



### 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	Cardinal no forno com ervas aromáticas	Cardinal	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



Fichas Técnicas das Ementas de Peixe

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
F.T.P.5				
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/Filetes 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.	
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	

### Fichas Técnicas das Ementas de Peixe

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
		Batata	200g	
		Cebola	10g	
		Azeite	5ml	
		Ovo cozido pasteurizado (1 unidade)	50g	
		Sal	0,1g	
		Salsa	q.b.	
		Vinagre	q.b.	
<b>F.T.P.10</b>	<b>Filetes de Pescada gratinada</b>	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.	
<b>F.T.P.12</b>	<b>Filetes de arinca no forno</b>	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.	
<b>F.T.P.15</b>	<b>Meia desfeita de bacalhau</b>	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	
		Ovo cozido pasteurizado (1/2 unidade)	25g	
		Salsa	q.b.	
		Vinagre	q.b.	
		Alho	q.b.	

### Fichas Técnicas das Ementas de Peixe

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
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.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	

### Fichas Técnicas das Ementas de Peixe

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
		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.	
		Alho	q.b.	
		Óleo de amendoim/girassol	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	80g	
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Cebola	10g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Salsa	q.b.	
		Sumo de limão	q.b.	
		Alho	q.b.	

### Fichas Técnicas das Ementas de Peixe

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
		Louro Cenoura Ervilhas Curgete	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				
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 rodela. Por cima do peixe regar com o tomate aos cubos sem sementes e levar ao forno.
		Tomate pelado/triturado Cebola Azeite Sal Alho Sumo de limão Salsa Orégãos Louro Tomilho	10g 10g 3ml 0,1g q.b. q.b. q.b. q.b. q.b. q.b. 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 Tomate pelado/triturado Cebola	170g 10g 10g	



Fichas Técnicas das Ementas de Peixe

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
		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 rodela 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	
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.	
F.T.P. 45	Filetes de arinca gratinados com pão ralado	Filetes de arinca	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 passar o peixe no preparado, deixar escorrer e colocar o pão ralado. Dispor os filetes num tabuleiro 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.	
		Pão ralado	q.b.	

### Fichas Técnicas das Ementas de Peixe

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
F.T.P. 46	Caldeirada de peixe (arinca, pimento e cenoura)	Arinca	170	Lavar, preparar e temperar o peixe, previamente descongelado, com sal. Estufar a cebola, o alho, as ervas aromáticas, o tomate cortado aos pedaços, o pimento às tiras e cenoura ao cubos com o azeite. Colocar o peixe e batatas em camadas num 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	10	
		Cebola	10	
		Azeite	3	
		Pimento	0,1	
		Cenoura	0,4	
		Sal	0,1	
		Alho	q.b.	
		Salsa	q.b.	
		Louro	q.b.	
		Tomilho	q.b.	
F.T.P. 47	Marmotinha frita	Marmotinha	210	Temperar as marmotinhas com sal, sumo de limão e alho. Passar por farinha de milho e fritar (se possível prender a cauda na boca do peixe).
		Farinha de milho	q.b.	
		Sal	0,1	
		Sumo de limão	q.b.	
		Alho	q.b.	
		Óleo de amendoim/girassol	10	
F.T.P. 48	Badejo de tomatada	Badejo	170	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	10	
		Cebola	10	
		Azeite	3	
		Sal	0,1	
		Louro	q.b.	
		Alecrim	q.b.	
		Orégãos	q.b.	
		Salsa	q.b.	
		Alho	q.b.	
F.T.P.49	Peixe à Gomes de Sá	Batatas	270	Cozer o peixe em água com sal e, posteriormente, desfiar em lascas. Descascar as batatas, cortar às rodela e cozer em água com sal. Cortar as cebolas e os alhos às rodela e alourar ligeiramente em azeite. Adicionar as batatas e o peixe e envolver tudo. Colocar o preparado num tabuleiro. Levar a forno bem quente e regar com azeite. Servir com rodela de ovo cozido e azeitonas pretas.
		Pescada	150	
		Ovo cozido pasteurizado (1/2 unidade)	25	
		Cebola	10	
		Azeitonas pretas	15	
		Azeite	5	



**Fichas Técnicas das Ementas de Peixe**

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
		Sal	0,1	
		Salsa	q.b.	
		Alho	q.b.	
		Louro	q.b.	
F.T.P.50	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	q.b.	
		Orégãos	q.b.	
F.T.P. 51	Massada de peixe	Massa	80g	Descascar a cebola e picar os alhos. Estufar o azeite, a cebola, os alhos e o tomate. Após estarem estufados adicionar água q.b. e, depois de ferver, juntar a massa. Minutos antes do final da cozedura da massa, rectificar o tempero, adicionar a o peixe, previamente cozido e desfiado e envolver. No final, polvilhar com salsa.
		Pescada	150g	
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Cebola	10g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Salsa	q.b.	
		Alho	q.b.	
		Louro	q.b.	
F.T.P. 52	Massinha de peixe com tomate	Massa	80g	Descascar a cebola e picar os alhos. Estufar o azeite, a cebola, os alhos e o tomate. Após estarem estufados adicionar água q.b. e, depois de ferver, juntar a massa. Minutos antes do final da cozedura da massa, rectificar o tempero, adicionar a o peixe, previamente cozido e desfiado 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.	
		Louro	q.b.	