

Semana 1

31 de dezembro a 4 de janeiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa									
	Prato									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									
	Férias									

Terça-Feira	Sopa									
	Prato									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									
	Férias									

Quarta-Feira	Sopa									
	Prato									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									
	Férias									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa									
	Prato									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									
	Alho francês com curgete <sup>12</sup>	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	<a href="#">FT</a>
	Fêveras com esparguete <sup>1</sup> (*)	1311,6	313,4	6,9	2,2	28,4	1,2	33,7	0,5	<a href="#">FT</a>
	Alface, beterraba e pepino	176,5	42,2	0,5	0,1	5,9	5,8	3,7	0,2	<a href="#">FT</a>
	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão de mistura <sup>1</sup>									
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

(\*) ou almôndegas<sup>1,6,12</sup> estufadas com esparguete<sup>1</sup>, caso seja dia de abertura

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa									
	Prato									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									
	Espinafres com cenoura <sup>12</sup>	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,5	<a href="#">FT</a>
	Abrótea <sup>4</sup> no forno com molho de limão e ervas aromáticas e arroz de ervilhas	1454,6	347,6	94,0	1,4	36,5	2,5	28,4	0,6	<a href="#">FT</a>
	Alface, cenoura e couve-roxa	184,1	44,0	0,2	0,0	7,0	6,0	4,0	0,1	<a href="#">FT</a>
	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina <sup>12</sup>	313,6/ 372,3	74,9/ 89,0	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	16,5/ 0,0	16,3/ 0,0	1,1/ 22,2	0,0/ 0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão de mistura <sup>1</sup>									
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 2

7 a 11 de janeiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)			
Segunda-Feira	Sopa	Couve-flôr com cenoura <sup>12</sup>		452,3	108,1	1,5	0,2	18,1	8,6	5,6	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Massa <sup>1</sup> de cavala <sup>4</sup> com legumes (cenoura, curgete e ervilha)		1658,1	396,3	21,4	4,8	23,4	7,0	27,3	0,5	<a href="#">FT</a>
	Salada	Couve-roxa, pimento e tomate		179,5	42,9	0,5	0,1	7,0	6,3	3,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada		313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)			
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes <sup>12</sup>		287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Feijoada de carnes <sup>6</sup> com arroz branco		2163,3	517,0	16,2	4,0	52,7	4,7	38,9	1,0	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, cenoura e milho		280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	3,8	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)			
Quarta-Feira	Sopa	Horta <sup>12</sup>		418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Arroz de feijão com pataniscas		1233,4	294,8	7,9	1,2	36,7	4,8	18,4	0,2	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, pepino e tomate		134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Leite-creme <sup>3,7</sup>		319,7/386,9	76,4/92,4	0,5/3,2	0,2/1,3	16,9/12,0	16,7/12,0	1,1/4,2	0/0,1	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)			
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco com couve lombarda <sup>12</sup>		418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Strogonoff de frango <sup>7, 12</sup> com esparguete <sup>1</sup>		2181,5	521,4	20,4	6,1	49,5	2,4	33,8	0,6	<a href="#">FT</a>
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate		182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)			
Sexta-Feira	Sopa	Brócolos <sup>12</sup>		399,3	95,4	1,9	0,2	15,1	5,9	4,4	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Pescada <sup>4</sup> no forno com batata assada/cozida com brócolos		1306,6	312,3	9,6	1,4	26,3	4,0	29,2	0,6	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, beterraba e milho		321,4	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7	0,2	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 3

14 a 18 de janeiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês <sup>12</sup>	374,3	89,5	1,4	0,2	16,5	6,9	2,8	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Almôndegas <sup>1, 6, 12</sup> estufadas com esparguete <sup>1</sup> e ervilhas	900,9	461,3	24,1	3,8	36,0	2,7	22,9	0,3	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, cenoura e tomate	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas <sup>12</sup>	332,7	79,5	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Lulas à sevilhana <sup>1,14</sup> com arroz de cenoura	1190,4	457,0	23,0	2,1	53,7	3,1	7,5	0,3	<a href="#">FT</a>
	Salada	Couve roxa, cebola e tomate	97,7	23,3	0,2	0,0	4,2	3,6	1,4	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelado <sup>7</sup>	313,6/ 1240,3	74,9/ 296,0	0,5/ 16,4	0,2/ 9,2	16,5/ 32,6	16,3/ 32,6	1,1/ 5,4	0,0/ 0,2	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Caldo verde <sup>6</sup>	498,5	119,1	5,0	1,4	13,2	4,1	5,4	0,7	<a href="#">FT</a>
	Prato	Rancho à Regional <sup>1, 6</sup>	2158,2	515,8	17,3	3,7	42,1	8,3	47,3	1,2	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, couve roxa e tomate	183,5	43,9	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa <sup>12</sup>	352,9	84,3	1,4	0,2	14,1	3,3	3,8	0,1	<a href="#">FT</a>
	Prato	Filetes de pescada gratinados <sup>1,4</sup> com batata cozida, cenoura e brócolos cozidos	1322,9	316,2	9,5	1,4	28,0	5,7	29,2	0,7	<a href="#">FT</a>
	Salada	Milho, pepino e tomate	265,9	63,7	1,1	0,1	10,8	2,9	2,8	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão verde <sup>12</sup>	300,5	71,8	1,4	0,2	13,0	3,7	1,8	0,1	<a href="#">FT</a>
	Prato	Arroz de Perú no forno com chouriço <sup>6</sup>	2089,3	499,3	18,2	4,6	39,8	0,6	42,8	1,0	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 4

21 a 25 de janeiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura e massinhas <sup>1,12</sup>									FT
	Prato	Salada de atum com feijão-frade (atum, batata, ovo e cenoura) <sup>3, 4, 12</sup>									FT
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Feijão verde <sup>12</sup>									FT
	Prato	Carne de porco estufada com esparguete <sup>1</sup>									FT
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador <sup>1,12</sup>									FT
	Prato	Bacalhau no forno desfiado com molho bechamel <sup>1, 4, 7</sup> e batata									FT
	Salada	Alface, milho e cenoura									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada									FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Alho francês <sup>12</sup>									FT
	Prato	Frango estufado com ervilhas e macarronete <sup>1</sup>									FT
	Salada	Alface, pepino e tomate									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Curgete <sup>12</sup>									FT
	Prato	Sardinha frita <sup>4, 5</sup> com arroz de tomate									FT
	Salada	Alface, cenoura e milho									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim <sup>3,7</sup>									FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 5

28 de janeiro a 1 de fevereiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Primavera <sup>12</sup>	332,7	79,5	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Carne à bolonhesa <sup>1,6,12</sup> com massa fusilli <sup>1</sup> ervilhas e cenouras	1373,2	328,2	11,8	2,8	23,6	6,2	31,7	0,5	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	3,8	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas <sup>1,12</sup>	474,9	113,5	1,7	0,3	20,7	4,5	3,6	0,1	<a href="#">FT</a>
	Prato	Tintureira <sup>4</sup> estufada com arroz de milho	1516,4	362,5	9,6	1,3	40,5	2,0	27,3	0,7	<a href="#">FT</a>
	Salada	Curgete, pepino e tomate	93,6	22,4	0,5	0,0	3,1	3,1	1,5	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelatina <sup>12</sup> com frutas	313,6/ 468,3	74,9/ 111,9	0,5/ 0,2	0,2/ 0,0	16,5/ 4,7	16,3/ 4,7	1,1/ 22,6	0,0/ 0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Saloia <sup>12</sup>	417,7	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Massa <sup>1</sup> de carnes à lavrador	2106,7	503,4	17,7	4,4	41,5	7,2	44,6	1,1	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	3,8	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Feijão verde <sup>12</sup>	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Filetes de arinca <sup>4</sup> com salada de batata (batata, ervilha, feijão verde e cenoura)	1408,4	336,6	8,4	1,3	32,8	9,7	31,8	0,6	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, couve roxa e tomate	183,5	43,9	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com cenoura e curgete <sup>12</sup>	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Nuggets de frango <sup>1,3,9,10</sup> no forno com arroz de cenoura	1993,0	476,7	18,4	2,5	60,7	3,5	15,5	0,3	<a href="#">FT</a>
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	186,6	44,6	0,2	0,0	8,9	8,8	2,0	0,3	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 6

4 a 8 de fevereiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Creme de legumes <sup>12</sup>									<a href="#">FT</a>
	Prato	Arroz de cavala <sup>4</sup> com legumes (cenoura, curgete e ervilhas)									<a href="#">FT</a>
	Salada	Milho, alface e tomate									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<a href="#">FT</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Espinafres <sup>12</sup>									<a href="#">FT</a>
	Prato	Frango assado com massa <sup>1</sup> de cenoura									<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, couve roxa e milho									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<a href="#">FT</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Feijão branco com couve lombarda <sup>12</sup>									<a href="#">FT</a>
	Prato	Filete de pescada gratinada <sup>1, 4</sup> com alecrim e arroz de cenoura									<a href="#">FT</a>
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<a href="#">FT</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Creme de couve-flor e cenoura <sup>12</sup>									<a href="#">FT</a>
	Prato	Pá de porco estufada com ervilhas e esparguete <sup>1</sup> de tomate									<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, couve roxa e milho									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / leite creme <sup>7</sup>									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<a href="#">FT</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes <sup>12</sup>									<a href="#">FT</a>
	Prato	Petinga frita <sup>4,5</sup> com arroz de tomate									<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, milho e cebola									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<a href="#">FT</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 7

11 a 15 de fevereiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Espinafres <sup>12</sup>									<a href="#">FT</a>
	Prato	Ovos <sup>3</sup> mexidos com fiambre <sup>1,6,7</sup> e arroz de cenoura (*)									<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, pepino e tomate									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ iogurte de aromas <sup>7</sup>									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<a href="#">FT</a>

