

Semana 1

6 a 10 de janeiro

			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	Douradinhos de pescada <sup>1,2,4,14</sup> no forno com arroz de cenoura	2084,0	489,1	20,2	1,0	56,3	2,9	19,9	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)	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	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	Cubos de peito de frango estufados com esparguete <sup>1</sup>	1442,2	344,7	9,3	1,5	30,1	2,7	34,2	0,3	<a href="#">FT</a>
	Salada	Ervilhas, cenoura e feijão-verde	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	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.								
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	Pepino, tomate e couve-roxa	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	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	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>
	Prato	Feijoada de carnes <sup>6</sup> com arroz branco	2262,1	540,6	16,0	3,6	52,7	4,7	45,4	1,0	<a href="#">FT</a>
	Salada	Couve, cenoura e curgete	214,7	51,3	0,5	0,1	7,6	7,2	4,4	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.								
Sexta-Feira	Sopa	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>
	Prato	Abrótea <sup>4</sup> no forno com molho de limão e ervas aromáticas e arroz de ervilhas	1422,5	340,0	7,7	1,1	36,7	2,6	29,6	0,4	<a href="#">FT</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="#">FT</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="#">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 2

13 a 17 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>	1660,3	396,8	17,5	2,7	29,9	2,6	29,2	1,6	<a href="#">FT</a>
	Salada	Cenoura, curgete e ervilhas	278,0	66,4	0,6	0,2	9,9	6,2	5,4	0,1	<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	Creme de legumes <sup>9, 12</sup>	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Carne de porco estufada com ervilhas e arroz branco	1700,1	406,3	13,3	3,0	37,7	2,7	33,1	0,3	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, beterraba e milho	343,9	82,3	0,8	0,0	13,9	6,1	5,0	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.								
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 escamudo <sup>4</sup>	1285,5	307,3	7,9	1,2	32,1	0,5	26,1	0,3	<a href="#">FT</a>
	Salada	Pimento, beringela e curgete	202,2	48,3	0,9	0,2	6,4	6,0	3,9	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Leite-creme <sup>7</sup>	313,6/ 386,9	74,9/ 92,4	0,5/ 3,2	0,2/ 1,3	16,5/ 12,0	16,3/ 12,0	1,1/ 4,2	0,0/ 0,1	<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-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>1, 7, 12</sup> com esparguete <sup>1</sup>	1400,4	334,7	4,0	1,0	38,2	3,2	35,4	0,4	<a href="#">FT</a>
	Salada	Pepino, couve-roxa e tomate	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	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.								
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	1306,6	312,3	9,6	1,4	26,3	4,0	29,2	0,6	<a href="#">FT</a>
	Salada	Brócolos, couve-flor e cenoura	163,2	60,4	0,8	0,1	7,4	6,5	6,2	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 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 3

20 a 24 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>									<a href="#">FT</a>
	Prato	Almôndegas <sup>1, 6, 12</sup> estufadas com esparguete <sup>1</sup>									<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, milho 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)		
Terça-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas <sup>12</sup>									<a href="#">FT</a>
	Prato	Lulas à sevilhana <sup>1,14</sup> com arroz de cenoura									<a href="#">FT</a>
	Salada	Ervilhas, feijão-verde e cenoura									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelado <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)		
Quarta-Feira	Sopa	Caldo-verde <sup>6</sup>									<a href="#">FT</a>
	Prato	Rancho à Regional <sup>1, 6</sup>									<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, couve-roxa 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	Camponesa <sup>12</sup>									<a href="#">FT</a>
	Prato	Filetes de pescada gratinados <sup>1,4</sup> com batata cozida									<a href="#">FT</a>
	Salada	Cenoura, curgete e brócolos cozidos									<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>
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	Creme de abóbora com feijão-verde <sup>12</sup>									<a href="#">FT</a>
	Prato	Arroz de aves (frango e peru) no forno									<a href="#">FT</a>
	Salada	Pepino, beterraba e cenoura									<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 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 4

27 a 31 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>	524,1	125,3	1,6	0,3	23,6	7,2	4,0	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Arroz de atum <sup>4</sup>	1784,1	426,4	20,3	1,9	32,7	1,3	27,4	1,2	<a href="#">FT</a>
	Salada	Milho, cenoura e ervilhas	328,0	78,5	0,7	0,1	13,2	4,1	4,8	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)	
Terça-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	Massa <sup>1</sup> de carnes à lavrador	1828,3	437,2	12,1	2,4	38,2	7,3	43,2	0,5	<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)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador <sup>1,12</sup>	612,3	146,3	1,8	0,2	26,7	8,9	5,7	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Escamudo gratinado <sup>1,4</sup> com batata	1099,0	262,6	1,0	0,3	34,7	5,6	27,9	0,6	<a href="#">FT</a>
	Salada	Beringela, tomate e curgete	204,2	48,8	0,8	0,1	7,2	6,8	3,6	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)	
Quinta-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	Frango estufado com ervilhas e esparguete <sup>1</sup>	1483,1	354,5	12,0	2,1	20,1	2,9	41,2	0,5	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, pepino e beterraba	199,0	47,6	0,5	0,1	6,9	6,9	4,0	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.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	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	Sardinha frita <sup>4</sup> com arroz de tomate	2269,5	543,3	29,3	6,0	33,8	2,2	34,5	0,5	<a href="#">FT</a>
	Salada	Pimento, couve-bruxelas e cenoura	286,8	68,5	1,7	0,4	8,9	7,6	4,8	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim <sup>3,7</sup>	313,6/ 414,7	74,9/ 99,1	0,5/ 3,6	0,2/ 1,5	16,5/ 12,1	16,3/ 12,1	1,1/ 4,9	0,0/ 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 5

