

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
F.T.SOB 1	Gelatina com frutas	Água	80ml	Ferver metade da quantidade da água. Adicionar a carteira de gelatina e dissolver o conteúdo. Adicionar a restante quantidade de água fria. Deixar arrefecer e, posteriormente, colocar a gelatina no frigorífico. Dispor pedaços pequenos de abacaxi, laranja e morango, previamente lavados, descascados e cortados, por cima da gelatina.
		Gelatina em pó	16g	
		Abacaxi	10g	
		Laranja	10g	
		Água	80ml	
		Morango	10g	
F.T.SOB 2	Leite-creme	Açúcar branco	6g	Colocar o leite ao lume, juntamente com o pau de canela e as cascas de limão, até ferver. À parte, juntar o açúcar com as gemas. Verter sobre o preparado anterior o restante leite frio, aos poucos, e mexendo sempre, seguidamente adicionar o leite quente. Levar ao lume, sem parar de mexer, até engrossar. Tirar o preparado do calor e eliminar a canela e as cascas de limão. Transferir para o recipiente onde vai ser servido, polvilhar com açúcar e queimar com um utensílio próprio/decorar com canela em pó.
		Leite vaca UHT meio gordo	100 ml	
		Gema de ovo pasteurizada	5g	
		Canela em pó	1g	
		Pau de canela	1g	
		Casca de limão	q.b.	
F.T.SOB 3	Arroz doce	Arroz cru	20g	Lavar e escorrer o arroz levando-o, seguidamente, a cozer em leite (juntamente com a casca de limão, o pau de canela e o açúcar). Deixar ferver em lume brando. Quando o leite estiver reduzido, retirar o arroz do lume. Colocar de seguida nas taças e deixar arrefecer no frigorífico. Decorar com canela em pó.
		Açúcar branco	6	
		Leite vaca UHT meio gordo	100ml	
		Pau de canela	1g	
		Canela em pó	1g	
		Casca de limão	q.b.	
F.T.SOB 4	Aletria	Massa miúda crua	30g	Cozer a massa juntamente com a casca de limão. Depois da massa estar cozida, escorrer alguma água que nela exista. Colocar o leite e o açúcar e deixar ferver em lume brando. Quando o leite estiver reduzido, retirar o preparado do lume e adicionar a gema pasteurizada, voltando a levá-la ao lume brando até cozer a gema, sem, no entanto, deixar que esta talhe. Colocar de seguida nas taças e deixar arrefecer no frigorífico. Decorar com canela em pó.
		Açúcar branco	6-8 g	
		Leite Vaca UHT meio gordo	100 ml	
		Gema de ovo pasteurizada	5g	
		Canela em pó	1g	
		Casca de limão	q.b.	

F.T.SOB 5	logurte	logurte	1 unidade (125ml)	Refrigeração
F.T.SOB 6	Pudim	Açúcar branco (pudim + caramelo)	6 g + 4 gr	Ferver o leite com a casca de laranja. Colocar os ovos numa tigela, juntar parte do açúcar e misturar bem, sem bater. Adicionar o leite já morno e misturar. Levar o restante açúcar ao lume até atingir o ponto de caramelo e coloca-lo numa forma de pudim de forma a cobrir a mesma. Adicionar o preparado e levar ao forno, em banho-maria, até cozer. Estará cozido quando se espetar um palito e este sair seco. Depois de cozido, retirar o pudim do forno e deixar arrefecer totalmente antes de o desenformar.
		Leite Vaca UHT meio gordo	100 ml	
		Gema de ovo pasteurizada	5g	
F.T.SOB 7	Fruta assada (Maçã/Pera)	Maçã/Pera	170g	Lavar e retirar a parte central (caroço e sementes) da fruta. Colocar a fruta num tabuleiro, polvilhar com canela e regar com um pouco de água. Levar ao forno até assar.
		Canela	q.b.	
F.T.SOB 8	Fruta cozida (Maçã/Pera)	Maçã/Pera	170g	Descascar e lavar a fruta sem lhe retirar o cabo. Levar a cozer em água a ferver com raspas de limão ou colocar em tabuleiro perfurado e levar ao forno convetor a cozer a vapor, polvilhado com raspas de limão. Polvilhar a gosto com canela antes de consumir.
		Canela	q.b.	
		Raspa de limão	q.b.	
F.T.SOB 9	Fruta	Kiwi	120g	Lavar e desinfetar segundo as recomendações do manual de qualidade. Colocar a fruta em frio devidamente acondicionado e/ou colocar individualmente em taças e expor na linha de self, num horário o mais próximo possível da hora de servir.
		Morangos/Cereja/Banana	150g	
		Pêssego/Nectarina	160g	
		Clementina/Tangerina Uva/Laranja/Ananás/ Abacaxi/Maçã/Pêra	170g	
		Alperce/Damasco/ Ameixa/Nêspera	180g	
		Melão	220g	
		Meloa	240g	
Melancia	250g			
F.T.SOB 10	Gelatina	Água	80ml	Ferver metade da quantidade da água. Adicionar a carteira de gelatina e dissolver o conteúdo. Adicionar a restante quantidade de água fria. Colocar em taças individuais e deixar arrefecer e, posteriormente, colocar a gelatina no frigorífico.

F.T.SOB 11	Gelado	Gelatina em pó	16g 1 unidade (150ml)	Congelação
------------	--------	----------------	--------------------------	------------