Podem ser solicitadas a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

(\*) ou tesourinhos<sup>1,4</sup> no forno com arroz de cenoura, no caso de uma unidade transportada

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Feijão verde <sup>12</sup>									<a href="#">FT</a>
	Prato	Feijoada à Transmontana <sup>6</sup> com arroz branco									<a href="#">FT</a>
	Salada	Tomate, alface e beterraba									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) /fruta cozida									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<a href="#">FT</a>

Podem ser solicitadas a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Saloia <sup>12</sup>									<a href="#">FT</a>
	Prato	Filetes de pescada <sup>4</sup> no forno com salada de batata (batata, cenoura, ervilha, feijão verde)									<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, beterraba e tomate									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<a href="#">FT</a>

Podem ser solicitadas a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Sopa da Horta <sup>12</sup>									<a href="#">FT</a>
	Prato	Almôndegas com molho de cogumelos <sup>1, 6, 12</sup> e massa espiral <sup>1</sup>									<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, cenoura e couve em juliana									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<a href="#">FT</a>

Podem ser solicitadas a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Creme de feijão verde <sup>12</sup>									<a href="#">FT</a>
	Prato	Arroz de abrótea <sup>4</sup> com ervilhas e cenoura									<a href="#">FT</a>
	Salada	Couve-roxa, cenoura e tomate									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / aletria <sup>1,3,7</sup>									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<a href="#">FT</a>

Podem ser solicitadas a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 8

18 a 22 de fevereiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de vegetais <sup>9,12</sup>	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2	<a href="#">FI</a>
	Prato	Arroz de atum <sup>4</sup> com cenoura e milho	1940,8	463,8	20,0	2,0	40,926	1,5	28,2	1,3	<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, cenoura e curgete	15,6	42,0	0,5	0,1	5,6	5,4	3,9	0,1	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres <sup>12</sup>	417,2	99,7	1,9	0,2	16,4	5,4	4,1	0,5	<a href="#">FI</a>
	Prato	Carne de porco estufada com massa macarronete <sup>1</sup> e jardineira de legumes	1747,7	417,58	14,38	3,32	33,85	2,66	36,13	0,59	<a href="#">FI</a>
	Salada	Cenoura, milho e tomate	235,7	56,5	0,7	0,0	10,6	3,4	2,1	0,1	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Alho francês com curgete <sup>12</sup>	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	<a href="#">FI</a>
	Prato	Carapauzinhos fritos <sup>1,4</sup> com arroz de tomate e pimento	2342,4	599,9	16,5	3,1	56,3	2,0	38,0	0,7	<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, beterraba e pepino	176,5	42,2	0,5	0,1	5,9	5,8	3,7	0,2	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Cenoura com couve ripada <sup>12</sup>	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	<a href="#">FI</a>
	Prato	Frango assado com massa esparguete <sup>1</sup>	1797,9	429,7	10,4	1,9	42,3	2,9	40,5	0,8	<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	3,8	0,1	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com nabo <sup>12</sup>	439,6	105,1	1,9	0,2	19,7	8,3	2,4	0,3	<a href="#">FI</a>
	Prato	Pescada à Gomes de Sá <sup>3,4</sup>	1533,0	366,4	14,8	2,6	24,0	2,0	33,7	1,1	<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	184,1	44,0	0,2	0,0	7,0	6,0	4,0	0,1	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina <sup>12</sup>	313,6/ 372,3	74,9/ 89,0	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	16,5/ 0,0	16,3/ 0,0	1,1/ 22,2	0,0/ 0,0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo,

10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.



Semana 9

25 de fevereiro a 1 de março

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas <sup>1,12</sup>	474,9	113,5	1,7	0,3	20,7	4,5	3,6	0,1	<a href="#">FI</a>
	Prato	Hambúrguer de aves <sup>1, 6, 12</sup> com massa esparguete <sup>1</sup>	1559,7	372,5	15,6	3,3	32,4	2,9	24,5	1,8	<a href="#">FI</a>
	Salada	Couve roxa, pimento e tomate	179,5	42,9	0,5	0,1	7,0	6,3	3,1	0,0	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Alho francês com curgete <sup>12</sup>	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	<a href="#">FI</a>
	Prato	Pescada assada <sup>4</sup> com salada de batata	1410,4	337,1	11,0	1,6	13,4	8,4	46,5	0,9	<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelado <sup>7</sup>	313,6/ 1240,3	74,9/ 296,0	0,5/ 16,4	0,2/ 9,2	16,5/ 32,6	16,3/ 32,6	1,1/ 5,4	0,0/ 0,2	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Espinafres <sup>12</sup>	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6	<a href="#">FI</a>
	Prato	Chilli de carnes <sup>1,6,12</sup> com arroz branco	2811,8	672,1	33,8	9,4	54,9	1,9	36,4	0,6	<a href="#">FI</a>
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Crema de ervilhas <sup>12</sup>	418,3	100,0	1,6	0,2	18,6	8,0	2,9	0,3	<a href="#">FI</a>
	Prato	Arroz misto de carnes (vaca, porco e frango)	1738,9	415,6	9,9	1,7	39,8	0,6	40,6	0,5	<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Crema de brócolos com feijão branco <sup>12</sup>	457,2	109,3	2,0	0,3	17,3	6,0	5,4	0,2	<a href="#">FI</a>
	Prato	Massada de abrótea <sup>1, 4</sup> com tomate	1946,0	465,1	21,6	4,8	37,8	6,8	20,2	0,5	<a href="#">FI</a>
	Salada	Cenoura, couve roxa e milho	224,2	53,7	0,5	0,0	10,0	2,6	2,3	0,1	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 10

4 a 8 de março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa								
	Prato								
	Salada	Carnaval							
	Sobremesa								
	Pão								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa								
	Prato								
	Salada	Carnaval							
	Sobremesa								
	Pão								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa								
	Prato								
	Salada	Carnaval							
	Sobremesa								
	Pão								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa									
	Prato	Feijão verde <sup>12</sup>								
	Salada	Alface, couve roxa e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								
		442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2	FT
		900,9	461,3	24,1	3,8	36,0	2,7	22,9	0,3	FT
		211,8	50,7	0,6	0,0	8,6	1,3	2,8	0,0	FT
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa									
	Prato	Grão-de-bico com couve lombarda <sup>12</sup>								
	Salada	Alface, beterraba e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada								
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								
		429,7	102,7	1,6	0,2	18,0	6,6	4,1	0,2	FT
		990,6	236,8	8,4	1,2	24,6	2,5	14,9	2,7	FT
		188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3	FT
		313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0	FT
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 11

11 a 15 de março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada <sup>12</sup>									FT
	Prato	Esparguete à Bolonhesa <sup>1, 6, 12</sup>									FT
	Salada	Alface, beterraba e cenoura									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça <sup>12</sup>									FT
	Prato	Abrótea <sup>4</sup> no forno com arroz de tomate									FT
	Salada	Alface, milho e tomate									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim <sup>3,7</sup>									FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora e espinafres <sup>12</sup>									FT
	Prato	Perna de frango assada com massa espiral <sup>1</sup> e cenoura									FT
	Salada	Couve roxa, pepino e tomate									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Creme de alho francês <sup>12</sup>									FT
	Prato	Feijoada de carnes <sup>6</sup> com arroz branco									FT
	Salada	Cenoura, tomate e couve em juliana									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde <sup>6,12</sup>									FT
	Prato	Salada de pescada com ovo cozido <sup>3, 4</sup> e macedónia de legumes									FT
	Salada	Alface, beterraba e milho									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida									FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 12

18 a 22 de março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Juliana <sup>12</sup>								FT
	Prato	Empadão de atum <sup>3, 4</sup> com arroz, ervilhas e cenoura								FT
	Salada	Alface, couve roxa e pepino								FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada								FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.
Terça-Feira	Sopa	Espinafres <sup>12</sup>								FT
	Prato	Peru assado com esparguete <sup>1</sup> e feijão verde								FT
	Salada	Milho, tomate e couve em juliana								FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-verde <sup>12</sup>								FT
	Prato	Paloco gratinado com molho bechamel <sup>1,4,7</sup> com batata								FT
	Salada	Alface, pepino e tomate								FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.
Quinta-Feira	Sopa	Minestrone <sup>1</sup>								FT
	Prato	Arroz de aves (peru e frango)								FT
	Salada	Alface, couve em juliana e milho								FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.
Sexta-Feira	Sopa	Lavrador <sup>1,12</sup>								FT
	Prato	Massinha de peixe com tomate <sup>1, 4</sup>								FT
	Salada	Alface, pepino e beterraba								FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / iogurte <sup>7</sup>								FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 13

25 a 29 de março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)			
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas <sup>1,12</sup>		474,9	113,5	1,7	0,3	20,7	4,5	3,6	0,1	FT
	Prato	Hambúrguer estufado com massa espiral e legumes salteados (ervilhas e cenouras)		1631,2	389,9	16,3	4,5	29,2	1,8	30,9	1,2	FT
	Salada	Alface, milho e pepino		208,9	50,1	0,8	0,0	8,0	0,9	2,7	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Grão-de-bico com nabiças <sup>12</sup>		356,8	117,7	2,2	0,2	16,1	4,8	4,7	0,2	FT
	Prato	Filetes de pescada gratinados <sup>1,4</sup> com arroz de tomate		1506,4	360,0	9,3	1,4	40,3	1,8	27,2	0,7	FT
	Salada	Alface, pimento e milho		206,3	49,5	0,8	0,0	8,1	0,9	2,6	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Fruta cozida		313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0	FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve branca <sup>12</sup>		380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	FT
	Prato	Feijoada à Portuguesa com arroz branco		2163,3	517,0	16,2	4,0	52,7	4,7	38,9	1,0	FT
	Salada	Alface, couve roxa e pepino		172,0	41,1	0,5	0,1	5,2	4,6	4,3	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Feijão verde <sup>12</sup>		442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2	FT
	Prato	Abrótea estufada <sup>4</sup> com batata e couve lombarda cozidas		1045,3	249,8	8,0	1,2	15,2	3,0	29,1	0,5	FT
	Salada	Alface, beterraba e cenoura		188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura <sup>12</sup>		397,4	95,0	1,8	0,2	15,3	5,5	4,3	0,5	FT
	Prato	Chilli de carnes <sup>1,6,12</sup> com arroz branco		2811,8	672,1	33,8	9,4	54,9	1,9	36,4	0,6	FT
	Salada	Alface, couve roxa e milho		211,8	50,7	0,6	0,0	8,6	1,3	2,8	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina <sup>12</sup>		313,6/ 372,3	74,9/ 89,0	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	16,5/ 0,0	16,3/ 0,0	1,1/ 22,2	0,0/ 0,0	FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 14

