

Fichas Técnicas dos pratos vegetarianos

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
F.T.VEG.1	Massinha de vegetais estufados com tomate	Massinha Sal Cebola Alho Azeite Tomate Cenoura Couve branca	80 0,1 10 q 3 35 50 80	Cozer a massa em água com sal. Aquecer cebola, alho e azeite. Juntar o tomate e deixar cozinhar um pouco. Adicionar a cenoura e a couve previamente arranjadas e cortadas e deixar cozinhar. No final juntar a massa.
F.T.VEG.2	Meia desfeita de legumes	Grão-de-bico Sal Batata Cenoura Ervilhas	80 0,1 270 50 50	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.
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	80 g 0,1 g 10 g 10 g q.b. 3 ml	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.

		Couve branca	80 g	
		Cenoura	50 g	
F.T.VEG.5	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
		Sal	0,1g	
		Cebola	10g	
		Azeite	3ml	
		Feijão verde	50	
		Cenoura	50g	
F.T.VEG.6	Massa guisada com ervilhas e rebentos de soja	Rebentos de soja	50	Cozer a massa em água e sal. Fazer o refogado com o azeite e a cebola e adicionar o tomate, as ervilhas e o louro. Adicionar os rebentos de soja e deixar cozinhar em lume brando. Adicione o preparado à massa e sirva.
		Massa	50	
		Cebola	10	
		Tomate pelado/triturado	10	
		Louro	q.b.	
		Ervilhas	45	
		Azeite	3	
		Sal	0,1	
F.T.VEG.7	Jardineira de legumes (batata, cenoura e ervilhas)	Cenoura	50g	
		Ervilhas	50g	
		Sal	0,1g	
		Batata	200g	
		Cebola	10g	
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Alho	q.b.	
		Azeite	3ml	

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.	
		Esparquete	50g	
F.T.VEG.10	Empadão de arroz de legumes	Arroz	60	Estufar a cebola e o alho em azeite. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero. Arranjar e cortar os legumes e cozer em água com sal. Num tabuleiro que possa ir ao forno colocar uma camada de arroz. Depois uma camada de legumes e por cima outra camada de arroz. Levar ao forno
		Sal	0,1g	
		Feijão verde	50g	
		Cenoura	50g	
		Cebola	10g	
		Alho	q.b.	
		Azeite	3ml	
F.T.VEG.11	Arroz de açafão com ervilhas, rebentos de soja e cogumelos	Arroz	60g	Estufar a cebola, o açafão e o alho em azeite. Adicionar as ervilhas, os rebentos de soja e os cogumelos. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o
		Ervilhas	30g	
		Rebentos de soja	50	
		Cebola	10g	
		Azeite	3 ml	
		Sal	0,1g	
		Alho	q.b.	
		Cogumelos	50	
		Açafão	q.b.	
F.T.VEG.13	Legumes salteados	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
		Cenoura	50g	
		Alho francês	40g	
		Curgete	40g	OU Levar os legumes em tabuleiro perfurado ao forno convetor e colocar no módulo de cozedura a vapor, sem adicionar sal. Deixar
		Pimento	20g	cozer

		Milho	25g	cozer. Num tacho à parte colocar cebola, alho e os respetivos legumes, adicionar o azeite e levar a estufar.
		Sal	0,1g	
		Cebola	10g	
		Alho	q.b.	
		Azeite	3 ml	
		Salsa	q.b.	

F.T.VEG.14

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 cogumelos e cenoura

Arroz	60g	Estufar a cebola, o açafrão e o alho em azeite. Adicionar as ervilhas, os cogumelos e as cenouras arrançadas e cortadas em cubinhos. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero.
Cenoura	30	
Cebola	10	
Azeite	3	
Sal	0,1	
Alho	q.b.	
Cogumelos	50	
Açafrão	q.b.	

