

DIETA MEDITERRÂNICA / VEGETARIANA



3 a 7 de janeiro Semana 1

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat.	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)			
	Sopa	Alho francês com feijão-verde	359,3	85,9	(g) 1,8	(g) 0,2	14,2	5,3	3,1	0,6	FT		
_					,		· ·			- 7			
Segunda-Feira	Prato	Almondegas ^{1,6,12} estufadas com esparguete ¹	1390,3	332,3	16,2	3,2	52,0	2,0	16,5	0,4	<u>FT</u>	<u>FT</u>	
nda-l	Vegetariano	Lentilhas estufadas e esparguete ¹ salpicado de ervilhas	1404,3	335,6	6,2	0,9	49,7	3,5	18,8	0,2	FI	FT	
ga	Salada	Alface, cenoura e tomate	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	<u>FT</u>		
Š	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT		
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode :	ser solicitad	a a Ficha Té	cnica do Pā	o aos funcion	ários.				
						_		_	-				
			VE	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat.	HC	Açúcares	Proteínas	Sal			
	Sopa	Nabo com cenoura e couve	(KJ) 442,7	105,8	(g) 1,7	(g) 0,3	(g) 19,4	(g) 9,8	(g) 3,5	(g) 0,2	FT		
ري	Prato	Pastéis de bacalhau ^{3,4,12} com feijão-frade e batata	1823,6	435,8	17,4	2,5	46,9	2,9	21,7	1,1	EI	ET	FT
ei	Vegetariano	Salada de feijão-frade com batata, brócolos, cenoura e milho	1613,2	385,5	1,0	0,5	70,8	7,2	21,6	0,2	EI	ш.	ш.
a-F	Salada		202,2	48,3	0,8	0,1	7,4	2,4	3,0	0,2	EI		
Terça-Feira		Brócolos, cenoura e milho	313,6/	74,9/	0,5/	0,1	16,5/	16,3/	1,1/	0,0/			
F	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	327,5	78,0	0,7	0,1	18,3	18,3	0,4	0,0	FT	<u>FT</u>	
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicitad	a a Ficha Té	cnica do Pā	o aos funcion	ários.				
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)			
	Sopa	Feijão branco com nabiças	417,7	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3	FT		
ira	Prato	Arroz de aves (frango/peru)	1738,9	415,6	9,9	1,7	39,8	0,6	40,6	0,5	FT		
-Fе	Vegetariano	Arroz de soja ⁶ com favas e cenoura no forno	2278,5	544,5	15,8	2,2	60,9	11,0	38,5	0,3	FT		
rta	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1	FT		
Quarta-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI		
0	Pão	Pão de mistura ¹						o aos funcion					
	1 40	Pao de Hiistura											
			VE	VE	Lip.	AG Sat.	нс	Açúcares	Proteinas	Sal			
			(KJ)	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)			
_	Sopa	Abobora com couve branca	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3	FT		
Quinta-Feira	Prato	Solha ⁴ gratinada com batata cozida	1308,8	312,8	9,4	1,5	24,3	2,3	31,8	0,8	ΕŢ	FT	
ta-	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com batata, feijão-verde e cenoura	2019,4	482,6	7,1	0,8	81,3	5,7	21,1	0,3	FT		
Ţ.	Salada	Pepino, tomate e couve roxa	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0	FT		
0	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / logurte ⁷	313,6/ 371,2	74,9/ 88.7	0,5/	0,2/ 1,1	16,5/ 12,6	16,3/ 5,1	1,1/ 5.1	0,0/	FT	FI	
	Pão	Pão de mistura ¹	371,2					o aos funcion		0,2			
		i do de inistara											
			VE	VE	Lip.	AG Sat.	нс	Açúcares	Proteinas	Sal			
			(KJ)	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)			
	Sopa	Caldo-verde ⁶ (opção sem chouriço)	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2	FT		
Sexta-Feira	Prato	Febras de porco estufadas com arroz	1505,0	359,7	9,2	1,3	41,3	1,9	26,8	0,5	FT	FT	
	Vegetariano	Feijão vermelho estufado com curgete e couve-lombarda e arroz de milho	1786,1	426,8	4,6	0,7	75,0	3,7	19,4	0,2	<u>FΤ</u>	ΕŢ	
	Salada	Alface, beterraba e milho	321,4	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7	0,2	<u>FT</u>		
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT		
	Pão	Pão de mistura ¹						o aos funcion					
	-uo	r ao de mistura											

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.

10 a 14 de janeiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat.	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
_	Sopa	Nabo com feijão verde	439,6	105,1	1,9	0,2	19,7	8,3	2,4	0,3	FT	
Segunda-Feira	Prato	Empadão de atum ^{3,4} (arroz)	2457,3	587,3	29,7	4,3	38,3	4,4	40,9	1,7	FT	
a-F	Vegetariano	Empadão de soja ⁶ (arroz)	1130,2	270,1	5,4	0,8	49,3	1,9	4,7	0,1	FT	
pur	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	209,1	50,0	0,2	0,0	10,0	9,8	2,3	0,4	FT	
egi	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT	
01	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicitad	a a Ficha Té	ecnica do Pão	o aos funciona	ários.			
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
	Sopa	Alho francês com cenoura	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	FT	
ira	Prato	Perna de frango no forno com esparguete ¹	1332,9	318,6	4,0	1,0	28,4	1,2	41,5	0,6	FT	<u>FT</u>
Terça-Feira	Vegetariano	Esparguete ¹ de cogumelos ¹²	943,7	225,5	8,3	1,2	30,5	2,9	6,6	0,0	FT	
LÇa	Salada	Couve roxa, cenoura e alface	184,1	44,0	0,2	0,0	7,0	6,0	4,0	0,1	FT	
He	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT	
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicitad	a a Ficha Té	ecnica do Pão	o aos funciona	ários.			
			VE	VE	Lip.	AG Sat.	нс	Açúcares	Proteínas	Sal		
			(KJ)	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)		
ש	Sopa -	Creme de couve-flôr	410,3	98,1	1,3	0,1	16,9	7,5	4,7	0,3	FT	
Quarta-Feira	Prato	Abrótea ⁴ com salada de batata	1158,1	276,8	7,3	1,0	24,7	1,0	27,5	0,4	FT	FT
	Vegetariano	Grão-de-bico com salada de batata	2019,4	482,6	7,1	0,8	81,3	5,7	21,1	0,3	<u>FT</u>	
Jart	Salada	Ervilha, cenoura e feijão verde	175,2	41,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3	0,1	<u>FT</u>	
ð	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT	
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicitad	a a Ficha ie	ecnica do Pad	o aos funciona	arios.			
			VE	VE	Lip.	AG Sat.	нс	Açúcares	Proteínas	Sal		
	Sopa	Lentilhas e couve portuguesa	(KJ) 439,6	(Kcal)	(g) 1,9	(g) 0,2	(g) 19,7	(g) 8,3	(g) 2,4	(g) 0,3	FT	
نم	Prato	Carne de porco estufada com fusillis ¹	1558,5	372,5	13,5	3,1	30,1	2,7	31,9	0,4	EI	FT
Quinta-Feira		Seitan ^{1,6} fatiado no forno com ervilhas e com fusillis ¹										
ta-	Vegetariano		1142,1	273,0	5,9	0,9	45,0	3,8	8,8	0,2	<u>FT</u>	<u>FT</u>
, Juin	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	149,9 313,6/	57,2 74,9/	1,2	0,2	5,3 16,5/	4,9 16,3/	6,6 1,1/	0,0	FT	-
0	Sobremesa Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	372,3	89,0	0,0	0,0	0,0	0,0 o aos funciona	22,2	0,0	<u>FT</u>	<u>ET</u>
	rau	Pão de mistura ¹		1 000	ser soticitad	a a Ticila Te	- Cinca do i a	o aos runcione	11 103.			
			VE	VE	Lip.	AG Sat.	нс	Açúcares	Proteínas	Sal		
	Sopa	Abóbora com espinafres	(KJ) 310,1	(Kcal) 74,1	(g) 1,9	(g) 0,3	(g) 11,4	(g) 2,5	(g) 2,7	(g) 0,5	FT	
	•	·										-
<u>r</u> a	Prato	Red fish ⁴ no forno com arroz	1259,8	301,1	8,9	1,4	28,0	2,3	26,6	0,4	<u>FT</u>	FT
Sexta-Feira	Vegetariano	Lentilhas estufadas com arroz	1719,3	410,9	7,7	1,1	64,9	5,1	18,8	0,1	<u>FT</u>	<u>FT</u>
ext	Salada	Alface, tomate e beterraba	139,0	33,2	0,2	0,0	5,7	5,7	2,3	0,2	FT	
S	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<u>FT</u>	
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicitad	a a Ficha Té	ecnica do Pão	o aos funciona	ários.			

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 30vos, 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.

c	_	m	2	n	_	3

17 a 21 de janeiro

Sope Creme de abóbora com brócolos 24.2 24.2 24.2 24.3 24.			·	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat.	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)			
Vegetariano Salada Alface, cenoura e milho Salada Salada Alface, cenoura e milho Salada Sala		Sopa	Creme de abóbora com brócolos									<u>ΕΤ</u>		
Paid	eira	Prato	Gratinado de macarrão ¹ com carne picada ^{1,6,12}	1373,2	328,2	11,8	2,8	23,6	6,2	31,7	0,5	<u>FT</u>		
Paid	da-Fe	Vegetariano	Gratinado de macarrão ¹ com feijão vermelho	1504,5	359,9	6,7	1,1	54,5	4,6	19,0	0,1	EI		
Paio	gnu	Salada	Alface, cenoura e milho	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1	<u>FT</u>		
Sopa	Se	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina de frutas ¹²									FT	FT	
Sopa Alho francês com couve coração 4172 79,7 1,9 0.2 0.4 0.9		Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicitad	a a Ficha Té	cnica do Pão	o aos funcion	ários.				
Sopa Alho francês com couve coração 4172 79,7 1,9 0.2 0.4 0.9														
Prato Pescada* no forno com molho de limão e ervas aromáticas e puré de batata* Vegetariano Vegetais assados com cogumelos¹², feljão-frade e molho verde com 144,0 74,4 7,1 1,2 39,8 40,0 14,1 63,0 ET ET Prato														
Vegetariano		Sopa	Alho francês com couve coração	417,2	99,7	1,9	0,2	16,4	5,4	4,1	0,5	FT		
Sobremesa Fruta da época (min. 3 variedades) 3134, 74, 9	eira	Prato		1441,2	344,7	9,3	1,5	30,1	2,7	34,2	0,3	ET	ΕĪ	
Sobremesa Fruta da época (min. 3 variedades) 3134, 74, 9	erça-F	Vegetariano		1144,0	294,8	7,1	1,2	39,8	6,0	14,1	0,3	EI	ET	
Pão Pas de mistura¹ Pas de mistura¹ Pas de mistura² Pas de	<u> </u>	Salada		235,7	56,5	0,7	0,0	10,6	3,4	2,1	0,1	FT		
VE VE Class		Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT		
Creme de ervilha com cenoura Creme de perú estufada com esparguete Crugete recheada com bolonhesa de lentilhas e esparguete Crugete recheada com de lentilhas e esparguete Crugete com a firace Crugete		Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicitad	a a Ficha Té	cnica do Pão	o aos funcion	ários.				
Creme de ervilha com cenoura				VE	VE	Lin	AG Sat	ис	Acúcaros	Protoínas	Cal			
Perna de perú estufada com esparguete¹				(KJ)	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	, (g)	(g)	(g)			
Pão de mistura 1 Prode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. VE	Га													
Pão de mistura 1 Prode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. VE	ē	Prato												
Pão de mistura 1 Prode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. VE	ta-F	C. I. I.	· -										FT	
Pão de mistura 1 Prode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. VE	uar		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·											
Sopa Curgete com alface 442,7 105,8 1,7 0,3 19,4 9,8 3,5 0,2 FT	Ö			313,6							0,0	FI		
Curgete com alface		rau	Pao de mistura		rode	Ser soticitad	a a Ticila Te	cinca do i a	- aos runcion	arios.				
Sopa Curgete com alface 442,7 105,8 1,7 0,3 19,4 9,8 3,5 0,2 FT														
Pão Pão de mistura 1 Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. VE (K.al) VE (K.cal) Lip. AG Sat. HC (g) Agócares (g) Proteínas (g) Proteínas (g)		Sopa	Curgete com alface									FT		
Pão Pão de mistura 1 Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. VE (K.al) VE (K.cal) Lip. AG Sat. HC (g) Agócares (g) Proteínas (g) Proteínas (g)	<u></u>	· ·		1930,1	461,3	24,1	3,8	36,0	2,7	22,9	0,3	FT	FT	FT
Pão Pão de mistura 1 Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. VE (K.al) VE (K.cal) Lip. AG Sat. HC (g) Açúcares (g) Proteínas (g) Proteínas (g)	-F	Vegetariano		1892,0	452,5	2,1	0,4	75,7	9,6	30,9	0,4	FT	FT	<u>FT</u>
Pão Pão de mistura 1 Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. VE (K.al) VE (K.cal) Lip. AG Sat. HC (g) Açúcares (g) Proteínas (g) Proteínas (g)	nta	Salada		248,0	59,3	0,2	0,0	9,6	9,0	5,1	0,3	FT		
Pão Pão de mistura 1 Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. VE (K.al) Up. AG Sat. (g) Açúcares (g) Proteinas (g) (g) (g) Agúcares (g)	Qui	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida									FT	FT	
Sopa Grão-de-bico com agrião 429,7 102,7 1,6 0,2 18,0 6,6 4,1 0,2 FT Prato Tirinhas de frango estufadas arroz branco 2214,1 528,7 25,1 4,6 41,8 1,9 33,0 0,4 FT FT Vegetariano Tirinha de seitan ^{1,6} estufado com cenoura, ervilhas e arroz branco 1560,8 372,3 15,9 2,4 37,9 2,7 18,5 0,3 FT FT Salada Cenoura, ervilha e feijão verde 175,2 41,9 0,4 0,1 6,5 3,6 3,3 0,1 FT Sobremesa Fruta da época (min. 3 variedades) 313,6 74,9 0,5 0,2 16,5 16,3 1,1 0,0 FT		Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicitad	a a Ficha Té	cnica do Pão	o aos funcion	ários.				
Sopa Grão-de-bico com agrião 429,7 102,7 1,6 0,2 18,0 6,6 4,1 0,2 FT Prato Tirinhas de frango estufadas arroz branco 2214,1 528,7 25,1 4,6 41,8 1,9 33,0 0,4 FT FT Vegetariano Tirinha de seitan ^{1,6} estufado com cenoura, ervilhas e arroz branco 1560,8 372,3 15,9 2,4 37,9 2,7 18,5 0,3 FT FT Salada Cenoura, ervilha e feijão verde 175,2 41,9 0,4 0,1 6,5 3,6 3,3 0,1 FT Sobremesa Fruta da época (min. 3 variedades) 313,6 74,9 0,5 0,2 16,5 16,3 1,1 0,0 FT														
Prato Tirinhas de frango estufadas arroz branco 2214,1 528,7 25,1 4,6 41,8 1,9 33,0 0,4 FT FT Vegetariano Tirinha de seitan ^{1,6} estufado com cenoura, ervilhas e arroz branco 1560,8 372,3 15,9 2,4 37,9 2,7 18,5 0,3 FT FT Salada Cenoura, ervilha e feijão verde 175,2 41,9 0,4 0,1 6,5 3,6 3,3 0,1 FT Sobremesa Fruta da época (min. 3 variedades) 313,6 74,9 0,5 0,2 16,5 16,3 1,1 0,0 FT				VE (KJ)										
Vegetariano Tirinha de seitan ^{1,6} estufado com cenoura, ervilhas e arroz branco 1560,8 372,3 15,9 2,4 37,9 2,7 18,5 0,3 ET ET Salada Sobremesa Cenoura, ervilha e feijão verde 175,2 41,9 0,4 0,1 6,5 3,6 3,3 0,1 FT	Sexta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com agrião	429,7	102,7	1,6	0,2	18,0	6,6	4,1	0,2	FT		
Sobremesa Fruta da época (min. 3 variedades) 313,6 74,9 0,5 0,2 16,5 16,3 1,1 0,0 FT		Prato	Tirinhas de frango estufadas arroz branco	2214,1	528,7	25,1	4,6	41,8	1,9	33,0	0,4	<u>FT</u>	<u>FT</u>	
Sobremesa Fruta da época (min. 3 variedades) 313,6 74,9 0,5 0,2 16,5 16,3 1,1 0,0 FT		Vegetariano	Tirinha de seitan ^{1,6} estufado com cenoura, ervilhas e arroz branco	1560,8	372,3	15,9	2,4	37,9	2,7	18,5	0,3	EI	ΕŢ	
Sobremesa Fruta da época (min. 3 variedades) 313,6 74,9 0,5 0,2 16,5 16,3 1,1 0,0 FT		Salada	Cenoura, ervilha e feijão verde	175,2	41,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3	0,1	FT		
Pão Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.		Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT		
		Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicitad	a a Ficha Té	cnica do Pão	o aos funcion	ários.				

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 30vos, 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.

24 a 28 de janeiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat.	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)		
	Sopa	Creme de cenoura com couve branca	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	FT	
Segunda-Feira	Prato	Argolas de pota ^{1,14} e arroz de tomate	1935,2	462,5	23,2	1,9	54,1	1,5	8,4	0,2	FT	FT
a-F	Vegetariano	Massada ¹ de lentilhas com ervilhas e coentros	1643,4	392,7	4,7	0,8	69,4	3,4	16,2	0,2	FT	
Pun	Salada	Milho, pimento e tomate	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3	FT	
Segi	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT	
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicitad	a a Ficha Té	cnica do Pão	aos funciona	ários.			
			100						5			
			(KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)		
	Sopa	Caldo verde ⁶ (opção sem chouriço)	389,3	93,0	1,3	0,2	16,3	5,7	4,0	0,2	FT	
ira	Prato	Perna de frango assada com massa espiral tricolor ¹	1332,9	318,6	4,0	1,0	28,4	1,2	41,5	0,6	FI	<u>FT</u>
Terça-Feira	Vegetariano	Massa espiral tricolor¹ com grão, cenoura e milho	1184,7	304,9	8,2	1,0	44,1	5,4	12,8	0,2	<u>FT</u>	
erç	Salada	Alface, couve roxa e milho	181,6	64,8	1,0	0,2	6,9	5,4	7,2	0,0	FT	
ř	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/ 327,46	74,9/ 78,0	0,52/ 0,72	0,2/ 0,08	16,51/ 18,29	16,3/ 18,29	1,13/ 0,40	0,03/ 0,02	FT	<u>FT</u>
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicitad	a a Ficha Té	cnica do Pão	aos funciona	ários.			
			100	VE								
			VE (KJ)	(Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
m.	Sopa	Feijão vermelho com feijão-verde	310,1	74,1	1,9	0,3	11,4	2,5	2,7	0,5	FI	
Quarta-Feira	Prato	Filete de pescada ⁴ gratinado com puré de batata ⁷	1646,5	393,5	12,0	2,1	30,1	2,7	40,5	0,5	FT	FT
a-F	Vegetariano	Empadão de soja ⁶ com ervilhas com puré de batata (vegan) ¹	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2	FT	FT
lart	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0	FT	
Q	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT	
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicitad	a a Ficha Té	cnica do Pão	o aos funciona	irios.			
			VE	VE	Lip.	AG Sat.	нс	Açúcares	Proteínas	Sal		
	Cons	Crama da saura flar com concurs a naha	(KJ) 374,3	(Kcal) 89,5	(g)	(g) 0,2	(g) 16,5	(g) 6,9	(g) 2,8	(g) 0,2	СТ	
_	Sopa	Creme de couve-flor com cenoura e nabo	1558,5	372,5	13,5	3,1	30,1	2,7	31,9	0,2	ET ET	FT
eira	Prato	Carne de porco aos cubos estufada com massa macarronete ¹										
Quinta-Feira	Vegetariano	Soja ⁶ estufada com cenoura, feijão catarino e massa macarronete ¹	2656,6	635,0	37,7	5,4	46,2	11,2	27,1	0,2	<u>FΤ</u>	FT
in	Salada	Alface, beterraba e cenoura	214,7	51,3 74,9/	0,5	0,1	7,6 16,5/	7,2 16,3/	1,1/	0,1	FT	
0	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz-doce ⁷	610,3	145,8	1,7	0,9	27,6	12,0	4,7	0,1	FI	<u>FT</u>
	Pão	Pão de mistura ¹	VE	Pode VE	ser solicitad Lip.	a a Ficha Té AG Sat.	cnica do Pão HC	aos funciona Açúcares	irios. Proteínas	Sal		
	c		(KJ)	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)		
	Sopa	Macedónia de legumes	498,5	119,1	5,0	1,4	13,2	4,1	5,4	0,7	FI	
ira	Prato	Solha ⁴ no forno com laranja e arroz	1466,3	350,5	9,5	1,5	36,1	2,0	29,2	0,6	FT	<u>FT</u>
Sexta-Feira	Vegetariano	Feijoada de feijão-branco com cogumelos ¹² e bola de arroz	1562,8	373,5	9,4	1,6	46,3	12,6	25,6	0,4	FT	FT
ext	Salada	Alface, milho e pimento	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1	FT	
S	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<u>FT</u>	
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicitad	a a Ficha Té	cnica do Pão	aos funciona	irios.			

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 30vos, 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.