1 a 5 de abril

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de alho francês com couve-flor <sup>12</sup>	497,3	118,9	1,6	0,2	19,8	9,7	6,5	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Tesourinhos <sup>1,4</sup> no forno com arroz de cenoura	2760,1	648,8	30,0	2,7	71,0	2,0	21,4	0,2	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, tomate e milho	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	3,9	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) /Fruta assada	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Macedónia de legumes <sup>12</sup>	323,3	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1	<a href="#">FT</a>
	Prato	Carne de porco estufada com esparguete <sup>1</sup> e salada tricolor	1747,7	417,58	14,38	3,32	33,85	2,66	36,13	0,59	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, beterraba e pepino	176,5	42,2	0,5	0,1	5,9	5,8	3,7	0,2	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Juliana <sup>12</sup>	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Bacalhau fresco gratinado com molho béchamel <sup>1,4,7</sup> (bacalhau, batata e cenoura)	1159,8	277,2	0,2	0,1	49,6	6,2	17,9	2,6	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Creme de couve-flor <sup>12</sup>	410,3	98,1	1,3	0,1	16,9	7,5	4,7	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Rancho à Regional <sup>1,6</sup>	2158,2	515,8	17,3	3,7	42,1	8,3	47,3	1,2	<a href="#">FT</a>
	Salada	Cenoura, couve roxa e cebola	90,1	21,5	0,1	0,0	4,2	3,5	1,2	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Leite-creme <sup>3,7</sup>	319,7/386,9	76,4/92,4	0,5/3,2	0,2/1,3	16,9/12,0	16,7/12,0	1,1/4,2	0/0,1	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com couve lombarda <sup>12</sup>	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Salada de peixe <sup>4</sup> (pescada, batata, cenoura e ervilhas)	1384,9	331,0	11,0	1,6	8,5	4,7	49,7	1,0	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, milho e tomate	223,3	53,6	0,8	0,0	9,2	2,1	2,6	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / leite creme <sup>7</sup>	319,7/820,9	76,4/196,2	0,5/3,7	0,2/1,4	16,9/32,4	16,7/12,1	1,1/7,9	0/0,1	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação				Método culinário:
			JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	SEC.	
F.T.P.1	Almôndegas estufadas	Almôndegas Tomate (pelado/triturado) Cebola Azeite Sal Orégãos	90g 25g 25g 3ml ≤ 0,2g 0,1g	90g 25g 25g 5ml ≤ 0,2g 0,1g	120g 25g 25g 7ml ≤ 0,2g 0,1g	150g 25g 25g 9ml ≤ 0,2g 0,1g	Levar a cebola e o alho. Num tacho colocar o tomate, a cebola picada, azeite, orégãos e sal e levar a estufar. Triturar tudo. Adicionar as almôndegas ao preparado anterior e levar ao lume ou dispô-las em tabuleiro regado com o estufado anterior e levar ao forno.
F.T.P.2	Febras de porco grelhadas/gratinadas com estufado de ervilhas	Febra de porco  Ervilhas Cenoura Tomate (pelado/triturado) Cebola Azeite Sal Ervas aromáticas Alho	85g  40g 50g 25g 25g 3ml ≤ 0,2g q.b. 1,2g	90g  40g 50g 25g 25g 5ml ≤ 0,2g q.b. 1,5g	120g  60g 80g 25g 25g 7ml ≤ 0,2g q.b. 2g	130g  60g 80g 25g 25g 9ml ≤ 0,2g q.b. 2g	<u>Febras de porco grelhadas:</u> Preparar o alho, a cebola, a cenoura, o tomate e as ervilhas e levar a estufar com azeite e ervas aromáticas. Após o produto descongelado, temperar as febras de porco com sal e alho picado e levar a grelhar. Após cozedura regar o estufado por cima das febras. <u>Febras de porco gratinadas:</u> Preparar o alho, a cebola, a cenoura, o tomate e as ervilhas e levar a estufar com azeite e ervas aromáticas. Após o produto descongelado, temperar as febras de porco com sal e alho picado. Num tabuleiro, dispor as febras de porco e regar com o estufado por cima e levar a gratinar.
F.T.P.3	Rancho à Regional (carne de porco, frango, chouriço, grão-de-bico, couve lombarda, cenoura e macarronete)	Grão-de-bico  Carne de porco Perna de frango Couve lombarda Macarronete Cenoura Tomate (pelado/triturado) Cebola Chouriço de carne Azeite Sal Alho	20g  30g 30g 50g 10g 50g 25g 25g - 3ml ≤ 0,2g 1,2g	30g  40g 40g 70g 15g 50g 25g 25g 10g 5ml ≤ 0,2g 1,5g	40g  50g 50g 90g 20g 80g 25g 25g 10g 7ml ≤ 0,2g 2g	50g  65g 65g 110g 30g 80g 25g 25g 10g 9ml ≤ 0,2g 2g	De véspera demolhar o grão-de-bico. Lavar e cortar as carnes e temperar com sal. No dia, preparar a cenoura aos cubos e a couve lombarda em gomos. Cozer o grão-de-bico em água e sal. Estufar as carnes, com a cenoura, a couve lombarda, azeite, sal, cebola picada, alho e tomate. Num tacho à parte cozer a massa. Após cozedura do estufado acrescentar ao preparado o grão-de-bico, a água onde cozeu o grão-de-bico, a massa e o chouriço e deixar apurar.
F.T.P.4	Carne de vaca estufada com feijão verde e cenoura	Carne de vaca Tomate (pelado/triturado) Cebola Azeite Feijão-verde Cenoura Sal	85g 25g 25g 3ml 40g 50g ≤ 0,2g	95g 25g 25g 5ml 50g 50g ≤ 0,2g	125g 25g 25g 7ml 80g 80g ≤ 0,2g	140g 25g 25g 9ml 100g 80g ≤ 0,2g	Picar a cebola, o alho e o tomate e levar ao lume com a carne previamente temperada com sal e orégãos. Ir acrescentando água se necessário deixar estufar até a carne atingir a temperatura e consistência de confeccionado.
F.T.P.5	Strogonoff de frango	Peito de frango Azeite Cogumelos Cebola Leite Sal Alho	85g 3ml 50g 25g q.b. ≤ 0,2g 1,2g	90g 5ml 60g 25g q.b. ≤ 0,2g 1,5g	120g 7ml 75g 25g q.b. ≤ 0,2g 2g	130g 9ml 90g 25g q.b. ≤ 0,2g 2g	Após a descongelação, cortar a carne em tiras pequenas. Lavar e picar o alho e a cebola, juntar a carne, regar com azeite e levar a lume brando. Antes do final da cozedura, adicionar os cogumelos e o leite até apurar.
F.T.P.6	Bifinhos de porco de cebolada	Carne de porco Tomate (pelado/triturado) Cebola Azeite Sal Alho Ervas aromáticas	85g 25g 50g 3ml ≤ 0,2g 1,2g q.b.	90g 25g 50g 5ml ≤ 0,2g 1,5g q.b.	120g 25g 100g 7ml ≤ 0,2g 2g q.b.	130g 25g 100g 9ml ≤ 0,2g 2g q.b.	Temperar previamente a carne, após descongelação. Picar a cebola, o alho e o tomate e levar ao lume com a carne temperada com sal e ervas aromáticas. Ir acrescentando água se necessário deixar estufar até a carne atingir a temperatura e consistência de confeccionado.
F.T.P.8	Carne de porco assada fatiada	Lombo/Pá de porco	85g	90g	120g	130g	De véspera, e após descongelação da carne, temperar a

