

Fichas Técnicas das Ementas de Sopa

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
F.T.S.1	Macedónia de legumes	Batatas Feijão-verde Ervilhas Cenoura Cebola Nabo Azeite Sal Alho	60g 40g 35g 30g 25g 20g 3ml 0,1 q.b.	Lavar, descascar e cortar as batatas, as cebolas, o nabo e o alho e cozer. Depois de cozido triturar e adicionar o feijão-verde e a cenoura previamente cortados em porções pequenas e a ervilha. Deixar cozer, retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
F.T.S.2	Primavera	Abóbora Repolho Ervilhas Batata Cenoura Cebola Nabo Azeite Sal Alho	40g 40g 35g 60g 30g 25g 20g 3ml 0,1 q.b.	Lavar e descascar as cenouras, as batatas, a abóbora, o nabo e as cebolas. Preparar a cenoura aos quadrinhos. Numa panela colocar a água com as batatas, nabo e a cebola. Deixar cozer. Triturar a base da sopa. Juntar a cenoura, o repolho e as ervilhas e deixar cozer. No final da cozedura, retificar o tempero e adicionar o azeite.
F.T.S.3	Sopa de legumes	Batata Repolho Ervilhas Cenoura Cebola Nabo Azeite Sal Alho	60g 40g 35g 30g 20g 20g 3ml 0,1 q.b.	Lavar, descascar e cortar metade das cenouras, as batatas, as cebolas, o alho e o nabo. Colocar tudo numa panela e deixar cozer. Depois de cozido reduzir tudo a puré e adicionar a cenoura (cortada aos cubos), o repolho (em juliana) e as ervilhas e deixar cozer. Retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
F.T.S.4	Camponesa	Batata Couve lombarda Feijão vermelho seco Cebola Azeite Sal Alho	60g 40g 40g 25g 3ml 0,1 q.b.	De véspera, demolhar o feijão. No dia, lavar, descascar e cortar as batatas, as cebolas e o alho e preparar a couve-lombarda cortada em juliana. Cozer as batatas, as cebolas e o alho em água. Seguidamente triturar tudo com algum feijão, previamente cozido, e adicionar a água de cozer o feijão. Acrescentar a couve-lombarda e deixar cozer. Adicionar o restante feijão, retificar o tempero e juntar o azeite no final da cozedura.
F.T.S.5	Saloia	Batata	60g	Demolhar o feijão de véspera. Lavar, descascar e cortar as batatas, as cebolas, os

		Feijão Vermelho	40g	alhos e metade das cenouras e cozer em água. Depois de cozidos, adicionar metade do feijão (previamente cozido) e a água de o cozer e triturar o preparado. Juntar a couve lombarda (cortada em juliana) e o resto das cenouras (cortada aos cubos) até cozer. Antes do final da cozedura, adicionar o resto do feijão e se necessário alguma água de o cozer. Retificar o tempero. Após cozedura adicionar o azeite.
		Couve lombarda	40g	
		Cenoura	30g	
		Cebola	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1	
		Alho	q.b.	
F.T.S.6	Lavrador	Batata	60g	Demolhar o feijão de véspera. No dia, lavar, descascar e cortar os ingredientes e cozer em água, exceto o feijão (cozido previamente) e a couve (previamente lavada e cortada às tiras). Após cozer, triturar o preparado e adicionar o feijão e a couve. Retificar o tempero. No fim da cozedura, acrescentar o azeite.
		Couve portuguesa	40g	
		Feijão vermelho	40g	
		Cenoura	45g	
		Cebola	25g	
		Nabo	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1	
		Alho	q.b.	
F.T.S.7	Horta	Batata	60g	Demolhar o feijão de véspera. No dia, lavar, descascar e cortar as batatas, metade das cenouras e as cebolas e levar a cozer em água. Adicionar cerca de metade do feijão (previamente cozido) ao preparado anterior. Triturar o preparado e juntar a couve lombarda (previamente cortada e lavada) e o resto das cenouras até cozer. Antes do final da cozedura, adicionar o restante feijão e deixar apurar. No final retificar o tempero e acrescentar o azeite.
		Couve lombarda	40g	
		Feijão branco	40g	
		Curgete	50g	
		Cenoura	30g	
		Cebola	25g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1	
		Alho	q.b.	
F.T.S.8	Caldo- verde (sem chouriço)	Batata	120g	Lavar e descascar a batata, o alho, e a cebola. Cozer em água. Depois de cozido, triturar os legumes. Juntar o caldo-verde e deixar cozer. No final da cozedura adicionar o azeite e retificar o tempero.
		Caldo verde	50g	
		Cebola	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1	
		Alho	q.b.	
F.T.S.9	Abóbora com massinhas	Abóbora	60g	Lavar, descascar e cortar a abóbora, o alho francês, as cenouras, as curgetes e as cebolas e cozer em água. Depois de cozidos, triturar tudo. Acrescentar a massa e deixar cozer. Retificar o tempero e adicionar o azeite no final da cozedura.
		Cenoura	45g	
		Curgete	50g	
		Alho francês	50g	
		Massa cotovelos	20g	
		Cebola	25g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1	
F.T.S.10	Couve-flor com cenoura	Abóbora	60g	Descascar, lavar e cortar em pedaços a abóbora, a curgete, a cenoura, a cebola, o alho e cortar em pedaços. Cozer tudo em água. Após cozido, reduzir a puré. Posteriormente colocar a couve-flor, previamente lavada, aos pedaços e deixar
		Couve-flor	40g	