Semana 5	31 de janeiro a 4 de fevereiro

	Semana 5	31 de janeno a 4 de revereno											
			VE	VE	Lip.	AG Sat.	нс	Açúcares	Proteínas	Sal			
	Sopa	Alho francês com alface	(KJ) 380,3	(Kcal) 90,9	(g) 1,5	(g) 0,2	(g) 17,1	(g) 8,1	(g) 2,4	(g) 0,2	FT		
æ	· ·	Almôndegas ^{1,6,12} estufadas com massa esparguete ¹	900,9	461,3	24,1	3,8	36,0	2,7	22,9	0,2	EI.	<u>FT</u>	
eir	Prato	Salada de 2 feijões (branco, vermelho) com espirais e legumes	900,9	401,5	24,1	3,0	30,0	2,7	22,7	0,3	<u></u>	EI]
a-F	Vegetariano		1545,0	391,4	7,0	1,1	60,6	6,7	20,1	0,2	<u>FT</u>		
Pur	Salada	(milho, cenoura e rebentos de soja ⁶ Couve roxa, pepino e tomate	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1	ET		
Segunda-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	EI		
01	Pão	Pão de mistura ¹	313,0					aos funcion		0,0	<u></u>		
	1 40	rao de Hiistura				_		_					
			VE	VE	Lip.	AG Sat.	нс	Açúcares	Proteínas	Sal			
	6	6 1	(KJ)	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)			
	Sopa	Creme de tomate com ervilhas	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	FT		
eira	Prato	Red fish ⁴ gratinado com ervas aromáticas e batata assada/cozida	1322,0	316,0	8,5	1,2	28,7	6,8	30,5	0,7	<u>FT</u>	<u>FT</u>	
Terça-Feira	Vegetariano	Soja ⁶ estufada com ervilhas, batata aos cubos e cenoura	2208,5	527,8	19,9	2,8	51,5	19,0	35,2	0,3	FT	<u>FT</u>	FT
Tel	Salada	Alface, beterraba e milho	210,5	50,3	0,4	0,0	8,2	8,2	3,8	0,3	FT		
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/ 327,46	74,9/ 78,0	0,52/ 0,72	0,2/ 0,08	16,51/ 18,29	16,3/ 18,29	1,13/ 0,40	0,03/ 0,02	FT	<u>FT</u>	
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicitad	a a Ficha Té	cnica do Pão	aos funcion	ários.				
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)			
	Sopa	Cenoura com brócolos	417,7	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3	<u>FT</u>		
eira	Prato	Feijoada à Portuguesa ⁶ com arroz branco	2262,1	540,6	16,0	3,6	52,7	4,7	45,4	1,0	<u>FT</u>	<u>FT</u>	
Quarta-Feira	Vegetariano	Feijoada vegetariana ¹² (feijão, cenoura, repolho) com arroz branco	1562,8	373,5	9,4	1,6	46,3	12,6	25,6	0,4	<u>FT</u>	<u>ET</u>	
∑ua	Salada	Alface, cenoura e pimento	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1	FT		
O	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	ET		
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicitad	a a Ficha Té	cnica do Pão	aos funciona	ários.				
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat.	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)			
	Sopa	Feijão branco com espinafres	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6	ET		
<u>5</u>	Prato	Abrótea ⁴ estufada com batata cozida	1829,7	437,3	15,6	4,3	43,7	2,0	29,4	0,3	FI	FT	
Fei	Vegetariano	Seitan ^{1,6} estufado aos cubos com salada russa	1560,8	372,3	15,9	2,4	37,9	2,7	18,5	0,3	FT	FT	
ıta-	Salada	Feijão verde, cenoura e ervilhas	175,2	41,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3	0,1	EI		I
Quinta-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria ^{1,7}	319,7/	74,9/	0,5/	0,2/	16,5/	16,3/	1,1/	0,0/	<u>FT</u>	FT	
J	Pão	Pão de mistura ¹	820,9	196,2 Pode	3,7 ser solicitad	1,4 a a Ficha Té	32,4 ecnica do Pão	12,1 a aos funciona	7,9 ários.	0,1			I
		rao de inistara											
			VE	VE	Lip.	AG Sat.	нс		Proteínas	Sal			
	Sopa	Nabo com couve-lombarda	(KJ) 442,7	(Kcal) 105,8	(g) 1,7	(g) 0,3	(g) 19,4	(g) 9,8	(g) 3,5	(g) 0,2	EI		
	55 p.s.	rabb com court tombarda											
eira	Prato	Carnes mistas estufadas (frango e porco) com macarronete ¹	1477,6	353,2	11,0	2,0	20,3	2,9	42,8	0,5	<u>FT</u>	FI	
Sexta-Feira	Vegetariano	Grão-de-bico estufado com cenoura e couve-lombarda e arroz	2239,1	535,2	7,0	0,8	93,2	5,7	22,1	0,3	<u>FT</u>	<u>FT</u>	
Se	Salada	Alface, cenoura e couve em juliana	214,7	51,3	0,5	0,1	7,6	7,2	4,4	0,1	FT		
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT		
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicitad	a a Ficha Té	cnica do Pão	aos funciona	ários.				

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 30vos, 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.

7 a 11 de fevereiro

			VE	VE	Lip.	AG Sat.	нс	Açúcares	Proteínas	Sal		
	-		(KJ)	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)		
ق	Sopa	Couve branca com cenoura ripada	497,3	118,9	1,6	0,2	19,8	9,7	6,5	0,3	FT	
Segunda-Feira	Prato	Massa ¹ com atum ⁴	1660,3	396,8	17,5	2,7	29,9	2,6	29,2	1,6	FT	
da-l	Vegetariano	Salada de 3 Feijões com batata cenoura e feijão verde	1892,0	452,5	2,1	0,4	75,7	9,6	30,9	0,4	FT	
Ĕ	Salada	Alface, pepino e tomate	279,4 313,6/	66,9 74,9/	1,0	0,0	10,8	2,9	3,9 1,1/	0,0	FT	
Seg	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / logurte ⁷	371,2	88,7	2,0	1,1	12,6	5,1	5,1	0,07	FT	FT
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicitad	la a Ficha Té	cnica do Pão	o aos funcion	ários.			
			VE	VE	Lip.	AG Sat.	нс	Açúcares	Proteinas	Sal		
			(KJ)	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)		
	Sopa	Grão-de-bico com couve-lombarda	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2	FT	
تع	Prato	Peru assado com arroz seco	1505,0	359,7	9,2	1,3	41,3	1,9	26,8	0,5	FT	FT
Terça-Feira	Vegetariano	Soja ⁶ estufada com arroz	1519,2	363,1	14,9	2,0	37,2	7,2	19,4	0,3	<u>FT</u>	<u>FT</u>
erç	Salada	Cenoura, milho e tomate	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1	FT	
-	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT	
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicitad	da a Ficha Té	cnica do Pão	o aos funcion	ários.			
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)		
æ	Sopa	Creme de abóbora com alface	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,5	FT	
Quarta-Feira	Prato	Salada de peixe ⁴ (pescada/tintureira) com batata	1333,5	318,7	9,3	1,3	27,1	5,5	30,8	0,6	FT	
a-F	Vegetariano	Arroz de seitan ^{1,6} com feijão catarino e alho francês	1560,8	372,3	15,9	2,4	37,9	2,7	18,5	0,3	FT	
art	Salada	Alface, beterraba e cenoura	184,1 313,6/	44,0 74,9/	0,2	0,0	7,0	6,0	4,0 1,1/	0,1	<u>FT</u>	
₽ 	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	327,5	78,0	0,7	0,1	18,3	18,3	0,4	0,0	<u>FT</u>	FT
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicitad	la a Ficha Té	cnica do Pão	o aos funcion	ários.			
			VE	VE	Lip.	AG Sat.	нс	Açúcares	Proteinas	Sal		
	_		(KJ)	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)		
	Sopa	Feijão-verde com cenoura	323,3	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1	FT	
Quinta-Feira	Prato	Febras de porco grelhadas/gratinadas com molho de cogumelos ¹² e arroz	1442,2	344,7	9,3	1,5	30,1	2,7	34,2	0,3	<u>FT</u>	<u>FT</u>
ta-l	Vegetariano	Estufado de cogumelos ¹² com milho, ervilha e arroz	793,5	211,4	6,0	0,9	32,0	1,8	6,5	0,2	FT	FT
녚	Salada	Milho, ervilha e feijão verde	328,0	78,5	0,7	0,1	13,2	4,1	4,8	0,1	<u>FT</u>	
0	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<u>FT</u>	
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicitad	la a Ficha Té	cnica do Pão	o aos funcion	ários.			
			VE	VE	Lip.	AG Sat,	нс	Açúcares	Proteínas	Sal		
Sexta-Feira	Sopa	Nabo com cenoura e couve-lombarda	(KJ) 442,7	(Kcal)	(g) 1,7	(g) 0,3	(g) 19,4	(g) 9,8	(g) 3,5	(g) 0,2	<u>FT</u>	
	Prato	Pescada ⁴ gratinada com batata assada/cozida Vegetais assados com cogumelos ¹² , feijão-frade e molho verde com	1256,2	300,3	9,2	1,4	25,6	3,5	27,7	0,6	FT	FT
	Vegetariano	batata assada/ cozida	1144,0	294,8	7,1	1,2	39,8	6,0	14,1	0,3	<u>FT</u>	<u>FT</u>
Se	Salada	Alface, pimento e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1	FT	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT	

Pão de mistura¹

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.

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

14 a 18 de fevereiro

Sopa Fejjão-verde com cenoura				VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat.	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Vegetariano		Sopa	Feijão-verde com cenoura								101	FT	
Pao Pao	eira	Prato		1190,4	457,0	23,0	2,1	53,7	3,1	7,5	0,3	FT	FT
Pao Pao	nda-F	Vegetariano	Lentilhas estufadas com arroz de cenoura	1719,3	410,9	7,7	1,1	64,9	5,1	18,8	0,1	FT	<u>FT</u>
Pao Pao	ing.	Salada	Alface, pepino e tomate	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1	FT	
Sopa Prato Bolonhesa de soja 6 1 1 1 1 1 1 1 1 1	\\\\	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT	
Sopa Feijão-vermelho com nabiça 60,0		Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicitad	a a Ficha Té	cnica do Pão	aos funcion	ários.			
Sopa Feijão-vermelho com nabiça 60,0													
Prato Bacalhau fresco* gratinado com batata palha e espinafres 1217 277.2 0.3 0.1 47.8 6.2 17.9 2.6 ET													
Vegetariano Salada Alface, milho e pimento 2105 503 60 61.7 6.0 22.8 6.2 FT		Sopa	Feijão-vermelho com nabiça	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	FT	
Pâo Pão de mistura	<u>ir</u> a	Prato		1221,7	277,2	0,2	0,1	49,6	6,2	17,9	2,6	FT	
Pâo Pão de mistura	Fe	Vegetariano		1756,0	420,0	5,5	0,9	67,7	6,0	22,9	0,2	FT	
Pâo Pão de mistura	ĽĊa	Salada	Alface, milho e pimento									FT	
Sopa Alho francês 391,7 93,6 1.5 0.3 17.1 7.2 3.1 0.3 1.1 1.	H _e	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim ⁷									FI	FT
Sopa Alho francês 391, 7 92, 6 15 0.3 17, 1 7.3 3, 3 1, 0.3 E] Frato Rancho de carnes Rancho vegetariano Rancho veg		Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicitad	a a Ficha Té	cnica do Pão	aos funcion	ários.			
Sopa Alho francês 391, 7 92, 6 15 0.3 17, 1 7.3 3, 3 1, 0.3 E] Frato Rancho de carnes Rancho vegetariano Rancho veg													
Prato Rancho de carnes													
Pão de mistura Pão de mistura Paso de mist		Sopa	Alho francês	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3	<u>FT</u>	
Pão de mistura Pão de mistura Paso de mist	eira	Prato		2112,4	504,8	17,1	3,7	42,1	8,3	45,0	1,1	<u>FT</u>	
Pão de mistura Pão de mistura Paso de mist	a-F	Vegetariano	Rancho vegetariano ¹	1754,4	419,3	11,4	1,6	57,8	13,5	20,8	0,4	<u>FT</u>	
Pão de mistura Pão de mistura Paso de mist	art	Salada	Repolho, cenoura e couve roxa	172,4	41,2	0,7	0,1	5,7	5,6	3,4	0,0	<u>FT</u>	
Sopa Juliana de legumes 380,3 90,9 1,5 0,2 17,1 8,1 2,4 0,3 FT	Qu	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<u>FT</u>	
Sopa Juliana de legumes 380,3 90,9 1,5 0,2 17,1 8,1 2,4 0,3 FT		Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicitad	a a Ficha Té	cnica do Pão	aos funcion	ários.			
Sopa Juliana de legumes 380,3 90,9 1,5 0,2 17,1 8,1 2,4 0,3 FT				VE	VE	14-	10.5-4	116		Dt-f	6-1		
Prato Vegetariano Vegetariano Salada Feijão verde, beterraba e tomate Figural da época (min. 3 variedades) Pão Paro Perna de frango assada com esparguete 1 1332,9 1332,9 1336,0 14,0 1,0 1,0 1,0 1,0 1,0 1,0 1,0 1,0 1,0 1		_		(KJ)	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)		
Pão de mistura Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. Proteinas Sal (g) Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pâcica a Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pacica a Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pacica a Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pacica a Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pacica a Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pacica a Pode ser solicitada a Pode ser sol	m	_											
Pão de mistura Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. Proteinas Sal (g) Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pâcica a Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pacica a Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pacica a Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pacica a Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pacica a Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pacica a Pode ser solicitada a Pode ser sol	eir							-					
Pão de mistura Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. Proteinas Sal (g) Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pâcica a Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pacica a Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pacica a Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pacica a Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pacica a Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pacica a Pode ser solicitada a Pode ser sol	а <u>-</u> -	_						-					FT
Pão de mistura Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. Proteinas Sal (g) Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pâcica a Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pacica a Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pacica a Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pacica a Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pacica a Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pacica a Pode ser solicitada a Pode ser sol	int							-					
VE (KJ) VE (KGal) Lip. AG Sat. HC (g) Region Froteinas Sal (g) Region Reg	ŏ		. ,	313,6							0,0	FT	
Sopa Brócolos e cenoura 399,3 95,4 1,9 0,2 15,1 5,9 4,4 0,2 FT		Pão	Pão de mistura '		Pode	ser solicitad	a a Ficha Té	cnica do Pão	aos funcion	ários.			
Prato Perna de frango assada com esparguete¹ 1332,9 318,6 4,0 1,0 28,4 1,2 41,5 0,6 EI FI Vegetariano Salada Alface, couve roxa e pepino 172,0 41,1 0,5 0,1 5,2 4,6 4,3 0,0 EI Sobremesa Fruta da época (min. 3 variedades) 313,6 74,9 0,5 0,2 16,5 16,3 1,1 0,0 EI													
Vegetariano Massa¹ de legumes e feijão encarnado 1080,8 279,7 6,8 1,0 38,9 3,6 11,7 0,3 ET Salada Alface, couve roxa e pepino 172,0 41,1 0,5 0,1 5,2 4,6 4,3 0,0 FT Sobremesa Fruta da época (min. 3 variedades) 313,6 74,9 0,5 0,2 16,3 1,1 0,0 FT		Sopa	Brócolos e cenoura								101	ET	
	ira	Prato	Perna de frango assada com esparguete ¹	1332,9	318,6	4,0	1,0	28,4	1,2	41,5	0,6	<u>FT</u>	FT
	-Fe	Vegetariano		1080,8	279,7	6,8	1,0	38,9	3,6	11,7	0,3	ET	
	xta.	Salada	Alface, couve roxa e pepino	172,0	41,1	0,5	0,1	5,2	4,6	4,3	0,0	ET	
Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.	Se	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT	
		Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicitad	a a Ficha Té	cnica do Pão	aos funcion	ários.			

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, 9Alpo, 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.

21 a 25 de fevereiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat.	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)			
	Sopa	Couve branca com cenoura ripada	497,3	118,9	1,6	0,2	19,8	9,7	6,5	0,3	FT		
Segunda-Feira	Prato	Ovos ³ mexidos com cogumelos ¹² e arroz	1046,9	250,2	12,0	2,4	22,4	1,7	12,7	0,3	FT	<u>FT</u>	
P.	Vegetariano	Salada de 3 feijões com batata cenoura e feijão verde	1892,0	452,5	2,1	0,4	75,7	9,6	30,9	0,4	FT		
ğ	Salada	Feijão verde, cenoura e ervilha	175,2	41,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3	0,1	FT		
- Pegl	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / logurte ⁷	313,6/ 371,2	74,9/ 88,7	0,5/ 2,0	0,2/ 1,1	16,5/ 12,6	16,3/ 5,1	1,1/ 5,1	0,0/ 0,2	FT	FT	
01	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicitad	la a Ficha Té	cnica do Pā	o aos funcion	ários.				
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)			
	Sopa	Feijão vermelho e couve-lombarda	323,3	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1	FT		
Terça-Feira	Prato	Pá de porco assada e macarronete ¹ com molho de tomate	1584,1	378,6	13,6	3,1	31,2	3,6	32,2	0,4	<u>FT</u>	<u>ΕΤ</u>	
ā-F	Vegetariano	Estufado de cogumelos ¹² com cenoura e macarronete ¹	1387,6	331,7	4,8	0,8	59,7	5,0	11,0	0,2	FT	<u>FT</u>	
- Serç	Salada	Alface, couve roxa e milho	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1	<u>FT</u>		
_	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<u>FT</u>		
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicitad	la a Ficha Té	cnica do Pā	o aos funcion	ários.				
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)			
	Sopa	Feijão-verde com cenoura	380,3	105,7	1,6	0,2	19,7	8,1	3,3	0,2	<u>FT</u>		
ira	Prato	Solha ⁴ no forno com batata alourada/ cozida	1221,7	277,2	0,2	0,1	49,6	6,2	17,9	2,6	ET	<u>ΕΤ</u>	ET
Quarta-Feira	Vegetariano	legumes (cenoura, alho francês, pimento) no forno	2239,1	535,2	7,0	0,8	93,2	5,7	22,1	0,3	<u>FT</u>		
) (uai	Salada	Alface, beterraba e tomate	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0	FT		
O	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT		
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicitad	la a Ficha Té	cnica do Pā	o aos funcion	ários.				
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)			
	Sopa	Grão-de-bico com nabiça	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	FT		
<u>_</u>	Prato	Perú estufado com ervilhas e fusillis cozido ¹	2262,1	540,6	16,0	3,6	52,7	4,7	45,4	1,0	FT	FT	
Quinta-Feira	Vegetariano	Ervilhas estufadas com legumes (curgete, pimento e alho francês)	1198,3	286,5	8,8	1,3	36,6	5,9	14,6	0,2	FT	FT	
nta		e massa fusillis cozida	244.7	F4 2	0.5	2.4	7.	7.2		0.4			
Qui	Salada Sobremesa	Tomate, milho e pimento	214,7	51,3 74,9	0,5	0,1	7,6	7,2	1,1	0,1	<u>FT</u>		
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) Pão de mistura ¹	313,0					o aos funcion		0,0	<u>FT</u>		
	rau	Pao de mistura		1 ode	ser societae	a a richa re	cinca do i a	o dos runcion	ai ios.				
			VE	VE	Lip.	AG Sat.	нс	Açúcares		Sal			
	Sopa	Creme de abóbora com alface	(KJ) 359,3	(Kcal) 85,9	(g) 1,8	(g) 0,2	(g) 14,2	(g) 5,3	(g) 3,1	(g) 0,5	<u>FΙ</u>		
, c	Prato	Arroz de peixe ⁴ (pescada/tintureira)	1514,3	361,9	9,2	1,3	40,9	1,5	27,6	0,6	EI		
Sexta-Feira	Vegetariano	Arroz de seitan ^{1,6} com feijão catarino e alho francês	1560,8	372,3	15,9	2,4	37,9	2,7	18,5	0,3	EI		
ta-F	Salada	Alface, beterraba e cenoura	184,1	44,0	0,2	0,0	7,0	6,0	4,0	0,1	EI		
Sex	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/	74,9/	0,5/	0,2/	16,5/	16,3/	1,1/	0,0/	EI	FT	
	Pão	Pão de mistura ¹	327,5	78,0 Pode	0,7 ser solicitad	0,1 la a Ficha Té	18,3 cnica do Pā	18,3 o aos funcion	0,4 ários.	0,0			
		. 40 4096414											

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 30vos, 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.

