

Fichas Técnicas dos pratos vegetarianos

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
F.T.VEG.1	Empadão de legumes (feijão verde e cenoura) com grão-de-bico	Batata Leite de vaca UHT meio gordo Sal Grão-de-bico Feijão verde Cenoura	270 g 45 ml 0,1 g 80 g 50 g 50 g	De véspera demolhar o grão-de-bico. No dia cozer em água com sal. Descascar as batatas e cozer em água e sal. Após cozedura passar as batatas pelo passe-vite ou desfazê-las com as varas da varinha. Colocar a batata triturada num tacho ao lume e juntar o leite quente. Mexer sempre até obter uma consistência mole. Arranjar e cozer os legumes em água com sal. Num tabuleiro que possa ir ao forno colocar uma camada de puré, outra de outra de legumes e grão-de-bico e terminar com outra camada de puré. Levar ao forno.
F.T.VEG.2	Estufado de cogumelos e tomate	Cebola Tomate Alho Azeite Cogumelos Orégãos	25 g 35 g q.b. 3 ml 50 g q.b.	Aquecer a cebola, o tomate, o alho e azeite. Juntar os cogumelos e deixar cozinhar. No final temperar com orégãos.
F.T.VEG.3	Favas guisadas com legumes (curgete e tomate)	Favas Sal Cebola Tomate pelado/triturado Alho Azeite Curgete	100 g 0,1 g 10 g 10 g q.b. 3 ml 40 g	De véspera demolhar as favas. No dia cozer as favas em água com sal. Aquecer a cebola, tomate, alho e azeite. Juntar a curgete previamente arranjada e deixar cozinhar um pouco. No final juntar as favas e deixar apurar.
F.T.VEG.4	Estufado de grão-de-bico com legumes (couve branca e cenoura)	Grão-de-bico Sal Cebola Tomate pelado/triturado Alho Azeite Couve branca Cenoura	80 g 0,1 g 10 g 10 g q.b. 3 ml 80 g 50 g	De véspera demolhar o grão-de-bico. No dia cozer o grão-de-bico em água com sal. Aquecer a cebola, tomate, alho e azeite. Juntar a couve e a cenoura previamente arranjadas e deixar cozinhar um pouco. No final juntar o grão-de-bico e deixar apurar.
F.T.VEG.5	Feijão estufado com cubinhos de cenoura e milho	Feijão branco Sal Cebola	60g 0,1g 10g	De véspera demolhar o feijão. No dia cozer o feijão em água com sal. Aquecer a cebola, tomate, alho e azeite. Juntar a cenoura previamente arranjada e o milho e deixar cozinhar um pouco. No final juntar o feijão e deixar apurar.

		Tomate pelado/triturado	10g	
		Alho	q.b.	
		Azeite	3ml	
		Milho	30g	
		Cenoura	50g	
F.T.VEG.6	Massa guisada com grão-de-bico, feijão verde e tomate	Grão-de-bico	80g	De véspera demolhar o grão-de-bico. No dia cozer o grão-de-bico em água com sal. Cozer também a massa em água. Aquecer a cebola, tomate, alho e azeite. Juntar o feijão verde previamente arranjado e deixar cozinhar um pouco. No final juntar o grão-de-bico e a massa e deixar apurar.
		Sal	0,1g	
		Massa	50g	
		Cebola	10g	
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Alho	q.b.	
		Azeite	3ml	
		Feijão verde	50g	
F.T.VEG.7	Jardineira de legumes (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde)	Cenoura	50g	Picar a cebola e o alho. Lavar e cortar aos cubos as batatas. Estufar a cebola, o alho, o azeite e o tomate. Adicionar água e quando esta estiver a ferver adicionar as batatas e mais tarde os legumes previamente cozidos, de preferência a vapor, bem como o grão-de-bico.
		Ervilhas	50g	
		Feijão verde	50g	
		Sal	0,1g	
		Batata	200g	
		Cebola	10g	
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Alho	q.b.	
		Azeite	3ml	
		Pimento	30g	
		Grão-de-bico	80g	
F.T.VEG.8	Lentilhas estufadas	Cebola	10g	De véspera demolhar as lentilhas. No dia cozer as lentilhas em água com sal. Aquecer a cebola, tomate, azeite e alho. Juntar as lentilhas e deixar apurar.
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Alho	q.b.	
		Azeite	3ml	
		Lentilhas	25g	
F.T.VEG.9	Esparquete de feijão frade com cogumelos	Feijão frade	60g	De véspera demolhar o feijão frade. No dia cozer o feijão em água com sal. Saltear os cogumelos em azeite e alho. Cozer a massa esparquete em água com sal. No final misturar a massa esparquete, o feijão e os cogumelos.