		Cenoura	30g	cozer. Retificar o tempero e juntar o azeite no final da cozedura.
		Curgete	50g	
		Cebola	25g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1	
		Alho	q.b.	
F.T.S.11	Couve branca com cenoura ripada	Abóbora	60g	Lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer a batata, a cebola, o alho, metade da cenoura, a abóbora e a curgete. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar a couve cortada em juliana e a restante cenoura raspada e deixar cozer. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Couve branca	40g	
		Cenoura	30g	
		Curgete	50g	
		Cebola	25g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1	
		Alho	q.b.	
F.T.S.12	Alho francês com curgete	Abóbora	60g	Lavar e descascar a cenoura, a abóbora, o nabo, o alho e a cebola e cortar tudo em pedaços. Adicionar todos os ingredientes numa panela com água e levar a cozer. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar o alho francês e a curgete previamente arranjados e deixar cozer. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Alho francês	40g	
		Curgete	30g	
		Cenoura	45g	
		Cebola	25g	
		Nabo	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1	
		Alho	q.b.	
F.T.S.13	Alho francês	Abóbora	60g	Lavar, descascar e cortar a abóbora, a curgete, a cenoura, o nabo, o alho francês e as cebolas. Levar a cozer tudo exceto metade do alho francês. Depois de cozido, triturar tudo e adicionar o restante alho francês, previamente cortado às rodelas. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite. Creme de alho francês: Lavar, descascar e cortar os ingredientes e cozer em água. Após cozedura, triturar o preparado. No fim acrescentar o azeite e retificar o tempero.
		Alho Francês	40g	
		Cenoura	45g	
		Curgete	50g	
		Cebola	25g	
		Nabo	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1	
F.T.S.14	Feijão-verde	Batata	60g	Lavar, descascar e cortar as batatas, a couve branca, a cenoura, a cebola, o alho e cozer em água. Preparar o feijão-verde às tirinhas. Depois de cozido, triturar os legumes. Acrescentar o feijão-verde, deixar cozer e retificar os temperos. No final da cozedura, juntar o azeite. Creme de feijão verde: Lavar, descascar e cortar os ingredientes e cozer em água. Após cozedura, triturar o preparado. No fim acrescentar o azeite e retificar o tempero.
		Couve branca	40g	
		Feijão-verde	40g	
		Cenoura	45g	
		Cebola	25g	
		Azeite	3ml	
		Alho	q.b.	
		Sal	0,1	
F.T.S.15	Espinafres com cenoura	Batata	60g	Lavar, descascar, cortar os ingredientes e cozer em água, exceto a cenoura e os espinafres. Após cozer, triturar o preparado e adicionar a cenoura, previamente cortada aos cubos, e os espinafres. No fim da cozedura, retificar o tempero e acrescentar o azeite.
		Cenoura	30g	
		Espinafres	40g	

		Cebola	25g	
		Azeite	3ml	
		Alho	q.b.	
		Sal	0,1	
F.T.S.16	Grão-de-bico/feijão branco com couve-lombarda/ espinafres	Batata	60g	De véspera, demolhar o feijão/grão-de-bico. No dia, lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer a batata, a cebola, o alho e a cenoura. À parte cozer o feijão. Após cozedura, triturar os legumes e metade do feijão/grão de bico anteriormente cozido. Adicionar a couve cortada em juliana/espinafres e deixar cozer. Antes do final adicionar o restante feijão/grão-de-bico, retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Couve-lombarda/espinafres	40g	
		Grão-de-bico/feijão branco	40g	
		Cenoura	45g	
		Cebola	25g	
		Azeite	3ml	
		Alho	q.b.	
		Sal	0,1	

F.T.S.18	Feijão vermelho com hortaliça (couve lombarda e couve branca)	Batata	60g	De véspera, demolhar o feijão. No dia, lavar, descascar e cortar todos os ingredientes e cozer, exceto metade do feijão, a couve branca e a couve lombarda. Após cozer, triturar o preparado e acrescentar os restantes vegetais. No fim da cozedura, retificar o tempero e adicionar o azeite.
		Couve branca	40g	
		Feijão vermelho seco	40g	
		Couve lombarda	40g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1	
		Alho	q.b.	

