



Fichas Técnicas das Ementas de Peixe

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
F.T.P.1	Arroz de atum	Atum	100g	Estufar o atum, previamente escorrido, com tomate, cebola, louro, orégãos e azeite. Picar o alho e a cebola e estufar em azeite. Adicionar água ao preparado. Após fervura acrescentar o arroz. No final misturar o atum.
		Arroz	80g	
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Cebola	20g	
		Azeite	3ml	
		Alho	q.b.	
		Sal	0,1g	
		Louro Orégãos	q.b. q.b.	
F.T.P.2	Bacalhau gratinado	Bacalhau	190g	De véspera, demolhar o bacalhau em água. No dia, levar ao forno com alho picado e azeite.
		Azeite Alho	5ml q.b.	
F.T.P.3	Tintureira estufada com ervas aromáticas	Tintureira	170g	Após limpar e preparar o peixe, previamente descongelado, temperar com sal. Estufar a cebola, o alho, as ervas aromáticas, o tomate cortado aos pedaços e o azeite. Colocar o peixe em tabuleiro, regar com o preparado anterior e levar ao forno convetor OU colocar todos os ingredientes num tacho e levar ao lume.
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Cebola	10g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Louro	q.b.	
		Alecrim	q.b.	
		Orégãos	q.b.	
		Salsa	q.b.	
		Alho	q.b.	
F.T.P.4	Arinca no forno	Arinca	170g	Lavar, preparar e temperar o peixe, previamente descongelado, com sal, alho, sumo de limão e ervas aromáticas, de véspera. Colocar o peixe num tabuleiro previamente untado com um pouco de azeite e cebola às rodelas. Por cima do peixe regar com o tomate e levar ao forno.
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Cebola	10g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Alho	q.b.	
		Sumo de limão	q.b.	
		Salsa	q.b.	
		Orégãos	q.b.	
		Louro	q.b.	
		Tomilho	q.b.	
F.T.P.5	Badejo gratinado	Badejo	170g	De véspera, limpar, preparar e temperar o peixe, previamente descongelado, com as ervas aromáticas, o sumo de limão, o alho e o sal. No dia, dispor no tabuleiro o azeite, a cebola, o peixe e polvilhar com pão ralado, cenoura ralada fina e levar ao forno, deixando gratinar.
		Cenoura	40g	



Fichas Técnicas das Ementas de Peixe

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
		Cebola Azeite Sal Salsa Sumo de limão Orégãos Louro Manjericão Alho Pão ralado	10g 3ml 0,1g q.b. q.b. q.b. q.b. q.b. q.b. q.b.	
F.T.P.6	Palmeta assada com cebola	Palmeta	170g	Lavar, preparar e temperar o peixe, previamente descongelado, com sal, alho, sumo de limão e ervas aromáticas, de véspera. Colocar o peixe num tabuleiro previamente untado com um pouco de azeite e cebola às rodela e levar ao forno.
		Cebola Azeite Sal Alho Sumo de limão Salsa Orégãos Louro Tomilho	10g 3ml 0,1g q.b. q.b. q.b. q.b. q.b. q.b.	
F.T.P.7	Flieletes de pescada gratinados	Filetes de pescada	165g	De véspera, limpar, preparar e temperar o peixe com as ervas aromáticas, o sumo de limão, o alho e o sal. No dia, dispor no tabuleiro o azeite, a cebola, o peixe e polvilhar com pão ralado, cenoura ralada fina e levar ao forno, deixando gratinar.
		Cenoura Cebola Azeite Sal Salsa Sumo de limão Orégãos Louro Manjericão Alho Pão ralado	40g 10g 3ml 0,1g q.b. q.b. q.b. q.b. q.b. q.b. q.b.	
F.T.P.8	Salada de atum com feijão frade (atum, batata, ovo e cenoura)	Atum em conserva	100g	De véspera, demolhar o feijão-frade. No dia cozer o feijão-frade e a batata em água e sal e separados. Após cozido, colocar o feijão-frade num tabuleiro, a batata cortada em cubos, picar o ovo e juntar, assim como o atum já escorrido e a salsa. Envolver o preparado e adicionar azeite e vinagre. Colocar a cebola picada à disposição.
		Feijão-frade Batata Cebola Azeite Ovo cozido pasteurizado (1 unidade) Sal Salsa Vinagre	60g 200g 10g 5ml 50g 0,1g q.b. q.b.	