		Sal	0,1g	
		Cogumelos	50g	
		Azeite	3ml	
		Alho	q.b.	
		Esparguete	50g	
F.T.VEG.10	Empadão de legumes	Batata	270g	Descascar as batatas e cozer em água e sal. Após cozedura passar as batatas pelo passe-vite ou desfazê-las com as passar as batatas pelo passe-vite ou desfazê-las com as varas da varinha. Colocar a batata triturada num tacho ao lume e juntar o leite quente. Mexer sempre até obter uma consistência mole. Arranjar e cozer os legumes em água com sal. Num tabuleiro que possa ir ao forno colocar uma camada de puré, outra de legumes e terminar com outra camada de puré. Levar ao forno.
		Leite de vaca UHT meio gordo	45ml	
		Sal	0,1g	
		Feijão verde	50g	
		Cenoura	50g	
F.T.VEG.11	Arroz de açafrão com ervilhas e milho	Arroz	60g	Estufar a cebola, o açafrão e o alho em azeite. Adicionar as ervilhas e o milho. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero.
		Ervilhas	30g	
		Milho	30g	
		Cebola	10g	
		Azeite	3 ml	
		Sal	0,1g	
		Alho	q.b.	
		Açafrão	q.b.	
F.T.VEG.12	Salada de legumes (batata, ervilha, feijão verde e cenoura)	Cenoura	50g	Descascar e cortar as batatas em cubos e cozer em água e sal ou em tabuleiro perfurado a vapor. Cozer também as cenouras, o feijão-verde e as ervilhas em água e sal ou em tabuleiro perfurado a vapor.
		Ervilhas	50g	
		Feijão verde	50g	
		Sal	0,1g	
		Batata	200g	
F.T.VEG.13	Legumes salteados com broa	Couve	80g	Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar os legumes e o milho e adicionar parte do sal e deixar cozer. No final retifique os temperos OU Levar os legumes em tabuleiro perfurado ao forno convetor e colocar no módulo de cozedura a vapor, sem adicionar sal. Deixar cozer. Num tacho à parte colocar cebola, alho e os respetivos legumes, adicionar o azeite e levar a estufar. De seguida colocar os legumes num tabuleiro e polvilhar com broa triturada envolvida em salsa picada e azeite e levar ao forno.
		Cenoura	50g	
		Alho francês	40g	
		Curgete	40g	
		Pimento	20g	
		Milho	25g	
		Sal	0,1g	
		Cebola	10g	
		Alho	q.b.	
		Azeite	3 ml	