3 a 7 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 bolonesa <sup>1,6,12</sup> com massa fusilli <sup>1</sup>	1477,4	353,1	11,9	2,9	30,3	2,7	30,5	0,4	<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, beringela e pimento	202,2	48,3	0,9	0,2	6,4	6,0	3,9	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	Feijoada à Portuguesa <sup>6</sup>	2262,1	540,6	16,0	3,6	52,7	4,7	45,4	1,0	<a href="#">FT</a>
	Salada	Couve-roxa, cenoura e pepino	170,6	40,8	0,3	0,1	7,0	6,2	2,9	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>	349,7	83,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Filetes de pescada <sup>4</sup> com salada de batata	1432,8	242,4	9,5	1,4	32,4	9,5	31,4	0,7	<a href="#">FT</a>
	Salada	Ervilhas, feijão-verde e cenoura	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	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	Frango estufado com arroz de cenoura	1700,5	406,4	11,5	2,0	36,2	4,3	38,9	0,6	<a href="#">FT</a>
	Salada	Beterraba, alface e tomate	210,5	50,3	0,4	0,0	8,2	8,2	3,8	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 6

10 a 14 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>9, 12</sup>									<a href="#">FT</a>
	Prato	Arroz de cavala <sup>4</sup>									<a href="#">FT</a>
	Salada	Cenoura, curgete e ervilhas									<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 bacalhau gratinado <sup>1,4</sup> com alecrim e arroz de cenoura									<a href="#">FT</a>
	Salada	Couve, brócolos e cenoura									<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	Hambúrguer de carnes misto <sup>1,6,12</sup> no forno com esparguete salteado <sup>1</sup>									<a href="#">FT</a>
	Salada	Tomate, beterraba e pepino									<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	Carapau <sup>4</sup> frito com arroz de tomate									<a href="#">FT</a>
	Salada	Tomate, pimento e curgete									<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 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 7

17 a 21 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>									FT
	Prato	Ovos <sup>3</sup> mexidos com cogumelos <sup>12</sup> e arroz branco									FT
	Salada	Alface, pepino e tomate									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ iogurte de aromas <sup>7</sup>									FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

(\*) ou tesourinhos<sup>1,4</sup> no forno com arroz branco, 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>									FT
	Prato	Feijoada à Transmontana <sup>6</sup> com arroz branco									FT
	Salada	Couve lombarda, cenoura e curgete									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.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Saloia <sup>12</sup>									FT
	Prato	Filetes de pescada <sup>4</sup> no forno com batata (aos cubos)									FT
	Salada	Cenoura, ervilhas e feijão-verde									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	Sopa da Horta <sup>12</sup>									FT
	Prato	Almôndegas <sup>1,6,12</sup> com molho de tomate e massa espiral <sup>1</sup>									FT
	Salada	Alface, couve-roxa 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	Creme de feijão-verde <sup>12</sup>									FT
	Prato	Arroz de abrótea <sup>4</sup>									FT
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / aletria <sup>1,3,7</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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 8

24 a 28 de fevereiro

		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								
	Salada	Carnaval							
	Sobremesa								
	Pão								

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

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

2 a 6 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 misto <sup>1,6,12</sup> com arroz	1766,6	422,2	15,5	4,3	41,3	1,9	28,2	0,3	<a href="#">FI</a>
	Salada	Couve-roxa, alface e tomate	183,5	43,9	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	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.								
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	1467,5	350,7	9,7	1,5	32,4	9,5	33,2	0,7	<a href="#">FI</a>
	Salada	Couve, cenoura e feijão-verde	220,9	52,8	0,4	0,1	8,5	7,3	4,2	0,1	<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	Peru assado com esparguete <sup>1</sup>	1856,3	443,6	20,7	5,3	28,4	1,2	35,1	0,4	<a href="#">FI</a>
	Salada	Beterraba, couve-roxa e tomate	246,0	58,8	0,2	0,0	10,9	10,3	3,8	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.								
Quinta-Feira	Sopa	Creme 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 de frango	1798,8	429,9	10,6	1,9	39,8	0,6	42,5	0,4	<a href="#">FI</a>
	Salada	Feijão-verde, ervilhas e cenoura	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	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.								
Sexta-Feira	Sopa	Creme 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 <sup>1</sup> de abrótea <sup>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	Alface, couve-roxa e milho	316,9	75,9	0,8	0,0	12,2	3,8	5,3	0,0	<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

9 a 13 de março

		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="#">FT</a>
	Prato	Calamares <sup>1,14</sup> com arroz branco		1999,6	478,0	23,0	1,8	58,7	0,4	7,7	0,2	<a href="#">FT</a>
	Salada	Ervilhas, cenoura e feijão-verde		284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	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)			
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="#">FT</a>
	Prato	Bife de frango grelhado/estufado com massa macarronete <sup>1</sup>		1441,2	344,7	9,3	1,5	30,1	2,7	34,2	0,3	<a href="#">FT</a>
	Salada	Cenoura, milho e tomate		235,7	56,5	0,7	0,0	10,6	3,4	2,1	0,1	<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)			
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="#">FT</a>
	Prato	Petinga <sup>4</sup> frita com arroz de tomate		2269,5	543,3	29,3	6,0	33,8	2,2	34,5	0,5	<a href="#">FT</a>
	Salada	Pimento, beringela e curgete		202,2	48,3	0,9	0,2	6,4	6,0	3,9	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.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)			
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	Almondégas estufadas <sup>1,6,12</sup> com esparguete <sup>1</sup>		1930,1	461,3	24,1	3,8	36,0	2,7	22,9	0,3	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, couve-roxa e beterraba		248,0	59,3	0,2	0,0	9,6	9,0	5,1	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.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)			
Sexta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com couve lombarda <sup>12</sup>		429,7	102,7	1,6	0,2	18,0	6,6	4,1	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Bacalhau fresco à Gomes de Sá <sup>3,4</sup>		1443,4	345,0	13,4	2,5	24,0	2,0	31,4	0,8	<a href="#">FT</a>
	Salada	Couve, curgete e cenoura		214,7	51,3	0,5	0,1	7,6	7,2	4,4	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.								