N.º	Nome	Ingredientes	Capitação				Método de preparação
		Cebola	25g	25g	25g	25g	carne com alho, sal, sumo de limão e às ervas aromáticas indicadas. Lavar as cebolas e o alho. Descascar as cebolas e cortá-las em rodela e picar o alho. Nos tabuleiros, colocar um pouco de azeite no fundo e seguidamente a cebola e o alho e depois a carne e levar ao forno. No final da cozedura, cortar às fatias e proceder ao reaquecimento antes de servir.
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
		Noz-moscada	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
		Cominhos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
F.T.P.10	Peru assado	Peru/Pernas de peru	115g	120g	160g	170g	De véspera, lavar a carne, após descongelação e cortar e seguidamente fazer uma marinada de sumo de limão, alho picado, sal e ervas aromáticas. Colocar a carne a marinar em ambiente refrigerado. No dia, levar a carne a forno quente, em tabuleiro, com a pele virada para cima. Envolver a carne com o caldo que se vai formando, até ficar assado.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Ervas aromáticas	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
F.T.P.12	Perna de franfo/Frango assado	Coxas de Frango/Frango	115g	125g	160g	170g	De véspera, após descongelação, lavar, preparar e temperar a carne com sal, pimentão doce e reservar em ambiente refrigerado. No dia, levar as coxas de frango/perna de frango ao forno quente, disposto em tabuleiro e levar ao forno a assar.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Pimentão doce	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
F.T.P.14	Hambúrguer de aves no forno/ Hambúrguer estufado	Hambúrguer de aves (2 unid. 80g)	80g	80g	120g	160g	Lavar e picar a cebola e o alho. Estufar a cebola, o alho, o tomate e triturar tudo. Adicionar ervas aromáticas e apurar. Dispor os hambúrgueres em tabuleiro, regar com o estufado e levar ao forno.
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Ervas aromáticas	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
F.T.P.16	Pá de porco estufada com ervilhas	Pá de porco	85g	90g	120g	130g	Temperar previamente a carne, após descongelação. Picar a cebola, o alho e o tomate e levar ao lume com a carne temperada com sal e as ervilhas. Ir acrescentando água se necessário deixar estufar até a carne atingir a temperatura e consistência de confeccionado.
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Ervilhas	40g	40g	60g	60g	
F.T.P.18	Perna de peru assada com laranja	Pernas de Peru/Peru	115g	120g	160g	170g	De véspera, lavar a carne, após descongelação, cortar e seguidamente fazer uma marinada com laranja às rodela, alho picado e sal e colocar a carne a marinar em ambiente refrigerado. No dia levar a carne a forno quente, em tabuleiro, com a pele virada para cima. Envolver a carne com o caldo que se vai formando, até ficar assado.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Laranja	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.P.19	Arroz misto de carnes (vaca, porco, frango)	Arroz	20g	30g	40g	50g	De véspera demolhar o feijão. No dia cozer o feijão em água com sal. Levar a carne de vaca, a carne de porco e o frango, após descongelação, a cozer em água temperada com sal, alho, sumo de limão, louro e ervas aromáticas. Após cozedura, desfiar as carnes. Num outro tacho estufar o azeite, a cebola e o alho até apurar. Adicionar a água de cozedura das aves no estufado, a couve lombarda e a cenoura previamente arranjadas e confeccionar o arroz. No final misturar as carnes desfiadas com o arroz e reaquecer antes de servir.
		Carne de vaca	30g	40g	50g	65g	
		Carne de porco	30g	40g	50g	65g	
		Frango	30g	40g	50g	65g	
		Feijão branco	5g	5g	5g	5g	
		Couve lombarda	50g	70g	90g	110g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Cebola	20g	20g	20g	20g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
		Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Ervas aromáticas	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
F.T.P.21	Frango estufado com ervilhas	Frango	115g	130g	160g	170g	De véspera, após descongelação, limpar e cortar a carne em peças e temperar com sal, sumo de limão e alho. No dia, lavar e picar a cebola, o alho, a salsa e o tomate em pedaços pequenos. Estufar os ingredientes referidos com ervilhas e azeite. Adicionar a carne ao preparado, em lume médio até cozer.
		Ervilhas	40g	40g	60g	60g	
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	



N.º	Nome	Ingredientes	Capitação				Método culinário	
			≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g		
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g		
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g		
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g		
F.T.P.22	Carne à Bolonhesa	Carne picada	85g	90g	120g	130g	Lavar e picar a cebola, o alho e a salsa e o tomate. Estufar os ingredientes referidos com azeite. Adicionar a carne picada e o sal. Cozinhar em lume brando até ao fim da cozedura.	
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g		
		Cebola	25g	25g	25g	25g		
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml		
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g		
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g		
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g		
F.T.P.24	Carne de porco à Portuguesa	Carne de porco	85g	90g	120g	130g	Temperar a carne, após descongelação, com alho, louro e sal. Aquecer o azeite. Quando estiver quente adicionar a carne escorrida e deixar cozinhar um pouco. Fritar as batatas cortadas às cubos. Depois juntar as batatas à carne, temperar com coentros e deixar apurar um pouco. No final servir com rodela de limão.	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g		
		Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g		
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g		
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml		
		Batatas	80g	100g	120g	140g		
		Óleo de amendoim/girassol	3ml	5ml	7ml	9ml		
		Coentros	0,7g	1,1g	1,1g	1,1g		
		Limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.		
F.T.P.26	Feijoada de carnes	Couve lombarda	50g	70g	90g	110g	Demolhar de véspera o feijão e preparar e temperar a carne de vaca aos cubos, previamente descongelada. No dia, cozer o feijão em água e sal separado das carnes. Cozer a vapor (caso as condições o permitam) a couve lombarda. Fazer um estufado com o azeite, a cebola, o alho e o tomate picados previamente. Adicionar a carne de vaca e porco cortados aos cubos e a cenoura em pedaços pequenos e parte da água de cozer o feijão. Deixar cozer, mexendo de vez em quando. Acrescentar o chouriço cortado às rodela e deixar cozer. Após a carne estar cozida adicionar a couve escorrida e o feijão cozido.	
		Carne de porco	30g	40g	50g	65g		
		Feijão vermelho	5g	5g	5g	5g		
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g		
		Cebola	25g	25g	25g	25g		
		Chouriço de carne	-	10g	10g	10g		
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml		
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g		
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g		
F.T.P. 33	Massa de Carne à Lavrador	Esparguete	10g	15g	20g	30g	De véspera demolhar o feijão. No dia cozer o feijão em água com sal. Levar a carne de vaca, a carne de porco e o frango, após descongelação, a cozer em água temperada com sal, e alho. Após cozedura, desfiar as carnes. Num outro tacho estufar o azeite, a cebola e o alho até apurar. Adicionar a água de cozedura das aves no estufado, a couve lombarda e a cenoura previamente arranjadas e confeccionar a massa. No final misturar as carnes desfiadas com a massa.	
		Carne de vaca	30g	40g	50g	65g		
		Carne de porco	30g	40g	50g	65g		
		Frango	30g	40g	50g	65g		
		Feijão catarino	5g	5g	5g	5g		
		Couve lombarda	50g	70g	90g	110g		
		Cenoura	50g	50g	80g	80g		
		Cebola	25g	25g	25g	25g		
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml		
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g		
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g		
F.T.P.34	Almôndegas com molho de cogumelos	Almôndegas	90g	90g	120g	150g		Levar a cebola e o alho. Num tacho colocar o tomate, a cebola picada, salsa, azeite, orégãos, cogumelos sal e levar a estufar. Triturar tudo. Adicionar as almôndegas ao preparado anterior e levar ao lume ou dispô-las em tabuleiro regado com o estufado anterior e levar ao forno.
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g		
		Cebola	25g	25g	25g	25g		
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml		
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g		
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g		
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g		
F.T.P. 35	Carne de Porco estufada	Carne de porco	85g	90g	120g	130g	Temperar previamente a carne, após descongelação. Picar a cebola, o alho e o tomate e levar ao lume com a carne temperada com sal e ervas aromáticas. Ir acrescentando água se necessário deixar estufar até a carne atingir a temperatura e consistência de confeccionado.	
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g		
		Cebola	25g	25g	25g	25g		
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml		
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g		

N.º	Nome	Ingredientes	Capitação				Método culinário
F.T.P. 36	Chilli de carnes	Carne picada Tomate (pelado/triturado) Cebola Azeite Sal Salsa Alho Orégãos Feijão vermelho	85g 25g 25g 3ml ≤ 0,2g 0,8g 1,2g 0,1g 5g	90g 25g 25g 5ml ≤ 0,2g 1,3g 1,5g 0,1g 5g	120g 25g 25g 7ml ≤ 0,2g 1,3g 2g 0,1g 5g	130g 25g 25g 9ml ≤ 0,2g 1,3g 2g 0,1g 5g	Lavar e picar a cebola, o alho e a salsa e o tomate. Estufar os ingredientes referidos com azeite. Adicionar a carne picada e o sal. Cozinhar em lume brando até ao fim da cozedura. Método
F.T.P. 37	Arroz de Peru com chouriço	Peru Chouriço de carne Arroz Cebola Azeite Sal Pimentão doce	115g - 30g 25g 3ml ≤ 0,2g 0,1g	120g 10g 40g 25g 5ml ≤ 0,2g 0,1g	160g 10g 50g 25g 7ml ≤ 0,2g 0,1g	170g 10g 60g 25g 9ml ≤ 0,2g 0,1g	Lavar o peru, previamente descongelado, a cozer em água temperada com sal e o chouriço. Após cozedura, desfiar as carnes. Num outro tacho estufar o azeite e a cebola até apurar. Adicionar a água de cozedura das aves no estufado e confeccionar o arroz. Após cozedura, colocar o arroz e a carne desfiada em camadas alternadamente e levar ao forno.
F.T.P. 37	Nuggets de frango no forno	Nuggets de frango	60g	60g	90g	120g	Colocar os nuggets de frango num tabuleiro e levar ao forno para serem confeccionados.
F.T.P. 38	Ovos mexidos com fiambre	Ovo líquido pasteurizado Cebola Azeite Sal Fiambre	56ml 25g 3ml ≤ 0,2g 15g	65ml 25g 5ml ≤ 0,2g 20g	85ml 25g 7ml ≤ 0,2g 25g	100ml 25g 9ml ≤ 0,2g 30g	Colocar os ovos e o fiambre num tacho com azeite e cebola picada e ir mexendo até cozer. Temperar com sal.
F.T.P. 39	Arroz de aves (frango e peru)	Perú Frango Arroz Cebola Azeite Sal	57,5g 57,5g 30g 25g 3ml ≤ 0,2g	60g 65g 40g 25g 5ml ≤ 0,2g	80g 80g 50g 25g 7ml ≤ 0,2g	85g 85g 60g 25g 9ml ≤ 0,2g	Lavar o frango e o peru, previamente descongelados, e cozer em água temperada com sal, alho. Após cozedura, desfiar as carnes. Num outro tacho estufar o azeite, a cebola, o alho até apurar. Adicionar a água de cozedura das aves no estufado e confeccionar o arroz. Após cozedura, colocar o arroz e a carne desfiada em camadas alternadamente e levar ao forno.
F.T.P.26	Feijoada à Transmontana	Couve lombarda	50g	70g	90g	110g	Demolhar de véspera o feijão e preparar e temperar a carne de vaca aos cubos,