		Broa	q.b.	
		Salsa	q.b.	
F.T.VEG.14	Feijoada de cogumelos	Azeite	3 ml	Numa caçarola com um fio de azeite refogue o alho e a cebola até esta ficar translúcida. Junte o tomate, a cenoura e deixe cozinhar cerca de 5 minutos. Acrescente a couve e os cogumelos e salteie até ficarem tenros. Adicione o feijão e a água e tempere com sal. Deixe ferver durante alguns minutos para os sabores se cruzarem.
		Alho	q.b.	
		Cebola	10g	
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Cenoura	50g	
		Couve coração	80g	
		Cogumelos	50	
		Feijão manteiga	60g	
		Sal	0,1g	
F.T.VEG.15	Legumes à bolonhesa com feijão branco	Rebentos de soja	50g	De véspera demolhar o feijão. No dia cozer em água com sal. Cozer o esparguete em água e sal. Fazer o refogado com o azeite e a cebola e adicionar o tomate, as ervilhas, o louro, o pimento, cortado aos cubos e os cogumelos. Adicionar os rebentos de soja e deixar cozinhar em lume brando. Adicione o preparado ao esparguete e ao feijão e sirva.
		Esparguete	50g	
		Cebola	10g	
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Louro	q.b.	
		Pimento	20g	
		Cogumelos	50g	
		Ervilhas	45g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Feijão branco	60	
F.T.VEG.16	Arroz de açafrão com ervilhas, rebentos de soja e cogumelos	Arroz	60g	Estufar a cebola, o açafrão e o alho em azeite. Adicionar as ervilhas e o milho. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero. ervilhas, os rebentos de soja e os cogumelos. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero.
		Ervilhas	30g	
		Rebentos de soja	50g	
		Cebola	10g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Alho	q.b.	
		Açafrão	q.b.	
		Cogumelos	50g	
F.T.VEG.17	Arroz de lentilhas e cenoura	Cebola	10g	De véspera demolhar as lentilhas. No dia cozer as lentilhas em água com sal. Estufar a cebola, o alho e o tomate em azeite. Adicionar as lentilhas e a cenoura cortada em cubinhos. Adicionar a água de cozer as lentilhas. Após fervura adicionar o arroz e salsa.
		Alho	q.b.	
		Tomate pelado/triturado	10g	

		Azeite	3ml	
		Lentilhas	25g	
		Cenoura	30g	
		Salsa	q.b.	
F.T.VEG.18	Arroz de feijão frade, brócolos e alho francês	Feijão frade	20g	De véspera demolhar o feijão. No dia cozer o feijão em água com sal. Estufar o alho francês e o tomate em azeite. Adicionar o feijão e os brócolos previamente arranjados. Adicionar água e temperar com sal. Após fervura adicionar o arroz e deixar cozer.
		Sal	0,1g	
		Alho francês	40g	
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Azeite	3ml	
		Brócolos	60g	
F.T.VEG.19	Arroz de açafrão com ervilhas, rebentos de soja e milho	Arroz	60g	Estufar a cebola, o açafrão e o alho em azeite. Adicionar as ervilhas, os rebentos de soja e o milho. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero.
		Ervilhas	30g	
		Rebentos de soja	50g	
		Cebola	10	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Alho	q.b.	
		Açafrão	q.b.	
		Milho	25g	
F.T.VEG.20	Arroz de lentilhas e feijão-verde	Cebola	10g	De véspera demolhar as lentilhas. No dia cozer as lentilhas em água com sal. Estufar a cebola, o alho e o tomate em azeite. Adicionar as lentilhas e o feijão verde cortado em tirinhas. Adicionar a água de cozer as lentilhas. Após fervura adicionar o arroz e salsa.
		Alho	q.b.	
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Azeite	3ml	
		Lentilhas	25g	
		Feijão verde	50g	
		Salsa	q.b.	
F.T.VEG.21	Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura	Arroz	60g	Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar as ervilhas, os cogumelos e as cenouras arranjadas e cortadas em cubinhos. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero.
		Ervilhas	30g	
		Cenoura	30g	
		Cebola	10g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Alho	q.b.	
		Cogumelos	50g	