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 11

16 a 20 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>	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Esparguete à Bolonhesa <sup>1, 6, 12</sup>	1477,4	353,1	11,9	2,9	30,3	2,7	30,5	0,4	<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.								
Terça-Feira	Sopa	Feijão-vermelho com hortaliça <sup>12</sup>	389,3	93,0	1,3	0,2	16,3	5,7	4,0	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Red-fish <sup>4</sup> no forno com arroz de tomate	1535,9	367,1	11,5	1,8	35,3	3,5	29,8	0,4	<a href="#">FT</a>
	Salada	Couve-flor, brócolos e feijão-verde	181,6	64,8	1,0	0,2	6,9	5,4	7,2	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim <sup>3,7</sup>	313,6/ 414,7	74,9/ 99,1	0,5/ 3,6	0,2/ 1,5	16,5/ 12,1	16,3/ 12,1	1,1/ 4,9	0,0/ 0,1	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora e espinafres <sup>12</sup>	310,1	74,1	1,9	0,3	11,4	2,5	2,7	0,5	<a href="#">FT</a>
	Prato	Perna de frango assada com massa espiral <sup>1</sup>	1646,5	393,5	12,0	2,1	30,1	2,7	40,5	0,5	<a href="#">FT</a>
	Salada	Couve-roxa, pepino e tomate	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	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 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	Feijoada de carnes <sup>6</sup> com arroz branco	2262,1	540,6	16,0	3,6	52,7	4,7	45,4	1,0	<a href="#">FT</a>
	Salada	Cenoura, curgete e couve em juliana	214,7	51,3	0,5	0,1	7,6	7,2	4,4	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.								
Sexta-Feira	Sopa	Caldo-verde <sup>6,12</sup>	498,5	119,1	5,0	1,4	13,2	4,1	5,4	0,7	<a href="#">FT</a>
	Prato	Salada de pescada <sup>4</sup> com ovo cozido <sup>3</sup>	1149,7	274,7	6,4	1,4	23,0	1,4	30,6	0,6	<a href="#">FT</a>
	Salada	Macedónia de legumes (feijão-verde, cenoura e ervilhas)	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	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.								

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 12

23 a 27 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	Massa <sup>1</sup> de cavala <sup>4</sup>								FT
	Salada	Ervilhas, cenoura e feijão-verde								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.								
		380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	
		1660,3	396,8	17,5	2,7	29,9	2,6	29,2	1,6	
		284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1	
		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	
Terça-Feira	Sopa	Espinafres <sup>12</sup>								FT
	Prato	Chilli de carnes <sup>1,6,12</sup> com arroz branco								FT
	Salada	Milho, tomate e couve-roxa								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.								
		359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6	
		1829,7	437,3	15,6	4,3	43,7	2,0	29,4	0,3	
		314,9	75,4	0,8	0,0	13,5	5,1	3,9	0,0	
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-verde <sup>12</sup>								FT
	Prato	Paloco gratinado com molho bechamel <sup>1,4,7</sup> com batata								FT
	Salada	Couve, cenoura e curgete								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.								
		442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2	
		1159,8	277,2	0,2	0,1	49,6	6,2	17,9	2,6	
		214,7	51,3	0,5	0,1	7,6	7,2	4,4	0,1	
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	
Quinta-Feira	Sopa	Minestrone <sup>1</sup>								FT
	Prato	Arroz de carnes								FT
	Salada	Alface, beterraba e pepino								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.								
		324,7	77,5	1,6	0,2	11,5	3,2	3,2	0,1	
		1601,1	382,7	10,9	2,1	37,7	5,7	32,8	0,5	
		199,0	47,6	0,5	0,1	6,9	6,9	4,0	0,3	
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	
Sexta-Feira	Sopa	Lavrador <sup>1,12</sup>								FT
	Prato	Massinha <sup>1</sup> de peixe <sup>4</sup> com tomate								FT
	Salada	Beringela, tomate e pimento								FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / leite creme <sup>7</sup>								FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
		612,3	146,3	1,8	0,2	26,7	8,9	5,7	0,3	
		1658,1	396,3	21,4	4,8	23,4	7,0	27,3	0,5	
		173,2	41,4	0,7	0,1	6,3	6,0	2,6	0,0	
		313,6/ 386,9	74,9/ 92,4	0,5/ 3,2	0,2/ 1,3	16,5/ 12,0	16,3/ 12,0	1,1/ 4,2	0,0/ 0,1	

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.

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação				Método culinário:
			JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	SEC.	
F.T.P.1	Almôndegas estufadas	Almôndegas	90g	90g	120g	150g	Num tacho colocar o tomate, a cebola picada, azeite, 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	
F.T.P.2	Rancho à Regional	Grão-de-bico	20g	30g	40g	50g	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.
		Carne de porco	30g	40g	50g	65g	
		Perna de frango	58g	63g	80g	85g	
		Couve lombarda	50g	70g	90g	110g	
		Macarronete	10g	15g	20g	30g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		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.3	Strogonoff de frango	Bife de frango	85g	90g	120g	130g	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 molho branco (leite fervido com farinha e sal). Deixar apurar.
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Leite	10g	15g	20g	20g	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Farinha	5g	7,5g	10g	10g	
F.T.P.4	Peru assado	Peru/Pernas de peru	115g	120g	160g	170g	De véspera, lavar a carne, após descongelação e temperar com sal e alho. Colocar a carne a marinar em ambiente refrigerado. No dia, levar a carne a forno quente, em tabuleiro, com a pele virada para cima juntamente com azeite. Envolver a carne com o caldo que se vai formando, até ficar assado.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.P.5	Perna de frango assada/Frango assado	Perna de Frango/Frango	115g	125g	160g	170g	De véspera, após descongelação, lavar, preparar e temperar a carne com sal e alho 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 juntamente com cebola, tomate e azeite.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	
F.T.P.6	Hambúrguer de carnes misto no forno/ Hambúrguer misto	Hambúrguer misto	80g	80g	120g	160g	Lavar e picar a cebola. Estufar a cebola e o tomate e triturar tudo. 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	
F.T.P.7	Carne de porco estufada com ervilhas	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 as ervilhas. Ir acrescentando água se necessário deixar estufar até a carne atingir a temperatura e consistência de confecionado.
		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	