Semana 9 28 de fevereiro a 4 de março

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat.	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)		
_	Sopa	Nabo com espinafres	452,3	108,1	1,5	0,2	18,1	8,6	5,6	0,3	FT	
eira	Prato	Carne à bolonhesa ^{1,6,12}	1373,2	328,2	11,8	2,8	23,6	6,2	31,7	0,5	<u>FT</u>	
Segunda-Feira	Vegetariano	Lentilhas à bolonhesa	1643,4	392,7	4,7	0,8	69,4	3,4	16,2	0,2	<u>FT</u>	
nun	Salada	Alface, pimento e tomate	278,0	66,4	0,6	0,2	9,9	6,2	5,4	0,1	<u>FT</u>	
Seg	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<u>FT</u>	
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicitad	a a Ficha Té	cnica do Pão	aos funcion	ários.			
			VE	VE	Lip.	AG Sat.	нс		D4-f	Sal		
	_		(KJ)	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	Proteinas (g)	(g)		
	Sopa											
ira	Prato											
Terça-Feira	Vegetariano	Carnaval										
erça	Salada											
ř	Sobremesa											
	Pão											
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve-flor	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3	<u>FT</u>	
	Prato	Carne de porco estufada aos cubos com cenoura e arroz de ervilhas	1700,1	406,3	13,3	3,0	37,7	2,7	33,1	0,3	<u>FT</u>	<u>FT</u>
											_	
	Vegetariano	Soja ⁶ estufada aos cubos com cenoura e arroz de ervilhas	1855,7	443,5	19,5	2,7	41,3	6,7	25,0	0,1	FT	FT
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	202,2	48,3	0,9	0,2	6,4	6,0	3,9	0,0	FT	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT	
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicitad	a a Ficha Té	cnica do Pão	aos funcion	ários.			
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
m.	Sopa	Feijão branco com couve portuguesa	298,4	71,3	1,3	0,2	12,6	5,3	2,3	0,2	<u>FT</u>	
eira	Prato	Abrótea à gomes de sá ^{3,4}	1533,0	366,4	14,8	2,6	24,0	2,0	33,7	1,1	<u>FT</u>	
ta-F	Vegetariano	Seitan à gomes de sá ^{1,3,6} com favas	2417,3	577,4	7,7	1,3	74,4	12,2	50,9	0,3	EI	
Quinta-Feira	Salada Sobremesa	Alface, beterraba e milho	170,0 313,6/	40,6 74,9/	0,5	0,1	6,5 16,5/	5,9 16,3/	3,0	0,0	ET	ET
0	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida Pão de mistura ¹	327,5	78,0 Pode	0,7	0,1 a a Ficha Té	18,3 cnica do Pão	18,3	0,4 ários.	0,0	<u>FT</u>	FT
	1 40	rao de Hiistura			_			_				
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat.	HC	Açúcares	Proteinas	Sal		
	Sopa	Caldo verde ⁶ (opção sem chouriço)	399,3	95,4	(g)	(g) 0,2	(g) 15,1	(g) 5,9	(g) 4,4	(g) 0,2	FT	
	Prato	Coxas de frango assadas com espirais ¹	1413,8	337,9	9,0	1,3	37,0	0,6	25,8	0,5	EI	EI
eira		Salada de grão-de-bico com espirais ¹ , cenoura, milho e rebentos de										
Sexta-Feira	Vegetariano	soja ⁶	1962,6	490,8	17,8	2,3	52,6	7,8	29,2	0,3	<u>FT</u>	
	Salada	Pepino, tomate e cenoura ralada	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0	<u>FT</u>	
S	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<u>FT</u>	
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicitad	a a Ficha Té	cnica do Pão	aos funcion	ários.			

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 30vos, 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.

Casca 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.

7 a 11 de março

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat.	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
	Sopa	Creme de abóbora com ervilha	374,3	89,5	1,4	0,2	16,5	6,9	2,8	0,2	FT	
<u>e</u>	Prato	Barritas de pescada ^{1,2,4,14} com arroz de cenoura	1940,8	463,8	20,0	2,0	40,9	1,5	28,2	1,3	FI	<u>FT</u>
ei	M	Salteado de legumes (alho francês, curgete, cenoura) com										
Segunda-Feira	Vegetariano	cogumelos ¹² e arroz de cenoura	894,2	213,7	6,0	1,0	33,0	8,0	6,7	0,4	FT	<u>FT</u>
ğ	Salada	Alface, couve roxa e pepino	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	3,9	0,0	<u>FT</u>	
Se	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/	<u>FT</u>	<u>FT</u>
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicitad	la a Ficha Té	cnica do Pā	o aos funcion	ários.			
			VE	VE	Lip.	AG Sat.	нс	Acúcares	Proteínas	Sal		
			(KJ)	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)		
	Sopa	Grão-de-bico com couve-lombarda	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2	<u>FT</u>	
Terça-Feira	Prato	Peru assado com esparguete ¹	1505,0	359,7	9,2	1,3	41,3	1,9	26,8	0,5	EI	<u>FT</u>
a-F	Vegetariano	Estufado de soja ⁶ com esparguete ¹	1855,7	443,5	19,5	2,7	41,3	6,7	25,0	0,1	<u>FT</u>	<u>FT</u>
erç	Salada	Cenoura, milho e tomate	284,2 313,6	67,9 74,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2 1,1	0,1	<u>FT</u>	
-	Sobremesa Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) Pão de mistura ¹	313,0			la a Ficha Té				0,0	<u>FT</u>	
	1 40	rao de Hiistura			_			_				
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat.	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)		
	Sopa	Curgete e macedónia	498,5	119,1	5,0	1,4	13,2	4,1	(g) 5,4	0,7	ΕŢ	
<u>.a</u>	Prato	Red fish ⁴ no forno com puré ⁷	1087,6	259,9	8,5	1,3	20,1	1,8	25,1	0,4	FT	<u>FT</u>
Quarta-Feira	Vegetariano	Salada de feijão com batata e legumes (salada camponesa)	1892,0	452,5	2,1	0,4	75,7	9,6	30,9	0,4	FT	<u>FT</u>
ırta	Salada	Alface, beterraba e milho	183,5	43,9	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,1	FT	
ξ	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina ¹²	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/	<u>FT</u>	FT
	Pão	Pão de mistura ¹			ser solicitad	la a Ficha Té		o aos funcion	ários.			
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
	Sopa	Creme de feijão-verde	352,9	84,3	1,4	0,2	14,1	3,3	3,8	0,1	<u>FT</u>	
<u>_</u>	Prato	Lombo de porco assado com arroz	1158,1	276,8	7,3	1,0	24,7	1,0	27,5	0,4	<u>FT</u>	FT
Quinta-Feira	Vegetariano	Crepes de legumes ^{1,6,11} com arroz	1716,0	410,5	9,5	1,6	71,2	5,7	8,5	1,2	EI	EI
nta	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1		
Qui	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,1	16,5	16,3	1,1	0,0	ET ET	
	Pão	Pão de mistura ¹	313,0			la a Ficha Té				0,0	<u></u>	
	, ao	rao de illistula						-				
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat.	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)		
	Sopa	Nabo, cenoura e couve branca	300,5	71,8	1,4	0,2	13,0	3,7	1,8	0,1	FT	
تع	Prato	Cardinal ⁴ assado com salada camponesa	975,7	233,2	5,7	0,8	23,8	5,1	21,3	0,3	<u>FT</u>	FT
Sexta-Feira	Vegetariano	Empadão de legumes / Jardineira de legumes	1097,7/ 1259,3	262,3/ 301	3,4/ 8,3	0,5/ 1,3	51,3/ 40,5	3,7/ 10,1	5,4/ 15,5	0,2/ 0,3	<u>FT</u>	<u>FT</u>
xta-	Salada	Alface, pepino e tomate	197,6	47,2	0,3	0,1	8,7	8,5	2,6	0,4	FT	
Se	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT	
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicitad	la a Ficha Té	cnica do Pā	o aos funcion	ários.			
	_											

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 30vos, 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.

14 a 18 de março

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat.	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)			
	Sopa	Creme de cenoura com couve branca	524,1	125,3	1,6	0,3	23,6	7,2	4,0	0,2	<u>FT</u>		
Segunda-Feira	Prato	Hambúrguer ^{1,6,12} estufado/no forno com molho de tomate com arroz de cenoura	1190,4	457,0	23,0	2,1	53,7	3,1	7,5	0,3	<u>FT</u>	<u>FT</u>	
ıda-l	Vegetariano	Arroz de lentilhas	1719,3	410,9	7,7	1,1	64,9	5,1	18,8	0,1	FT		
ğü	Salada	Alface, milho e pepino	328,0	78,5	0,7	0,1	13,2	4,1	4,8	0,1	FT		
Se	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT		
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicitad	a a Ficha Té	cnica do Pão	o aos funcion	ários.				
			VE	VE		AG Sat.	нс	Açúcares	Proteínas	Sal			
	_		(KJ)	(Kcal)	Lip. (g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)			
	Sopa	Abóbora com brócolos	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2	FT		
<u> </u>	Prato	Pescada ⁴ gratinada com batata assada/cozida	1256,2	300,3	9,2	1,4	25,6	3,5	27,7	0,6	FT	<u>FT</u>	FT
Terça-Feira	Vegetariano	Soja ⁶ estufada, curgete e cenoura com batata assada/ cozida	2208,5	527,8	19,9	2,8	51,5	19,0	35,2	0,3	<u>FT</u>	ΕŢ	ET
<u>ler</u>	Salada	Alface, pimento e tomate	182,1 313,6/	43,5 74,9/	0,2	0,0	8,3 16,5/	7,5 16,3/	2,6	0,1	FT		
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	327,5	78,0	0,7	0,1	18,3	18,3	0,4	0,0	FI	<u>FT</u>	
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode :	ser solicitad	a a Ficha le	cnica do Pac	o aos funcion	arios.				
			VE	VE	Lip.	AG Sat.	нс	Prot.	Sal	Açúcar			
	Sopa	Alho francês com curgete	(KJ) 612,3	(Kcal)	(g)	(g) 0,2	(g) 26,7	(g) 8,9	(g) 5,7	(g) 0,3	<u>FT</u>		
	зори			,-	.,	-,-		-,-		-,-			
Quarta-Feira	Prato	Bifes de frango de tomatada com fusillis ¹	1159,8	277,2	0,2	0,1	49,6	6,2	17,9	2,6	FT	ΕŢ	
rta-	Vegetariano	Bifinhos de seitan ^{1,6} de tomatada com fusillis ¹	1142,1	273,0	5,9	0,9	45,0	3,8	8,8	0,2	<u>FT</u>	<u>FT</u>	
Jua	Salada	Alface, couve roxa e pepino	204,2	48,8	0,8	0,1	7,2	6,8	3,6	0,0	<u>FT</u>		
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<u>FT</u>		
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode :	ser solicitad	a a Ficha Té	cnica do Pão	o aos funcion	ários.				
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat.	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)			
	Sopa	Feijão branco com espinafres	374,3	89,5	1,4	0,2	16,5	6,9	2,8	0,2	FT		
نة	Prato	Arroz de tintureira ⁴	1516,4	362,5	9,6	1,3	40,5	2,0	27,3	0,7	<u>FT</u>		
Quinta-Feira	Vegetariano	Arroz de leguminosas (favas) com legumes (curgete, pimento e alho francês)	1786,1	426,8	4,6	0,7	75,0	3,7	19,4	0,2	<u>FT</u>		
nint	Salada	Alface, beterraba e cenoura	199,0	47,6	0,5	0,1	6,9	6,9	4,0	0,3	FT		
ō	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelado ⁷	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	FT	FT	
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicitad	a a Ficha Té	cnica do Pão	o aos funcion	ários.				
			(KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)			
	Sopa	Creme de alface com nabo	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	FT		
eira	Prato	Feijoada à transmontana ⁶ com arroz branco	2163,3	517,0	16,2	4,0	52,7	4,7	38,9	1,0	FT	<u>FT</u>	
3-Fe	Vegetariano	Feijoada vegetariana ¹² (feijão, cenoura e couve) com arroz branco	1562,8	373,5	9,4	1,6	46,3	12,6	25,6	0,4	FI	<u>FT</u>	
Sexta-Feira	Salada	Cenoura, Couve roxa e tomate	286,8	68,5	1,7	0,4	8,9	7,6	4,8	0,1	<u>FT</u>		
S	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<u>FT</u>		
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicitad	a a Ficha Té	cnica do Pão	o aos funcion	arios.				

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.

21 a 25 de março

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat.	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)		
	Sopa	Macedónia de legumes	332,7	79,5	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0	0,2	FT	
Segunda-Feira	Prato	Salada de atum ⁴ , ovo ³ e macarronete ¹	2263,3	540,9	24,7	3,6	37,9	1,9	40,7	1,2	FT	FT
a-F	Vegetariano	Salada de feijão-frade, macarronete ¹ , cenoura, feijão-verde	1477,5	353,1	6,3	1,3	53,9	6,5	19,0	0,1	<u>FT</u>	
Pur	Salada	Alface, pepino e tomate	280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	3,8	0,1	FT	
egi	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT	
0,	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicitad	la a Ficha Té	cnica do Pão	o aos funciona	ários.			
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)		
	Sopa	Nabiças com feijão-frade	474,9	113,5	1,7	0,3	20,7	4,5	3,6	0,1	FT	
ira	Prato	Arroz de aves (peru e frango)	1388,8	332,0	9,2	1,3	35,0	2,0	26,1	0,7	<u>FT</u>	
Terça-Feira	Vegetariano	Arroz lentilhas com cenoura, alho francês e curgete	1719,3	410,9	7,7	1,1	64,9	5,1	18,8	0,1	FT	
ıça	Salada	Alface, couve em juliana e milho	202,2	48,3	0,9	0,2	6,4	6,0	3,9	0,0	FT	
P	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT	
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicitad	la a Ficha Té	cnica do Pāc	o aos funcion	ários.			
			VE	VE	Lip.	AG Sat.	нс	Açúcares	Proteínas	Sal		
			(KJ)	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	_	
æ	Sopa	Creme de tomate com ervilha	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2	FT	
Quarta-Feira	Prato	Badejo ⁴ assado com batata assada/cozida	1198,7	286,5	7,8	1,2	24,9	2,9	28,4	0,5	FT	<u>FT</u>
a-F	Vegetariano	Massada ¹ de feijão com cogumelos ¹²	1080,8	279,7	6,8	1,0	38,9	3,6	11,7	0,3	FT	
lart	Salada	Alface, milho e tomate	170,6 313,6/	40,8	0,3	0,1	7,0 16,5/	6,2	2,9	0,1	FT	
2	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	327,5	78,0	0,7	0,1	18,3	18,3	0,4	0,07	FT	<u>FT</u>
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicitad	la a Ficha Té	cnica do Pão	o aos funciona	ários.			
			VE	VE	Lip.	AG Sat.	нс	Açúcares	Proteínas	Sal		
	C	= 02 II	(KJ)	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)		
æ	Sopa	Feijão vermelho com couve portuguesa	417,7	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3	FT	
Quinta-Feira	Prato	Carne de porco à portuguesa com arroz	1432,8	242,4	9,5	1,4	32,4	9,5	31,4	0,7	FT	FT
a-F	Vegetariano	Favas à portuguesa com arroz	2492,0	595,6	13,3	1,9	73,2	12,1	44,3	0,6	FT	<u>FT</u>
Ę	Salada	Alface, beterraba e pepino	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1	FT	
ŏ	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT	
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicitad	la a Ficha Té	cnica do Pāc	o aos funcion	ários.			
			VE	VE	Lip.	AG Sat.	нс	Açúcares	Proteinas	Sal		
	_		(KJ)	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)		
	Sopa -	Creme de alho francês com couve-flor	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	FT	
eira	Prato	Pescada ⁴ estufada com puré ⁷	1000,0	239,0	6,7	1,0	20,1	1,8	23,9	0,4	FT	<u>FT</u>
9-F	Vegetariano	Feijão branco estufado com curgete, couve-lombarda e batata cozida	1534,7	367,1	6,6	1,1	55,9	8,3	19,9	0,1	FT	<u>FT</u>
Sexta-Feira	Salada	Couve-de-bruxelas, milho e tomate	210,5	50,3 74,9/	0,4	0,0	8,2 16,5/	8,2 16,3/	3,8	0,3	FT	
S	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria ^{1,7}	820,9	196,2	3,7	1,4	32,4	12,1	7,9	0,1	FT	<u>FT</u>
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicitad	la a Ficha Té	cnica do Pão	o aos funciona	arios.			

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 30vos, 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.

28 de março a 1 de abril

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat.	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)		
	Sopa	Abóbora com feijão-verde	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2	<u>FT</u>	
ira	Prato	Rolo de carne ^{1,6,12} no forno com molho de cenoura e massa espiral ¹	1365,3	326,2	15,0	4,6	29,3	4,2	17,8	1,0	<u>FT</u>	FT
Segunda-Feira	Vegetariano	Jardineira vegetariana (soja ⁶ , ervilhas, cenoura, feijão verde)	2208,5	527,8	19,9	2,8	51,5	19,0	35,2	0,3	<u>FT</u>	
Ę	Salada	Alface, cenoura e courgette	278,0	66,4	0,6	0,2	9,9	6,2	5,4	0,1	FT	
Seg	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<u>FT</u>	
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicitad	a a Ficha Té	cnica do Pão	aos funciona	irios.			
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)		
	Sopa	Caldo verde ⁶ (opção sem chouriço)	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6	FT	
Terça-Feira	Prato	Meia desfeita de bacalhau fresco ^{3,4}	1290,6	308,4	12,9	2,4	16,4	1,4	31,3	0,4	<u>FT</u>	
a-Fe	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com batata, cogumelos ¹² e cenoura	2019,4	482,6	7,1	0,8	81,3	5,7	21,1	0,3	FT	
erça	Salada	Cenoura, milho e tomate	211,8	50,7 74,9/	0,6	0,0	8,6 16,5/	1,3	2,8	0,0	FT	
F	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz-doce	610,3	145,8	1,7	0,9	27,6	12,0	4,7	0,1	FT	<u>FT</u>
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicitad	a a Ficha Té	cnica do Pão	o aos funciona	irios.			
			VE	VE	Lip.	AG Sat.	нс	Açúcares	Proteínas	Sal		
	Sona	Foiião branco com couvo lombarda	(KJ) 418,1	(Kcal) 99,9	(g)	(g) 0,2	(g) 17,7	(g) 6,6	(g) 4,2	(g) 0,3	CT	
æ	Sopa	Feijão branco com couve-lombarda									<u>FT</u>	-
Quarta-Feira	Prato	Perninhas de frango assadas com esparguete ¹	1332,9	318,6	4,0	1,0	28,4	1,2	41,5	0,6	<u>FT</u>	<u>FT</u>
ta-F	Vegetariano	Tofu de cebolada ^{6,12} com esparguete ¹	2500,9	597,7	7,0	1,0	90,6	4,3	40,7	0,2	FT	FT
uar	Salada	Alface, beterraba e pepino	137,7	54,3	0,8	0,1	6,6	6,0	5,4	0,2	FT	
Ö	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT	
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicitad	a a Ficha Té	cnica do Pão	aos funciona	irios.			
			VE	VE	Lip.	AG Sat.	нс	Açúcares	Proteinas	Sal		
	Sopa	Creme de cenoura com brócolos	(KJ) 452,3	(Kcal)	(g) 1,5	(g)	(g)	(g) 8,6	(g)	(g) 0,3	ГТ	
	Sopa		452,3	108,1	1,5	0,2	18,1	8,6	5,6	0,3	FI	
eira	Prato	Solha⁴ assada com molho de limão e ervas aromáticas com batata aos gomos corada/cozida	1508,7	360,6	10,0	1,6	32,4	9,5	35,1	0,7	<u>FT</u>	FI
Quinta-Feira	Vegetariano	Rissóis vegetarianos ^{1,3,6,12} com batata aos gomos corada/cozida	1281,2	305,3	8,4	1,5	49,9	4,2	6,2	0,1	<u>FT</u>	FI
Oui	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	197,0	47,1	0,5	0,1	8,2	8,2	2,7	0,3	FT	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/	FT	FT
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicitad	a a Ficha Té	cnica do Pão	aos funciona	irios.			
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
	Sopa	Alho francês com curgete	323,3	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1	FT	
ira	Prato	Macarronada ¹ de carnes (porco e frango)	2415,5	577,4	9,8	2,4	69,0	6,1	51,7	1,1	FT	
Sexta-Feira	Vegetariano	Macarronada ¹ de leguminosas	1347,0	321,9	9,0	1,4	44,5	12,2	15,3	0,5	FT	<u>FT</u>
ext	Salada	Alface, pimento e tomate	171,0	40,9	0,8	0,2	5,7	5,4	3,0	0,0	ET	
51	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<u>FT</u>	
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicitad	a a Ficha Té	ecnica do Pão	aos funciona	irios.			

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 30vos, 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.

Semana 14	4 a 8 de abril

	Jemana 14	4 d o de do in										
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat.	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)		
	Sopa	Curgete com macedónia	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	<u>FT</u>	
eira	Prato	Massinha ¹ de cavala ⁴	1946,0	465,1	21,6	4,8	37,8	6,8	20,2	0,5	FT	
a-F	Vegetariano	Salada de batata, cenoura, feijão-verde e lentilhas	1221,5	292,9	5,5	0,8	43,7	5,4	16,0	0,1	<u>FT</u>	
pur	Salada	Couve roxa, pimento e tomate	280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	3,8	0,1	FT	
Segunda-Feira	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/	<u>FT</u>	<u>FT</u>
· ·	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicitad	la a Ficha Té	cnica do Pão	aos funcion	ários.			
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
	Sopa	Creme de ervilhas com cenoura	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	FT	
ia	Prato	Feijoada à portuguesa ⁶ com bola de arroz	1458,7	347,5	7,7	1,3	50,9	2,9	17,4	1,4	FT	FT
Terça-Feira	Vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão vermelho cenoura e lombarda) com bola de arroz	1562,8	373,5	9,4	1,6	46,3	12,6	25,6	0,4	ET	<u>FΤ</u>
Jerç	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	3,8	0,1	FT	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT	
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicitad	la a Ficha Té	cnica do Pão	aos funcion	ários.			
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)		
	Sopa	Couve-flor com cenoura	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	FT	
ira	Prato	Empadão de pescada ⁴ (puré ⁷)	1000,0	239,0	6,7	1,0	20,1	1,8	23,9	0,4	ET	FT
Quarta-Feira	Vegetariano	Gratinado de leguminosas (ervilha + favas) com legumes (beringela, alho francês e pimento) no forno com batata	1445,5	345,5	8,8	1,4	48,3	14,1	17,9	0,3	ET	<u>FT</u>
On	Salada	Alface, pepino e tomate	280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	3,8	0,1	FT	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Leite-creme ⁷	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	FT	<u>FT</u>
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicitad	la a Ficha Té	cnica do Pão	aos funcion	ários.			
			1/5						5			
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)		
æ	Sopa	Grão-de-bico com espinafres	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	FT	
eir	Prato	Tirinhas de frango estufadas com fusillis ¹	1458,7	347,5	7,7	1,3	50,9	2,9	17,4	1,4	<u>FT</u>	<u>FT</u>
Fa-F	Vegetariano Salada	Crepes vegetarianos ^{1,6,11} com arroz	1716,0 280,0	410,5 67,1	9,5	1,6 0,0	71,2	5,7 3,26	8,5 3,8	1,2	EI	<u>FT</u>
Quinta-Feira	Sobremesa	Cenoura, couve roxa e tomate Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,8	0,0	16,5	16,3	1,1	0,0	EI EI	
0	Pão	Pão de mistura ¹	313,0			da a Ficha Té				0,0	<u></u>	
	Fau	rao de Hilstura			_	_	_	_				
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat.	нс	Açúcares	Proteínas	Sal		
	Sopa	Creme de alface com nabo	(KJ) 439,6	(Kcal)	(g) 1,9	(g) 0,2	(g) 19,7	(g) 8,3	(g) 2,4	(g) 0,3	FI	
ē	Prato	Arroz de peixe ⁴ com pimentos	1514,3	361,9	9,2	1,3	40,9	1,5	27,6	0,6	FT	
Sexta-Feira	Vegetariano	Arroz de feijão manteiga com cogumelos ¹² , cenoura e couve-lombarda	1940,9	464,3	8,7	1,4	73,3	8,4	21,5	0,3	FT	
cta-	Salada	Alface, beterraba e milho	149,9	57,2	1,2	0,2	5,3	4,9	6,6	0,0	FT	
Sex	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT	
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicitad	la a Ficha Té	cnica do Pão	aos funcion	ários.			

