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Alho	q.b.	
		Sumo de limão	q.b.	
		Noz-moscada	q.b.	
		Salsa	q.b.	
		Cominhos	q.b.	
F.T.P.10	Peru assado	Peru/Pernas de peru	220g	De véspera, lavar a carne, após descongelação e cortar e seguidamente fazer uma marinada de sumo de limão, alho picado, sal e ervas aromáticas. Colocar a carne a marinar em ambiente refrigerado. No dia, levar a carne a forno quente, em tabuleiro, com a pele virada para cima. Envolver a carne com o caldo que se vai formando, até ficar assado.
		Sal	0,1g	
		Sumo de limão	q.b.	
		Alho	q.b.	
		Ervas aromáticas	q.b.	
F.T.P.12	Frango assado	Coxas de Frango/Frango	220g	De véspera, após descongelação, lavar, preparar e temperar a carne com uma marinada de sumo de limão, alho picado, sal e ervas aromáticas e reservar em ambiente refrigerado. No dia, levar as coxas de frango/frango ao forno quente, disposto em tabuleiro e levar ao forno a assar.
		Sal	0,1g	
		Sumo de limão	q.b.	

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
		Alho	q.b.	
		Orégãos	q.b.	
		Alecrim	q.b.	
		Salsa	q.b.	
F.T.P.14	Hambúrguer de aves no forno	Hambúrguer de aves (2 unid. 80g)	160g	Lavar e picar a cebola e o alho. Estufar a cebola, o alho, o tomate e triturar tudo. Adicionar ervas aromáticas e apurar. Dispor os hambúrgueres em tabuleiro, regar com o estufado e levar ao forno.
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Cebola	10g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Ervas aromáticas	q.b.	
F.T.P.16	Pá de porco estufada com ervilhas	Pá de porco	160g	Temperar previamente a carne, após descongelação. Picar a cebola, o alho e o tomate e levar ao lume com a carne temperada com sal e ervas aromáticas e as ervilhas. Ir acrescentando água se necessário deixar estufar até a carne atingir a temperatura e consistência de confecionado.
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Cebola	10g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Alho	q.b.	
		Ervilhas	50g	
		Ervas aromáticas	q.b.	
F.T.P.18	Perna de peru assada com laranja	Pernas de Peru/Peru	220g	De véspera, lavar a carne, após descongelação, cortar e seguidamente fazer uma marinada com laranja às rodelas, alho picado e sal e colocar a carne a marinar em ambiente refrigerado. No dia levar a carne a forno quente, em tabuleiro, com a pele virada para cima. Envolver a carne com o caldo que se vai formando, até ficar assado.
		Sal	0,1g	
		Laranja	q.b.	
		Alho	q.b.	
F.T.P.19	Arroz misto de carnes (vaca, porco, frango)	Arroz	80g	De véspera demolhar o feijão. No dia cozer o feijão em água com sal. Levar a carne de vaca, a carne de porco e o frango, após descongelação, a cozer em água temperada com sal, alho, sumo de limão, louro e ervas aromáticas. Após cozedura, desfiar as carnes. Num outro tacho estufar o azeite, a cebola e o alho até apurar. Adicionar a água de cozedura das aves no estufado, a couve lombarda e a cenoura previamente arranjadas e confecionar o arroz. No final misturar as carnes desfiadas com o arroz e reaquecer antes de servir.
		Carne de vaca	40g	
		Carne de porco	40g	
		Frango	80g	
		Feijão branco	20g	
		Couve lombarda	80g	
		Cenoura	30g	
		Cebola	10g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Alho	q.b.	
		Sumo de limão	q.b.	
		Louro	q.b.	
		Ervas aromáticas	q.b.	
F.T.P.21	Frango estufado com ervilhas	Frango	220g	De véspera, após descongelação, limpar e cortar a carne em peças e temperar com sal, sumo de limão e alho. No dia, lavar e picar a cebola, o alho, a salsa e o tomate em pedaços pequenos. Estufar os ingredientes referidos com ervilhas e azeite. Adicionar a carne ao preparado, em lume médio até cozer.
		Ervilhas	55g	