Fichas Técnicas das Ementas de Peixe

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
F.T.P.9	Bacalhau com broa	Batata	270g	Antecipadamente demolhar o bacalhau. No dia cozer o bacalhau e desfiar. Triturar a broa e cortar a couve-galega às tiras grossas. Cozer a couve em água e sal. Estufar a cebola, o azeite, o alho picado e a folha de louro. Juntar o bacalhau e misturar com as tiras de couve. Descascar as batatas, cortar em rodela finas e cozer de preferência a vapor. Dispor num tabuleiro as batatas, o preparado de bacalhau, envolvido com ovo, previamente batido, e por cima polvilhar com a broa de milho. Regar com azeite e levar ao forno.
		Migas de bacalhau	150g	
		Couve-galega	100g	
		Cebola	10g	
		Azeite	5ml	
		Ovo cozido pasteurizado (1/2 unidade)	25g	
		Broa de milho	q.b.	
		Alho	q.b.	
		Louro	q.b.	
F.T.P.10	Pescada gratinada	Pescada	170	Limpar, preparar e temperar o peixe, previamente descongelado, com sal, sumo de limão, alho e as ervas aromáticas. Num tacho adicionar azeite e o leite, deixando-o cair em fio e mexendo sempre para não deixar engrossar. Posteriormente colocar o peixe num tabuleiro, regar com o preparado de leite e levar ao forno a gratinar.
		Azeite	3	
		Sal	0,1	
		Leite de vaca UHT meio gordo	q.b.	
		Sumo de limão	q.b.	
		Orégãos	q.b.	
		Salsa	q.b.	
		Alho	q.b.	
			q.b.	
F.T.P.11	Redfish estufado	Red-fish	170g	Após limpar e preparar o peixe, previamente descongelado, temperar com sal. Estufar a cebola, o alho, as ervas aromáticas, o tomate e o azeite. Colocar o peixe em tabuleiro, regar com o preparado anterior e levar ao forno convetor OU colocar todos os ingredientes num tacho e levar ao lume.
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Cebola	10g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Louro	q.b.	
		Alecrim	q.b.	
		Orégãos	q.b.	
		Salsa	q.b.	
Alho	q.b.			
F.T.P.12	Pescada assada	Pescada	170g	Lavar, preparar e temperar o peixe, previamente descongelado, com sal, alho, sumo de limão e ervas aromáticas, de preferência de véspera. Colocar o peixe num tabuleiro previamente untado com um pouco de azeite e cebola às rodela. Por cima do peixe regar com o tomate aos cubos sem sementes e levar ao forno.
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Cebola	10g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Alho	q.b.	
		Sumo de limão	q.b.	
			q.b.	
			q.b.	