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 30vos, 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.





Fichas Técnicas das Ementas Vegetarianas

	Nome			Capit			
Νº		Ingredientes	II	1.º CEB	2.º/3.º CEB	SEC.	Método culinário:
F.T.P.1	Empadão de lentilhas/ soja (ou) Empadão de soja	Lentilhas/ Soja	40g/40g	50g/50g	60g/60g	80g/80g	Deixar as lentilhas/ feijão vermelho a demolhar no dia anterior. Hidratar a soja (caso se aplique). No dia, cozer a
	com feijão vermelho/ervilha	Feijão vermelho/ervilha	20g/30g	30g/40g	40g/60g	50g/70g	lentilha/feijão/ervilha em água (ou a vapor) com sal. Estufar as lentilhas ou a soja com feijão/ervilha, previamente escorrido,
	vermeino/erviina	Cenoura	50g	50g	80g	80g	com tomate, cebola, louro, orégãos, cebolinho e cenoura
		Tomate	25g	25g	25g	25g	(previamente cozida aos cubinhos) e azeite. Num tabuleiro
		Cebola	25g	25g	25g	25g	dispor alternadamente camadas de puré de batata (feito de
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	acordo com as indicações referidas nas fichas técnicas dos
		Sal	≤0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	acompanhamentos puré vegan) e lentilhas/ soja com
		Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	feijão/ervilha e levar ao forno a alourar.
		Cebolinho	0,6g	1,0g	1,0g	1,0g	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
F.T.P.2	Seitan à Gomes de Sá com	Batata	80g	100g	120g	140g	Cortar o seitan em fatias finas e temperar com sumo de laranja
	fava	Seitan	40g	50g	60g	80g	orégãos, cebolinho e salsa, de preferencialmente de véspera.
		Fava	60g	75g	100g	120g	Cortar as cebolas e os alhos às rodelas e alourar ligeiramente
		Cebola	25gr	25g	25g	25g	com um pouco de azeite. Grelhar o seitan e no final da confeçã
		Azeitonas pretas	-	6g	6g	6g	cortar aos cubos. Num tabuleiro colocar as batatas (ás rodelas) e as favas previamente cozidas, de preferência a vapor, num
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	tabuleiro e juntar o seitan cozinhado e a cebola. Mexer tudo
		Sal	≤0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	ligeiramente. Colocar o preparado num tabuleiro. Levar ao
		Sumo de laranja	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	forno bem quente e servir com azeitonas pretas.
		Cebolinho	0,6 g	1,0 g	1,0 g	1,0 g	
		Orégãos	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.P.4	Seitan fatiado no forno	Seitan	40g	50g	60g	80g	Cortar o seitan em fatias finas e temperar com sal, alho
	com ervilhas	Ervilha	40g	40g	60g	60g	esmagado e uma parte das ervas aromáticas (alecrim, tomilho,
		Cebola	25g	25g	25g	25g	orégãos) de preferência na véspera. Num tabuleiro colocar a
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	cebola, o alho e as ervilhas, previamente cozidas, de preferênci
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	a vapor. Por cima colocar o seitan fatiado e regar com azeite e
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	as restantes ervas aromáticas e levar ao forno.
		Alecrim	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	

F.T.P.5 Favas à portuguesa Batata 80g 100g 120g 140g Cortar a batata aos cubos e cozer e depois de cozidas Cebola 25g 25g 25g 25g forno a alourar, ou em alternativa, fritar as batatas er Favas 130g 160g 200g 230g Cozer as favas de preferência a vapor. Picar a cebola cestufar com os cogumelos e com as favas. Às batatas er Gazellonas 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	deixar no
Favas 130g 160g 200g 230g Cozer as favas de preferência a vapor. Picar a cebola e	
estufar com os cogumelos e com as favas. Às hatatas	
Azaitonas 6a 6a estufar com os cogumelos e com as favas. As batatas	
Azeitonas - 6g 6g 6g estutal com os cogumetos e com as ravas. As batatas	
Óleo de amendoim 3ml 5ml 7ml 9ml fritas, e após escorridas, adicionar o preparado dos co	_
com as favas, os coentros, e misturar tudo. Por fim, a Azeite 3ml 5ml 7ml 9ml	dicionar as
Sal ≤0,2g ≤0,2g ≤0,2g ≤0,2g	
Coentros 0,1g 0,1g 0,1g 0,1g	
F.T.P.6 Estufado de cogumelos Lavar e picar a cebola e o alho e parte das ervas arom com milho, ervilhas/ Cogumelos 50g 60g 75g 90g levar ao lume a estufar adicionando o azeite. Seguida	
.,	
cenoura acrescentar , os cogumelos, o milho e as ervilhas/ceno Milho 25g 25g 35g 50g deixar estufar e retificar o tempero.	oura e
Milno 25g 25g 35g 50g deixar estufar e retificar o tempero. Ervilhas/ Cenoura 40g/ 50g 40g/ 50g 60g/ 80g 60g/ 80g	
Azeite 3ml 5ml 7ml 9ml	
Sal $\leq 0.2g$ $\leq 0.2g$ $\leq 0.2g$	
Sumo de limão q.b. q.b. q.b. q.b.	
Alho 1,2g 1,5g 2g 2g	
Orégãos 0.1 g 0.1 g 0.1 g 0.1 g	
Tomilho $0.1g$ $0.1g$ $0.1g$	
Manjericão 0,1g 0,1g 0,1g 0,1g	
T.P.7 Lentilhas à bolonhesa Lentilhas 40g 50g 60g 80g Método culinário: Deixar as lentilhas a demolhar no d	lia
Tomate 25g 25g 25g anterior. No dia, cozer a lentilha em água (ou a vapor) com um
Cebola 25g 25g 25g pouco de sal. Lavar e picar a cebola, o alho e a salsa e	o tomate.
Azeite 3ml 5ml 7ml 9ml Cortar o tomate em pedaços. Estufar os ingredientes	referidos
Sal $\leq 0.2g \leq 0.2g \leq 0.2g \leq 0.2g$ com azeite e orégãos. Adicionar as lentilhas previame	ente
	r as
Cozidas e escorridas, poderido utilizar a agua de cozer	
Salsa 0,1g 0,1g 0,1g 0,1g lentilhas para o estufado. Levar a lume brando o prep	
Salsa 0,1g 0,1g 0,1g 0,1g lentilhas para o estufado. Levar a lume brando o prep Alho 1,2g 1,5g 2g 2g ao fim a cozedura. Retificar o tempero	
Salsa 0,1g 0,1g 0,1g 0,1g lentilhas para o estufado. Levar a lume brando o prep Alho 1,2g 1,5g 2g 2g ao fim a cozedura. Retificar o tempero Orégãos 0,1g 0,1g 0,1g 0,1g	oarado até
Salsa 0,1g 0,1g 0,1g 0,1g lentilhas para o estufado. Levar a lume brando o prep Alho 1,2g 1,5g 2g 2g ao fim a cozedura. Retificar o tempero Orégãos 0,1g 0,1g 0,1g 0,1g T.P.8 Curgete/ tomate Cozidas e escornoas, podendo utilizar a agua de cozer lentilhas para o estufado. Levar a lume brando o prep ao fim a cozedura. Retificar o tempero 0,1g 0,1g 0,1g No dia anterior colocar as lentilhas a demolhar ou ter	parado até mperar o
Salsa 0,1g 0,1g 0,1g 0,1g lentilhas para o estufado. Levar a lume brando o prep Alho 1,2g 1,5g 2g 2g ao fim a cozedura. Retificar o tempero Orégãos 0,1g 0,1g 0,1g 0,1g 0,1g T.T.P.8 Curgete/ tomate recheado com bolonhesa Curgete/tomate 60g/50g 70g/50g 110g/80g 130g/80g seitan com um pouco de sal, alho, cebolinho e sumo of the sum of the su	mperar o de laranja.
Salsa 0,1g 0,1g 0,1g 0,1g lentilhas para o estufado. Levar a lume brando o prep 1,2g 1,5g 2g 2g ao fim a cozedura. Retificar o tempero 2,3g 2g ao fim a cozedura. Retificar o tempero 3,1g 0,1g 0,1g 0,1g 0,1g 0,1g 0,1g 0,1g 0	mperar o de laranja. al ou picar
Salsa 0,1g 0,1g 0,1g 0,1g lentilhas para o estufado. Levar a lume brando o prep de finamente o seitan ou hidratar a soja fina. Lavar e correcte o servilhas, podendo titilizar a agua de cozer a lama brando o prep de cozer a lama brando o prep de cozer a lama brando o prep de cozer a lentilhas para o estufado. Levar a lume brando o prep de cozer a lentilhas para o estufado. Levar a lume brando o prep de cozer a lentilhas para o estufado. Levar a lume brando o prep de cozer a lentilhas para o estufado. Levar a lume brando o prep de cozer a lentilhas para o estufado. Levar a lume brando o prep de cozer a lentilhas para o estufado. Levar a lume brando o prep de cozer a lentilhas para o estufado. Levar a lume brando o prep de cozer a lentilhas para o estufado. Levar a lume brando o prep de cozer a lentilhas para o estufado. Levar a lume brando o prep de cozer a lentilhas para o estufado. Levar a lume brando o prep de cozer a lentilhas para o estufado. Levar a lume brando o prep de cozer a lentilhas para o estufado. Levar a lume brando o prep de cozer a lentilhas para o estufado. Levar a lume brando o prep de cozer a lentilhas para o estufado. Levar a lume brando o prep de cozer a lentilhas para o estufado. Levar a lume brando o prep de cozer a lentilhas para o estufado. Levar a lume brando o prep de cozer a lentilhas para o estufado. Levar a lume brando o prep de cozer a lentilhas para o estufado. Levar a lume brando o prep de cozer a lentilhas para o estufado. Levar a lume brando o prep de cozer a lentilhas para o estufado. Levar a lume brando o prep de cozer a lentilhas para o estufado. Levar a lume brando o prep de cozer a lentilhas para o estufado. Levar a lume brando o prep de cozer a lentilhas para o estufado. Levar a lume brando o prep de cozer a lentilhas para o estufado. Levar a lume brando o prep de cozer a lentilhas para o estufado. Levar a lume brando o prep de cozer a lentilhas para o estufado. Levar a lume brando o prep de cozer a lume brando o prep de cozer a lume brando o prep de cozer a lume brando o	mperar o de laranja. al ou picar
Salsa 0,1g 0,1g 0,1g 0,1g lentilhas para o estufado. Levar a lume brando o prep 1,2g 1,5g 2g 2g ao fim a cozedura. Retificar o tempero 2,5 0,1g 0,1g 0,1g 0,1g 0,1g 0,1g 0,1g 0,1g	mperar o de laranja. sal ou picar rtar a r. Lavar e
Salsa 0,1g 0,1g 0,1g 0,1g lentilhas para o estufado. Levar a lume brando o prep de finamente o seitan ou hidratar a soja fina. Lavar e cor Ervilha Solsa 0,1g 0,1g 0,1g 0,1g 0,1g 0,1g 0,1g 0,1g	mperar o de laranja. Ial ou picar rtar a r. Lavar e e estufar os
Salsa 0,1g 0,1g 0,1g 0,1g lentilhas para o estufado. Levar a lume brando o prep do fima cozedura. Retificar o tempero Orégãos 0,1g 0,1g 0,1g 0,1g 0,1g 0,1g 0,1g 0,1g	mperar o de laranja. ial ou picar rtar a r. Lavar e e estufar os ate e
Salsa 0,1g 0,1g 0,1g 0,1g lentilhas para o estufado. Levar a lume brando o prep do fim a cozedura. Retificar o tempero Orégãos 0,1g 0,1g 0,1g 0,1g 0,1g 0,1g 0,1g of ma cozedura. Retificar o tempero Orégãos 0,1g 0,1g 0,1g 0,1g 0,1g 0,1g 0,1g of ma cozedura. Retificar o tempero Orégãos 0,1g 0,1g 0,1g 0,1g 0,1g 0,1g of ma cozedura. Retificar o tempero Orégãos 110g/80g 130g/80g seitan com um pouco de sal, alho, cebolinho e sumo or de soja / lentilhas / seitan or mun pouco de sal, alho, cebolinho e sumo or de soja / lentilhas / seitan or mun pouco de sal, alho, cebolinho e sumo or de soja / lentilhas / seitan or mun pouco de sal, alho, cebolinho e sumo or de soja / lentilhas / seitan or mun pouco de sal, alho, cebolinho e sumo or de soja / lentilhas / seitan or mun pouco de sal, alho, cebolinho e sumo or de soja / lentilhas / seitan or mun pouco de sal, alho, cebolinho e sumo or de soja / lentilhas / seitan or mun pouco de sal, alho, cebolinho e sumo or de soja / lentilhas / seitan or mun pouco de sal, alho, cebolinho e sumo or de soja / lentilhas / seitan or mun pouco de sal, alho, cebolinho e sumo or de soja / lentilhas / seitan or mun pouco de sal, alho, cebolinho e sumo or de soja / lentilhas / seitan or mun pouco de sal, alho, cebolinho e sumo or de soja / seitan com um pouco de sal, alho, cebolinho e sumo or de soja / seitan or mun pouco de sal, alho, cebolinho e sumo or de soja / seitan or mun pouco de sal, alho, cebolinho e sumo or de soja / seitan / soja e a evilha / soja	mperar o de laranja. ial ou picar rtar a r. Lavar e e estufar os ate e
Salsa 0,1g 0,1g 0,1g 0,1g lentilhas para o estufado. Levar a lume brando o preparado de soja / lentilhas / seitan com um pouco de sal, alho, cebolinho e sumo de soja / lentilhas / seitan com um pouco de sal, alho, cebolinho e sumo de soja / lentilhas / seitan com um pouco de sal, alho, cebolinho e sumo de soja / lentilhas / seitan com um pouco de sal, alho, cebolinho e sumo de soja / lentilhas / seitan com um pouco de sal, alho, cebolinho e sumo de soja / lentilhas / seitan com um pouco de sal, alho, cebolinho e sumo de soja / lentilhas / seitan com um pouco de sal, alho, cebolinho e sumo de soja / lentilhas / seitan com um pouco de sal, alho, cebolinho e sumo de soja / lentilhas / seitan com um pouco de sal, alho, cebolinho e sumo de soja / lentilhas / seitan com um pouco de sal, alho, cebolinho e sumo de soja / lentilhas / seitan com um pouco de sal, alho, cebolinho e sumo de soja / lentilhas / seitan com um pouco de sal, alho, cebolinho e sumo de soja / lentilhas / seitan com um pouco de sal, alho, cebolinho e sumo de soja / lentilhas / seitan com um pouco de sal, alho, cebolinho e sumo de soja / lentilhas / seitan com um pouco de sal, alho, cebolinho e sumo de soja / lentilhas / seitan com um pouco de sal, alho, cebolinho e sumo de soja / lentilhas / seitan com um pouco de sal, alho, cebolinho e sumo de soja / lentilhas / seitan com um pouco de sal, alho, cebolinho e sumo de soja / lentilhas / seitan com um pouco de sal, alho, cebolinho e sumo de soja / lentilhas / seitan com um pouco de sal, alho, cebolinho e sumo de soja / lentilhas / seitan com um pouco de sal, alho, cebolinho e sumo de soja / lentilhas / seitan com um pouco de sal, alho, cebolinho e sumo de soja / lentilhas / seitan com um pouco de sal, alho, cebolinho e sumo de soja / lentilhas / seitan com um pouco de sal, alho, cebolinho e sumo de soja / lentilhas / seitan com um pouco de sal, alho, cebolinho e sumo de soja / lentilhas / seitan com um pouco de sal, alho, cebolinho e sumo de soja / lentilhas / seitan com um pouco de sal, alho, cebolin	mperar o de laranja. ial ou picar rtar a r. Lavar e e estufar os ate e a, lo até ao
Salsa 0,1g 0,1g 0,1g 0,1g 0,1g lentilhas para o estufado. Levar a lume brando o preparado anterior no interior colocar as lentilhas / seitan / soja e a ervilhas (Salsa o Cecloral Salsa o Ceclor	mperar o de laranja. ial ou picar rtar a r. Lavar e e estufar os ate e a, lo até ao ior da
Salsa 0,1g 0,1g 0,1g 0,1g 0,1g lentilhas para o estufado. Levar a lume brando o prepado fina cozedura. Retificar o tempero Orégãos 0,1g 0,1g 0,1g 0,1g 0,1g 0,1g 0,1g 0,1g	mperar o de laranja. ial ou picar rtar a r. Lavar e e estufar os ate e a, lo até ao ior da
Salsa 0,1g 0,1g 0,1g 0,1g 0,1g 0,1g lentilhas para o estufado. Levar a lume brando o preparado fim a cozedura. Retificar o tempero F.T.P.8 Curgete/ tomate recheado com bolonhesa de soja / lentilhas / seitan e ervilhas Soja fina / lentilhas/seitan 40g 50g 60g 80g 10ad 40g 40g 10ad	mperar o de laranja. ial ou picar rtar a r. Lavar e e estufar os ate e a, lo até ao ior da
Alho 1,2g 1,5g 2g 2g 2g ao fim a cozedura. Retificar o tempero F.T.P.8 Curgete/ tomate recheado com bolonhesa de soja / lentilhas/ seitan e ervilhas Soja fina / lentilhas/seitan Curgilha Soja fina / lentilhas/seitan Queijo vegan Azeite Sal Azeite Salsa O,1g O	mperar o de laranja. ial ou picar rtar a r. Lavar e e estufar os ate e a, lo até ao ior da
Salsa 0,1g 0,1g 0,1g 0,1g 0,1g 0,1g lentillas sectorials, poderitod utilizar a agua de cozer la composition de soja / lentillas para o estufado. Levar a lume brando o preparado com bolonhesa composition de soja / lentillas / seitan e e ervilhas Soja fina / lentillas/seitan 40g 50g 60g 80g 10g/sog 10g/sog 25g 25g 25g 25g 25g 25g 25g 25g 25g 25	mperar o de laranja. ial ou picar rtar a r. Lavar e e estufar os ate e a, lo até ao ior da
Salsa 0,1g 0,1g 0,1g 0,1g 0,1g lentilhas para o estufado. Levar a lume brando o preparado and preparado general de locar a lume brando o preparado and preparado general de la composição so de soja / lentilhas seitan e ervilhas Soja fina / lentilhas/seitan e ervilhas Soja fina / lentilhas/seitan Queijo vegan Azeite Salsa O,1g O	mperar o de laranja. ial ou picar rtar a r. Lavar e e estufar os ate e a, lo até ao ior da

