

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	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 3	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 4	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	150g	
		Pêssego/Nectarina Maçã/Pera/Clementina/ Tangerina/	160g	
		Uva/Laranja/Ananás/ Abacaxi	170g	
		Alperce/Damasco/ Ameixa/Nêspera		
		Melão	180g	
		Meloa	220g	
		Melancia	240g	
			250g	