Fichas Técnicas das Ementas de Peixe

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação				Método culinário:
			Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	SEC.	
F.T.P.1	Arroz de atum com cenoura e milho	Atum	85g	90g	100g	110g	Estufar o atum, previamente escorrido, com tomate, cebola, louro, orégãos, cenoura, milho e azeite. Picar o alho e a cebola e estufar em azeite. Adicionar água ao preparado. Após fervura acrescentar o arroz. No final misturar o atum.
		Arroz	20g	30g	40g	50g	
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	20g	20g	20g	20g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Cenoura Milho	50g 25g	50g 25g	80g 35g	80g 50g	
F.T.P.3	Abrótea no forno com molho de limão e ervas aromáticas	Abrótea	85g	100g	130g	140g	Lavar, preparar e temperar o peixe, previamente descongelado, com sal, alho, sumo de limão e ervas aromáticas, de preferência de véspera. Colocar o peixe num tabuleiro previamente untado com um pouco de azeite e cebola às rodela. Por cima do peixe regar com o tomate aos cubos sem sementes e levar ao forno.
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Tomilho	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
		Sumo de limão	10g	10g	10g	10g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		F.T.P.4	Arroz de bacalhau fresco com pimento e cenoura	Bacalhau fresco	50g	60g	
Arroz	20g			30g	40g	50g	
Tomate (pelado/triturado)	25g			25g	25g	25g	
Cebola	20g			20g	20g	20g	
Azeite	3ml			5ml	7ml	9ml	
Sal	≤ 0,2g			≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
Alho	1,2g			1,5g	2g	2g	
Pimento	20g			20g	40g	40g	
Cenoura	40g			40g	60g	60g	
F.T.P.5	Lulas à sevilhana	Calamares	50g	60g	75g	90g	Fritar os calamares em óleo bem quente. Servir com rodela de limão.
		Limão	50g	50g	80g	80g	
		Óleo	3ml	5ml	7ml	9ml	
F.T.P.6	Abrótea assada com cebola	Abrótea	95g	120g	140g	150g	Lavar, preparar e temperar o peixe, previamente descongelado, com sal, alho, sumo de limão e ervas aromáticas, de véspera. Colocar o peixe num tabuleiro previamente untado com um pouco de azeite e cebola às rodela e levar ao forno.
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	
		Tomilho	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
F.T.P.7	Flietes de pescada gratinados com ervas	Filetes de pescada	85g	100g	130g	140g	De véspera, limpar, preparar e temperar o peixe com as ervas aromáticas, o

Fichas Técnicas das Ementas de Peixe

N.º	Nome	Ingredientes	Capitação				Método culinário
			50g	50g	80g	80g	
	aromaticas	Cenoura	50g	50g	80g	80g	sumo de limão, o alho e o sal. No dia, dispor no tabuleiro o azeite, a cebola, o peixe e polvilhar com pão ralado, cenoura ralada fina e levar ao forno, deixando gratinar.
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
		Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Manjeriço	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Alecrim	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Pão ralado	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
F.T.P.8	Salada de atum com feijão frade (atum, batata, ovo e cenoura)	Atum em conserva	85g	90g	100g	110g	
		Feijão-frade	5g	5g	5g	5g	
		Batata	80g	100g	120g	140g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Ovo cozido pasteurizado (1 unidade)	56g	65g	85g	100g	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
		Vinagre	0,5ml	1ml	2ml	2ml	
F.T.P.10	Filetes de pescada gratinados	Pescada	85g	100g	130g	140g	De véspera, limpar, preparar e temperar o peixe, previamente descongelado, com as ervas aromáticas, o sumo de limão, o alho e o sal. No dia, dispor no tabuleiro o azeite, a cebola, o peixe e polvilhar com pão ralado e levar ao forno, deixando gratinar.
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Pão ralado	10g	10g	10g	10g	
		Sumo de limão	10g	10g	10g	10g	
		Ervas aromáticas	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.P.12	Filetes de arinca no forno	Arinca	85g	100g	130g	140g	Lavar, preparar e temperar o peixe, previamente descongelado, com sal, alho, sumo de limão e ervas aromáticas, de preferência de véspera. Colocar o peixe num tabuleiro previamente untado com um pouco de azeite e cebola às rodelas. Por cima do peixe regar com o tomate aos cubos sem sementes e levar ao forno.
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Sumo de limão	10g	10g	10g	10g	
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
F.T.P.15	Meia desfeita de bacalhau	Migas de bacalhau	40g	50g	60g	70g	De véspera, demolhar o grão-de-bico e o bacalhau (em separado). No dia cozer o grão-de-bico, o bacalhau em separado. Assim que estiverem cozidos, retirar o bacalhau e cortar o ovo em rodelas. Adicionar o bacalhau e o ovo ao grão-de-bico. Picar os dentes de alho, a cebola e a salsa. Regar com os temperos (mistura de salsa, alho, cebola, vinagre e azeite).
		Grão-de-bico	5g	5g	5g	5g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Ovo cozido pasteurizado (1/2 unidade)	28g	33g	43g	50g	
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
		Vinagre	0,5ml	1ml	2ml	2ml	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.P.22	Lombinhos de pescada no forno	Lombinhos de pescada	85g	100g	130g	140g	Lavar, preparar e temperar o peixe com sal, alho, sumo de limão e ervas aromáticas, de preferência de véspera. Colocar o peixe num tabuleiro previamente untado com um pouco de azeite e cebola às rodelas. Por cima do peixe regar com o tomate e levar ao forno.
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	

**Fichas Técnicas das Ementas de Peixe**

N.º	Nome	Ingredientes	Capitação				Método culinário
			0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
F.T.P.23	Tintureira estufada	Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	Lavar, preparar e temperar o peixe, previamente descongelado, com sal, alho e sumo de limão, de véspera. Colocar o peixe num tabuleiro previamente untado com um pouco de azeite e cebola às rodelas. Por cima do peixe regar com o tomate e levar ao forno.
		Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Tintureira	85g	100g	130g	140g	
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
F.T.P.24	Bacalhau à Gomes de Sá	Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	De véspera demolhar o bacalhau. No dia cozer o bacalhau, e desfiar em lascas. Cortar as cebolas e os alhos às rodelas; alourar ligeiramente com um pouco de azeite. Adicionar as batatas, que foram cozidas, cortadas às rodelas. Juntar o bacalhau escorrido. Mexer tudo ligeiramente. Colocar o preparado num tabuleiro. Levar a forno bem quente e regar com azeite. Servir com rodelas de ovo cozido e azeitonas pretas.
		Sumo de limão	10g	10g	10g	10g	
		Batatas	80g	100g	120g	140g	
		Migas de bacalhau	40g	50g	60g	70g	
		Ovo cozido pasteurizado (1/2 unidade)	28g	33g	43g	50g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeitonas pretas	-	6g	6g	6g	
F.T.P.27	Empadão de atum com arroz, ervilhas e cenoura	Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	Estufar o atum, previamente escorrido, com tomate, cebola, louro, orégãos, ervilhas e cenoura (previamente cozidas) e azeite. Adicionar água ao preparado. Após fervura acrescentar o arroz. Num tabuleiro dispor alternadamente camadas de arroz branco e atum. Na última camada de arroz pincelar com o ovo batido e levar ao forno.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Atum	85g	90g	100g	110g	
		Ervilhas	30g	30g	40g	40g	
		Cenoura	40g	40g	60g	60g	
F.T.P.30	Salada de pescada com ovo cozido	Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	Arranjar o peixe, previamente descongelado, e cozer em água com sal. Adicionar o ovo cozido.
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Ovo líquido pasteurizado	56ml	65ml	85ml	100ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
F.T.P.32	Bacalhau fresco gratinado com molho bechamel	Arroz	20g	30g	40g	50g	Previamente demolhar o bacalhau. Arranjar, cortar e cozer em água com sal as batatas e as cenouras. Cozer o bacalhau em água. À parte aquecer a farinha. Depois juntar o leite fervido e mexer bem. Deixar cozinhar um pouco. Num tabuleiro que possa ir ao forno misturar o bacalhau com as batatas e as cenouras e envolver no molho bechamel. Levar ao forno para gratinar.
		Pescada	85g	100g	130g	140g	
		Ovo cozido pasteurizado (1/2 unidade)	28g	33g	43g	50g	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Migas de bacalhau	40g	50g	60g	70g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Batatas	80g	100g	120g	140g	
F.T.P.33	Filetes de pescada no forno/ Pescada no forno	Farinha de trigo	10g	10g	10g	10g	Lavar, preparar e temperar o peixe com sal, alho e sumo de limão, de preferência de véspera. Colocar o peixe num tabuleiro previamente untado com um pouco de azeite e cebola às rodelas. Por cima do peixe regar com o tomate aos cubos sem sementes e levar ao forno.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Leite UHT meio gordo	10g	10g	15g	15g	
		Pescada	85g	100g	130g	140g	
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
F.T.P. 36	Sardinha frita	Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	Temperar as sardinhas com sal, sumo de limão e alho. Passar por farinha de milho e fritar.
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Sardinha	120g	130g	165g	175g	
		Farinha de milho	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