F.T.P.9	Soja/Seitan estufada aos	Soja / Seitan	40g	50g	60g	80g	Na véspera cortar o seitan aos cubos e temperar o seitan com
		Cebola	25g	25g	25g	25g	um pouco de alho, cebolinho e sumo de laranja. No dia coloca a soja a hidratar. Lavar e picar a cebola e o alho e o alecrim,
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	a soja a hidratar. Lavar e picar a cebola e o alho e o alecrim,
		Sumo de laranja	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	juntar o azeite e o louro e levar ao lume. Ao preparado
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	adicionar a soja/seitan, o sal e deixar estufar. Adicionar a
		Cenoura/ Ervilhas	50g/ 30g	50g/30g	80g/40g	80g/ 40g	cenoura/ervilha previamente preparada e cozida a vapor e deixar até ao final da cozedura.
		Cebolinho	0,6g	1,0g	1,0g	1,0g	deixar ate ao final da cozedura.
		Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Alecrim	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
F.T.P. 10	Bifinho de seitan de	Seitan	40g	50g	60g	80g	Na véspera cortar o seitan em fatias finas e temperar com um
	tomatada	Tomate	25g	25g	25g	25g	pouco de alho, ervas aromáticas e sumo de laranja. Estufar o
		Cebola	25g	25g	25g	25g	tomate cortado aos pedaços e a cebola cortada às meias luas as
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	ervilhas previamente cozidas, de preferência a vapor, com o
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	azeite. Adicionar o seitan fatiado ao estufado e levar ao lume ou dispor as fatias de seitan em tabuleiros, regar com o estufado e
		Sumo de laranja	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	levar ao forno, salpicado de orégãos
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	leval ao forno, salpicado de oregaos
		Alecrim	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Cebolinho	0,6g	1g	1g	1g	
		Tomilho	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
F.T.P.11	Tirinhas de seitan estufadas com cenoura e	Seitan	40g	50g	60g	80g	Na véspera cortar o seitan em tirinhas finas e temperar com um pouco de alho, sal, ervas aromáticas e sumo de laranja. Estufar
		Cebola	25g	25g	25g	25g	cebola picada com alho cortado, azeite e as favas/ervilhas e
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	cenoura previamente cozidas, de preferência a vapor. Adicionar
		Fava/ ervilha	40g/ 40g	50g/ 40g	60g/60g	70g/60g	as tirinhas de seitan ao estufado e levar ao lume, deixando
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	apurar.
		Sumo de laranja	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Alecrim	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
F.T.P.12	Leguminosas estufadas	Ervilhas	130g	160g	200g	230g	Deixar a lentilha a demolhar no dia anterior. No dia, cozer a
	com Legumes (a) cenoura, beringela, brócolo; b)		J	_	· ·	_	lentilha e/ ou as ervilhas em água (ou a vapor) com sal. Lavar, descascar e cortar todos os legumes a) ou b) em porções
	curgete, pimento e alho	(ou) Ervilha + lentilha	65g + 20g	80g +25g	100g+ 30g	115g+40g	pequenas. Picar a cebola, os alhos e os coentros, adicionar os
	francês)	Legumes:					legumes a) ou b), o azeite e deixar estufar. Juntar a ervilha ou a
		a) Cenoura	50g	50g	80g	80g	ervilha + lentilha. Envolver tudo e deixar apurar. No final
		a) Beringela	80g	80g	120g	120g	retificar o tempero.
		a) Brócolo	45g	60g	80g	100g	
		b) Curgete	60g	70g	110g	130g	
		c) Pimento	20g	20g	40g	40g	
		b) Alho francês	60g	80g	120g	150g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		Coentros	0,7g	1,1g	1,1g	1,1g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	

F.T.P.13	Soja estufada com						De véspera colocar o feijão a demolhar e no próprio dia cozê-lo.
1.1.1.13	cenoura e feiião catarino	Soja	40g	50g	60g	80g	No dia colocar a soja a hidratar. Lavar e picar a cebola e o alho e
		Cebola	25g	25g	25g	25g	o alecrim, juntar o azeite e o louro e levar ao lume. Ao
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	preparado adicionar a soja, o sal e deixar estufar, por fim
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	adicionar o feijão, préviamente cozido, e se necessário a água
		Feijão catarino	70g	70g	80g	80g	de cozer o feijão, Adicionar também a cenoura previamente
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	preparada e cozida a vapor, deixando ao lume até ao final da
		Cebolinho	0,6g	1,0g	1,0g	1,0g	cozedura.
		Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Alecrim	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
F.T.P.14	Tofu de cebolada / 3	Tofu	120g	140g	180g	210g	Deixar o feijão a demolhar no dia anterior ou preparar (cortar
	feijões de cebolada	(ou) 3 feijões (feijão branco, feijão manteiga, feijão	24g+24g+2	24g+24g+2	27g+27g+2	27g+27g+2	aos cubinhos) e temperar o tofu com sal, alho, orégãos, salsa,
		preto)	4g	4g	7g	7g	manjericão e sumo de limão. No dia, cozer o feijão em água (ou
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	a vapor) com sal e escorrer. Cortar a cebola e o tomate às
		Tomate	25g	25g	25g	25g	rodelas finas, adicionar o alho e o azeite e estufar lentamente. Quando pronto, adicionar os feijões/tofu, envolver e deixar
		Cebola	25g	25g	25g	25g	estufar (no caso do feijão adicionar as várias ervas aromáticas
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	nesta fase). No final retificar o tempero.
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	μ
		Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
		Manjericão	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.P.15	Gratinado de leguminosas com legumes no forno	Ervilha + Favas	65g+65g	80g+80g	100g+100g	115g+115g	Método culinário: Deixar o feijão/grão a demolhar no dia anterior. No dia, cozer o(s) feijão(ões)/grão e ervilha (quando
		Feijão branco + (ou) feijão manteiga	35g + 35g	35g + 35g	40g+ 40g	40g+ 40g	
		(ou) Feijão preto + feijão banco	35g + 35g	35g + 35g	40g+ 40g	40g+ 40g	pedaços pequenos todos os legumes (a)/ b) /c)). Picar a cebola,
		(ou) Ervilha + grão-de-bico	65g+ 20g	80g+25g	100g+30g	115g+40g	os alhos, coentros, o cebolinho, adicionar o azeite e os restantes
		Legumes (escolher 3)					legumes e deixar estufar, retificando o tempero no final. Dispor no tabuleiro o(s) feijão(ões)/grão e ervilha (quando aplicável),
		b) Cenoura	50g	50g	80g	80g	regar com o estufado anterior. Ralar o queijo vegan, por cima
		a) /b) Pimento	20g	20g	40g	40g	do preparado anterior. Salpicar com orégãos e levar ao forno a
		c) Brócolo	45g	60g	80g	100g	gratinar.
		b) Curgete	60g	70g	110g	130g	
		a) / c) Beringela	80g	80g	120g	120g	
		a) /b) Alho francês	60g	80g	120g	150g	
		Queijo Vegan	15g	20g	25g	30g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		Oregão	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Cebolinho	0,6g	1,0g	1,0g	1,0g	
		Coentros	0,7g	1,1g	1,1g	1,1g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	

F.T.P.16	Salteados de legumes (alho francês, curgete e cenoura) com cogumelos / Salteado de favas com cenoura e cogumelos	Favas Curgete Alho francês Cenoura Tomate Cebola Azeite Sal Salsa Manjericão Alho	50g 60g 60g 50g 25g 25g 3ml ≤0,2g 0,8g 0,1g 1,2g	75g 70g 80g 50g 25g 25g 5ml ≤0,2g 1,3g 0,1g 1,5g	75g 100g 110g 120g 80g 25g 25g 7ml ≤0,2g 1,3g 0,1g 2g	90g 120g 130g 150g 80g 25g 25g 9ml ≤0,2g 1,3g 0,1g 2g	Lavar, descascar e cortar em pedaços pequenos os legumes e cozer, de preferência a vapor, e os cogumelos e as favas (quando aplicável) e adicionar sal. No tacho, coloca o azeite, a cebola, o alho finamente picado e as ervas aromáticas, deixar alourar e adicionar os legumes, os cogumelos e as favas (quando aplicável). Envolver tudo e deixar apurar e salpicar com salsa picada, previamente lavada e desinfetada.
F.T.P.17	Vegetais assados com cogumelos, feijão-frade e molho verde	Cogumelos Feijão-frade Curgete Alho francês Milho Abobora Cebola Azeite Tomilho Orégãos Cebolinho Sal Salsa Alho	50g 20g 60g 60g 25g 60g 25g 3ml 0,1g 0,1g 0,6g ≤0,2g 0,8g 1,2g	60g 30g 70g 80g 25g 70g 25g 5ml 0,1g 0,1g 1,0g ≤0,2g 1,3g 1,5g	75g 40g 110g 120g 35g 110g 25g 7ml 0,1g 0,1g 1,0g ≤0,2g 1,3g 2g	90g 50g 130g 150g 50g 130g 25g 9ml 0,1g 0,1g 1,0g ≤0,2g 1,3g 2g	Deixar o feijão a demolhar de véspera. No dia, cozer o feijão em água e sal. Num tabuleiro forrado com papel vegetal colocar a curgete, o alho francês, o milho e a abóbora. Adicionar tomilho, orégãos, sal e cebolinho. Envolver bem e levar ao forno, mexendo os vegetais, pelo menos, uma vez até amaciarem e ganharem cor. Ao feijão-frade adicionar o molho verde (salsa picada, azeite e vinagre). Servir os vegetais acompanhado do feijão-frade.
F.T.P.18	Massada de feijão preto com cogumelos e coentros/ Massada de lentilhas com ervilhas e coentros	Feijão Preto/lentilhas Massa cotovelos Cogumelos laminados/ ervilhas Cenoura Tomate Cebola Azeite Sal Alho	40g/40g 20g 50g/ 30g 50g 25g 25g 3ml ≤ 0,2g 1,2g	50g/50g 30g 60g/30g 50g 25g 25g 5ml ≤ 0,2g 1,5g	60g/60g 40g 75g/40g 80g 25g 25g 7ml ≤ 0,2g 2g	70g/80g 50g 90g/40g 80g 25g 25g 9ml ≤ 0,2g 2g	Deixar o feijão/lentilha a demolhar no dia anterior. Descascar a cebola, o alho e picá-los. Deitar num tacho com um fio de azeite e estufar juntamente com o tomate pelado, a cenoura previamente cozida cortada aos cubinhos e os cogumelos e um pouco de sal. Adicionar o feijão/lentilha previamente cozido. Adicionar a água de cozer o feijão/lentilha (quando aplicável) e quando ferver colocar a massa, e no final retificar o tempero e colocar os coentros picados.

0,7g

1,1g

Coentros

1,1g

1,1g

F.T.P.:	.9 Strogonoff de grão-de-						Deixar o grão-de-bico/ lentilha a demolhar no dia anterior. No
	bico/ lentilhas com cogumelos e cenoura	Grão-de-bico/ lentilhas	40g	50g	60g	80g	dia, cozer o grão-de-bico em água e sal. Lavar e picar o alho, a cebola e ralar a cenoura e colocar no tacho a estufar. Juntar o
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	grão-de-bico previamente escorrido, e manter em lume brando.
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	Antes do final da cozedura, adicionar os cogumelos e a bebida
		Cebola	25g	25g	25g	25g	de soja até apurar.
		Bebida de soja	50ml	50ml	125ml	125ml	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.P.	20 Arroz de seitan com feijão	Seitan/Tofu/Soja	40g/120g	50g/140g/	60g/180g/	80g/210g/	Deixar o feijão a demolhar no dia anterior. Cortar o seitan/tofu
	catarino e alho francês	Sertary Ford/Soja	/40g	50g	60g	80g	em cubos pequenos e temperar com sumo de limão, louro,
	(ou) Arroz de tofu com	Arroz	30g oug, sug,	40g oug/ oug/	50g 120g/ 80g/	60g	cebolinho, tomilho e sal. Cozer o feijão/ favas em água e sal.
	feijão branco/favas e alho	Alho francês/ cenoura/cogumelos	ZUETOUR/	suginiug/	40g/100g/		ricar a cessora e o anio. Mareionar os regames previamente
	francês/cenoura /cogumelos (ou) Arroz de	Feijão catarino/ Favas/Feijão branco/ Feijão vermelho	20%/20%	204/204	10~/ 10~	Ena/Ena	partidos, com azeite, cebola picada, alho, louro e adicionar o seitan/tofu, os legumes previamente partidos. Após cozedura
	soja com feijão vermelho/	Cebola	25g	25g	25g	25g	adicionar o feijão/favas, adicionar a água e deixar levantar
	favas	Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	fervura e juntar o arroz. No final levar ao forno a dourar (se
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	indicadol
		Tomilho	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Cebolinho Sumo de limão	0,6g	1g	1g	1g	
		Louro	q.b.	q.b.	q.b. 0,1g	q.b. 0,1g	
		Alho	0,1g 1,2g	0,1g 1,5g	0,1g 2g	0,1g 2g	
F.T.P.	21 Arroz de feijão manteiga	Allo	1,25	1,56	- 5	- 6	Deixar o feijão manteiga a demolhar no dia anterior. Cozer o
	com cogumelos cenoura e	Arroz	30g	40g	50g	60g	feijão manteiga em água e sal. Picar a cebola e o alho. Num
		Cenoura	40g	40g	60g	60g	tacho colocar alho, azeite, cebola picada, cenoura previamente
		Feijão manteiga	20g	30g	40g	50g	ralada, os cogumelos, o louro, cebolinho e tomilho e deixar
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	estufar. Adicionar o feijão branco, a couve-lombarda, previamente cozida (preferência a vapor), a água de cozer o
		Couve-lombarda	50g	70g	100g	100g	feijão e deixar levantar fervura. Por fim adicionar o arroz.
		Cebola	25g	25g	25g	25g	regas e deman letantan let varat ver inn dansonal e divezi
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		Tomilho	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Cebolinho	0,6g	1g	1g	1g	
		Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.P.	22 Rancho Vegetariano	Grão-de-bico	40g	50g	60g	80g	De véspera demolhar o grão-de-bico. No dia, preparar a
		Couve-lombarda	50g	70g	90g	110g	cenoura aos cubos e a couve-lombarda em gomos. Cozer o grão- de-bico em água e sal. Estufar a cenoura e a couve-lombarda
		Massa	10g	15g	20g	30g	em azeite, sal, cebola picada, alho, louro e tomate. Após
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	cozedura do estufado acrescentar ao preparado o grão-de-bico
		Tomate	25g	25g	25g	25g	e o enchido de soja, a água onde cozeu o grão-de-bico, e depois
		Cebola	25g	25g	25g	25g	de apurar um pouco a massa. Deixar cozer a massa e retificar o
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	tempero.
		Sal Enchido de soja	≤ 0,2g -	≤ 0,2g 10g	≤ 0,2g 10g	≤ 0,2g 10g	
		Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
		Alho	ч.в. 1,2g	ч.Б. 1,5g	ч.в. 2g	q.b. 2g	
		Louro	1,2g 0,1g	1,5g 0,1g	2g 0,1g	2g 0,1g	
		Louio	ο,±δ	ο,±δ	⊙,±8	υ,± δ	

F.T.P.23	Jardineira vegetariana/	Soja	40g	50g	60g	80g	Colocar a soja a hidratar. Picar a cebola e o alho. Estufar a
		Massa (cotovelos)	20g	30g	40g	50g	cebola, o alho, o azeite, os orégãos, o alecrim, a soja e o tomate
		Ervilha	30g	40g	60g	70g	Quando estiver cozinhado, adicionar água e quando esta estiver
		Feijão-verde	40g	60g	100g	120g	a ferver, adicionar a massa e mais tarde os legumes (ervilha w
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	feijão verde) previamente cozidos, de preferência, a vapor. No final retificar o tempero.
		Tomate	25g	25g	25g	25g	illarretilicar o tempero.
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Alho	1,2gr	1,5g	2g	2g	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Alecrim	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
F.T.P.24	Feijoada Vegetariana	Couve-lombarda	50g	70g	90g	110g	De véspera demolhar o feijão. No dia, preparar a cenoura aos
		Feijão vermelho	70g	70g	80g	80g	cubos e a couve-lombarda em gomos. Cozer o feijão em água e
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	sal. Estufar a cenoura e a couve-lombarda em azeite, sal, cebola
		Tomate	25g	25g	25g	25g	picada, alho, louro e tomate. Após cozedura do estufado
		Cebola	25g	25g	25g	25g	acrescentar ao preparado o feijão e um pouco da água onde
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	cozeu o feijão. No final retificar o tempero.
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.P.25	Salada de 3 feijões com	Dotata	C0~	90~	100~	120~	Deixar os feijões a demolhar no dia anterior. No dia, cozer os
	batata, cenoura e feijão-	Batata	60g	80g	100g	120g	feijões em água com sal. Cozer o feijão verde, a cenoura e as
		3 Feijões (feijão branco, feijão catarino e feijão preto)	24g+24g+2	24g+24g+2	2/g+2/g+2 7~	2/g+2/g+2	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	em porções pequenas, e escorrer. De seguida, colocar os
		Feijão-verde	40g	50g	80g	100g	legumes e a batata num tabuleiro e dispor os feijões, por cima
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	dos mesmos. Envolver tudo muito bem sem desfazer muito.
		Sal	≤0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	Após servido, pode ser temperado com azeite e vinagre.
		Vinagre	0,5ml	1ml	2ml	2ml	
F.T.P.26	Salada de 2 feijões com	Massa espiral	10g	15g	20g	30g	Deixar o feijão a demolhar no dia anterior. No dia, cozer os doi:
	espirais e legumes	2 Feijões (feijão branco, feijão vermelho)	35g/35g	35g/35g	40g/40g	40g/40g	tipos de feijão em água com sal. Cozer os vegetais cortando a
		Milho	25g	25g	35g	50g	cenoura previamente (em água ou a vapor) e a massa espiral
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	separadamente. De seguida, dispor no tabuleiro em camadas a
		Rebentos de soja	20g	30g	50g	50g	massa espiral, os feijões e os legumes alternadamente. Após
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	servido, pode ser temperado com azeite e vinagre.
		Sal	≤0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Vinagre	0,5ml	1ml	2ml	2ml	
		=					

E T D 27	Calada do grão do bico						Doiyar o grão a domolhar no dia antorior. No dia cozor o grão
F.T.P.27	Salada de grão-de-bico com espirais, cenoura,	Massa espiral	10g	15g	20g	30g	Deixar o grão a demolhar no dia anterior. No dia, cozer o grão em água (ou a vapor) com sal. Cozer os vegetais cortando a
		Grão-de-bico	40g	50g	60g	80g	cenoura previamente (em água ou a vapor) e a massa espiral
		Milho	25g	25g	35g	50g	separadamente. De seguida, dispor no tabuleiro em camadas a massa espiral, o grão-de-bico e os legumes alternadamente.
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	Após servido, pode ser temperado com azeite e vinagre. A
		Rebentos de soja	20g	30g	50g	50g	cenoura em vez de cozida pode ser apenas ralada e depois
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	misturada ao preparado anterior.
		Sal	≤0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Vinagre	0,5ml	1ml	2ml	2ml	
F.T.P.28	Salada de feijão-frade, batata, cenoura, feijão-	Feijão-frade	70g	70g	80g	80g	De véspera, demolhar o feijão-frade. No dia cozer o feijão-frade, as batatas e as cenouras aos cubinhos e os restantes legumes
	verde/ Salada de feijão- frade com batata,	Batata	80g	100g	120g	140g	(feijão-verde, brócolos e milho) em água e sal ou de preferência ao vapor. Após cozido, envolver todos os elementos,
	brócolos, cenoura, milho	Cebola	25g	25g	25g	25g	delicadamente, e adicionar azeite e vinagre. Colocar a cebola e
	brocolos, cenoura, mino	a) b) Cenoura	50g	50g	80g	80g	a salsa picada à disposição.
		a) Feijão-verde	40g	50g	80g	100g	
		b) Brócolo	45g	60g	80g	110g	
		b) Milho	25g	25g	35g	50g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		Salsa	0,8 g	1,3 g	1,3 g	1,3 g	
		Vinagre	0,5ml	1ml	2ml	2ml	
F.T.P.29	Salada de grão-de-bico/						De véspera, demolhar o grão/ feijão. No dia cozer o grão/feijão,
	feijão vermelho/feijocas		40g/70g/7	50g/70g/70	60g/80g/8	80g/80g/8	as batatas e as cenouras aos cubinhos e os restantes legumes
	com batata e legumes	Grão-de-bico/ feijão vermelho/feijocas	0g	g	0g	0g	em agua e sai ou a vapor. Apos cozido, envolver todos os
	(feijão-verde e cenoura) /						elementos delicadamente e adicionar azeite e vinagre. Colocar a
	(cogumelo, cenoura) /	Batata	80g	100g	120g	140g	cebola e a salsa picada à disposição.
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Feijão-verde+ Cenoura	40g+50g	50g+50g	80g+80g	100g+80g	
		Cogumelos+ cenoura	50g+30g	60g+40g	75g+60g	90g+70g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		Salsa	0,8 g	1,3 g	1,3 g	1,3 g	
		Vinagre	0,5ml	1ml	2ml	2ml	
F.T.P.30	Grão-de-bico/ Feijão		40g/70g/	50g/70g/	60g/	80g/	Deixar o grão-de-bico/feijão a demolhar no dia anterior. No dia,
	vermelho/ Feijão branco/	Grão-de-bico/ Feijão vermelho/ Feijão branco/ Feijão	70g/ 70g/	70g/ 70g/	80g/80g/	80g/80g/	cozer o grão-de-bico/feijão em água e sal. Lavar e cortar a
	Feijão preto/ Soja	preto/ Soja	40g	50g	80g/ 60g	80g/ 80g	cenoura/curgete em cubos e a couve em tiras e cozer em água e
	estufada com cenoura/	Cebola	25g	25g	25g	25g	sal ou, de preferência, a vapor. Lavar e picar a cebola, e o alho,
	curgete e couve-lombarda	Cenoura/curgete	50g/60g	50g/70g	80g/110g	80g/130g	juntar o azeite, as ervas aromáticas e levar ao lume. Adicionar o
		Couve-lombarda	50g	70g	90g	110g	grão/feijão, a cenoura/ curgete, a couve, previamente cozidas e
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	deixar apurar.
		Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
		Alho	•				
			1,2g	1,5g	2g	2g	
		Alho	•				