Fichas Técnicas das Ementas de Peixe

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
		Salsa	q.b.	
		Orégãos	q.b.	
		Louro	q.b.	
		Tomilho	q.b.	
F.T.P.13	Massa de atum com legumes (cenoura, couve e ervilhas)	Atum em conserva	150g	Descascar a cebola, o alho e picar e deitar num tacho com um fio de azeite, juntamente com o tomate partido em pequenos pedaços e os orégãos e estufar em lume brando. Entretanto cozer também a couve, a cenoura e as ervilhas e escorrer para libertar o excesso de água. Seguidamente escorrer o atum e misturar com o estufado. Acrescentar os legumes cozidos já partidos aos pedaços e envolver bem. Acompanhar com massa cozida em água com sal.
		Couve lombarda	80g	
		Ervilhas	50g	
		Cenoura	40g	
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Cebola	10g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Alho	q.b.	
		Orégãos	q.b.	
		Massa	80g	
F.T.P.14	Peixe prata gratinado	Peixe prata	170g	De véspera, limpar, preparar e temperar o peixe, previamente descongelado, com as ervas aromáticas, o sumo de limão, o alho e o sal. No dia, dispor no tabuleiro o azeite, a cebola, o peixe e polvilhar com pão ralado, cenoura ralada fina e levar ao forno, deixando gratinar.
		Cenoura	40g	
		Cebola	10g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Salsa	q.b.	
		Sumo de limão	q.b.	
		Orégãos	q.b.	
		Louro	q.b.	
		Manjerição	q.b.	
		Alho	q.b.	
		Pão ralado	q.b.	
F.T.P.15	Meia desfeita de bacalhau	Migas de bacalhau	130g	De véspera, demolhar o grão-de-bico e o bacalhau (em separado). No dia cozer o grão-de-bico, o bacalhau em separado. Assim que estiverem cozidos, retirar o bacalhau e cortar o ovo em rodela. Adicionar o bacalhau e o ovo ao grão-de-bico. Picar os dentes de alho, a cebola e a salsa. Regar com os temperos (mistura de salsa, alho, cebola, vinagre e azeite).
		Grão-de-bico	80g	
		Cebola	10g	
		Azeite	5ml	
		Ovo cozido pasteurizado (1/2 unidade)	25g	
		Salsa	q.b.	
		Vinagre	q.b.	
		Alho	q.b.	
F.T.P.16	Salmão grelhado	Salmão	170g	Após limpar e preparar o peixe, previamente descongelado, temperar com sal, salsa, sumo de limão e alho picado. Grelhar em grelhador ou nas grelhas do forno convetor.
		Sal	0,1g	
		Salsa	q.b.	



Fichas Técnicas das Ementas de Peixe

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
		Sumo de limão	q.b.	
		Alho	q.b.	
F.T.P.17	Salmão gratinado	Salmão	170g	De véspera, limpar, preparar e temperar o peixe, previamente descongelado, com as ervas aromáticas, o sumo de limão, o alho e o sal. No dia, dispor no tabuleiro o azeite, a cebola, o peixe e polvilhar com pão ralado, cenoura ralada fina e levar ao forno, deixando gratinar.
		Cenoura	40g	
		Cebola	10g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Salsa	q.b.	
		Sumo de limão	q.b.	
		Orégãos	q.b.	
		Louro	q.b.	
		Manjerição	q.b.	
		Alho	q.b.	
		Pão ralado	q.b.	
F.T.P.18	Abrótea estufada	Abrótea	170g	Após limpar e preparar o peixe, previamente descongelada, temperar com sal. Estufar a cebola, o alho, as ervas aromáticas, o tomate cortado aos pedaços e o azeite. Colocar o peixe em tabuleiro, regar com o preparado anterior e levar ao forno convetor OU colocar todos os ingredientes num tacho e levar ao lume.
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Cebola	10g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Louro	q.b.	
		Alecrim	q.b.	
		Orégãos	q.b.	
		Salsa	q.b.	
		Alho	q.b.	
F.T.P.19	Rissóis de atum	Rissóis de atum (3 unid.)	150g	Fritar os rissóis em óleo.
		Óleo de amendoim/girassol	10ml	
F.T.P.20	Pescada cozida	Pescada	170g	Arranjar o peixe, previamente descongelado, e cozer em água com sal.
		Sal	0,1g	
F.T.P.21	Massada de peixe com frutos do mar	Massa	80g	Descascar a cebola, os alhos e picar. Estufar o azeite, a cebola, os alhos, o tomate. Após estarem estufados adicionar o miolo de camarão, o miolo de berbigão e água q.b. Posteriormente juntar a massa. Minutos antes do final da cozedura da massa, rectificar o tempero, adicionar a pescada, previamente cozida e desfiada e envolver. No final, polvilhar com salsa.
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Miolo de camarão	25g	
		Cebola	10g	
		Miolo de berbigão	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Salsa	q.b.	
		Alho	q.b.	
		Pescada	150g	
F.T.P.22	Lombinhos de pescada no forno	Lombinhos de pescada	165g	Lavar, preparar e temperar o peixe com sal, alho, sumo de limão e ervas aromáticas, de preferência de véspera. Colocar o peixe num tabuleiro previamente untado com um pouco de azeite e cebola às rodela. Por cima do peixe regar com o tomate e levar ao forno.
		Tomate pelado/triturado	10g	