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Cebola	10g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Salsa	q.b.	
		Sumo de limão	q.b.	
		Alho	q.b.	
F.T.P.22	Carne à Bolonesa	Carne picada	140g	Lavar e picar a cebola, o alho e a salsa e o tomate. Estufar os ingredientes referidos com azeite. Adicionar a carne picada e o sal. Cozinhar em lume brando até ao fim da cozedura.
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Cebola	10g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Salsa	q.b.	
		Alho	q.b.	
		Orégãos	q.b.	
F.T.P.24	Carne de porco à Portuguesa	Carne de porco	160g	Temperar a carne, após descongelação, com alho, louro e sal. Aquecer o azeite. Quando estiver quente adicionar a carne escorrida e deixar cozinhar um pouco. Fritar as batatas cortadas às cubos. Depois juntar as batatas à carne, temperar com coentros e deixar apurar um pouco. No final servir com rodelas de limão.
		Alho	q.b.	
		Louro	q.b.	
		Sal	0,1g	
		Azeite	3ml	
		Batatas	200g	
		Óleo de amendoim/girassol	10g	
		Coentros	q.b.	
		Limão	q.b.	
F.T.P.26	Feijoada de carnes	Couve lombarda	80g	Demolhar de véspera o feijão e preparar e temperar a carne de vaca aos cubos, previamente descongelada. No dia, cozer o feijão em água e sal separado das carnes. Cozer a vapor (caso as condições o permitam) a couve lombarda. Fazer um estufado com o azeite, a cebola, o alho e o tomate picados previamente. Adicionar a carne de vaca e porco cortados aos cubos e a cenoura em pedaços pequenos e parte da água de cozer o feijão. Deixar cozer, mexendo de vez em quando. Acrescentar o chouriço cortado às rodelas e deixar cozer. Após a carne estar cozida adicionar a couve escorrida e o feijão cozido.
		Carne de vaca	80g	
		Carne de porco	80g	
		Feijão vermelho seco	60g	
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Cebola	10g	
		Chouriço de carne	10g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Alho	q.b.	
F.T.P. 33	Massa de Carne à Lavrador	Esparguete	80g	De véspera demolhar o feijão. No dia cozer o feijão em água com sal. Levar a carne de vaca, a carne de porco e o frango, após descongelação, a cozer em água temperada com sal, alho, sumo de limão, louro e ervas aromáticas. Após cozedura, desfiar as carnes. Num outro tacho estufar o azeite, a cebola e o alho até apurar. Adicionar a água de cozedura das aves no estufado, a couve lombarda e a cenoura previamente arranjadas e confeccionar a massa. No final misturar as carnes desfiadas com a massa.
		Carne de vaca	40g	

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
		Carne de porco Frango Feijão branco Couve lombarda Cenoura Cebola Azeite Sal Alho Sumo de limão Louro Ervas aromáticas	40g 80g 20g 80g 30g 10g 3ml 0,1g q.b. q.b. q.b. q.b.	
F.T.P. 34	Almôndegas com molho de cogumelos	Almôndegas	150g	Levar a cebola e o alho. Num tacho colocar o tomate, a cebola picada, salsa, azeite, orégãos, cogumelos sal e levar a estufar. Triturar tudo. Adicionar as almôndegas ao preparado anterior e levar ao lume ou dispô-las em tabuleiro regado com o estufado anterior e levar ao forno.
		Tomate pelado/triturado Cebola Azeite Sal Salsa Cogumelos	10g 10g 3ml 0,1g q.b. 50g	
F.T.P. 35	Carne de Porco estufada	Carne de porco	160g	Temperar previamente a carne, após descongelação. Picar a cebola, o alho e o tomate e levar ao lume com a carne temperada com sal e ervas aromáticas. Ir acrescentando água se necessário deixar estufar até a carne atingir a temperatura e consistência de confeccionado.
		Tomate pelado/triturado Cebola Azeite Sal Alho Ervas aromáticas	10g 10g 3ml 0,1g q.b. q.b.	
F.T.P. 36	Chili	Carne picada	140g	Lavar e picar a cebola, o alho e a salsa e o tomate. Estufar os ingredientes referidos com azeite. Adicionar a carne picada e o sal. Cozinhar em lume brando até ao fim da cozedura. Método
		Tomate pelado/triturado Cebola Azeite Sal Salsa Alho Orégãos Feijão vermelho	10g 10g 3ml 0,1g q.b. q.b. q.b. 60g	

Fichas Técnicas das Ementas de Carne

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
F.T.P. 37	Arroz de Peru com chouriço	Peru	110g	Lavar o peru, previamente descongelado, a cozer em água temperada com sal, alho, sumo de limão, louro, ervas aromáticas e o chouriço. Após cozedura, desfiar as carnes. Num outro tacho estufar o azeite, a cebola, e o alho até apurar. Adicionar a água de cozedura das aves no estufado e confeccionar o arroz. Após cozedura, colocar o arroz e a carne desfiada em camadas alternadamente e levar ao forno.
		Chouriço de carne	20g	
		Arroz	80g	
		Cebola	10g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Ervas aromáticas	q.b.	
		Louro	q.b.	