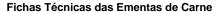
F.T.P.31 Arroz de leguminosas com legumes (a) cenoura, 	Arroz Ervilhas/Favas (ou) Ervilha + lentilha Legumes: a) Cenoura a) Beringela a) Brócolo b) Curgete b) Pimento b) Alho francês Cebola Azeite Sal	30g 130g 65g + 20g 50g 80g 45g 60g 20g 60g 25g 3ml ≤0,2g	40g 160g 80g +25g 50g 80g 60g 70g 20g 80g 25g 5ml ≤0,2g	50g 200g 100g+30g 80g 120g 80g 110g 40g 120g 25g 7ml ≤0,2g	60g 230g 115g+40g 80g 120g 100g 130g 40g 150g 25g 9ml ≤0,2g	Deixar a lentilha a demolhar no dia anterior. No dia, cozer a lentilha e/ ou as ervilhas em água (ou a vapor) com sal. Lavar, descascar e cortar todos os legumes a) ou b) em porções pequenas. Picar a cebola, os alhos e os coentros, adicionar os legumes a) ou b), o azeite e deixar estufar. Juntar a ervilha ou a ervilha + lentilha. Envolver tudo e deixar apurar. No final adicionar água, e preferência de cozer as leguminosas, e por fim juntar o arroz e deixar cozer. No final retificar o tempero.
	Coentros	0,7g	1,1g	1,1g	1,1g	
	Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.P.32 Arroz de lentilhas	Lentilhas	40g	50g	60g	80g	Deixar a lentilha a demolhar no dia anterior. Cozer a lentilha em água e sal. Picar a cebola e o alho. Adicionar azeite, louro, cebolinho e tomilho. Após cozedura adicionar as lentilhas,
	Arroz	30g	40g	50g	60g	adicionar a água e deixar levantar fervura e juntar o arroz. No
	Cebola	25g	25g	25g	25g	final levar ao forno a dourar (se indicado).
	Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
	Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
	Tomilho	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
	Cebolinho	0,6g	1g	1g	1g	
	Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
	Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.P.33 Feijoada de feijão branco	Couve-lombarda	50g	70g	90g	110g	De véspera demolhar o feijão branco. No dia, preparar a
,	Feijão branco	70g	70g	80g	80g	cenoura aos cubos e a couve-lombarda em gomos. Cozer o
	Cogumelos	50g	60g	75g	90g	feijão em água e sal. Estufar a cenoura, o cogumelo, a couve-
	Cenoura	50g	50g	80g	80g	lombarda em azeite, sal, cebola picada, o enchido de soja, alho,
	Tomate	25g	25g	25g	25g	louro e tomate. Após cozedura do estufado acrescentar ao
	Cebola	25g	25g	25g	25g	preparado o feijão e um pouco da água onde cozeu o feijão. No
	Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	final retificar o tempero.
	Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
	Enchido de soja	-	10g	10g	10g	
	Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
	Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	

F.T.P.34	Tofu gratinado com feijão						Temperar o tofu com sal, alho, sumo de limão e ervas
	manteiga, curgete e	Feijão manteiga	70g	70g	80g	80g	aromáticas (tomilho e cebolinho). Deixar o feijão a demolhar de
	cenoura	Tofu	120g	140g	180g	210g	véspera e no dia cozer o feijão. Cozer a curgete e a cenoura,
		Curgete	60g	70g	110g	130g	depois de lavadas e cortadas aos cubos pequenos, preferência a
		Cebola	25g	25g	25g	25g	vapor. Estufar a cebola, o azeite, o alho picado e a folha de
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	louro, e juntar o tofu, a curgete e a cenoura e o feijão. Retificar o tempero. Dispor num tabuleiro o preparado do tofu polvilhar
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	com o queijo vegan e salsa e levar ao forno.
		Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
		Tomilho	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Cebolinho	0,6g	1,0g	1,0g	1,0g	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Queijo vegan	15g	20g	25g	30g	
		Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
F.T.P.35	Lentilhas estufadas	Lentilhas	40g	50g	60g	80g	Deixar as lentilhas a demolhar no dia anterior. No dia, cozer a
		Tomate	25g	25g	25g	25g	lentilha em água (ou a vapor) com um pouco de sal. Lavar e
		Cebola	25g	25g	25g	25g	picar a cebola, o alho e o tomate. Cortar o tomate em pedaços. Estufar os ingredientes referidos com azeite e orégãos.
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	Adicionar as lentilhas previamente cozidas e escorridas,
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	podendo utilizar a água de cozer as lentilhas para o estufado.
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	Levar a lume brando o preparado até ao fim a cozedura.
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	Retificar o tempero
F.T.P.36	Crepes de legumes	Crepes vegetarianos	60g	60g	90g	120g	Colocar os crepes num tabuleiro e levar ao forno.
F.T.P.37	Salada de batata,	Lentilhas	40g	50g	60g	80g	Deixar as lentilhas a demolhar no dia anterior. No dia, cozer as
		Batata	80g	100g	120g	140g	lentilhas, a batata e os hortícolas em água (ou a vapor) com um
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	pouco de sal. Envolver e temperar com azeite e orégãos.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Feijão-verde	40g	50g	80g	100g	
F.T.P.38	Rissóis vegetarianos	Rissóis vegetarianos	60g	60g	90g	120g	Fritar os rissóis em óleo bem quente.
	•	Óleo de amendoim	3ml	5ml	7ml	9ml	4
F.T.P. 39	Empadão de legumes	Batata	80g	100g	120g	140g	Estufar a cebola e o alho em azeite. Posteriormente juntar os
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	legumes. Temperar com sal e deixar estufar. Descarcar as
		Feijão verde	40g	50g	80g	100g	batatas e cozer em água e sal. Triturar até obter um puré. Num
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	tabuleiro que possa ir ao forno colocar uma camada de puré
		Cebola	25g	25g	25g	25g	seguida de uma camada de legumes e outra camada de puré. Levar ao forno.
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	Leval ad IUITIO.
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	

F.T.P.40		Soja Tomate (pelado/triturado) Cebola Azeite Sal Louro Orégãos Arroz	40g 25g 25g 3ml ≤ 0,2g 0,1g 0,1g 20g	50g 25g 25g 5ml ≤ 0,2g 0,1g 0,1g 30g	60g 25g 25g 7ml ≤ 0,2g 0,1g 0,1g 40g	80g 25g 25g 9ml ≤ 0,2g 0,1g 50g	Deixar a soja a demolhar no dia anterior. Estufar a soja, previamente escorrida, com tomate, cebola, louro, orégãos e azeite. Adicionar água ao preparado. Num tabuleiro dispor alternadamente camadas de arroz branco e soja.
F.T.P.41	Esparguete com cogumelos	Cebola Tomate Azeite Esparguete Sal Cogumelos Cenoura	25g 25g 3ml 10g ≤ 0,2g 50g 50g	25g 25g 5ml 15g ≤ 0,2g 60g 50g	25g 25g 7ml 20g ≤ 0,2g 75g 80g	25g 25g 9ml 30g ≤ 0,2g 90g 80g	Aquecer cebola, tomate e azeite. Arranjar os cogumelos. Misturar no estufado e deixar cozinhar. Cozer a massa em água com sal e no final misturar tudo.
F.T.P.42	Gratinado de macarrão com feijão vermelho	Macarrão Feijão vermelho Cebola Azeite Sal Oregão Cebolinho Coentros Alho	10g 35g 25g 3ml ≤0,2g 0,1g 0,6g 0,7g 1,2g	15g 35g 25g 5ml ≤0,2g 0,1g 1,0g 1,1g 1,5g	20g 40g 25g 7ml ≤0,2g 0,1g 1,0g 1,1g 2g	30g 40g 25g 9ml ≤0,2g 0,1g 1,0g 1,1g 2g	Deixar o feijão a demolhar no dia anterior. No dia, cozer o feijão e em água (ou a vapor) com sal. Picar a cebola, os alhos, coentros, o cebolinho, adicionar o azeite e deixar estufar, retificando o tempero no final. Dispor no tabuleiro o feijão, regar com o estufado anterior. Adicionar a massa previamente cozida. Salpicar com orégãos e levar ao forno a gratinar.
F.T.P.43	Massa espiral tricolor com	Grão-de-bico Massa espiral tricolor Milho Cenoura Tomate Cebola Azeite Sal Alho Coentros	40g 20g 25g 50g 25g 25g 3ml ≤ 0,2g 1,2g 0,7g	50g 30g 25g 50g 25g 25g 5ml ≤ 0,2g 1,5g 1,1g	60g 40g 35g 80g 25g 25g 7ml ≤ 0,2g 2g 1,1g	80g 50g 50g 80g 25g 25g 9ml ≤ 0,2g 2g 1,1g	De véspera demolhar o grão. Descascar a cebola, o alho e picálos. Deitar num tacho o grão, previamente cozido, com um fio de azeite e estufar juntamente com o tomate pelado, o milho e a cenoura previamente cozida cortada aos cubinhos e um pouco de sal. Adicionar água e quando ferver colocar a massa, e no final retificar o tempero.
F.T.P.44	Bolonhesa de soja	Soja Cebola Tomate pelado/triturado Louro Pimento Azeite Sal	40g 25g 25g 0,1g 20g 3ml ≤ 0,2g	50g 25g 25g 0,1g 20g 5ml ≤ 0,2g	60g 25g 25g 0,1g 40g 7ml ≤ 0,2g	80g 25g 25g 0,1g 40g 9ml ≤ 0,2g	De véspera demolhar a soja. No dia fazer o refogado com o azeite e a cebola e adicionar o tomate, o louro e o pimento, cortado aos cubos. Adicionar a soja e deixar cozinhar em lume brando.

F.T.P.45	Massa de legumes e	Feijão vermelho Massa Milho Cenoura Tomate Cebola Azeite Sal Alho Coentros	35g 20g 25g 50g 25g 25g 3ml ≤ 0,2g 1,2g 0,7g	35g 30g 25g 50g 25g 25g 5ml ≤ 0,2g 1,5g 1,1g	40g 40g 35g 80g 25g 25g 7ml ≤ 0,2g 2g 1,1g	40g 50g 50g 80g 25g 25g 9ml ≤ 0,2g 2g 1,1g	De véspera demolhar o feijão. Descascar a cebola, o alho e picálos. Deitar num tacho o feijão, previamente cozido, com um fio de azeite e estufar juntamente com o tomate pelado, o milho e a cenoura previamente cozida cortada aos cubinhos e um pouco de sal. Adicionar água e quando ferver colocar a massa, e no final retificar o tempero.
F.T.P.46	Salada de feijão-frade, macarronete, cenoura, feijão-verde	Macarronete Feijão frade Feijão verde Cenoura Azeite Sal Orégãos Vinagre	10g 70g 40g 50g 3ml ≤0,2g 0,1g 0,5ml	15g 70g 50g 50g 5ml ≤ 0,2g 0,1g 1ml	20g 80g 80g 80g 7ml ≤ 0,2g 0,1g 2ml	30g 80g 100g 80g 9ml ≤ 0,2g 0,1g 2ml	Deixar o feijão a demolhar no dia anterior. No dia, cozer o feijão em água (ou a vapor) com sal. Cozer os vegetais cortando a cenoura previamente (em água ou a vapor) e a massa separadamente. De seguida, dispor no tabuleiro em camadas a massa, o feijão e os legumes alternadamente. Após servido, pode ser temperado com azeite e vinagre. A cenoura em vez de cozida pode ser apenas ralada e depois misturada ao preparado anterior.

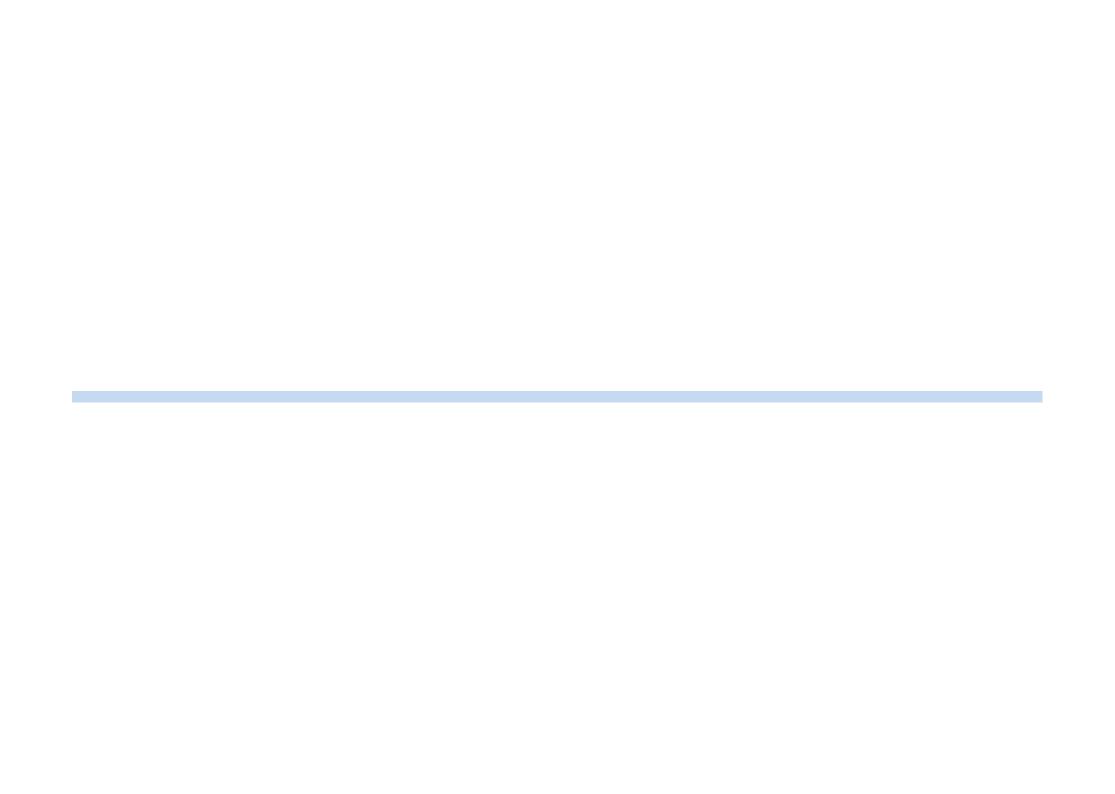






N°	Nome	Ingredientes		Cal	pitação		Método culinário:
IN.		ingredienies	JI	1.º CEB	2.° e 3.° CEB	SEC.	melodo cullidilo.
F.T.P.1	Bife de frango/porco de tomatada	Bife de frango/ Porco Cenoura Tomate Cebola Azeite Sal Alho	85/90g 50g 25g 25g 3ml ≤ 0,2g	90/100g 50g 25g 25g 5ml ≤ 0,2g	120/130g 80g 25g 25g 7ml ≤ 0,2g	130/140g 80g 25g 25g 9ml ≤ 0,2g 2g	Cortar os bifes de frango/porco e temperar com sal, alho esmagado, alecrim, tomilho e orégãos. Estufar a cenoura cortada às rodelas, o tomate cortado aos pedaços e a cebola cortada às meias-luas. Adicionar os bifes de frango/porco ao estufado e levar ao lume anterior ou dispô-los em tabuleiros, regar com o estufado e levar ao forno convetor.
		Alecrim	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Tomilho Orégãos	0,1g 0,1g	0,1g 0,1g	0,1g 0,1g	0,1g 0,1g	
	5 1 / 5 1 /						
F.T.P.2	Rancho (porco e vaca aos cubos, grão-de-bico, massa, cenoura e couve-lombarda)	Grão-de-bico Carne de vaca Carne de porco Couve-lombarda Massa	20g 45g 45g 50g 10g	30g 47,5g 50g 70g 15g	40g 65g 65g 90g 20g	50g 70g 70g 110g 30g	De véspera colocar o grão-de-bico a demolhar. Cortar as carnes aos cubos e temperar com sumo de limão, louro e sal. No dia, preparar a cenoura aos cubos e a couvelombarda em gomos. Cozer o grão-de-bico em água e sal. Estufar as carnes, com a cenoura, a couve-lombarda, azeite, cebola picada, alho, louro e tomate. Num tacho à parte cozer a massa. Após cozedura do estufado acrescentar ao preparado o grão-de-
		Cenoura Tomate Cebola Chourico de carne	50g 25g 25g	50g 25g 25g 10g	20g 80g 25g 25g 10g	80g 25g 25g 10g	bico, a água onde cozeu o grão-de-bico, a massa e chouriço, previamente cozido e cortado às rodelas, e deixar apurar.
		Azeite Sal Sumo de limão Alho	3ml ≤ 0,2g q.b. 1,2g	5ml ≤ 0,2g q.b. 1,5g	7ml ≤ 0,2g q.b.	9ml ≤ 0,2g q.b.	
			, 3	, 3	Ĭ	J	
F.T.P.3	Carne à bolonhesa/ Gratinado de macarrão com carne picada	Carne de vaca picada	85g	90g	120g	130g	Lavar e picar a cebola, o alho e a salsa e o tomate. Estufar os ingredientes referidos com azeite. Adicionar a carne picada, os orégãos e parte do sal. Levar a lume brando o
		Tomate	25g	25g	25g	25g	preparado até o fim a cozedura. No final retificar o tempero.
		Cebola	25g	25g	25g	25g	Cozer a massa em água e sal. Levar ao forno a gratinar juntamente com a carne
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	picada.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Salsa	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Massa	20g	30g	40g	50g	
F.T.P.4	Perna de peru estufada	Perna de peru	115g	120g	160g	170g	De véspera limpar e cortar a carne em peças e temperar com sal, sumo de limão, alho orégãos e alecrim. No dia, lavar e picar a cebola, o alho, a salsa e cortar o tomate em
		Tomate	25g	25g	25g	25g	pedaços pequenos. Estufar os ingredientes com azeite e adicionar a carne ao
		Cebola Azeite	25g 3ml	25g 5ml	25g 7ml	25g 9ml	preparado, em lume médio e deixar cozer até final da cozedura.
		Sal	3111t ≤0,2g	ગાાા ≤0,2g	7mt ≤0,2g	91111 ≤0,2g	
		Salsa	≤0,2g 0,1g	≤0,2g 0,1g	≤0,2g 0,1g	≤0,2g 0,1g	
		Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Alecrim	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	

F.T.P.5	Bife de frango/peru/Febras de porco grelhado com molho (estufado) de cogumelos	Bife de frango/ peru/febras de porco Cogumelos Cebola Azeite Sal Sumo de limão Alho Orégãos Tomilho Manjericão	85/85/90g 50g 25g 3ml ≤ 0,2g q.b. 1,2g 0,1g 0,1g 0,1g	90/90/100g 60g 25g 5ml ≤ 0,2g q.b. 1,5g 0,1g 0,1g 0,1g	75g 25g 7ml ≤ 0,2g q.b. 2g 0,1g 0,1g 0,1g	90g 25g 9ml ≤ 0,2g q.b. 2g 0,1g 0,1g 0,1g	Lavar e picar a cebola, o alho e parte das ervas aromáticas e levar ao lume a estufar adicionando o azeite. Seguidamente acrescentar os cogumelos e deixar estufar. Temperar os bifes/febras com sal, sumo de limão, alho e restantes ervas aromáticas, de preferência de véspera, e levar a grelhar. Ao servir, regar os bifes/febras com o molho (estufado) de cogumelos.
F.T.P.6	Carne de porco à portuguesa	Batata Carne de porco Azeitonas Óleo de amendoim Azeite Sal Alho Coentros Sumo de limão Orégãos Louro	80g 90g - 3ml 3ml ≤0,2g 1,2g 0,1g q.b. 0,1g 0,1g	100g 100g 6g 5ml 5ml ≤0,2g 1,5g 0,1g q.b. 0,1g 0,1g	120g 130g 6g 7ml 7ml ≤0,2g 2g 0,1g q.b. 0,1g 0,1g	140g 140g 6g 9ml 9ml ≤0,2g 2g 0,1g q.b. 0,1g 0,1g	Cortar a carne de porco em cubos e temperar com o alho, o sal, o sumo de limão e o louro e deixar a marinar. Cortar a batata aos cubos e cozer a vapor e depois de cozidas deixar no forno a alourar ou, em alternativa, fritar as batatas em óleo. Estufar a carne com a marinada e o azeite. Às batatas louras ou fritas e após escorridas, adicionar o preparado de carne, os coentros e misturar tudo. Por fim, adicionar as azeitonas.
F.T.P.7	Coxas/Perna de frango/Frango assado ou Frango no forno	Coxas/Perna de Frango/Frango Sal Sumo de limão Alho Orégãos Alecrim Salsa	115/120g ≤0,2g q.b. 1,2g 0,1g 0,1g 0,1g	125/140g ≤0,2g q.b. 1,5g 0,1g 0,1g 0,1g	160/170g ≤0,2g q.b. 2g 0,1g 0,1g 0,1g	170/180g ≤0,2g q.b. 2g 0,1g 0,1g 0,1g	De véspera, lavar, preparar e temperar a carne com uma marinada de sumo de limão, alho picado, sal e ervas aromáticas e reservar em ambiente refrigerado. Posteriormente levar as coxas/pernas de frango/frango ao forno, previamente quente, disposto em tabuleiro até assar.
F.T.P.8	Carnes mistas ao cubos estufadas	Frango Carne de porco Cenoura Tomate Cebola Azeite Sal Sumo de limão Alho Louro	60g 45g 50g 25g 25g 3ml ≤0,2g q.b. 1,2g 0,1g	70g 50g 50g 25g 25g 5ml ≤0,2g q.b. 1,5g 0,1g	85g 65g 80g 25g 25g 7ml ≤0,2g q.b. 2g 0,1g	90g 70g 80g 25g 25g 9ml ≤0,2g q.b. 2g 0,1g	De véspera, cortar a carne e seguidamente fazer uma marinada de sumo de limão, alho picado, sal e ervas aromáticas e colocar a carne a marinar em ambiente refrigerado. Posteriormente levar a carne a estufar em cama de cebola, tomate, cenoura ralada ou aos cubinhos e azeite. Envolver a carne com o caldo que se vai formando, até ficar estufado.
F.T.P.9	Febras de porco estufadas/ carne de porco aos cubos estufada	Febras de porco Cenoura Tomate Cebola Azeite Sal Manjericão Tomilho Alho	90g q.b. 25g 25g 3ml ≤ 0,2g 0,1g 0,1g 1,2g	100g q.b. 25g 25g 5ml ≤ 0,2g 0,1g 0,1g 1,5g	130g q.b. 25g 25g 7ml ≤ 0,2g 0,1g 0,1g 2g	140g q.b. 25g 25g 9ml ≤ 0,2g 0,1g 0,1g 2g	Lavar a cenoura, o tomate, o alho e a cebola, picar tudo e levar ao lume com o respetivo azeite. Quando estufados, adicionar a febras que deverão ser temperadas (sal, sumo de limão e ervas aromáticas) na véspera ou colocar em tabuleiro previamente regadas com o estufado. Deixar estufar até a carne atingir a temperatura e a consistência de confeção ou levar ao forno as febras no tabuleiro.
F.T.P. 10	Arroz de aves (frango e peru)	Peru Frango Arroz Cebola Azeite Sal Tomilho Cebolinho Louro Alho Chouriço de carne	57,5g 60g 30g 25g 3ml ≤0,2g 0,1g 0,6g 0,1g 1,2g	60g 70g 40g 25g 5ml ≤0,2g 0,1g 1g 0,1g 1,5g 10g	80g 85g 50g 25g 7ml ≤0,2g 0,1g 1g 0,1g 2g 10g	85g 90g 60g 25g 9ml ≤0,2g 0,1g 1g 0,1g 2g 10g	Lavar o frango e o peru e cozer em água temperada com sal, alho, sumo de limão, louro e ervas aromáticas. Após cozedura, desfiar as carnes. Num outro tacho estufar o azeite, a cebola, o alho e o chouriço de carne 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 até alourar.