Fichas Técnicas das Ementas de Peixe

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
		Cebola	10g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Alho	q.b.	
		Sumo de limão	q.b.	
		Salsa	q.b.	
		Orégãos	q.b.	
		Louro	q.b.	
F.T.P.23	Solha assada	Solha	170g	Lavar, preparar e temperar o peixe, previamente descongelado, com sal, alho, sumo de limão e ervas aromáticas, de véspera. Colocar o peixe num tabuleiro previamente untado com um pouco de azeite e cebola às rodelas. Por cima do peixe regar com o tomate e levar ao forno.
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Cebola	10g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Alho	q.b.	
		Sumo de limão	q.b.	
		Salsa	q.b.	
		Orégãos	q.b.	
		Louro	q.b.	
F.T.P.24	Bacalhau à Gomes de Sá	Batatas	270g	De véspera demolhar o bacalhau. No dia cozer o bacalhau, e desfiar em lascas. Cortar as cebolas e os alhos às rodelas; alourar ligeiramente com um pouco de azeite. Adicionar as batatas, que foram cozidas, cortadas às rodelas. Juntar o bacalhau escorrido. Mexer tudo ligeiramente. Colocar o preparado num tabuleiro. Levar a forno bem quente e regar com azeite. Servir com rodelas de ovo cozido e azeitonas pretas.
		Migas de bacalhau	150g	
		Ovo cozido pasteurizado (1/2 unidade)	25g	
		Cebola	10g	
		Azeitonas pretas	15g	
		Azeite	5ml	
		Sal	0,1g	
		Salsa	q.b.	
		Alho	q.b.	
		Louro	q.b.	
F.T.P.25	Granadeiro no forno	Granadeiro	170g	Lavar, preparar e temperar o peixe, previamente descongelado, com sal, alho, sumo de limão e ervas aromáticas, de véspera. Colocar o peixe num tabuleiro previamente untado com um pouco de azeite e cebola às rodelas. Por cima do peixe regar com o tomate e levar ao forno.
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Cebola	10g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Alho	q.b.	
		Sumo de limão	q.b.	
		Salsa	q.b.	
		Orégãos	q.b.	
		Louro	q.b.	
F.T.P.26	Arroz de frutos do mar (pescada, camarão e berbigão)	Arroz	80g	Descascar a cebola, os alhos e picar. Estufar o azeite, a cebola, os alhos e o tomate. Após estarem estufados adicionar o miolo de camarão, o miolo de berbigão e água q.b. Posteriormente juntar o arroz. Minutos antes do final da cozedura do arroz adicionar a pescada, previamente cozida e desfiada e envolver. No final, polvilhar com salsa.
		Tomate pelado/triturado	10g	



Fichas Técnicas das Ementas de Peixe

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
		Miolo de camarão	25g	
		Cebola	10g	
		Miolo de berbigão	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Salsa	q.b.	
		Alho	q.b.	
		Pescada	150	
F.T.P.27	Empadão de atum com arroz, ervilhas e cenoura	Atum	100g	Estufar o atum, previamente escorrido, com tomate, cebola, louro, orégãos, ervilhas e cenoura (previamente cozidas) e azeite. Adicionar água ao preparado. Após fervura acrescentar o arroz. Num tabuleiro dispor alternadamente camadas de arroz branco e atum. Na última camada de arroz pincelar com o ovo batido e levar ao forno.
		Ervilhas	50g	
		Cenoura	50g	
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Cebola	10g	
		Azeite	3ml	
		Ovo líquido pasteurizado	q.b.	
		Sal	0,1g	
		Louro	q.b.	
		Orégãos	q.b.	
		Arroz	80g	
F.T.P.28	Arroz de lulas	Lulas/Pota	240g	Lavar e preparar as lulas/potas às rodelas, previamente descongeladas. Temperar com sumo de limão e sal. Fazer um estufado com azeite, cebola, louro, alho e o tomate. Acrescentar água e um pouco de sal e deixar levantar fervura. Acrescentar as lulas/potas e deixar cozinhar. Por fim, juntar o arroz, deixar ao lume até cozer. Polvilhar com salsa picada.
		Arroz	80g	
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Cebola	10g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Salsa	q.b.	
		Sumo de limão	q.b.	
		Alho	q.b.	
		Louro	q.b.	
F.T.P.29	Badejo estufado	Badejo	170g	Após limpar e preparar o peixe, previamente descongelado, temperar com sal. Estufar a cebola, o alho, as ervas aromáticas, o tomate cortado aos pedaços e o azeite. Colocar o peixe em tabuleiro, regar com o preparado anterior e levar ao forno convetor OU colocar todos os ingredientes num tacho e levar ao lume.
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Cebola	10g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Louro	q.b.	
		Alecrim	q.b.	
		Orégãos	q.b.	
		Salsa	q.b.	
		Alho	q.b.	