F.T.VEG.22	Rancho vegetariano	Grão-de-bico	80g	De véspera demolhar o grão-de-bico. No dia cozer o grão-de-bico em água com sal. Cozer a massa em água com sal. Fazer um refogado leve com azeite, a cebola, o alho, a salsa e o louro. Juntar o tomate e de seguida adicionar a couve lombarda, a cenoura, o alho francês, a curgete e a água necessária à cozedura. Posteriormente adicionar o macarronete, o grão-de-bico. Retifique o tempero e o líquido de cozedura.
		Sal	0,1g	
		Massa	50g	
		Azeite	3ml	
		Cebola	10g	
		Alho	q.b.	
		Salsa	q.b.	
		Louro	q.b.	
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Couve lombarda	80g	
		Cenoura	50g	
Alho francês	40g			
Curgete	40g			
F.T.VEG.23	Arroz malandrinho com feijão branco e tomate	Arroz	60g	De véspera demolhar o feijão. No dia cozer o feijão em água com sal. Leve ao lume o azeite a cebola picada e o tomate aos cubos e deixe alourar ligeiramente, acrescente o arroz envolva, adicione a água (1 porção de arroz para 3 porções de água), acrescente o feijão, tempere de sal, e deixe cozinhar lentamente.
		Cebola	10g	
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Arroz	80g	
		Feijão branco	20g	
		Sal	0,1g	
F.T.VEG.24	Salada de verão (feijão frade, batata cozida, macedónia de legumes e salsa)	Feijão frade	20g	De véspera demolhar o feijão. No dia cozer o feijão em água com sal. Cozer as batatas, o feijão-verde, a cenoura e as ervilhas, de preferência a vapor.. De seguida misture o o feijão com os legumes, o tomate cortado ao meio, a cebola e a salsa.
		Batata	270g	
		Feijão verde	50g	
		Cenoura	50g	
		Ervilhas	50g	
		Salsa	q.b.	
		Sal	0,1g	
		Cebola	10g	
		F.T.VEG.25	Tagliatelle de legumes com molho de tomate	
Azeite	3ml			
Sal	0,1g			

		Cebola	10g	
		Alho	q.b.	
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Orégãos	q.b.	
		Cenoura	50g	
		Curgete	40g	
		Couve-flôr	60g	
F.T.VEG.26	Misto de três legumes (feijão verde, couve-flor e brócolos)	Feijão verde	50g	Arranjar os legumes e cozer em água com sal. Aquecer cebola, alho e azeite. Juntar os legumes e deixar cozinhar.
		Couve-flôr	60g	
		Brócolos	60g	
		Cebola	10g	
		Alho	q.b.	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
F.T.VEG.27	Massa espiral com legumes salteados	Cenoura	50g	Arranjar os legumes e cozer em água com sal. No final saltear em azeite. À parte cozer a massa em água com sal.
		Curgete	40g	
		Couve-flôr	60g	
		Massa espiral	80g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
F.T.VEG.28	Salada de feijão frade (feijão frade, batata, cenoura e rebentos de soja)	Feijão frade	80g	De véspera demolhar o feijão. No dia cozer o feijão em água com sal. Arranjar as batatas e as cenouras e cozer em água com sal juntamente com os rebentos de soja. No final misturar o feijão frade com as batatas, as cenouras e os rebentos de soja.
		Sal	0,1g	
		Batata	270g	
		Cenoura	50g	
		Rebentos de soja	50g	
F.T.VEG.29	Favas estufadas	Favas	100g	De véspera demolhar as favas. No dia cozer as favas em água com sal. Aquecer a cebola e azeite. Juntar as favas e deixar cozinhar.
		Sal	0,1g	
		Cebola	10g	
		Azeite	3ml	
F.T.VEG.30	Massa de favas com legumes (cenoura, couve e ervilhas)	Favas	100g	De véspera demolhar as favas. No dia cozer as favas em água com sal. Cozer a massa em água com sal. Arranjar a cenoura, a couve e cozer em água com sal juntamente com as ervilhas. Misturar as favas com os legumes e a massa.
		Sal	0,1g	
		Massa	80g	
		Cenoura	50g	
		Couve	80g	
		Ervilhas	50	