F.T.S.20	Creme de abóbora e feijão verde/ espinafres	Abóbora	60g	Descascar, lavar e cortar a abóbora, os nabos, a curgete, as cenouras, as cebolas e os alhos e cozer em água. Posteriormente triturar os legumes e adicionar o feijão-verde em juliana/couve-flôr/espinafres. No fim retificar os temperos e juntar o azeite no final da cozedura.
		Alho francês		

		Curgete/couve lombarda	50g	
		Cenoura	45g	
		Cebola	25g	
		Nabo	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1	
		Alho	q.b.	
		Feijão verde	40g	
F.T.S.21	Creme de alho francês com cenoura e curgete	Abóbora	60g	Lavar e descascar o alho francês, a cenoura, a abóbora, a curgete, o nabo, o alho e a cebola e cortar tudo em pedaços. Adicionar todos os ingredientes numa panela com água e levar a cozer. Após cozido, reduzir a puré. Retificar temperos e adicionar o azeite.
		Alho francês	50g	
		Curgete	50g	
		Cenoura	30g	
		Cebola	25g	
		Nabo	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1	
		Alho	q.b.	
F.T.S.22	Creme de Legumes	Espinafres	40g	Lavar, descascar e cortar as batatas, o feijão-verde a couve branca, a cenoura, a cebola e o alho e cozer em água. Preparar o feijão-verde às tirinhas. Depois de cozido, triturar todo o preparado. Retificar a temperatura e no final da cozedura, juntar o azeite.
		Alho francês	40g	
		Abóbora	40g	
		Batata	60g	
		Cenoura	30g	
		Cebola	25g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1	
		Alho	q.b.	
F.T.S.23	Sopa de nabiças	Nabiças	50	Lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer a batata, a cebola, o alho e a cenoura. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar as nabiças cortadas em juliana e deixar cozer. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Batata	60	
		Cenoura	45	
		Cebola	25	
		Azeite	3	
		Sal	0,1	
		Alho	q.b.	
F.T.S.24	Creme de vegetais	Alho francês	40	Lavar, descascar e cortar as batatas e os legumes e cozer em água. Depois de cozido, triturar todo o preparado. Retificar a temperatura e no final da cozedura, juntar o azeite.
		Couve-flôr	40	
		Batata	60	
		Cenoura	30	
		Nabo	20	
		Feijão verde	40	
		Ervilhas	35	

Aipo	20
Azeite	3
Sal	0,1

F.T.S.27	Creme de brócolos			Lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer. Após cozedura, triturar tudo. No final retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Batata	60	
		Cebola	25	
		Brócolos	40	
		Cenoura	45	
		Azeite	3	
		Alho	q.b.	
		Sal	0,1	
F.T.S.28	Sopa de espinafres	Batata	60	Descascar, lavar e cortar as batatas, as cenouras, as cebolas e os alhos e cozer em água a ferver. Posteriormente triturar a sopa e adicionar o agrião previamente cortado e lavado. Deixar o agrião cozer. Retificar o sal e juntar o azeite no final da cozedura.
		Espinafres	40	
		Cenoura	45	
		Cebola	25	
		Azeite	3	
		Sal	0,1	
		Alho	q.b.	
F.T.S.30	Creme de cenoura com massinhas	Abóbora	60g	Lavar, descascar e cortar a abóbora, o alho francês, as cenouras, as curgetes e as cebolas e cozer em água. Depois de cozidos, triturar tudo. Acrescentar a massa e deixar cozer. Retificar o tempero e adicionar o azeite no final da cozedura.
		Cenoura	30g	

Curgete	50g
Alho francês	50g
Massa cotovelos	20g
Cebola	25g
Azeite	3ml
Sal	0,1

F.T.S.31	Couve lombarda/coração	Abóbora	60g	Lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer a batata, cebola, alho, cenoura e abóbora. Após a cozedura triturar o preparado e adicionar a couve cortada em juliana. Deixar cozer antes do final da cozedura refinar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Batata	60g	
		Cenoura	45g	
		Couve lombarda/coração	40g	
		Cebola	25g	
		Azeite	3ml	
		Alho	q.b.	
		Sal	0,1	

F.T.S.32	Creme de ervilhas	Batata	60g	Lavar, descascar e cortar os ingredientes. Levar a cozer. Depois de cozido triturar tudo. Antes do final da cozedura refinar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Ervilhas	35g	
		Cenoura	45g	
		Cebola	25g	
		Nabo	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Alho	q.b.	

F.T.S.20	Creme de abóbora	Abóbora	60	Lavar, descascar e cortar os ingredientes. Levar a cozer. Depois de cozido triturar tudo. Antes do final da cozedura refinar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Alho francês	50	
		Curgete	50g	
		Cenoura	45g	
		Cebola	25g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1	