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação				Método culinário:
			JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	SEC.	
F.T.P.8	Arroz de carnes	Arroz Carne de porco Perna de frango Couve lombarda Cenoura Cebola Azeite Sal Alho	20g 40g 58g 50g 50g 25g 3ml ≤ 0,2g 1,2g	30g 50g 63g 70g 50g 25g 5ml ≤ 0,2g 1,5g	40g 60g 80g 90g 80g 25g 7ml ≤ 0,2g 2g	50g 75g 85g 110g 80g 25g 9ml ≤ 0,2g 2g	De véspera demolhar o feijão. No dia cozer o feijão em água com sal. Levar a carne de porco e o frango, após descongelação, a cozer em água temperada com sal. 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 arrançadas e confeccionar o arroz. No final misturar as carnes desfiadas com o arroz e reaquecer antes de servir.
F.T.P.9	Frango estufado com ervilhas	Frango Ervilhas Tomate (pelado/triturado) Cebola Azeite Sal Alho	115g 40g 25g 25g 3ml ≤ 0,2g 1,2g	125g 40g 25g 25g 5ml ≤ 0,2g 1,5g	160g 60g 25g 25g 7ml ≤ 0,2g 2g	170g 60g 25g 25g 9ml ≤ 0,2g 2g	De véspera, após descongelação, limpar e cortar a carne em peças e temperar com sal e alho. No dia, lavar e picar a cebola e o tomate em pedaços pequenos. Estufar os ingredientes referidos com ervilhas e azeite. Adicionar a carne ao preparado, em lume médio até cozer.
F.T.P.10	Carne à bolonhesa	Carne picada Tomate (pelado/triturado) Cebola Azeite Sal Alho	85g 25g 25g 3ml ≤ 0,2g 1,2g	90g 25g 25g 5ml ≤ 0,2g 1,5g	120g 25g 25g 7ml ≤ 0,2g 2g	130g 25g 25g 9ml ≤ 0,2g 2g	Lavar e picar a cebola, o alho 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.
F.T.P.11	Feijoada de carnes	Couve lombarda Perna de frango Carne de porco Feijão vermelho Tomate (pelado/triturado) Cebola Chouriço de carne Azeite Sal Alho	50g 58g 30g 20g 25g 25g - 3ml ≤ 0,2g 1,2g	70g 63g 40g 30g 25g 25g 10g 5ml ≤ 0,2g 1,5g	90g 80g 50g 40g 25g 25g 10g 7ml ≤ 0,2g 2g	110g 85g 65g 50g 25g 25g 10g 9ml ≤ 0,2g 2g	Demolhar de véspera o feijão e preparar e temperar a carne de porco e frango, 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 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.
F.T.P. 12	Massa de carnes à Lavrador	Esparguete Carne de porco Perna de frango Feijão catarino Couve lombarda Cenoura Cebola Azeite Sal Alho	10g 30g 58g 20g 50g 50g 25g 3ml ≤ 0,2g 1,2g	15g 40g 63g 30g 70g 50g 25g 5ml ≤ 0,2g 1,5g	20g 50g 80g 40g 90g 80g 25g 7ml ≤ 0,2g 2g	30g 65g 85g 50g 110g 80g 25g 9ml ≤ 0,2g 2g	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 arrançadas e confeccionar a massa. No final misturar as carnes desfiadas com a massa.
F.T.P.13	Almôndegas com molho de tomate	Almôndegas Tomate (pelado/triturado) Cebola Azeite Sal	90g 25g 25g 3ml ≤ 0,2g	90g 25g 25g 5ml ≤ 0,2g	120g 25g 25g 7ml ≤ 0,2g	150g 25g 25g 9ml ≤ 0,2g	Num tacho colocar o tomate, a cebola picada azeite, 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.

