



Fichas Técnicas das Ementas de Peixe

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
F.T.P.1	Arroz de atum com cenoura e milho	Atum	100g	Estufar o atum, previamente escorrido, com tomate, cebola, louro, orégãos, cenoura, milho 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	q.b.	
		Cenoura	50g	
		Milho	30g	
		Orégãos	q.b.	
F.T.P.3	Cardeal no forno com molho de limão e ervas aromáticas	Cardeal	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 rodelas. 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	
		Louro	q.b.	
		Tomilho	q.b.	
		Orégãos	q.b.	
		Salsa	q.b.	
		Sumo de limão	q.b.	
		Alho	q.b.	
F.T.P.4	Arroz de Peixe (arinca, pimento e cenoura)	Arinca	170g	Descascar a cebola, os alhos e picar. Estufar o azeite, a cebola, os alhos, o tomate, o pimento e a cenoura. Após estarem estufados adicionar água q.b. Posteriormente juntar o arroz. Minutos antes do final da cozedura do arroz, rectificar o tempero, adicionar a arinca, previamente cozida e desfiada e envolver. No final, polvilhar com salsa.
		Arroz	80g	
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Cebola	10g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Alho	q.b.	
		Salsa	q.b.	
		Pimento	10g	
		Cenoura	30g	



### Fichas Técnicas das Ementas de Peixe

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
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	
		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.6	Abrótea assada com cebola	Abrótea	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 e levar ao forno.
		Cebola	10g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Alho	q.b.	
		Sumo de limão	q.b.	
		Salsa	q.b.	
		Orégãos	q.b.	
		Louro	q.b.	
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Tomilho	q.b.	
F.T.P.7	Flietes de pescada gratinados com alecrim	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	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.	
		Alecrim	q.b.	
		Pão ralado	q.b.	

### Fichas Técnicas das Ementas de Peixe

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
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	60g	
		Batata	200g	
		Cebola	10g	
		Azeite	5ml	
		Ovo cozido pasteurizado (1 unidade)	50g	
		Sal	0,1g	
		Salsa	q.b.	
		Vinagre	q.b.	
F.T.P.10	Filetes de Pescada gratinada	Pescada	170g	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	3ml	
		Sal	0,1g	
		Leite de vaca UHT meio gordo	q.b.	
		Sumo de limão	q.b.	
		Orégãos	q.b.	
		Salsa	q.b.	
		Alho	q.b.	
F.T.P.12	Filetes de arinca no forno	Arinca	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 rodelas. 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.	
		Salsa	q.b.	
		Orégãos	q.b.	
		Louro	q.b.	
		Tomilho	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 rodelas. 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	

### Fichas Técnicas das Ementas de Peixe

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
		Ovo cozido pasteurizado (1/2 unidade)	25g	
		Salsa	q.b.	
		Vinagre	q.b.	
		Alho	q.b.	
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 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.23	Solha no forno	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.	

### Fichas Técnicas das Ementas de Peixe

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
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.30	Salada de pescada com ovo cozido	Pescada	150g	Arranjar o peixe, previamente descongelado, e cozer em água com sal. Adicionar o ovo cozido.
		Ovo cozido pasteurizado (1/2 unidade)	25g	
		Sal	0,1g	
F.T.P.32	Bacalhau no forno desfiado 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	Filetes de pescada no forno	Filetes de pescada	150g	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 rodelas. 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.	
		Salsa	q.b.	
		Orégãos	q.b.	
		Louro	q.b.	
		Tomilho	q.b.	
F.T.P. 36	Sardinha frita	Sardinha	210g	Temperar as sardinhas 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.	



Fichas Técnicas das Ementas de Peixe

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
		Alho Óleo de amendoim/girassol	q.b. 10ml	
F.T.P. 37	Arroz de Cavala com legumes (cenoura, curgete e ervilhas)	Cavala	200g	Lavar e preparar a cavala, previamente descongelada. Temperar com sumo de limão e sal. Fazer um estufado com azeite, cebola, louro, alho, tomate, cenoura e ervilhas. Acrescentar água e um pouco de sal e deixar levantar fervura. Acrescentar a cavala e deixar cozinhar. Por fim, juntar o arroz, deixar ao lume até cozer. Polvilhar com salsa picada.
		Arroz Tomate pelado/triturado Cebola Azeite Sal Salsa Sumo de limão Alho Louro Cenoura Ervilhas Curgete	80g 10g 10g 3ml 0,1g q.b. q.b. q.b. q.b. 30g 30g 40g	
F.T.P. 38	Carapauzinhos fritos	Carapauzinhos	220g	Temperar os carapaus com sal, sumo de limão e alho. Passar por farinha de milho e fritar.
		Farinha de milho Sal Sumo de limão Alho Óleo de amendoim/girassol	q.b. 0,1g q.b. q.b. 10ml	
F.T.P. 39	Palmeta estufada com molho de cenoura	Palmeta	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, o azeite e a cenoura. 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 Cebola Azeite Sal Cenoura Alecrim Orégãos Salsa Alho Louro	10g 10g 3ml 0,1g 50g q.b. q.b. q.b. q.b. q.b.	



### Fichas Técnicas das Ementas de Peixe

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
F.T.P. 40	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 rodelas. 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.	
		Salsa	q.b.	
		Orégãos	q.b.	
		Louro	q.b.	
		Tomilho	q.b.	
F.T.P. 41	Massada de abrótea com tomate	Massa	80g	Descascar a cebola, os alhos e picar. Estufar o azeite, a cebola, os alhos, o tomate. Após estarem estufados adicionar água q.b. Posteriormente juntar a massa. Minutos antes do final da cozedura da massa, rectificar o tempero, adicionar a abrótea, previamente cozida e desfiada e envolver. No final, polvilhar com salsa.
		Abrótea	170g	
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Cebola	10g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Salsa	q.b.	
		Alho	q.b.	
F.T.P. 43	Abrótea no forno	Abrótea	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 e levar ao forno.
		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.	
		Tomate pelado/triturado	10g	



### Fichas Técnicas das Ementas de Peixe

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
F.T.P. 44	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.	