F.T.VEG.31	Cogumelos e curgete no forno	Cogumelos	50g	Arranjar os cogumelos e a curgete e colocar num tabuleiro que possa ir ao forno. Juntar cebola em rodela e azeite, temperar com sal e orégãos e levar a assar.
		Curgete	40g	
		Cebola	10g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Orégãos	q.b.	
F.T.VEG.32	Mistura de vegetais estufados (cenoura, ervilha, feijão verde, couve-flôr e aipo)	Cenoura	50g	Arranjar a cenoura, as ervilhas, o feijão verde, a couve-flôr e o aipo. Numa panela colocar cebola, alho, tomate e azeite. Juntar os legumes, temperar com orégãos e deixar estufar.
		Ervilhas	50g	
		Feijão verde	50g	
		Couve-flôr	60g	
		Aipo	20g	
		Cebola	10g	
		Alho	q.b.	
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Azeite	3ml	
		Orégãos	q.b.	
		F.T.VEG.33	Grão-de-bico estufado/Grão-de-bico estufado com caril	
Sal	0,1g			
Cebola	10g			
Azeite	3ml			
Caril	q.b.			
F.T.VEG.34	Couve estufada com lentilhas	Lentilhas	25g	De véspera demolhar as lentilhas. No dia cozer as lentilhas em água com sal. Aquecer a cebola, alho e azeite. Juntar a couve e deixar estufar. Perto do final da confeccção adicionar as lentilhas e deixar apurar.
		Sal	0,1g	
		Cebola	10g	
		Alho	q.b.	
		Azeite	3ml	
		Couve	80g	
F.T.VEG.35	Cogumelos estufados/Guisado de cogumelos	Cebola	10g	Aquecer a cebola, alho e azeite. Juntar os cogumelos e deixar estufar.
		Alho	q.b.	
		Azeite	3ml	
		Cogumelos	50g	
F.T.VEG.36	Estufado de couve e cenoura	Cebola	10g	Aquecer a cebola, alho e azeite. Arranjar a couve e a cenoura e juntar à cebola. Temperar com sal e deixar cozinhar.
		Alho	q.b.	
		Azeite	3 ml	
		Couve	80g	

		Cenoura	50g	
		Sal	0,1g	
F.T.VEG.37	Cogumelos estufados com tomate	Cebola	10g	Aquecer a cebola, alho, o tomate e azeite. Juntar os cogumelos e deixar estufar.
		Alho	q.b.	
		Azeite	3ml	
		Cogumelos	50g	
		Tomate pelado/triturado	10g	
F.T.VEG.38	Estufado de cogumelos com tomate e feijão branco	Cebola	10g	De véspera demolhar o feijão. No dia cozer o feijão em água com sal. Aquecer a cebola, alho, o tomate e azeite. Juntar os cogumelos e deixar estufar. No final misturar o feijão com os cogumelos.
		Alho	q.b.	
		Azeite	3ml	
		Cogumelos	50g	
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Feijão branco	60g	
F.T.VEG.39	Feijão estufado com cubinhos de cenoura e feijão verde	Feijão branco	60g	De véspera demolhar o feijão. No dia cozer o feijão em água com sal. Aquecer a cebola e azeite. Juntar a cenoura e o feijão verde previamente arranjados e deixar cozinhar. No final juntar o feijão e deixar apurar.
		Sal	0,1g	
		Cebola	10g	
		Azeite	3ml	
		Cenoura	50g	
		Feijão verde	50g	
F.T.VEG.40	Empadão de legumes e lentilhas	Batata	270g	De véspera demolhar as lentilhas. No dia cozer em água com sa. Descascar as batatas e cozer em água e sal. Após cozedura passar as batatas pelo passe-vite ou desfazê-las com as varas da varinha. Colocar a batata triturada num tacho ao lume e juntar o leite quente. Mexer sempre até obter uma consistência mole. Arranjar e cozer os legumes em água com sal. Num tabuleiro que possa ir ao forno colocar uma camada de puré, outra de legumes e as lentilhas e terminar com outra camada de puré. Levar ao forno.
		Leite de vaca UHT meio gordo	45ml	
		Sal	0,1g	
		Lentilhas	25g	
		Feijão verde	50g	
		Cenoura	50g	
F.T.VEG.41	Salada de batata, brócolos e cenoura	Batata	270g	Arranjar e cozer em água com sal as batatas, os brócolos e a cenoura. No final misturar os ingredientes.
		Brócolos	60g	
		Cenoura	50g	
		Sal	0,1g	