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação				Método culinário:
			JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	SEC.	
F.T.P.14	Cubos de peito de frango estufados	Peito de frango Tomate (pelado/triturado) Cebola Azeite Sal	85g 25g 25g 3ml ≤ 0,2g	90g 25g 25g 5ml ≤ 0,2g	120g 25g 25g 7ml ≤ 0,2g	130g 25g 25g 9ml ≤ 0,2g	Temperar previamente a carne, após descongelação. Picar a cebola e o tomate e levar ao lume com a carne temperada com sal. Ir acrescentando água se necessário deixar estufar até a carne atingir a temperatura e consistência de confecionado.
F.T.P.15	Chilli de carnes	Carne picada Tomate (pelado/triturado) Cebola Azeite Sal Feijão vermelho Alho	85g 25g 25g 3ml ≤ 0,2g 5g 1,2g	90g 25g 25g 5ml ≤ 0,2g 5g 1,5g	120g 25g 25g 7ml ≤ 0,2g 5g 2g	130g 25g 25g 9ml ≤ 0,2g 5g 2g	De véspera demolhar o feijão. No dia cozer em água e sal. Lavar e picar a cebola, o alho e o tomate. Estufar os ingredientes referidos com azeite. Adicionar a carne picada, o feijão cozido e o sal. Cozinhar em lume brando até ao fim da cozedura.
F.T.P.16	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 confecionar o arroz. Após cozedura, colocar o arroz e a carne desfiada em camadas alternadamente e levar ao forno.
F.T.P.17	Nuggets no forno	Nuggets de frango	60g	60g	90g	120g	Colocar os nuggets de frango num tabuleiro e levar ao forno para serem confecionados.
F.T.P.18	Ovos mexidos com cogumelos	Ovo líquido pasteurizado Cebola Azeite Sal Cogumelos	56ml 25g 3ml ≤ 0,2g 50g	65ml 25g 5ml ≤ 0,2g 60g	85ml 25g 7ml ≤ 0,2g 75g	100ml 25g 9ml ≤ 0,2g 90g	Colocar os ovos e os cogumelos num tacho com azeite e cebola picada e ir mexendo até cozer. Temperar com sal.
F.T.P.19	Arroz de aves (frango e peru) no forno	Perú Frango Arroz Cebola Azeite Sal	58g 58g 30g 25g 3ml ≤ 0,2g	60g 63g 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. Após cozedura, desfiar as carnes. Num outro tacho estufar o azeite, a cebola até apurar. Adicionar a água de cozedura das aves no estufado e confecionar o arroz. Após cozedura, colocar o arroz e a carne desfiada em camadas alternadamente e levar ao forno.
F.T.P.20	Feijoada à Transmontana	Couve lombarda Perna de frango Carne de porco Feijão vermelho Tomate (pelado/triturado) Cebola Chouriço de carne Azeite Sal Alho	50g 58g 30g 20g 25g 25g - 3ml ≤ 0,2g 1,2g	70g 63g 40g 30g 25g 25g 10g 5ml ≤ 0,2g 1,5g	90g 80g 50g 40g 25g 25g 10g 7ml ≤ 0,2g 2g	110g 85g 65g 50g 25g 25g 10g 9ml ≤ 0,2g 2g	Demolhar de véspera o feijão e preparar e temperar a carne de porco e frango, previamente descongeladas. 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 frango 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.

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação				Método culinário:
			JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	SEC.	
F.T.P.21	Feijoada à Portuguesa	Couve lombarda	50g	70g	90g	110g	Demolhar de véspera o feijão e preparar e temperar a carne de porco e frango, previamente descongeladas. 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 frango 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 rodelas e deixar cozer. Após a carne estar cozida adicionar a couve escorrida e o feijão cozido.
		Perna de frango	58g	63g	80g	85g	
		Carne de porco	30g	40g	50g	65g	
		Feijão branco	20g	30g	40g	50g	
		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.22	Frango estufado	Frango	115g	125g	160g	170g	De véspera, após descongelação, limpar e cortar a carne em peças e temperar com sal e alho. No dia, lavar e picar a cebola e o tomate em pedaços pequenos. Estufar os ingredientes referidos com azeite. Adicionar a carne ao preparado, em lume médio até cozer.
		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	
F.T.P.23	Arroz de frango	Frango	115g	125g	160g	170g	Lavar o frango, previamente descongelado, e cozer em água temperada com sal. Após cozedura, desfiar. Num outro tacho estufar o azeite, a cebola até apurar. Adicionar a água de cozedura da carne no estufado e confeccionar o arroz. Após cozedura, colocar a carne desfiada.
		Arroz	30g	40g	50g	60g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
F.T.P. 24	Bife de frango grelhado/estufado	Bife de frango	85g	90g	120g	130g	Temperar os bifes de frango com sal. Fazer um refogado com cebola, tomate e azeite. Grelhar os bifes. Em caso de estufado, regar os bifes, depois de grelhados, com o refogado anterior e deixar apurar.
		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	

Fichas Técnicas das Ementas de Peixe

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação				Método culinário:
			JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	SEC.	
F.T.P.1	Arroz de atum	Atum	85g	90g	100g	110g	Estufar o atum, previamente escorrido, com tomate 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	
F.T.P.2	Abrótea no forno com molho de limão e ervas aromáticas	Abrótea	95g	120g	140g	150g	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.3	Arroz de escamudo	Filetes de escamudo	85g	100g	130g	140g	Coze-se os filetes de escamudo, escorre-se, reserva-se a água de cozedura. Desfia-se o escamudo. Faz-se um refogado leve com o azeite, a cebola e o alho. Junta-se a água de cozedura do escamudo assim que ferver junta-se o arroz e o escamudo desfiado. Coloca-se água consoante as necessidades. Deixar apurar.
		Arroz	20g	30g	40g	50g	
		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	
F.T.P.4	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.5	Filetes de pescada gratinados	Filetes de pescada	85g	100g	130g	140g	De véspera, limpar, preparar e temperar o peixe, previamente descongelado, com o sumo de limão, o alho e o sal. No dia fazer um refogado com cebola, tomate e azeite. Dispor no tabuleiro o peixe, regar com o refogado anterior e polvilhar com pão ralado. Levar ao forno e deixar gratinar.
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Pão ralado	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
		Sumo de limão	10g	10g	10g	10g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
F.T.P.6	Tintureira estufada	Tintureira	95g	120g	140g	150g	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 rodela. 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	10g	10g	10g	10g	