F.T.P.11	Tirinhas de frango estufadas	Peito de frango Cebola Sal Orégãos Manjericão Louro Alho Sumo de limão	85g 25g ≤0,2g 0,1g 0,1g 0,1g 1,2g q.b.	90g 25g ≤0,2g 0,1g 0,1g 0,1g 1,5g q.b.	120g 25g ≤0,2g 0,1g 0,1g 0,1g 2g q.b.	130g 25g ≤0,2g 0,1g 0,1g 0,1g 2g q.b.	Cortar o peito de frango em fatias pequenas e temperar (sal, alho, manjericão, sumo de limão) de preferência de véspera. Lavar e picar o alho e a cebola, juntar a carne, regar com azeite e levar a lume brando. Antes do final da cozedura, retificar o tempero.
F.T.P.12	Almôndegas estufadas	Almôndegas Tomate Cebola Azeite Sal Salsa Orégãos Manjericão	90g 25g 25g 3ml ≤0,2g 0,8g 0,1g 0,1g	90g 25g 25g 5ml ≤0,2g 1,3g 0,1g 0,1g	120g 25g 25g 7ml ≤0,2g 1,3g 0,1g 0,1g	150g 25g 25g 9ml ≤0,2g 1,3g 0,1g 0,1g	Lavar o tomate, a cebola e o alho. Num tacho colocar tomate cortado em pedaços, cebola picada, salsa, azeite, orégãos, manjericão e levar a estufar. Triturar tudo e retificar o tempero. Adicionar as almôndegas ao preparado anterior e levar ao lume ou dispô-las em tabuleiros regado com o estufado anterior e levar ao forno.
F.T.P. 13	Hambúrguer estufado	Hambúrguer misto Tomate Cebola Azeite Sal Orégãos Salsa Cebolinho Alho	80g 25g 25g 3ml ≤0,2g 0,1g 0,8g 0,6g 1,2g	80g 25g 25g 5ml ≤0,2g 0,1g 1,3g 1g	120g 25g 25g 7ml ≤0,2g 0,1g 1,3g 1g 2g	160g 25g 25g 9ml ≤0,2g 0,1g 1,3g 1g 2g	Lavar e picar a cebola e o alho e cortar o tomate em pedaços pequenos. Estufar a cebola, o alho, o tomate, o azeite, os orégãos e o cebolinho e triturar tudo. Dispor os hambúrgueres em tabuleiro e regar com o estufado anterior, salpicar com a salsa e levar ao forno ou colocar os hambúrgueres no tacho junto com o estufado e a salsa e levar ao lume até atingir a temperatura de confeção.
F,T.P.14	Feijoada à portuguesa	Couve lombarda Carne de vaca Carne de porco Feijão vermelho seco Tomate Cebola Chouriço de carne Azeite Sal Alho	50g 45g 45g 20g 25g 25g 3ml ≤0,2g 1,2g	70g 47,5g 50g 30g 25g 10g 5ml ≤0,2g 1,5g	90g 65g 65g 40g 25g 25g 10g 7ml ≤0,2g	110g 70g 70g 50g 25g 25g 10g 9ml ≤0,2g	Demolhar de véspera o feijão e preparar e temperar a carne de vaca e de porco aos cubos. No dia, cozer o feijão em água e sal. 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 e a cenoura em pedaços pequenos e parte da água de cozer o feijão. Deixar cozer, mexendo de vez em quando. Verificar se necessita de mais água. Num outro tacho cozer o chouriço de carne também em água. Após a carne estar cozida adicionar a couve escorrida, o chouriço de carne cortado em rodelas e o feijão cozido. Envolver tudo e deixar apurar. No final retificar o tempero.
F.T.P.15	Lombo/Pá de porco assada	Lombo/Pá (perna) de porco Cebola Azeite Sal Alho Sumo de laranja Manjericão Tomilho Salsa	85g/90g 25g 3ml ≤0,2g 1,2g q.b. 0,1g 0,1g 0,8g	90g/100g 25g 5ml ≤0,2g 1,5g q.b. 0,1g 0,1g 1,3g	120g/130g 25g 7ml ≤0,2g 2g q.b. 0,1g 0,1g 1,3g	130g/140g 25g 9ml ≤0,2g 2g q.b. 0,1g 0,1g 1,3g	De véspera, temperar a carne com alho, sal, sumo de limão e as ervas aromáticas indicadas. Lavar as cebolas e o alho. Descascar as cebolas e cortá-las em rodelas e picar o alho. Nos tabuleiros, colocar um pouco de azeite no fundo e seguidamente a cebola e o alho e depois a carne e levar ao forno. No final da cozedura, cortar às fatias.
F.T.P.16	Perna de Peru/Peru assado(a)	Pernas de Peru/Peru Sal Azeite Sumo de limão Alho Tomilho Alecrim	115g ≤ 0,2g 3ml q.b. 1,2g 0,1g	120g ≤ 0,2g 5ml q.b. 1,5g 0,1g	160g ≤ 0,2g 7ml q.b. 2g 0,1g 0,1g	170g ≤ 0,2g 9ml q.b. 2g 0,1g 0,1g	De véspera, lavar a carne e cortar e seguidamente fazer uma marinada de sumo de limão, alho picado, sal e ervas aromáticas e colocar a carne a marinar em ambiente refrigerado. No dia levar a carne a forno quente, em tabuleiro, com a pele virada para cima e um pouco de azeite. Envolver a carne com o caldo que se vai formando, até ficar assado.
F.T.C. 17	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.C.18	Feijoada à Transmontana	Couve lombarda Carne de vaca Carne de porco Feijão vermelho Tomate (pelado/triturado) Cebola	50g 30g 30g 5g 25g 25g	70g 40g 40g 5g 25g 25g	90g 50g 50g 5g 25g 25g	110g 65g 65g 5g 25g 25g	Demolhar de véspera o feijão e preparar e temperar as carnes aos cubos, 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 vaca e porco cortados aos cubos e a cenoura em pedaços pequenos e parte da água de cozer o feijão. Deixar cozer, mexendo de vez em quando. Acrescentar o chouriço cortado às

Chouriço de carne	-	10g	10g	10g	rodelas e deixar cozer. Apos as carnes estarem cozidas adicionar a couve escornda e o feijão cozido.
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	

	madair oilada de carries	***************************************	.05	5	-05	505	zevar a carrie a carrie de porco e o mango, apos descongetação, a cozer em agua
		Frango	60g	70g	85g	90g	temperada com sal, e alho. Após cozedura, desfiar as carnes. Num outro tacho estufar
		Carne de porco	30g	40g	50g	65g	o azeite, a cebola e o alho até apurar. Adicionar a água de cozedura das carnes no
		Couve lombarda	50g	70g	90g	110g	estufado, a couve lombarda e a cenoura previamente arranjadas e confecionar a
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	massa. No final misturar as carnes desfiadas com a massa.
		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.20	Rolo de carne no forno com molho de cenoura	Rolo de carne	80g	80g	120g	160g	Dispor o rolo de carne em tabuleiro. À parte fazer um refugado com a cebola,o alho
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	picado, azeite e orégãos. Juntar a cenoura, deixar estufar. Triturar até virar um molho
		Cebola	25g	25g	25g	25g	e regar por cima do rolo de carne. Levar ao forno.
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	

15g

20g

Levar a carne a carne de porco e o frango, após descongelação, a cozer em água

10g

Macarrão

F.T.C. 19

Macarronada de carnes





Fichas Técnicas das Ementas de Peixe

N°	Nome	Ingredientes -		Capi	łação		Método culinário:
IN*	nome		JI	1.º CEB	2.° e 3.° CEB	SEC.	- merodo culindrio:
F.T.P.1	Dourada/Cardinal/Maruca/Perca/Pescada (filete)/Robalo/Salmão/ Red fish/ Solha (filete) gratinada(o)	Peixe inteiro eviscerado sem cabeça	100g	105g	135g	145g	Limpar, preparar, cortar às postas e temperar o peixe com sal, sumo de limão, alho e ervas aromáticas, de preferência de véspera. Num tabuleiro colocar o peixe, regar com o azeite e as restantes ervas aromáticas e alho e levar ao forno a gratinar. No final salpicar com a salsa, previamente picada,
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	lavada e desinfetada.
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	avada e desimetada.
		Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.P.2	Meia desfeita de bacalhau fresco	Bacalhau fresco	95g	100g	130g	140g	De véspera, demolhar o grão-de-bico. No dia cozer o grão-de-bico, o bacalhau
		Grão-de-bico	20g	30g	40g	50g	e o ovo em separado. Assim que estiverem cozidos, retirar e limpar o
		Cebola	25g	25g	25g	25g	bacalhau de peles e espinhas; descascar o ovo e cortar em rodelas. Adicionar
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	o bacalhau e o ovo ao grão-de-bico. Picar os dentes de alho, a cebola e a
		Ovo	53g (1 ovo S)	63g (1 ovo M)	73g (1 ovo L)	115g (2 ovo M)	salsa. Colocar os temperos (mistura de salsa, alho, cebola, vinagre e azeite) à
		Salsa	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	parte.
		Vinagre	0,5ml	1ml	2ml	2ml	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.P.3	Arinca/Badejo/ Cardeal/Cardinal/ Cherne/Corvina/Maruca/Mero/Palmeta/Pargo legítimo ou mulato/Peixe Prata/ Perca/Pescada/Solha/Tintureira/ Red fish no forno/assado	Peixe inteiro eviscerado (sem cabeça)	100g	105g	135g	145g	Lavar, preparar e temperar o peixe com sal, alho, sumo de limão e ervas aromáticas, de preferência de véspera. Colocar o peixe num tabuleiro previamente untado com um pouco de azeite e cebola às rodelas. Por cima do peixe regar com o tomate aos cubos ou triturado, salpicar com salsa e levar ao forno.
		Tomate	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
		Salsa	0,8 g	1,3 g	1,3g	1,3g	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Tomilho	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	

F.T.P.4	Salada de atum, ovo	Atum em conserva	85g	90g	100g	110g	: De véspera, demolhar o feijão-frade. No dia cozer o feijão-frade e o ovo em
			_			•	água e sal e separados. Após cozido, colocar o feijão-frade num tabuleiro,
		Feijão-frade 	20g	30g	40g	50g	descascar o ovo, picar e juntar. Abra o atum, escorra e junte ao preparado anterior. Salpicar com salsa previamente picada, lavada e desinfetada.
		Cebola	25g	25g	25g	25g	Envolver o preparado e adicionar azeite e vinagre. Colocar a cebola picada à
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	disposição.
		Ovo	27g (1/2 ovo S)	32g (1/2 ovo M)	58g (1 ovo M)	58g (1 ovo M)	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		Salsa	0,8 g	1,3 g	1,3 g	1,3 g	
		Vinagre	0,5ml	1ml	2ml	2ml	
F.T.P.5	Arinca/Cardinal/Cherne/ Maruca/Mero/Palmeta/Peixe Prata/						Após limpar e preparar o peixe, temperar com sal, sumo de limão, alecrim e orégãos. Estufar a cebola, o alho, as ervas aromáticas, o tomate cortado aos
	Perca/Pescada/ Abrótea/Solha estufado(a)	Peixe inteiro eviscerado sem cabeça	100g	105g	135g	145g	pedaços e o azeite, no final triturar tudo. Colocar o peixe em tabuleiro, regar com o preparado anterior e levar ao forno convetor OU colocar todos os ingredientes num tacho e levar ao lume, no final salpicar com salsa
		Tomate	25g	25g	25g	25g	previamente lavada e desinfetada.
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Alecrim	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.P.6	Empadão de pescada	Pescada	85g	120g	140g	150g	Estufar o tomate, previamente triturado, a cebola, o louro e os orégãos. Depois de estufado adicionar a pescada, previamente cozida. Confecionar o puré de batata segundo a ficha técnica do mesmo F.T.AC.1. Num tabuleiro
		Tomate	25g	25g	25g	25g	dispor alternadamente camadas puré e pescada. Levar ao forno a dourar.
		Cebola	25g	25g	25g	25g	dispor accommodimente camadas pare e pescada. Ectar do forno a dourar.
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Batata	80g	100g	120g	140g	
		Leite	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
F.T.P.7	Abrótea/Badejo/Maruca/Mero/Perca/Pescada de						Após limpar e preparar o peixe, temperar com sal, salsa, sumo de limão e
	cebolada	Peixe inteiro eviscerado sem cabeça	100g	105g	135g	145g	alho picado. Descascar as cebolas, cortar em rodelas e preparar o tomate aos cubos. Num tacho, adicionar os referidos ingredientes em cru juntamente
		Cebola	25g	25g	25g	25g	com o azeite, o peixe e deixar estufar. Se necessário, acrescentar água.
		Tomate	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
		Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	

F.T.P.8	Salada de peixe	Batata	60g	80g	100g	120g	Após lavar e preparar o peixe, cozer em água (ou a vapor) com sal. Após a
	(pescada/tintureira, batata, cenoura, feijão	Peixe	95g	120g	140g	150g	cozedura, desfiar o peixe em lascas. Cozer os legumes e as batatas
	verde e ervilha)	Ervilha	40g	40g	60g	60g	separadamente (em água ou a vapor) e escorrer. De seguida, colocar os
		Feijão verde	40g	50g	80g	100g	legumes e a batata num tabuleiro e dispor a pescada. Envolver tudo muito
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	bem sem desfazer muito. Após servido, pode ser temperado com azeite e
		Cebola	25g	25g	25g	25g	vinagre.
			~	~	~	9ml	
		Azeite	3ml	5ml	7ml		
		Sal	≤0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Vinagre	0,5ml	1ml	2ml	2ml	
			1/50 / 1/00/	1700 / 1700/	1/00/1500/	180g / 160g/	
F.T.P.9	Arroz de Iulas / polvo/ tintureira	Lulas/polvo/ tintureira	125g / 120g/ 85a	13Ug / 13Ug/ 100a	1/Ug / 15Ug/ 13Na	160g / 160g/ 14∩σ	Lavar e preparar as lulas às rodelas ou o polvo aos bocadinhos. Temperar com
		Arroz	30g	40g	50g	60g	sumo de limão, manjericão, orégãos e sal. Fazer um estufado com azeite,
		Tomate	35g	35g	45g	45g	cebola, louro, alho e o tomate, previamente partido aos cubos. Acrescentar
		Cebola	25g	25g	25g	25g	água e um pouco de sal e deixar levantar fervura. Acrescentar as lulas ou o
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	polvo e deixar cozinhar. Por fim, mais água se necessário e juntar o arroz,
		Sal					deixar ao lume até cozer. Polvilhar com salsa picada.
			≤0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
		Manjericão	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
F.T.P.10	Bacalhau/ Abrótea à Gomes de Sá	Batata	80g	100g	120g	140g	Cozer o bacalhau/abrótea retirar a pele e as espinhas e desfiar em lascas.
		Bacalhau/ Abrótea	95g/ 80g	100g/ 105g	130g/ 125g	140g/ 135g	Cortar as cebolas e os alhos às rodelas; alourar ligeiramente com um pouco de
		Ovo pasteurizado	53g (1 ovo S)	53g (1 ovo S)	53g (1 ovo S)	53g (1 ovo S)	azeite. Adicionar as batatas, que foram cozidas, cortadas às rodelas. Juntar o
		Cebola	25g	25g	25g	25g	bacalhau/abrótea escorrido. Mexer tudo ligeiramente. Colocar o preparado
		Azeitonas pretas	-	6g	6g	6g	num tabuleiro. Levar a forno bem quente e regar com azeite. Servir com
		Óleo de amendoim/girassol	3ml	5ml	7ml	9ml	rodelas de ovo cozido e azeitonas pretas.
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.P.11	Massa de atum	Atum em conserva	85g	90g	100g	110g	Descascar a cebola, o alho e picar e deitar num tacho com um fio de azeite,
1.1.5.11	massa de atum		~		-	-	juntamente com o tomate partido em pequenos pedaços, os orégãos, o
		Massa (esparguete/fusilis)	20g	30g	40g	50g	manjericão e o cebolinho e estufar em lume brando. Quando a massa estiver
		Tomate	25g	25g	25g	25g	· · ·
		Cebola	25g	25g	25g	25g	cozida, retificar o tempero e adicionar o atum, previamente escorrido.
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Cebolinho	0,6 g	1g	1g	1g	
		Manjericão	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
		Orégãos	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g	
F.T.P.12	Cardinal/Cherne/Maruca/Pescada/Solha no forno						Após limpar e preparar o peixe, temperá-lo com sal, salsa, alho picado, sumo
	com molho de limão e ervas aromáticas/ laranja	Peixe inteiro eviscerado sem cabeça	100g				de limão e as ervas aromáticas indicadas. Descascar as cebolas e cortá-las em
		i cive iliteli o eviscerado sem capeça	1008	40-	42-	4	rodelas. Nos tabuleiros, colocar um pouco de azeite no fundo e seguidamente
				105g	135g	145g	a cebola e as postas de peixe sobre a mesma e levar ao forno.
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	a second de pente source a mesma e terai de forme.
		Sal	≤0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
					1 2~	1,3g	
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,55	
		Salsa Sumo de limão	0,8g q.b.	1,3g q.b.	q.b.	q.b.	
		Sumo de limão	q.b.	q.b. 1,1g	q.b. 1,1g	q.b. 1,1g	
		Sumo de limão Coentros	q.b. 0,7g	q.b.	q.b.	q.b.	