F.T.VEG.42	Feijão preto estufado com massa espiral e cenoura	Feijão preto	60g	De véspera demolhar o feijão. No dia cozer o feijão em água com sal. Cozer a massa em água com sal. Aquecer cebola, alho, tomate e azeite. Juntar a cenoura previamente arranjada em cubinhos e deixar cozinhar. Adicionar o feijão e deixar apurar. Acompanhar com a massa espiral cozida.
		Sal	0,1g	
		Massa espiral	50g	
		Cebola	10g	
		Alho	q.b.	
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Azeite	3ml	
		Cenoura	50g	
F.T.VEG.43	Ervilhas estufadas com cenoura	Cebola	10g	Aquecer cebola, alho, tomate e azeite. Juntar a cenoura previamente arranjada em cubinhos e as ervilhas e deixar cozinhar. Temperar com salsa.
		Alho	q.b.	
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Azeite	3ml	
		Cenoura	50g	
		Ervilhas	50g	
		Salsa	q.b.	
F.T.VEG.44	Salada de batata com grão-de-bico, couve lombarda e cenoura	Grão-de-bico	80g	De véspera demolhar o grão-de-bico. No dia cozer o grão-de-bico em água com sal. Arranjar a batata e cozer em água com sal. Arranjar a couve e a cenoura e cozer em água com sal. No final misturar a batata com o grão-de-bico e os legumes.
		Batata	270g	
		Couve lombarda	80g	
		Cenoura	50g	
		Sal	0,1g	
F.T.VEG.45	Salada de feijão frade, batata, cenoura aos cubos e brócolos	Feijão frade	60g	De véspera demolhar o feijão. No dia cozer o feijão em água com sal. Arranjar a batata, a cenoura e os brócolos e cozer em água com sal. No final misturar a batata com os legumes e o feijão.
		Batata	270g	
		Cenoura	50g	
		Brócolos	60g	
		Sal	0,1g	
F.T.VEG.46	Favas guisadas com cenoura, curgete e couve lombarda	Favas	100g	De véspera demolhar as favas. No dia cozer as favas em água com sal. Aquecer a cebola, tomate, alho e azeite. Juntar a curgete, a cenoura e a couve previamente arranjadas e deixar cozinhar um pouco. No final juntar as favas e deixar apurar.
		Sal	0,1g	
		Cebola	10g	
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Alho	q.b.	
		Azeite	3ml	
		Curgete	40g	
		Cenoura	50g	

		Couve lombarda	80g	
F.T.VEG.47	Salada de feijão frade, batata, cenoura aos cubos e brócolos	Feijão frade	60g	De véspera demolhar o feijão. No dia cozer o feijão em água com sal. Arranjar a batata, a cenoura e os brócolos e cozer em água com sal. No final misturar a batata com os legumes e o feijão.
		Sal	0,1g	
		Cebola	10g	
		Alho	q.b.	
		Azeite	3ml	
		Cogumelos	50g	
		Cenoura	50g	
		Ervilhas	50g	
F.T.VEG.48	Salada de grão-de-bico com batata, cenoura e ervilha	Grão-de-bico	80g	De véspera demolhar o grão-de-bico. No dia cozer o grão-de-bico em água com sal. Arranjar as batatas e as cenouras e cozer em água com sal juntamente com as ervilhas. No final misturar o grão-de-bico com as batatas, as cenouras e as ervilhas.
		Sal	0,1g	
		Batata	270g	
		Cenoura	50g	
		Ervilhas	50g	
F.T.VEG.49	Salada de arroz (feijão frade e macedónia de legumes)	Alho	q.b.	Picar o alho e a cebola e estufar em azeite. Adicionar água ao preparado. Após fervura acrescentar o arroz. No final retificar o tempero. De véspera demolhar o feijão. No dia cozer o feijão em água com sal. Cozer a macedónia em água com sal. No final misturar o feijão e a macedónia com o arroz.
		Cebola	10g	
		Azeite	3ml	
		Arroz	80g	
		Feijão frade	20g	
		Cenoura	30g	
		Ervilhas	30g	
		Feijão verde	50g	
F.T.VEG.50	Salada de grão-de-bico, broa e couve	Grão-de-bico	80g	De véspera demolhar o grão-de-bico. No dia cozer o grão-de-bico em água com sal. Aquecer cebola, alho e azeite. Juntar a couve e deixar cozinhar. Misturar o grão-de-bico com a couve, por cima colocar a broa triturada, um fio de azeite e levar ao forno para tostar.
		Sal	0,1g	
		Cebola	10g	
		Alho	q.b.	
		Azeite	3ml	
		Couve	80g	
		Broa	q.b.	
F.T.VEG.51	Massa de vegetais/Massa fusilli vegetariana/Esparguete vegetariano	Massa (fusilli ou espiral ou esparguete)	80g	Cozer a massa em água com sal. Aquecer a cebola, alho, tomate e azeite. Juntar os legumes previamente arranjados e deixar cozinhar. No final juntar a massa e deixar apurar.
		Sal	0,1g	