**Fichas Técnicas das Ementas de Peixe**

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação				Método culinário:
			JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	SEC.	
F.T.P.7	Bacalhau fresco à Gomes de Sá	Batatas Bacalhau fresco Ovo cozido pasteurizado (1/2 unidade) Cebola Azeitonas pretas Azeite Sal Salsa Alho	80g 80g 28g 25g - 3ml ≤ 0,2g 0,8g 1,2g	100g 105g 33g 25g 6g 5ml ≤ 0,2g 1,3g 1,5g	120g 125g 43g 25g 6g 7ml ≤ 0,2g 1,3g 2g	140g 135g 50g 25g 6g 9ml ≤ 0,2g 1,3g 2g	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.
F.T.P.8	Salada de pescada com ovo cozido	Pescada Ovo cozido (1/2 unidade) Batatas Sal	80g 28g 80g ≤ 0,2g	105g 33g 100g ≤ 0,2g	125g 43g 120g ≤ 0,2g	135g 50g 140g ≤ 0,2g	Arranjar o peixe, previamente descongelado, e cozer em água com sal. Descascar as batatas e cortar em cubinhos. Cozer em água e sal. Envolver tudo e adicionar o ovo cozido.
F.T.P.9	Bacalhau fresco gratinado com molho bechamel	Bacalhau fresco Cenoura Batatas Farinha de trigo Sal Leite UHT meio gordo	95g 50g 80g 5g ≤ 0,2g 10g	120g 50g 100g 5g ≤ 0,2g 10g	140g 80g 120g 10g ≤ 0,2g 15g	150g 80g 140g 10g ≤ 0,2g 15g	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.
F.T.P.10	Filetes de pescada no forno/ Pescada no forno	Filetes de pescada/ Pescada Tomate (pelado/triturado) Cebola Azeite Sal Alho	85g/ 95g 25g 25g 3ml ≤ 0,2g 1,2g	100g/ 120g 25g 25g 5ml ≤ 0,2g 1,5g	130g/ 140g 25g 25g 7ml ≤ 0,2g 2g	140g/ 150g 25g 25g 9ml ≤ 0,2g 2g	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.
F.T.P.11	Sardinha frita	Sardinha Farinha de milho Sal Sumo de limão Alho Óleo de amendoim/girassol	120g q.b. ≤ 0,2g q.b. 1,2g 3ml	130g q.b. ≤ 0,2g q.b. 1,5g 5ml	165g q.b. ≤ 0,2g q.b. 2g 7ml	175g q.b. ≤ 0,2g q.b. 2g 9ml	Temperar as sardinhas com sal, sumo de limão e alho. Passar por farinha de milho e fritar.
F.T.P.12	Massa de cavala	Cavala (em conserva) Massa Tomate (pelado/triturado) Cebola Azeite Sal	85g 20g 25g 20g 3ml ≤ 0,2g	90g 30g 25g 20g 5ml ≤ 0,2g	100g 40g 25g 20g 7ml ≤ 0,2g	110g 50g 25g 20g 9ml ≤ 0,2g	Descascar a cebola. Estufar o azeite com a cebola e o tomate. Adicionar água q.b. Juntar a massa, e retificar tempero. Adicionar a cavala, previamente escorrida.
F.T.P.13	Carapau frito	Carapau Farinha de milho Sal Óleo de amendoim/girassol	120g q.b. ≤ 0,2g 3ml	130g q.b. ≤ 0,2g 5ml	165g q.b. ≤ 0,2g 7ml	175g q.b. ≤ 0,2g 9ml	Temperar os carapaus com sal. Passar por farinha de milho e fritar.

Fichas Técnicas das Ementas de Peixe

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação				Método culinário:
			JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	SEC.	
F.T.P.14	Pescada assada	Pescada Tomate (pelado/triturado) Cebola Azeite Sal Alho	95g 25g 25g 3ml ≤ 0,2g 1,2g	120g 25g 25g 5ml ≤ 0,2g 1,5g	140g 25g 25g 7ml ≤ 0,2g 2g	150g 25g 25g 9ml ≤ 0,2g 2g	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 rodelas. Por cima do peixe regar com o tomate aos cubos sem sementes e levar ao forno.
F.T.P.15	Massada de abrótea com tomate/ Massinha de peixe com tomate	Massa Abrótea Tomate (pelado/triturado) Cebola Azeite Sal Alho	10g 95g 25g 25g 3ml ≤ 0,2g 1,2g	15g 120g 25g 25g 5ml ≤ 0,2g 1,5g	20g 140g 25g 25g 7ml ≤ 0,2g 2g	30g 150g 25g 25g 9ml ≤ 0,2g 2g	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.
F.T.P.16	Red-fish no forno	Red-fish Cebola Azeite Sal Alho Tomate (pelado/triturado)	95g 25g 3ml ≤ 0,2g 1,2g 25g	120g 25g 5ml ≤ 0,2g 1,5g 25g	140g 25g 7ml ≤ 0,2g 2g 25g	150g 25g 9ml ≤ 0,2g 2g 25g	Lavar, preparar e temperar o peixe, previamente descongelado, com sal e alho. Colocar o peixe num tabuleiro previamente untado com um pouco de azeite, cebola às rodelas e tomate e levar ao forno.
F.T.P.17	Arroz de cavala	Cavala (em conserva) Arroz Tomate (pelado/triturado) Cebola Azeite Sal Alho	85g 20g 25g 20g 3ml ≤ 0,2g 1,2g	90g 30g 25g 20g 5ml ≤ 0,2g 1,5g	100g 40g 25g 20g 7ml ≤ 0,2g 2g	110g 50g 25g 20g 9ml ≤ 0,2g 2g	Descascar a cebola e as cenouras e cortar em cubinhos. Estufar o azeite com a cebola, o alho e o tomate. Adicionar água q.b. Juntar o arroz, e refritar tempero. Adicionar a cavala, previamente escorrida.
F.T.P.18	Petinga frita	Petinga Farinha de milho Sal Sumo de limão Alho Óleo de amendoim/girassol	120g q.b. ≤ 0,2g 10g 1,2g 3ml	130g q.b. ≤ 0,2g 10g 1,5g 5ml	165g q.b. ≤ 0,2g 10g 2g 7ml	175g q.b. ≤ 0,2g 10g 2g 9ml	Temperar a petinga com sal, sumo de limão e alho. Passar por farinha de milho e fritar.
F.T.P.19	Arroz de abrótea	Abrótea Arroz Tomate (pelado/triturado) Cebola Azeite Sal	95g 30g 25g 20g 3ml ≤ 0,2g	120g 40g 25g 20g 5ml ≤ 0,2g	140g 50g 25g 20g 7ml ≤ 0,2g	150g 60g 25g 20g 9ml ≤ 0,2g	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 e a cebola. 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.
F.T.P.20	Pescada à Gomes de Sá	Batatas Pescada Ovo cozido pasteurizado (1/2 unidade) Cebola Azeitonas pretas Azeite Sal Salsa Alho	80g 80g 28g 25g - 3ml ≤ 0,2g 0,8g 1,2g	100g 105g 33g 25g 6g 5ml ≤ 0,2g 1,3g 1,5g	120g 125g 43g 25g 6g 7ml ≤ 0,2g 1,3g 2g	140g 135g 50g 25g 6g 9ml ≤ 0,2g 1,3g 2g	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.