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.
		Arroz	60	
		Alho	q.b.	
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Azeite	3ml	
		Lentilhas	25g	
		Cenoura	30g	
		Salsa	q.b.	
F.T.VEG.20	Arroz de lentilhas com tomate	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. Adicionar a água de cozer as lentilhas. Após fervura adicionar o arroz e salsa.
		Arroz	60g	
		Alho	q.b.	
		Tomate	35	
		Azeite	3ml	
		Lentilhas	25g	
		Salsa	q.b.	
		Sal	0,1	
F.T.VEG.21	Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura	Arroz	80	Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar os cogumelos e deixar cozinhar. Depois adicionar as ervilhas e as cenouras. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero.
		Cogumelos	50	
		Cebola	10	
		Azeite	3	
		Sal	0,1	
		Alho	q.b.	
		Ervilhas	30	
		Cenoura	30	
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
		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.25	Esparguete de legumes com molho de tomate	Esparguete	80g	Cozer o esparguete com um fio de azeite e uma pitada de sal. Picar a cebola e o alho e colocar numa panela juntamente com os tomates, o sal, os orégãos, o tomilho e deixar cozer até começar a ferver. Nessa altura, com a varinha mágica, moer o preparado até ficar homogéneo. Arranjar e cozer os legumes em água com sal. No fim, misturar os legumes com a massa e colocar o molho de tomate sobre o
		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 ervilha, tomate e milho	Ervilha	50g	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 esparguete em água com sal. No final misturar a massa esparguete, o
		Sal	0,1g	
		Tomate	35g	

		Azeite	3ml	
		Milho	30g	
		Cebola	25g	
		Massa espiral	60g	
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.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	Vegetais (cenoura, feijão verde, couve-flor e aipo)	Cenoura	50g	Arranjar a cenoura, 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.
		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	Grão-de-bico	80g	De véspera demolhar o grão-de-bico. No dia cozer o grão-de-bico em água com sal. Aquecer a cebola e azeite. Juntar o grão-de-bico e deixar cozinhar. Para o grão-de-bico estufado com caril, juntar o caril quando se aquece a cebola e azeite.
		Sal	0,1g	
		Cebola	10g	
		Azeite	3ml	
		Caril	q.b.	
F.T.VEG.34	Couve estufada com cenoura	Cenoura	50	Aquecer a cebola, alho e azeite. Juntar a couve e a cenoura deixar
		Sal	0,1g	
		Cebola	10g	
		Alho	q.b.	
		Azeite	3ml	
		Couve	80g	
F.T.VEG.35	Cogumelos estufados	Cebola	10g	Aquecer a cebola, alho e azeite. Juntar os cogumelos e deixar
		Alho	q.b.	
		Azeite	3ml	
		Cogumelos	50g	
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 feijão com curgete e arroz branco	Feijão	60	De véspera demolhar o feijão. No dia cozer o feijão em água com sal. Aquecer a cebola e azeite. Juntar o tomate e a curgete e deixar cozinhar. No final juntar o feijão e deixar apurar.
		Sal	0,1	
		Cebola	10	
		Azeite	3	
		Tomate	35	
		Curgete	40	
F.T.VEG.39	Feijão estufado com cubinhos de cenoura e milho	Feijão branco	60g	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.	
		Sal	0,1g	
		Cebola	10g	

		Azeite	3ml	
		Cenoura	50g	
		Milho	30	
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. 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.
		Sal	0,1g	
		Lentilhas	25g	
		Feijão verde	50g	
		Cenoura	50g	