		Cebola	10g	
		Alho	q.b.	
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Azeite	3ml	
		Cenoura	50g	
		Ervilha	50g	
		Feijão verde	50g	
		Couve-flôr	60g	
		Aipo	20g	
F.T.VEG.52	Massa Quatro Estações	Massa (fusilli ou espiral ou esparguete)	80g	Cozer a massa em água com sal. Aquecer a cebola, alho, tomate e azeite. Juntar os legumes previamente arranjados e deixar cozinhar. No final juntar a massa e deixar apurar.
		Sal	0,1g	
		Cebola	10g	
		Alho	q.b.	
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Azeite	3ml	
		Cenoura	50g	
		Pimento	20g	
		Curgete	40g	
F.T.VEG.53	Lentilhas estufadas com ratatouille (tomate, curgete, beringela, cebola, pimento verde, pimento vermelho)	Lentilhas	25g	De véspera demolhar as lentilhas. No dia cozer as lentilhas em água com sal. Aquecer a cebola, alho e azeite. Juntar os legumes do ratatouille e deixar cozinhar. No final acrescentar as lentilhas e deixar apurar.
		Sal	0,1g	
		Cebola	10g	
		Alho	q.b.	
		Azeite	3ml	
		Ratatouille	80g	
F.T.VEG.54	Esparguete com mistura de legumes chineses (couve branca, bambu fatiado, cogumelos pretos, alho francês, pimento verde, pimento vermelho, cebola, ervilha de quebrar)	Esparguete	80g	Cozer a esparguete em água com sal. Aquecer a cebola, alho e azeite. Juntar os legumes chineses e deixar cozinhar. No final misturar a esparguete com os legumes.
		Sal	0,1g	
		Cebola	10g	
		Alho	q.b.	
		Azeite	3ml	
		Legumes chineses	80g	
F.T.VEG.55	Mistura de legumes chineses (couve branca, bambu fatiado, cogumelos pretos, alho francês, pimento verde, pimento vermelho, cebola, ervilha de quebrar) e ervilhas	Legumes chineses	80g	Aquecer a cebola, alho e azeite. Juntar os legumes chineses e as ervilhas e deixar cozinhar.
		Sal	0,1g	
		Cebola	10g	
		Alho	q.b.	
		Azeite	3ml	

		Ervilhas	50g	
F.T.VEG.56	Esparguete estufado com cenoura, cogumelos e ervilhas	Esparguete	80	Cozer o esparguete em água com sal. Aquecer cebola, alho e azeite. Juntar os cogumelos e deixar cozinhar um pouco. Adicionar a cenoura previamente arranjada e raspada e as ervilhas e deixar cozinhar. No final juntar o esparguete.
		Sal	0,1	
		Cebola	10	
		Alho	q.b.	
		Azeite	3	
		Cogumelos	50	
		Cenoura	50	
		Ervilhas	50	