**Fichas Técnicas das Ementas de Peixe**

N.º	Nome	Ingredientes	Capitação				Método culinário
			3ml	5ml	7ml	9ml	
F.T.P. 37	Massa de Cavala com legumes (cenoura, curgete e ervilhas)	Óleo de amendoim/girassol					Descascar a cebola e as cenouras e cortar em cubinhos. Estufar o azeite com a cebola e o tomate. Adicionar água q.b. Juntar a massa, e reficar tempero. Adicionar a cavala, previamente escorrida. Cozer as ervilhas, as cenouras e a curgete. Envolver no preparado da massa com a cavala.
		Cavala (em conserva)	85g	90g	100g	110g	
		Massa	10g	15g	20g	30g	
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	20g	20g	20g	20g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Curgete	60g	70g	110g	130g	
F.T.P. 38	Carapauzinhos fritos	Carapauzinhos	100g	105g	135g	145g	Temperar os carapaus com sal. Passar por farinha de milho e fritar.
		Farinha de milho	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Óleo de amendoim/girassol	3ml	5ml	7ml	9ml	
F.T.P. 39	Palmeta estufada com molho de cenoura	Palmeta	95g	120g	140g	150g	Após limpar e preparar o peixe, previamente descongelado, temperar com sal. Estufar a cebola, o alho, as ervas aromáticas, o tomate cortado aos pedaços, o azeite e a cenoura. Colocar o peixe em tabuleiro, regar com o preparado anterior e levar ao forno convetor OU colocar todos os ingredientes num tacho e levar ao lume.
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Alecrim	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.P. 40	Pescada assada	Pescada	85g	100g	130g	140g	Lavar, preparar e temperar o peixe, previamente descongelado, com sal e alho. Colocar o peixe num tabuleiro previamente untado com um pouco de azeite e cebola às rodela. Por cima do peixe regar com o tomate aos cubos sem sementes e levar ao forno.
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Óleo de amendoim/girassol	3ml	5ml	7ml	9ml	
F.T.P. 41	Massinha de peixe com tomate	Massa	10g	15g	20g	30g	Descascar a cebola, os alhos e picar. Estufar o azeite, a cebola, os alhos, o tomate. Após estarem estufados adicionar água q.b. Posteriormente juntar a massa. Minutos antes do final da cozedura da massa, rectificar o tempero, adicionar a abrótea, previamente cozida e desfiada e envolver. No final, polvilhar com salsa.
		Abrótea	50g	60g	80g	90g	
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.P. 43	Abrótea no forno	Abrótea	95g	120g	140g	150g	Lavar, preparar e temperar o peixe, previamente descongelado, com sal, alho, sumo de limão e ervas aromáticas, de véspera. Colocar o peixe num tabuleiro previamente untado com um pouco de azeite e cebola às
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	

Fichas Técnicas das Ementas de Peixe

N.º	Nome	Ingredientes	Capitação				
			≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	previamente untado com um pouco de azeite e levado ao forno.
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	
F.T.P. 44	Abrótea estufada	Abrótea	95g	120g	140g	150g	Após limpar e preparar o peixe, previamente descongelada, temperar com sal. Estufar a cebola, o alho, as ervas aromáticas, o tomate cortado aos pedaços e o azeite. Colocar o peixe em tabuleiro, regar com o preparado anterior e levar ao forno convetor OU colocar todos os ingredientes num tacho e levar ao lume.
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Alecrim	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.P. 45	Arroz de cavala com legumes (cenoura, curgete e ervilhas)	Cavala (em conserva)	85g	90g	100g	110g	Descascar a cebola e as cenouras e cortas em cubinhos. Estufar o azeite com a cebola e o tomate. Adicionar água q.b. Juntar o arroz, e refogar tempero. Adicionar a cavala, previamente escorrida. Cozer as ervilhas, as cenouras e a curgete. Envolver no preparado do arroz com a cavala.
		Arroz	20g	30g	40g	50g	
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	20g	20g	20g	20g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Cenoura	40g	40g	60g	60g	
		Ervilhas	30g	30g	40g	40g	
		Curgete	60g	70g	110g	130g	
F.T.P. 46	Petinga frita	Petinga	120g	130g	165g	175g	Temperar a petinga com sal, sumo de limão e alho. Passar por farinha de milho e fritar.
		Farinha de milho	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Sumo de limão	10g	10g	10g	10g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Óleo de amendoim/girassol	3ml	5ml	7ml	9ml	
F.T.P. 47	Arroz de abrótea com ervilhas e cenoura	Abrótea	95g	120g	140g	150g	Coze-se a abrótea, escorre-se, reserva-se a água de cozedura. Desfia-se a abrótea. Faz-se um refogado leve com o azeite, o tomate, a cebola, a cenoura e as ervilhas. Junta-se a água de cozedura da abrótea, assim que ferver junta-se o arroz e a abrótea desfiada. Coloca-se água consoante as necessidades. Deixar apurar.
		Arroz	20g	30g	40g	50g	
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	20g	20g	20g	20g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Cenoura	40g	40g	60g	60g	
		Ervilhas	30g	30g	40g	40g	
F.T.P. 48	Pescada à Gomes de Sá	Batatas	80g	100g	120g	140g	Cozer a pescada e desfiar em lascas. Cortar as cebolas e os alhos às rodelas; alourar ligeiramente com um pouco de azeite. Adicionar as batatas, que foram cozidas, cortadas às rodelas. Juntar a pescada escorrida. Mexer tudo ligeiramente. Colocar o preparado num tabuleiro. Levar a forno bem quente e regar com azeite. Servir com rodelas de ovo cozido e azeitonas pretas.
		Pescada	95g	120g	140g	150g	
		Ovo cozido pasteurizado (1/2 unidade)	28g	33g	43g	50g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeitonas pretas	-	6g	6g	6g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
F.T.P. 49	Tesourinhos no forno	Tesourinhos de pescada	75g	75g	150g	150g	Colocar os tesourinhos no forno sem descongelar, num tabuleiro e levar a assar.

Fichas Técnicas das Ementas de Peixe

N.º	Nome	Ingredientes	Capitação				Método culinário
F.T.P.50	Salada de peixe (pescada, batata, cenoura e ervilhas)	Batatas Pescada Cenoura Ervilhas Cebola Azeite Sal	80g 95g 50g 40g 25g 3ml ≤ 0,2g	100g 120g 50g 40g 25g 5ml ≤ 0,2g	120g 140g 80g 60g 25g 7ml ≤ 0,2g	140g 150g 80g 60g 25g 9ml ≤ 0,2g	Lavar, descascar e cozer a batata, a cenoura, as ervilhas e a pescada em água e sal e separados. Após cozido envolver o preparado e adicionar azeite. Colocar a cebola picada à disposição.
F.T.P.32	Paloco gratinado com molho bechamel	Migas de paloco Cenoura Batatas Farinha de trigo Sal Leite UHT meio gordo	40g 50g 80g 10g ≤ 0,2g 10g	50g 50g 100g 10g ≤ 0,2g 10g	60g 80g 120g 10g ≤ 0,2g 15g	70g 80g 140g 10g ≤ 0,2g 15g	Previamente demolhar o paloco. Arranjar, cortar e cozer em água com sal as batatas e as cenouras. Cozer o paloco em água. À parte aquecer a farinha. Depois juntar o leite fervido e mexer bem. Deixar cozinhar um pouco. Num tabuleiro que possa ir ao forno misturar o paloco com as batatas e as cenouras e envolver no molho bechamel. Levar ao forno para gratinar.



### Fichas Técnicas das Ementas de Sopa

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação				Método culinário:
			JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	SEC.	
F.T.S.1	Macedónia de legumes	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar, descascar e cortar as cebolas e cozer juntamente com os flocos de batatas e a mistuta de jardineira de legumes. 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.
		Jardineira de legumes (cenoura, ervilhas e feijão verde)	40g	40g	60g	60g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.2	Primavera	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar e descascar as cenouras e as cebolas. Preparar a cenoura aos quadradinhos. Numa panela colocar a água com os flocos de batatas e a cebola. Deixar cozer. Triturar a base da sopa. Juntar a cenoura e as ervilhas e deixar cozer. No final da cozedura, retificar o tempero e adicionar o azeite.
		Ervilhas	20g	20g	20g	20g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.3	Juliana	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar, descascar e cortar metade das cenouras e os flocos de batata 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 deixar cozer. Retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Repolho	80g	80g	100g	100g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.4	Camponesa	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	De véspera, demolhar o feijão. No dia, lavar, descascar e cortar as cebolas e preparar a couve-lombarda cortada em juliana. Cozer os flocos de batatas e as cebolas 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.
		Couve lombarda	60g	60g	90g	90g	
		Feijão vermelho	5g	5g	5g	5g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.5	Saloia	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Demolhar o feijão de véspera. Lavar, descascar e cortar as cebolas e metade das cenouras e cozer em água juntamente com os flocos de batata. 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.
		Feijão Vermelho	5g	5g	5g	5g	
		Couve lombarda	60g	60g	90g	90g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g			
F.T.S.6	Lavrador	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	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
		Couve portuguesa	80g	80g	110g	110g	

		Feijão vermelho	5g	5g	5g	5g	lavada e cortada às tiras). Após cozer, triturar o preparado e adicionar o feijão, a couve e a massa cotovelos. Retificar o tempero. No fim da cozedura, acrescentar o azeite.
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Massa cotovelos	10g	10g	10g	10g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
<b>F.T.S.7</b>	<b>Horta</b>	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Demolhar o feijão de véspera. No dia, lavar, descascar e cortar metade das cenouras e as cebolas e levar a cozer em água juntamente com os flocos de batata. 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	60g	60g	90g	90g	
		Feijão branco	5g	5g	5g	5g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
<b>F.T.S.8</b>	<b>Caldo-verde</b>	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar e descascar a cebola. Cozer em água juntamente com os flocos de batata. Depois de cozido, triturar os legumes. Juntar o caldo-verde e deixar cozer. No final da cozedura adicionar o azeite e retificar o tempero. Servir com chouriço previamente cozido.
		Caldo verde	100g	100g	100g	100g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Chouriço	-	10g	10g	10g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
<b>F.T.S.9</b>	<b>Abóbora com massinhas</b>	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar, descascar e cortar a abóbora, o alho francês e as cebolas e cozer em água juntamente com os flocos de batata. Depois de cozidos, triturar tudo. Acrescentar as massinhas e deixar cozer. Retificar o tempero e adicionar o azeite no final da cozedura.
		Abóbora	40g	40g	40g	40g	
		Alho francês	60g	60g	100g	100g	
		Massinhas	10g	10g	10g	10g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
<b>F.T.S.10</b>	<b>Couve-flor com cenoura</b>	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Descascar, lavar e cortar em pedaços a curgete, a cenoura, a cebola e cortar em pedaços. Cozer tudo em água. Após cozido, reduzir a puré. Posteriormente colocar a couve-flor, previamente lavada, aos pedaços e deixar cozer. Retificar o tempero e juntar o azeite no final da cozedura.
		Couve-flor	60g	60g	100g	100g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Curgete	40g	40g	60g	60g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
<b>F.T.S.11</b>	<b>Couve branca com cenoura ripada</b>	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer os flocos de batata, a cebola e metade da cenoura. 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	80g	80g	100g	100g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
<b>F.T.S.12</b>	<b>Alho francês com curgete</b>	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar e descascar a cenoura 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	60g	60g	100g	100g	
		Curgete	40g	40g	60g	60g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	