### Fichas Técnicas das Ementas de Peixe

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação				Método culinário:
			JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	SEC.	
F.T.P.21	Douradinhos de pescada no forno	Douradinhos de pescada	75g	75g	150g	150g	Colocar os douradinhos no forno sem descongelar, num tabuleiro e levar a assar.
F.T.P.22	Paloco gratinado com molho bechamel	Migas de paloco Cenoura Batatas Farinha de trigo Sal Leite UHT meio gordo	40g 50g 80g 5g ≤ 0,2g 10g	50g 50g 100g 5g ≤ 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.
F.T.P.23	Escamudo gratinado	Filetes de escamudo Alho Tomate (pelado/triturado) Cebola Pão ralado Azeite	85g 1,2g 25g 25g q.b. 3ml	100g 1,5g 25g 25g q.b. 5ml	130g 2g 25g 25g q.b. 7ml	140g 2g 25g 25g q.b. 9ml	Fzer um refogado com cebola, alho, tomate e azeite. Dispor no tabuleiro o peixe, regar com o refogado anterior e polvilhar com pão ralado. Levar ao forno e deixar gratinar.
F.T.P.24	Filete de bacalhau gratinado com alecrim	Filete de bacalhau Azeite Sal Pão ralado Sumo de limão Alecrim Alho Tomate (pelado/triturado) Cebola	85g 3ml ≤ 0,2g q.b. 10g 0,1g 1,2g 25g 25g	100g 5ml ≤ 0,2g q.b. 10g 0,1g 1,5g 25g 25g	130g 7ml ≤ 0,2g q.b. 10g 0,1g 2g 25g 25g	140g 9ml ≤ 0,2g q.b. 10g 0,1g 2g 25g 25g	De véspera, limpar, preparar e temperar o peixe, previamente descongelado, com alecrim, sumo de limão, alho e sal. No dia fazer um refogado com cebola, tomate e azeite. Dispor no tabuleiro o peixe, regar com o refogado anterior e polvilhar com pão ralado. Levar ao forno e deixar gratinar.
F.T.P.25	Calamares	Calamares Óleo	50g 3ml	60g 5ml	75g 7ml	90g 9ml	Fritar os calamares em óleo bem quente.

### 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 quadrinhos. 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			

### 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.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 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.
		Couve portuguesa	80g	80g	110g	110g	
		Feijão vermelho	5g	5g	5g	5g	
		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	
F.T.S.7	Horta	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	
		F.T.S.8	Caldo-verde	Flocos de batata	8g	8g	
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	
F.T.S.9	Abóbora com massinhas			Flocos de batata	8g	8g	10g
		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	
		F.T.S.10	Couve-flor com cenoura	Flocos de batata	8g	8g	10g
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	

### 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.11	Couve branca com cenoura ripada	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	
F.T.S.12	Alho francês com curgete	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	

### 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.16	Grão-de-bico/feijão (branco) 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 hortalíça (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 hortalíça. 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	
		Hortalíça	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 abóbora com espinafres/ feijão-verde	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	
F.T.S.20	Creme de alho francês com cenoura e curgete	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	

### 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.21	Creme de Legumes	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	
F.T.S.22	Creme de vegetais	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	
F.T.S.23	Sopa de grão-de-bico com nabo	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 cortados em cubinhos e deixar cozer. Antes do final adicionar o restante grão-de-bico, retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Nabo	80g	80g	120g	120g	
		Grão-de-bico	5g	5g	5g	5g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
F.T.S.24	Creme de brócolos com feijão branco	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	
F.T.S.25	Sopa de espinafres	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	

### 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.26	Sopa de cenoura com couve ripada	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	
F.T.S.27	Creme de cenoura com massinhas	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			
F.T.S.28	Creme de brócolos	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	
F.T.S.29	Sopa de curgete	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 arrançados 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	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.30	Creme de ervilhas	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			
F.T.S.31	Minestrone	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	

### 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.32	Creme de alho francês com couve-flôr	Flocos de batata Alho Francês Couve-flor Cenoura Cebola Azeite Sal	8g 60g 60g 60g 40g 1ml ≤ 0,1g	8g 60g 60g 60g 40g 1ml ≤ 0,1g	10g 100g 100g 80g 50g 1ml ≤ 0,1g	10g 100g 100g 80g 50g 1ml ≤ 0,1g	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.