Fichas Técnicas das Ementas de Peixe

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
F.T.P.30	Salada do mar (pescada, camarão, batata, cenoura e ervilhas)	Pescada	150g	Após lavar e preparar o peixe, previamente descongelado, cozer em água (ou a vapor) com sal. Após a cozedura, desfiar o peixe em lascas. Cozer os legumes e as batatas separadamente (em água ou a vapor) e escorrer. De seguida, colocar os legumes e a batata num tabuleiro e dispor a pescada, o camarão e o ovo cozido e picado por cima dos mesmos. Envolver tudo muito bem sem desfazer muito. Pode ser temperado com azeite e vinagre ou maionese.
		Ovo cozido pasteurizado (1/2 unidade)	25g	
		Ervilhas	50g	
		Cenoura	40g	
		Miolo de camarão	25g	
		Cebola	10g	
		Maionese (1 dose individual)	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Vinagre	q.b.	
F.T.P.31	Tesourinhos no forno	Tesourinhos (5 unidades)	150g	Colocar os tesourinhos num tabuleiro e levar ao forno para serem confeccionados.
F.T.P.32	Bacalhau gratinado (bacalhau, batata e cenoura) com molho bechamel	Migas de bacalhau	190g	Previamente demolhar o bacalhau. Arranjar, cortar e cozer em água com sal as batatas e as cenouras. Cozer o bacalhau em água. À parte aquecer a farinha. Depois juntar o leite fervido e mexer bem. Deixar cozinhar um pouco. Num tabuleiro que possa ir ao forno misturar o bacalhau com as batatas e as cenouras e envolver no molho bechamel. Levar ao forno para gratinar.
		Cenoura	40g	
		Batatas	270g	
		Farinha de trigo	q.b.	
		Sal	0,1g	
		Leite UHT meio gordo	q.b.	
F.T.P.33	Barrinhas de pescada no forno	Barrinhas de pescada (5 unidades)	150g	Colocar as barrinhas de pescada num tabuleiro e levar ao forno para serem confeccionados.
F.T.P.34	Filetes de pescada fritos	Filetes de pescada	165g	Temperar os filetes com sal, sumo de limão e alho. Passar por farinha de milho e fritar.
		Farinha de milho	q.b.	
		Sal	0,1g	
		Sumo de limão	q.b.	
		Alho	q.b.	
		Óleo de amendoim/girassol	10g	
F.T.P.35	Solha gratinada	Solha	170	De véspera, limpar, preparar e temperar o peixe, previamente descongelado, com as ervas aromáticas, o sumo de limão, o alho e o sal. No dia, dispor no tabuleiro o azeite, a cebola, o peixe e polvilhar com pão ralado, cenoura ralada fina e levar ao forno,
		Cenoura	40	
		Cebola	10	
		Azeite	3	
		Sal	0,1	
		Salsa	q.b.	
		Sumo de limão	q.b.	
		Orégãos	q.b.	
		Louro	q.b.	
		Manjerição	q.b.	
		Alho	q.b.	
		Pão ralado	q.b.	