F.T.VEG.42

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
		Alho	q.b.	
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Azeite	3ml	
		Cenoura	50g	
		Ervilhas	50g	
		Salsa	q.b.	
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	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 cenoura previamente arranjada 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	
	Cenoura	50g		
F.T.VEG.50	Salada de grão-de-bico com 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 um fio de azeite e levar ao forno para tostar.
		Sal	0,1g	
		Cebola	10g	
		Alho	q.b.	
		Azeite	3ml	
		Couve	80g	
F.T.VEG.51	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	Arroz de açafrão com lentilhas e cenoura	Cebola	10	De véspera demolhar as lentilhas. No dia cozer as lentilhas em água com sal. Estufar a cebola, o açafrão, o alho e o tomate em azeite. Juntar a cenoura previamente arranjada e cortada em cubinhos. Juntar o arroz e o dobro da quantidade de água. Temperar com sal e deixar cozer. No final misturar as lentilhas.
		Alho	q.b.	
		Tomate pelado/triturado	10	
		Azeite	3	
		Lentilhas	25	
		Cenoura	30	
		Açafrão	q.b.	
		Arroz	60	
Sal	0,1			
F.T.VEG.53	Lentilhas estufadas	Lentilhas	25g	De véspera demolhar as lentilhas. No dia cozer as lentilhas em água com sal. Aquecer a cebola, tomate, azeite e alho. Juntar as lentilhas
		Sal	0,1g	
		Cebola	10g	
		Alho	q.b.	
		Azeite	3ml	
		Tomate pelado/triturado	10	
F.T.VEG.55	Mistura de legumes chineses (couve branca, bambu fatiado, cogumelos pretos, alho francês, pimento verde, pimento vermelho, cebola, ...)	Legumes chineses	80g	Aquecer a cebola, alho e azeite. Juntar os legumes chineses e deixar cozinhar.
		Sal	0,1g	
		Cebola	10g	
		Alho	q.b.	
		Azeite	3ml	
F.T.VEG.51	Macarronete vegetariano com ervilhas	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.57	Cogumelos no forno com ervas aromáticas	Cebola	10	Arranjar os cogumelos e colocar em tabuleiro. Adicionar a cebola picada, as ervas aromáticas e o azeite e levar a assar.
		Orégãos/Tomilho	q.b.	
		Azeite	3	
		Cogumelos	50	
F.T.VEG.58	Esparguete guisado com grão-de-bico, feijão verde e tomate	Grão de bico	80	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 cozinhar.
		Sal	0,1	
		Esparguete	50	
		Cebola	10	
		Tomate pelado/triturado	10	
		Alho	q.b.	
		Azeite	3	
		Feijão verde	50	
F.T.VEG.58	Legumes à espiritual com batata , feijão verde e cogumelos	Batata	270	
		Feijão verde	50	
		Cogumelos	50	
		Cebola	25	
		Azeite	3	
		Sal	0,1	
F.T.VEG.55	Massa de feijão vermelho e brócolos	Feijão vermelho	60	De véspera demolhar o feijão. No dia cozer o feijão em água com sal. Cozer a massa em água com sal. Aquecer cebola, azeite e tomate. Juntar os brócolos e deixar cozinhar. No final acrescentar o feijão e a massa e deixar apurar.
		Sal	0,1	
		Massa	50	
		Cebola	25	
		Tomate	35	

		Azeite	3	
		Brócolos	60	
F.T.VEG.18	Arroz de favas com legumes (cenoura, couve e ervilhas)	Cebola	10	De véspera demolhar as favas. No dia cozer as favas em água. Aquecer a cebola, o tomate, o alho e o azeite. Juntar a cenoura, a couve e as ervilhas. Adicionar o arroz e o dobro da quantidade de água. Temperar com sal e deixar cozer. No final juntar as favas.
		Alho	q.b.	
		Tomate pelado/triturado	10	
		Azeite	3	
		Favas	100	
		Cenoura	30	
		Couve	80	
		Arroz	60	
		Ervilhas	30	
F.T.VEG.25	Esparguete de tomate com cogumelos recheados	Cebola	25	Aquecer cebola, tomate e azeite. No final triturar. Cozer a massa em água com sal. Arranjar os cogumelos. Aquecer cebola, cenoura e azeite. Deixar cozinhar. Recheiar os cogumelos com o estufado de
		Tomate	35	
		Azeite	3	
		Esparguete	80	
		Sal	0,1	
		Cogumelos	50	
		Cenoura	50	
F.T.VEG.38	Estufado de cogumelos	Cebola	25	Aquecer a cebola, o tomate, o alho e azeite. Juntar os cogumelos e deixar cozinhar.
		Tomate	35	
		Alho	q.b.	
		Azeite	3	
		Cogumelos	50	

F.T.VEG.13

F.T.VEG.38

F.T.VEG.32 Mistura de vegetais estufados (cenoura, ervilha, feijão verde, couve-flor e aipo)

Cenoura	50g
Ervilha	50g
Feijão verde	50g
Couve-flôr	60g
Aipo	20g
Cebola	10g
Alho	q.b.
Tomate pelado/triturado	10g
Azeite	3ml
Orégãos	q.b.

Arranjar a cenoura, a ervilha, 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.