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação				Método culinário:
			JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	SEC.	
F.T.AC.1	Batata assada	Batata Azeite Sal	80g 3ml ≤ 0,2g	100g 5ml ≤ 0,2g	120g 7ml ≤ 0,2g	140g 9ml ≤ 0,2g	Descascar e cortar as batatas em quartos ou aos cubos. Colocar as batatas num tabuleiro e adicionar o sal e por fim o azeite. Levar ao forno até cozer ao ponto de ficarem coradas.
F.T.AC.2	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.3	Salada de batata (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde)	Batata Ervilhas Cenoura Feijão-verde Sal	60g 40g 60g 40g ≤ 0,2g	80g 40g 60g 50g ≤ 0,2g	100g 60g 80g 100g ≤ 0,2g	120g 60g 80g 120g ≤ 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.4	Arroz de cenoura/ milho/ ervilhas	Arroz Cenoura/milho/ervilhas 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.5	Massa de cenoura	Massa Cenoura Azeite	10g 40g 3ml	15g 40g 5ml	20g 60g 7ml	30g 60g 9ml	Cozer a massa em água e sal. Descascar a cenoura e ralar. Saltear a massa e a cenoura ralado com azeite.
F.T.AC.6	Arroz branco	Arroz (base/misto) Cebola Azeite Sal Alho	30g/20g 20g 3ml ≤ 0,2g 1,2g	40g/30g 20g 5ml ≤ 0,2g 1,5g	50g/40g 20g 7ml ≤ 0,2g 2g	60g/50g 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.7	Esparguete/ espiral/ macarronete/ fusili	Massa (base/misto) Sal	20g/10g ≤ 0,2g	30g/15g ≤ 0,2g	40g/20g ≤ 0,2g	50g/30g ≤ 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.8	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.9	Esparguete salteado	Esparguete (base/misto) Sal Azeite	20g/10g ≤ 0,2g 3ml	30g/15g ≤ 0,2g 5ml	40g/20g ≤ 0,2g 7ml	50g/30g ≤ 0,2g 9ml	Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar a massa (esparguete/espiral/macarronete/fusili/cotovetinhos) e parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero. Após cozedura, escorrer e saltear em azeite.
F.T.AC. 10	Arroz de tomate	Arroz Tomate pelado/triturado Cebola Azeite Sal Alho	20g 35g 20g 3ml ≤ 0,2g 1,2g	30g 35g 20g 5ml ≤ 0,2g 1,5g	40g 45g 20g 7ml ≤ 0,2g 2g	50g 45g 20g 9ml ≤ 0,2g 2g	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.

**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	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 4	logurte de aromas	logurte	1 unidade (125ml)	1 unidade (125ml)	1 unidade (125ml)	1 unidade (125ml)	Refrigeração
F.T.SOB 5	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.

**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 6	Fruta assada (Maçã/Pera)	Maçã/Pera Canela	80g 0,1g	80g 0,1g	160g 0,1g	160g 0,1g	Lavar e retirar a parte central (caroço e sementes) da fruta. Colocar a fruta num tabuleiro, polvilhar com canela e regar com um pouco de água. Levar ao forno até assar.
F.T.SOB 7	Fruta cozida (Maçã/Pera)	Maçã/Pera Canela Raspa de limão	80g 0,1g 10g	80g 0,1g 10g	160g 0,1g 10g	160g 0,1g 10g	Descascar e lavar a fruta sem lhe retirar o cabo. Levar a cozer em água a ferver com raspas de limão ou colocar em tabuleiro perfurado e levar ao forno convetor a cozer a vapor, polvilhado com raspas de limão. Polvilhar a gosto com canela antes de consumir.
F.T.SOB 8	Fruta	Kiwi Banana Morangos/Cereja/Uva Pêssego/Nectarina Clementina/Tangerina Laranja Maçã/Pêra Alperce/Damasco Ameixa Nêspera Melão Melo Melancia Abacaxi/Ananás	80g 75g 120g 80g 80g 80g 50g 60g 60g 90g 150g 125g 85g	80g 75g 120g 80g 80g 100g 120g 120g 90g 150g 125g 85g	160g 150g 150g 160g 160g 150g 180g 180g 180g 300g 250g 170g	160g 150g 150g 160g 160g 150g 180g 180g 180g 300g 250g 170g	Lavar e desinfetar segundo as recomendações do manual de qualidade. Colocar a fruta em frio devidamente acondicionado e/ou colocar individualmente em taças e expor na linha de self, num horário o mais próximo possível da hora de servir.
F.T.SOB 9	Gelatina	Água Gelatina em pó	75ml 12,7g	75ml 12,7g	150ml 25,5g	150ml 25,5g	Ferver metade da quantidade da água. Adicionar a carteira de gelatina e dissolver o conteúdo. Adicionar a restante quantidade de água fria. Colocar em taças individuais e deixar arrefecer e, posteriormente, colocar a gelatina no frigorífico.
F.T.SOB 10	Gelado	Gelado	75ml	75ml	150ml	150ml	Congelação

Fichas Técnicas das Ementas de Saladas e Legumes

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação				Método culinário:
			JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	SEC.	
F.T.SLD 1	Beterraba/ Pepino/ Tomate/ Alface/ Couve-roxa/ Milho/ Cenoura Pimento/ Curgete	Beterraba/ Pepino/ Tomate	100g/30g/30g	120g/30g/30g	150g/50g/60g	150g/50g/60g	Preparar, lavar e desinfetar o vegetal segundo as indicações do Manual da Qualidade e da ficha técnica do produto a utilizar.
		Alface/ Couve-roxa/ Milho	50g/60g/35g	50g/70g/35g	100g/90g/50g	100g/100g/80g	
		Cenoura	40g	40g	60g	60g	
		Pimento/ Curgete	30g/60g	30g/70g	50g/110g	50g/130g	
F.T.SLD 2	Ervilhas/ cenoura/ couve-flor/ milho/ feijão-verde/ couve lombarda/ couve-de-bruxelas/ brócolos	Couve-lombarda	50g	70g	90g	110g	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.
		Brócolos	45g	60g	80g	100g	
		Couve-flor	45g	60g	80g	100g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Ervilhas	40g	40g	60g	60g	
		Feijão-verde	40g	50g	80g	100g	
		Couve-de-bruxelas	60g	75g	100g	125g	
		Milho	25g	25g	35g	50g	
		Beringela	80g	80g	120g	120g	
Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g			