		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.13	Alho francês	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar, descascar e cortar a cenoura, 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.
		Alho Francês	60g	60g	100g	100g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.14	Feijão-verde	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar, descascar e cortar a couve branca, a cenoura, a cebola, o alho e cozer em água juntamente com os flocos de batata. 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.
		Couve branca	80g	80g	100g	100g	
		Feijão-verde	40g	40g	60g	60g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g			
F.T.S.15	Espinafres com cenoura	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	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	60g	60g	80g	80g	
		Espinafres	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.16	Grão-de-bico/feijão (branco ou vermelho) com couve-lombarda/espinafres	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	De véspera, demolhar o feijão/grão-de-bico. No dia, lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer os flocos de batata, a cebola e a cenoura. À parte cozer o feijão/grão-de-bico. 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	60g/60g	60g/60g	90g/80g	90g/80g	
		Grão-de-bico/feijão branco ou vermelho	5g	5g	5g	5g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g			
F.T.S.17	Legumes com ervilhas	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar, descascar e cortar a cenoura 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.
		Ervilhas	20g	20g	20g	20g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.18	Feijão vermelho com hortaliça (couve lombarda e couve branca)	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	De véspera, demolhar o feijão. No dia, lavar, descascar e cortar todos os ingredientes e cozer, exceto metade do feijão e a hortaliça. Após cozer, triturar o preparado e acrescentar os restantes vegetais. No fim da cozedura, retificar o tempero e adicionar o azeite.
		Feijão vermelho	5g	5g	5g	5g	
		Hortaliça	80g	80g	100g	100g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.19	Creme de couve-flor	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Descascar, lavar e cortar em pedaços a cenoura, a couve-flor e a cebola. Colocar os ingredientes numa panela com água e deixar cozer. Após cozido, reduzir a puré, retificar o sal e deixar ferver mais um pouco. Juntar o azeite no final.
		Couve-flor	60g	60g	100g	100g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	

Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml
Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g

<b>F.T.S.20</b>	<b>Creme de abóbora com espinafres/ feijão-verde</b>	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Descascar, lavar e cortar a abóbora e as cebolas e cozer em água juntamente com os flocos de batata. Posteriormente triturar os legumes e adicionar os espinafres/ feijão-verde previamente arranjados. No fim retificar os temperos e juntar o azeite no final da cozedura.
		Abóbora	40g	40g	40g	40g	
		Espinafres/ Feijão-verde	60g/40g	60g/40g	80g/60g	80g/60g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
<b>F.T.S.21</b>	<b>Creme de alho francês com cenoura e curgete</b>	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar e descascar o alho francês, a cenoura, a curgete 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	60g	60g	100g	100g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Curgete	40g	40g	60g	60g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
<b>F.T.S.22</b>	<b>Creme de Legumes</b>	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar, descascar e cortar a cenoura e a cebola. Adicionar a mistura de vegetais para a sopa e os flocos de batata. Cozer em água. Depois de cozido, triturar todo o preparado. Retificar o tempero e no final da cozedura, juntar o azeite.
		Vegetais para sopa	40g	40g	60g	60g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
<b>F.T.S.23</b>	<b>Sopa de grão-de-bico com nabiças</b>	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	De véspera, demolhar o grão-de-bico. Lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer os flocos de batata, a cebola 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.
		Nabiças	100g	100g	120g	120g	
		Grão-de-bico	5g	5g	5g	5g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
<b>F.T.S.24</b>	<b>Creme de vegetais</b>	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar, descascar e cortar as cenouras e cozer em água juntamente com a mistura de vegetais para sopa e os flocos de batata. Depois de cozido, triturar todo o preparado. Retificar a temperatura e no final da cozedura, juntar o azeite.
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Vegetais para sopa	40g	40g	60g	60g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
<b>F.T.S.25</b>	<b>Sopa de grão-de-bico com nabo</b>	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	De véspera demolhar o grão-de-bico. No dia, descascar, lavar e cortar em pedaços a cebola. Levar os ingredientes a cozer. Após cozedura, triturar os legumes e metade do grão-de-bico anteriormente cozido. Adicionar o nabo
		Nabo	80g	80g	120g	120g	
		Grão-de-bico	5g	5g	5g	5g	

		Cenoura	60g	60g	80g	80g		
		Cebola	40g	40g	50g	50g		cortados em cubinhos e deixar cozer. Antes do final adicionar o restante grão-de-bico, retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml		
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g		
<b>F.T.S.26</b>	<b>Sopa de grelos</b>	Abóbora				60		Lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer os flocos de batata, a cebola, o alho, a cenoura e a abóbora. Após cozedura, triturar o preparado, adicionar os grêlos previamente arranjados e deixar cozer. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Batata	40g	40g	50g	50g		
		Cenoura	60g	60g	80g	80g		
		Grêlos				40		
		Cebola	40g	40g	50g	50g		
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml		
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g		
<b>F.T.S.27</b>	<b>Creme de brócolos com feijão branco</b>	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g		De véspera, demolhar feijão. No dia, lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer os flocos de batata, a cebola, os brócolos e a cenoura. À parte cozer o feijão. Após cozedura, triturar os legumes e metade do feijão anteriormente cozido. Antes do final, adicionar o restante feijão, retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Feijão branco	5g	5g	5g	5g		
		Brócolos	60g	60g	100g	100g		
		Cenoura	60g	60g	80g	80g		
		Cebola	40g	40g	50g	50g		
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml		
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g		
<b>F.T.S.28</b>	<b>Sopa de espinafres</b>	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g		Descascar, lavar e cortar as cenouras, as cebolas e cozer em água a ferver juntamente com os flocos de batata. 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	60g	60g	80g	80g		
		Cenoura	60g	60g	80g	80g		
		Cebola	40g	40g	50g	50g		
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml		
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g		
<b>F.T.S.29</b>	<b>Sopa de cenoura com couve ripada</b>	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g		Descascar, lavar e cortar em pedaços a cenoura e a cebola. Colocar os ingredientes numa panela com água e deixar cozer. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar a couve ripada. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Couve	80g	80g	100g	100g		
		Cenoura	60g	60g	80g	80g		
		Cebola	40g	40g	50g	50g		
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml		
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g		
<b>F.T.S.30</b>	<b>Creme de cenoura com massinhas</b>	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g		Lavar, descascar e cortar o alho francês, as cenouras, as e as cebolas e cozer em água juntamente com os flocos de batata. Depois de cozidos, triturar tudo. Acrescentar as massinhas e deixar cozer. Retificar o tempero e adicionar o azeite no final da cozedura.
		Cenoura	60g	60g	80g	80g		
		Alho francês	60g	60g	100g	100g		
		Massinhas	10g	10g	10g	10g		
		Cebola	40g	40g	50g	50g		
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml		
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g		
<b>F.T.S.31</b>	<b>Creme de Brócolos</b>	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g		Lavar, descascar e cortar os ingredientes e cozer em água. Após cozedura, triturar o preparado. No fim acrescentar o azeite e retificar o tempero.
		Brócolos	60g	60g	100g	100g		
		Cenoura	60g	60g	80g	80g		
		Cebola	40g	40g	50g	50g		
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml		
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g		
<b>F.T.S.33</b>	<b>Sopa de Curgete</b>	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g		Lavar e descascar a cenoura 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 a curgete previamente arranjados e deixar cozer. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Curgete	40g	40g	60g	60g		
		Cenoura	60g	60g	80g	80g		
		Cebola	40g	40g	50g	50g		
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml		

			≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
<b>F.T.S.34</b>	<b>Creme de ervilhas</b>	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar, descascar e cortar os ingredientes. Levar a cozer. Depois de cozido, triturar tudo. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Ervilhas	20g	20g	20g	20g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Nabo	80g	80g	120g	120g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
<b>F.T.S.35</b>	<b>Minestrone</b>	Macedónia de legumes	40g	40g	60g	60g	Lavar, descascar e cortar os legumes e a massa. Retificar o tempero e no final da cozedura, juntar o azeite.
		Massa esparguete	10g	10g	10g	10g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
<b>F.T.S.36</b>	<b>Creme de cenoura com couve branca</b>	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Descascar, lavar e cortar em pedaços a batata, a cenoura e a cebola. Colocar os ingredientes numa panela com água e deixar cozer. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar a couve branca. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Couve branca	80g	80g	100g	100g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
<b>F.T.S.37</b>	<b>Creme de alho francês com couve-flôr</b>	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Descascar, lavar e cortar em pedaços a cenoura, o alho francês, a couve-flor e a cebola. Colocar os ingredientes numa panela com água e deixar cozer. Após cozido, reduzir a puré, retificar o sal e deixar ferver mais um pouco. Juntar o azeite no final.
		Alho Francês	60g	60g	100g	100g	
		Couve-flor	60g	60g	100g	100g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação				Método culinário:
			JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	SEC.	
F.T.AC.2	Batata assada	Batata Azeite Sal Salsa Orégãos	80g 3ml ≤ 0,2g 0,8g 0,1g	100g 5ml ≤ 0,2g 1,3g 0,1g	120g 7ml ≤ 0,2g 1,3g 0,1g	140g 9ml ≤ 0,2g 1,3g 0,1g	Descascar e cortar as batatas em quartos ou aos cubos. Colocar as batatas num tabuleiro e adicionar o sal, a salsa, os orégãos e por fim o azeite. Levar ao forno até cozer ao ponto de ficarem coradas.
F.T.AC.3	Batata cozida	Batata Sal	80g ≤ 0,2g	100g ≤ 0,2g	120g ≤ 0,2g	140g ≤ 0,2g	Descascar e cortar as batatas ao meio ou aos cubos e cozer em água e sal ou em tabuleiros perfurados no forno convetor (s/ adição de sal).
F.T.AC.4	Batata corada	Batata Azeite Sal Orégãos Manjerição	80g 3ml ≤ 0,2g 0,1g 0,1g	100g 5ml ≤ 0,2g 0,1g 0,1g	120g 7ml ≤ 0,2g 0,1g 0,1g	140g 9ml ≤ 0,2g 0,1g 0,1g	Descascar e cortar as batatas aos cubos e cozer em água e sal ou em tabuleiro perfurado a vapor. Num tabuleiro liso dispor as batatas e regar com um fio de azeite e polvilhar com manjerição e orégãos. Levar ao forno e deixar corar.
F.T.AC.5	Salada de batata (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) / Salada Camponesa (batata, cenoura, ervilhas e milho)	Batata Ervilhas Cenoura Feijão-verde/Milho Sal	60g 40g 60g 40g/25g ≤ 0,2g	80g 40g 60g 50g/25g ≤ 0,2g	100g 60g 80g 100g/35g ≤ 0,2g	120g 60g 80g 120g/50g ≤ 0,2g	Descascar e cortar as batatas aos 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. Depois de cozidos todos os legumes envolver com as batatas.
F.T.AC.6	Arroz de cenoura/milho/ervilhas/cogumelos/couve	Arroz Cenoura/milho/ervilhas cogumelos/couve Cebola Azeite Sal Alho	20g 40g/25g/30g 20g 3ml ≤ 0,2g 1,2g	30g 40g/25g/30g 20g 5ml ≤ 0,2g 1,5g	40g 60g/35g/40g 20g 7ml ≤ 0,2g 2g	50g 60g/50g/40g 20g 9ml ≤ 0,2g 2g	Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar a cenoura cortada aos cubos/milho/ervilhas previamente cozidos, de preferência a vapor. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero.
F.T.AC.7	Arroz de legumes (feijão-verde/tomate/brócolos/milho/cenoura)	Arroz Tomate Feijão-verde Cenoura Brócolos Milho Cebola Azeite Alho	20g 35g 40g 40g 45g 25g 20g 3ml 1,2g	30g 35g 50g 40g 60g 25g 20g 5ml 1,5g	40g 45g 80g 60g 80g 35g 20g 7ml 2g	50g 45g 100g 60g 100g 50g 20g 9ml 2g	Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar a cenoura cortada aos cubos e juntar dois dos restantes legumes (feijão-verde/tomate/brócolos/milho), em função da ementa e de preferência previamente cozidos a vapor. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero.
F.T.AC.8	Arroz de branco	Arroz Cebola Azeite Sal Alho	30g 20g 3ml ≤ 0,2g 1,2g	40g 20g 5ml ≤ 0,2g 1,5g	50g 20g 7ml ≤ 0,2g 2g	60g 20g 9ml ≤ 0,2g 2g	Picar o alho e a cebola e estufar em azeite. Adicionar água ao preparado. Após fervura acrescentar o arroz. No final retificar o tempero.
F.T.AC.9	Esparguete/espirais/macarronete/fusili	Massa Sal	20g ≤ 0,2g	30g ≤ 0,2g	40g ≤ 0,2g	50g ≤ 0,2g	Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar a massa (esparguete/espirais/macarronete/ fusili) e parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero.
F.T.AC.10	Ervilhas/ cenoura/ couve-flor/ milho/ cenoura baby/ feijão-verde/ couve lombarda/ couve-de-bruxelas/ brócolos	Couve-lombarda Brócolos Couve-flor Cenoura Ervilhas Feijão-verde Cenoura baby Couve-de-bruxelas Milho Sal	50g 45g 45g 50g 60g 40g 50g 60g 25g ≤ 0,2g	70g 60g 60g 50g 75g 50g 50g 75g 25g ≤ 0,2g	90g 80g 80g 80g 100g 80g 80g 100g 35g ≤ 0,2g	110g 100g 100g 80g 120g 100g 80g 125g 50g ≤ 0,2g	Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar o(s) legume(s) mencionados e adicionar parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero OU levar o(s) legume(s) em tabuleiro perfurado ao forno convetor e colocar no módulo de cozedura a vapor, sem adicionar sal. Deixar cozer.
F.T.AC.12	Jardineira de legumes	Feijão-verde Ervilhas Cenoura Azeite Sal	40g 30g 50g 3ml ≤ 0,2g	60g 40g 50g 5ml ≤ 0,2g	100g 60g 80g 7ml ≤ 0,2g	120g 70g 80g 9ml ≤ 0,2g	Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar os legumes mencionados e adicionar parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero OU levar os legumes em tabuleiro perfurado ao forno convetor e colocar no módulo de cozedura a vapor, sem adicionar sal. Deixar cozer. Servir e temperar com azeite.
F.T.AC.15	Macedónia de legumes	Alho Cebola Azeite Feijão-verde Ervilhas Cenoura Sal	1,2g 25g 3ml 40g 40g 50g ≤ 0,2g	1,5g 25g 5ml 50g 40g 50g ≤ 0,2g	2g 25g 7ml 80g 60g 80g ≤ 0,2g	2g 25g 9ml 100g 60g 80g ≤ 0,2g	Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar os legumes mencionados e adicionar parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero OU levar os legumes em tabuleiro perfurado ao forno convetor e colocar no módulo de cozedura a vapor, sem adicionar sal. Deixar cozer.
F.T.AC.16	Massa salteada	Esparguete/massa espiral/macarronete/massa fusili/massa cotovelinhos Sal Azeite	20g ≤ 0,2g 3ml	30g ≤ 0,2g 5ml	40g ≤ 0,2g 7ml	50g ≤ 0,2g 9ml	Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar a massa (esparguete/espiral/macarronete/fusili/cotovelinhos) e parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero. Após cozedura, escorrer e saltear em azeite. NOTA: Para guarnição mista a capitação será 50g.
F.T.AC.17	Arroz de tomate e pimento	Arroz Tomate pelado/triturado Cebola Azeite Sal Alho Pimento	20g 35g 20g 3ml ≤ 0,2g 1,2g 20g	30g 35g 20g 5ml ≤ 0,2g 1,5g 20g	40g 45g 20g 7ml ≤ 0,2g 2g 40g	50g 45g 20g 9ml ≤ 0,2g 2g 40g	Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar o tomate. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero.
F.T.AC.18	Salada tricolor	Cenoura Ervilhas Cogumelos Sal	50g 40g 50g ≤ 0,2g	50g 40g 60g ≤ 0,2g	80g 60g 75g ≤ 0,2g	80g 60g 90g ≤ 0,2g	Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar os legumes mencionados e adicionar parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero. OU levar os legumes em tabuleiro perfurado ao forno convetor e colocar no módulo de cozedura a vapor, sem adicionar sal. Deixar cozer.

Fichas Técnicas das Ementas de Sobremesas

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação				Método culinário:
			JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	SEC.	
F.T.SOB 1	Gelatina com frutas	Água Gelatina em pó Abacaxi Laranja Morango	75ml 12,7g 10g 10g 10g	75ml 12,7g 10g 10g 10g	150ml 25,5g 10g 10g 10g	150ml 25,5g 10g 10g 10g	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.
F.T.SOB 2	Leite-creme	Açúcar branco  Leite vaca UHT meio gordo Gema de ovo pasteurizada Canela em pó Pau de canela Casca de limão	4g  50ml 5g 0,1g 0,1g 10g	4g  50ml 5g 0,1g 0,1g 10g	6g  125ml 5g 0,1g 0,1g 10g	6g  125ml 5g 0,1g 0,1g 10g	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.
F.T.SOB 3	Arroz doce	Arroz cru Açúcar branco Leite vaca UHT meio gordo Pau de canela Canela em pó Casca de limão	20g 4g 50ml 0,1g 0,1g 10g	20g 4g 50ml 0,1g 0,1g 10g	25g 6g 125ml 0,1g 0,1g 10g	25g 6g 125ml 0,1g 0,1g 10g	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.
F.T.SOB 4	Aletria	Massa miúda crua  Açúcar branco  Leite Vaca UHT meio gordo Gema de ovo pasteurizada  Canela em pó  Casca de limão	20g  4g  50ml 5g  0,1g  10g	20g  4g  50ml 5g  0,1g  10g	25g  6g  125ml 5g  0,1g  10g	25g  6g  125ml 5g  0,1g  10g	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.
F.T.SOB 5	logurte	logurte	1 unidade (125ml)	1 unidade (125ml)	1 unidade (125ml)	1 unidade (125ml)	Refrigeração
F.T.SOB 6	Pudim	Açúcar branco (pudim + caramelo)  Casca de laranja Leite Vaca UHT meio gordo  Gema de ovo pasteurizada	4g  10g 50ml  5g	4g  10g 50ml  5g	6g  10g 125ml  5g	6g  10g 125ml  5g	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.