F.T.P.13	Calamares/Pastéis de bacalhau Rissóis de pescada	Calamares/Pastéis de bacalhau Rissóis de pescada Óleo	50g/100g 60g 3ml	60g/100g 60g 5ml	75g/120g 90g 7ml	90g/120g 120g 9ml	Fritar os calamares/pastéis de bacalhau/rissóis de pescada em óleo bem quente.
F.T.P.14	Empadão de atum (arroz)	Atum	85g	90g	100g	110g	Estufar o atum, previamente escorrido, com tomate, cebola, louro, orégãos
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	e azeite. Adicionar água ao preparado. Após fervura acrescentar o arroz. Num
		Cebola	25g	25g	25g	25g	tabuleiro dispor alternadamente camadas de arroz branco e atum. Na última
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	camada de arroz pincelar com o ovo batido e levar ao forno.
		Ovo líquido pasteurizado	56ml	65ml	85ml	100ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Arroz	20g	30g	40g	50g	
F.T.P.15	Bacalhau fresco gratinado com batata palha e	Bacalhau fresco	95g	120g	140g	150g	Cozer o bacalhau e os espinafres em água. Num tabuleiro que possa ir ao
	espinafres	Batata palha	80g	100g	120g	140g	forno misturar o bacalhau com as batatas, os espinafres, a cebola e o azeite.
		Espinafres	100g	100g	120g	120g	Levar ao forno para gratinar.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
F.T.P.16	Petinga frita	Petinga	120g	130g	165g	175g	Temperar a petinga com sal, sumo de limão e alho. Passar por farinha de
		Farinha de milho	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	milho e fritar.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Sumo de limão	10g	10g	10g	10g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Óleo de amendoim/girassol	3ml	5ml	7ml	9ml	
F.T.P.17	Arroz de peixe	Pescada	100g	105g	135g	145g	Arranjar o peixe e cozer em água temperada com sal.
		Arroz	50g	50g	80g	80g	Descascar a cebola, os alhos e picar. Estufar o azeite, a cebola, os alhos e o
		Cebola	25g	25g	25g	25g	tomate. Deixar estufar um pouco e adicionar água necessária.
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	Posteriormente, juntar o arroz. Minutos antes do final da cozedura do arroz,
		Sal iodado	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	rectificar o tempero, adicionar a pescada, previamente desfiada e envolver.
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	No final, polvilhar com salsa.
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	
F.T.P.18	Barras de pescada	Tesourinhos/ Barras de pescada	75g	75g	150g	150g	Colocar os tesourinhos/ barras de pescada no forno sem descongelar, num tabuleiro e levar a assar.
F.T.P.19	Massa de cavala	Cavala (em conserva)	85g	90g	100g	110g	Descascar a cebola e as cenouras e cortas em cubinhos. Estufar o azeite com
		Massa	20g	30g	40g	50g	a cebola e o tomate. Adicionar água q.b. Juntar a massa, e retificar tempero.
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	Adicionar a cavala, previamente escorrida.
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	





Fichas Técnicas das Ementas de Sopa

NG	Nome			Co	pitação		
N°		Ingredientes	JI	1.° CEB	2.° e 3.° CEB	SEC.	Método culinário:
F.T.S.1	Macedónia de legumes	Batata	40g	40g	50g	50g	Método culinário: Lavar, descascar e cortar a batata, a cebola, a cenoura e o alf
		Feijão-verde	40g	40g	60g	60g	e colocar a cozer metade da quantidade de cenoura, metade da quantidade d
		Ervilha	20g	20g	20g	20g	ervilha e os restantes ingredientes. Depois de cozido triturar e adicionar o feijã
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	verde, a restante quantidade de ervilha e a restante quantidade de cenou
		Cebola	40g	40g	50g	50g	previamente cortada em porções pequenas. Deixar cozer, retificar o tempero
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	no final adicionar o azeite.
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		Alho		1,5g	2g	2g	
F.T.S.2	Creme de abóbora com ervilha / alface / brócolos	Abóbora	1,2g 60g	60g	60g	60g	Lavar e descascar a batata, a abóbora, o alho e a cebola. Numa panela coloca
			Ĭ	Ĭ	30ar/ 50a/	_	água com a batata, a abóbora, o alho e a cebola. Deixar cozer. Triturar a base
		Ervilha/ alface/ brócolos	30g/ 30g/ 60g	30g/30g/60g	100a	30g/50g/100g	sopa. Juntar a ervilha / alface / brócolo e deixar cozer. No final da cozedu
		Batata	40g	40g	50g	50g	voltar a triturar, retificar o tempero e adicionar o azeite.
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
F.T.S.3	Couve branca com cenoura ripada	Batata	40g	40g	50g	50g	Lavar, descascar e cortar metade da quantidade de cenoura, a batata, a cebola o alho. Colocar tudo numa panela e deixar cozer. Depois de cozido reduzir tudo
		Couve branca	80g	80g	100g	100g	puré e adicionar a restante cenoura (ripada), a couve branca (em juliana
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	deixar cozer. Retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.S.4	Nabo com cenoura e couve-lombarda / couve branca	Batata	40g	40g	50g	50g	Lavar, descascar e cortar a batata, a cenoura, a cebola, o nabo e o alho
		Couve-lombarda /couve branca	60g/ 80g	60g/80g	90g/ 100g	90g/ 100g	preparar a couve-lombarda / couve branca cortada em juliana. Cozer a batata cebola, o nabo, metade da quantidade de cenoura e o alho em água. Depois
		Nabo	80g	80g	120g	120g	cozido reduzir tudo a puré e acrescentar a couve-lombarda / couve branca
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	restante cenoura aos cubos e deixar cozer. Retificar o tempero e juntar o az
		Cebola	40g	40g	50g	50g	no final da cozedura.
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.S.5	Feijão vermelho / feijão branco com couve-lombarda /						Colocar o feijão a demolhar de véspera. Lavar, descascar e cortar a batata
	couve portuguesa / couve-branca / nabiça / feijão-verde	Batata	40g	40g	50g	50g	cebola, o alho e metade da quantidade de cenoura e cozer em água. Depois cozidos, adicionar metade do feijão (previamente cozido) e a água de o coze
		Feijão Vermelho/feijão branco	10g	10g	10g	10g	triturar o preparado. Juntar a couve-lombarda / portuguesa / branca (cortada
		Couve-lombarda/ couve	60g / 80g/	60g/80g/	00a/110a/	00a / 110a /	juliana) /nabiças/ feijão-verde, a restante quantidade de cenoura (cortada
		portuguesa/couve branca/	80g/ 110g/	80g/	90g/ 110g/	90g/ 110g/ 100g/120g/ 60g	cubos) e deixar cozer. Antes do final da cozedura, adicionar o resto do fei
		nabiças/ feijão-verde	40g	100g/40g	100g/120g/ 00g	100g/120g/ 60g	Retificar o tempero e juntar o azeite no final da cozedura.
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.S.6	Lentilhas e couve portuguesa	Batata	40g	40g	50g	50g	Demolhar a lentilha de véspera. Lavar, descascar e cortar os ingredier
		Couve-portuguesa	80g	80g	110g	110g	(batata, cenoura, cebola, alho) e cozer em água juntamente com a lentilha. A
		Lentilha	10g	10g	10g	10g	cozer, triturar o preparado e adicionar a couve portuguesa (cortada em juliar
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	No fim da cozedura, retificar o tempero e acrescentar o azeite.
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		AZCICC	11110	11110			

Alho 1,2g 1,5g 2g 2g

F.T.S.7	Feijão branco com couve-lombarda / couve portuguesa / espinafres	Batata	40g	40g	50g	50g	Demolhar o feijão de véspera. No dia, lavar, descascar e cortar a batata, metade da cenoura, a cebola e o alho e levar a cozer em água. Adicionar cerca de metade
		Couve-lombarda /couve	60g/80g/60g	g 60g/80g/60g	90g/ 110g/ 80g	90g/110g/ 80g	do feijão (previamente cozido) ao preparado anterior, assim como a água da sua
		portuguesa/ espinafres Feijão branco	10g	10g	10g	10g	cozedura. Triturar o preparado e juntar a couve-lombarda / portuguesa / espinafre (previamente cortada e lavada) e o resto da cenoura até cozer. Antes
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	do final da cozedura, adicionar o restante feijão e deixar apurar. No final reificar
		Cebola	40g	40g	50g	50g	o tempero e acrescentar o azeite.
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
F.T.S.8	Caldo-verde	Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	Lavar e descascar a batata, o alho, a curgete e a cebola. Cozer em água. Depois
г.1.3.0	Caldo-vei de	Batata Caldo verde	40g 100g	40g 100g	50g 120g	50g 120g	de cozido, triturar os legumes. Juntar o caldo-verde e deixar cozer. No final da
		Cebola	40g	40g	50g	50g	cozedura adicionar o azeite e retificar o tempero. Servir com chouriço
		Curgete	40g	40g	60g	60g	previamente cozido.
		Chouriço	-	10g	10g	10g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
F T C 0	Abiban and being town borne (fitte and)	Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.S.9	Abóbora com brócolo / couve-branca / feijão-verde/ espinafres	Abóbora	60g	60g	60g	60g	Lavar, descascar e cortar a abóbora, a cenoura, a curgete, a cebola e o alho e cozer em água. Depois de cozido reduzir tudo a puré e acrescentar o brócolo / a
		Brócolo/ couve branca/ feijão- verde/ espinafres	60g/ 80g/ 40g/ 60g	60g/ 80g/ 40g / 60g	100g/ 100g/ 60g/ 80g	100g/ 100g/ 60g/ 80g	couve-branca (em juliana) / feijão-verde / espinafre e deixar cozer. Retificar o
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	tempero e adicionar o azeite no final da cozedura.
		Curgete	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
E T C 40		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	December layers contain an analysis a batata a consum a cabala a ciba Comer
F.T.S.10	Creme de cenoura com brócolo / couve-flor / couve- branca	Batata Couve-flor / brócolo / couve	40g 60gr/ 60g/	40g 60gr/	50g 100gr/ 100g/	50g 100gr/ 100g/	Descascar, lavar e cortar em pedaços a batata, a cenoura, a cebola, o alho. Cozer tudo em água. Após cozido, reduzir a puré. Posteriormente colocar a couve-flor /
	Druncu	branca	80g	60g/80g	100gi7 100g7	100gi7 100g7	brócolo / couve branca (em juliana), previamente lavada e cortada e deixar
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	cozer. Retificar o tempero e juntar o azeite no final da cozedura.
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.S.11	Nabo com espinafre /couve-lombarda/ feijão verde	Batata	40g	40g	50g	50g	Lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer a batata, a cebola, o
		Espinafre / couve-lombarda/ feijão verde	60g/ 60g/ 40g	g 60g/60g/50g	80g/ 90g/ 80g	80g/ 90g/ 100g	
		Nabo	80g	80g	120g	120g	cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Curgete	40g	40g	60g	60g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite Alho	1ml 1,2g	1ml 1,5g	1ml 2g	1ml 2g	
F.T.S.12	Alho francês com curgete / feijão-verde / cenoura e nabo	Batata	40g	40g	50g	50g	Descascar, lavar e cortar em pedaços a batata, o alho francês, a curgete / feijão-
	/ couve coração / alface	Alho francês	60g	60g	100g	100g	verde / nabo / couve coração / alface, a cenoura, a cebola e o alho. Numa panela colocar a água com a batata, o alho francês, a cenoura, a cebola e o alho.
		Curgete / feijão-verde / nabo/ couve coração / alface	40g/ 40g/ 80g/ 70g/ 30g	40g/ 40g/ g 80g/ 70g/30g	60g/60g/ 120g/80g/50g	60g/ 60g/ 120g/ 80g/ 50g	Deixar cozer. Triturar a base da sopa. Juntar a curgete / feijão-verde / nabo / couve coração / alface e deixar cozer. Retificar o tempero e adicionar o azeite no
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	final da cozedura.
		Cebola	60g 40g	60g 40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.S.13	Nabiça com feijão-frade	Nabiça	100g	100g	120g	120g	De véspera demolhar o feijão-frade. Descascar e lavar a batata, a cenoura, o alho
		Batata Fojião-frado	40g	40g	50g	50g	e a cebola e levar a cozer em água a ferver. Depois de tudo cozido, triturar a sopa e algum feijão-frade (previamente cozido). Adicionar a água de cozer o
		Feijão-frade Cenoura	10g 60g	10g 60g	10g 80g	10g 80g	feijão-frade e a nabiça previamente lavada e preparada. Deixar cozer e juntar o
		Cebola	40g	40g	50g	50g	restante feijão-frade já cozido. Por fim, retificar o tempero e juntar o azeite no
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	final da cozedura.
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.S.14	Creme de tomate com ervilha	Tomate	50g	50g	50g	50g	Limpar o tomate de pele e sementes. Lavar, descascar e cortar os ingredientes e

		Patata	40~	40~	E0~	E0~	cozer em agua. Apos cozer, triturar o preparado, retificar o tempero e adicionar
		Batata	40g	40g	50g	50g	o azeite.
		Ervilha	30g	30g	30g	30g	
		Curgete	40g	40g	60g	60g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml -0.2~	1ml	1ml	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
F.T.S.15	Cenoura com brócolos	Brócolo	60g	60g	100g	100g	Lavar, descascar e cortar os ingredientes e cozer em água, exceto o brócolo e
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	metade da quantidade de cenoura. Após cozer, triturar o preparado e adicionar o brócolo, previamente cortados aos raminhos, e a cenoura, previamente cortada
		Batata	40g	40g	50g 80g	50g	aos cubos. Retificar o tempero e no fim da cozedura, acrescentar o azeite.
		Curgete Cebola	60g 40g	60g 40g	50g	80g 50g	,,
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.S.16	Feijão-verde com cenoura	Batata	40g	40g	50g	50g	Lavar, descascar e cortar a batata, a cenoura, a cebola, o alho e cozer em água.
	,	Feijão-verde	40g	40g	60g	60g	Depois de cozido, triturar os legumes. Preparar o feijão-verde às tirinhas,
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	acrescentar e deixar cozer. Retificar o tempero e no final da cozedura, juntar o
		Cebola	40g	40g	50g	50g	azeite.
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.S.17	Grão-de-bico com nabiça / couve-lombarda / espinafre /	Batata	40g	40g	50g	50g	De véspera, colocar o grão a demolhar. No dia, lavar, descascar e cortar os
1.1.3.17	agrião	Nabica /Couve-lombarda /	100g/60g/	100g/ 60g/	120g/ 90g/	120g / 90g / 80g	r ingredientes e levar a cozer a batata a cebola, o alho e a cenoura. À parte cozer
	25.120	espinafre / agrião	60g/ 40g	60g/ 40g	80g/ 50g/	50g	o grão. Após cozedura, triturar os legumes e metade do grão anteriormente
		Grão-de-bico	10g	10g	10g	10g	cozido e adicionar a água de cozer o grão. Adicionar a nabiça/ agrião / espinafre
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	/ couve-lombarda cortada em juliana e deixar cozer. Antes do final adicionar o
		Cebola	40g	40g	50g	50g	restante grão, retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		7.1110	.,-5	.,25	-5	-5	
F.T.S.18	Creme de ervilha com cenoura	Batata	40g	40g	50g	50g	Lavar, descascar e cortar a batata, a cenoura, a cebola, o alho francês e o alho.
		Ervilha	30g	30g	30g	30g	Levar a cozer tudo juntamente com a ervilha. Depois de cozido, triturar tudo.
		Alho francês	60g	60g	100g	100g	Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite Sal	1ml	1ml ≤0,2g	1ml ≤0,2g	1ml ≤0,2g	
		Alho	≤0,2g 1,2g	≤0,2g 1,5g	≤0,2g 2g	≤0,2g 2g	
F.T.S.19	Couve-flor com cenoura	Batata	40g	40g	50g	50g	Lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer a batata, a cebola, o
		Couve-flor	60g	60g	100g	100g	nabo, o alho, metade da quantidade de couve-flor e metade da quantidade de
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	cenoura. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar a restante couve-flor e
		Cebola	40g	40g	50g	50g	cenoura cortada aos bocadinhos e deixar cozer. Antes do final da cozedura
		Nabo	80g	80g	120g	120g	retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		Alho	≤0,2g 1,2g	≤0,2g 1,5g	≤0,2g 2g	≤0,2g 2g	
F.T.S.20	Creme de cenoura com couve-branca	Flocos de batata	40g	40g	50g	50g	Lavar e descascar o alho francês, a cenoura, a curgete e a cebola e cortar tudo
		Couve branca	80g	80g	100g	100g	em pedaços. Adicionar todos os ingredientes numa panela com água e levar a
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	cozer. Após cozido, reduzir a puré. Retificar temperos e adicionar o azeite.
		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.21	Curgete com macedónia / alface	Abóbora	60g	60g	60g	60g	Descascar, lavar e cortar a abóbora, a curgete, a cenoura, a cebola e o alho e
	-	Macedónia (feijão verde e ervilha			60g+ 20g/ 50g		cozer em água. Posteriormente triturar os legumes e adicionar a alface/
		/ alface					macedónia (feijão verde e ervilha). No fim retificar os temperos e juntar o azeite no final da cozedura.
		Curgete	60g	60g	80g	80g	no mat da cozcoura.

F.T.S.22	Creme de feijão-verde	Cenoura Cebola Azeite Sal Alho Batata Alho francês Feijão-verde Cebola Cenoura	60g 40g 1ml ≤0,2g 1,2g 40g 60g 40g 40g 60g	60g 40g 1ml ≤0,2g 1,5g 40g 60g 40g 40g 60g	80g 50g 1ml ≤0,2g 2g 50g 100g 60g 50g 80g	80g 50g 1ml ≤0,2g 2g 50g 100g 60g 50g 80g	Lavar, descascar e cortar a batata, o feijão-verde, o alho francês, a cenoura, a cebola e o alho e cozer em água. Depois de cozido, triturar todo o preparado. Retificar o tempero e no final da cozedura juntar o azeite.
		Azeite Sal Alho	1ml ≤0,2g 1,2g	1ml ≤0,2g 1,5g	1ml ≤0,2g 2g	1ml ≤0,2g 2g	
F.T.S.23	Creme de alface com nabo	Batata Cenoura Cebola Alface Nabo Azeite Sal	40g 100g 40g 30g 80g 1ml ≤0,2g	40g 100g 40g 30g 80g 1ml ≤0,2g	50g 150g 50g 50g 120g 1ml ≤0,2g	50g 150g 50g 50g 120g 1ml ≤0,2g	Descascar, lavar e cortar em pedaços a batata, a cenoura, a cebola, a alface, o nabo e o alho. Adicionar tudo num tacho com água a ferver e sal. Após cozido, reduzir a puré. Retificar o tempero e juntar o azeite no final da cozedura.
F.T.S.24	Creme de alho francês com couve-flor	Alho Couve-flor Alho francês Curgete Batata Cebola Azeite Sal Alho	1,2g 60g 60g 40g 40g 40g 1ml ≤0,2g 1,2g	1,5g 60g 60g 40g 40g 40g 1ml ≤0,2g	2g 100g 100g 60g 50g 50g 1ml ≤0,2g	2g 100g 100g 60g 50g 50g 1ml ≤0,2g	Lavar e descascar a batata, o alho francês, a cenoura, a curgete, couve-flor, o alho e a cebola e cortar tudo em pedaços. Adicionar todos os ingredientes numa panela com água e levar a cozer. Após cozido, reduzir a puré. Retificar temperos e adicionar o azeite no final da cozedura.
F.T.S.25	Creme de couve-flor com cenoura e nabo	Couve-flor Curgete Cenoura Cebola Nabo Azeite Sal Alho	60g 40g 60g 40g 80g 1ml ≤0,2g 1,2g	60g 40g 60g 40g 80g 1ml ≤0,2g	100g 60g 80g 50g 120g 1ml ≤0,2g	100g 60g 80g 50g 120g 1ml ≤0,2g	Lavar e descascar a couve-flor, a curgete, a cenoura, o nabo, o alho e a cebola e cortar tudo em pedaços. Adicionar todos os ingredientes numa panela com água e levar a cozer. Após cozido, reduzir a puré. Retificar temperos e adicionar o azeite.
F.T.S.26	Creme de couve-flor	Flocos de batata Couve-flor Cenoura Cebola Azeite Sal	8g 60g 60g 40g 1ml ≤ 0,1g	8g 60g 60g 40g 1ml ≤ 0,1g	10g 100g 80g 50g 1ml ≤ 0,1g	10g 100g 80g 50g 1ml ≤ 0,1g	Descascar, lavar e cortar em pedaços a cenoura, a couve-flor e a cebola. Colocar os ingredientes numa panela com água e deixar cozer. Após cozido, reduzir a puré, retificar o sal e deixar ferver mais um pouco. Juntar o azeite no final.
F.T.S.27	Alho francês	Flocos de batata Alho Francês Cenoura Cebola Azeite Sal	8g 60g 60g 40g 1ml ≤ 0,1g	8g 60g 60g 40g 1ml ≤ 0,1g	10g 100g 80g 50g 1ml ≤ 0,1g	10g 100g 80g 50g 1ml ≤ 0,1g	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. Creme de alho francês: Lavar, descascar e cortar os ingredientes e cozer em água. Após cozedura, triturar o preparado. No fim acrescentar o azeite e retificar o tempero.
F.T.S.28	Juliana	Flocos de batata Repolho Cenoura Cebola Azeite Sal	8g 80g 60g 40g 1ml ≤ 0,1g	8g 80g 60g 40g 1ml ≤ 0,1g	10g 100g 80g 50g 1ml ≤ 0,1g	10g 100g 80g 50g 1ml ≤ 0,1g	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.



Fichas Técnicas das Ementas de Acompanhamentos



	Nome			C	apitação			
N°		Ingredientes	JI	1.º CEB	2.° e 3.° CEB	SEC.	Método culinário:	
F.T.AC.1	Puré de batata / Puré de batata	Batata	80g	100g	120g	140g	Descascar as batatas e cozer em água e sal ou a vapor. Após cozedura	
	vegan	Leite de vaca UHT meio gordo/bebida de aveia ou arroz	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	passar as batatas pelo passe-vite ou desfazê-las com as varas da varinha. Colocar a batata triturada num tacho ao lume e juntar o leite	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	quente ou a bebida vegetal. Adicionar a noz-moscada, mexer sempre	
F.T.AC.2	Batata assada	Noz-moscada Batata	0,1g 80g	0,1g 100g	0,1g 120g	0,1g 140g	até obter uma consistência mole. Descascar e cortar as batatas em quartos ou aos cubos. Colocar a:	
1.1.AC.2	Dututu ussudu	Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	batatas num tabuleiro e adicionar o sal, a salsa, os orégãos, o tomilho e	
		Sal Tomilho	≤ 0,2g 0,1g	≤ 0,2g 0,1g	≤ 0,2g 0,1g	≤ 0,2g 0,1g	por fim o azeite. Levar ao forno até cozer ao ponto de ficarem coradas.	
		Salsa	0,1g 0,8g	0,1g 1,3g	0,1g 1,3g	0,1g 1,3g		
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g		
F.T.AC.3	Batata cozida	Batata Sal	80g ≤ 0,2g	100g ≤ 0,2g	120g ≤ 0,2g	140g ≤ 0,2g	Descascar e cortar as batatas ao meio, aos gomos ou aos cubos e coze em água e sal ou em tabuleiros perfurados no forno convetor a vapo	
		Jai	5 0,2g	5 0,2g	5 0,2g	2 0,2g	(s/ adição de sal).	
F.T.AC.4	Batata corada	Batata	80g 3ml	100g 5ml	120g	140g 9ml	Descascar e cortar as batatas aos cubos e cozer em água e sal ou em tabuleiro perfurado a vapor. Num tabuleiro liso dispor as batatas e	
		Azeite Sal	3mi ≤ 0,2g	omi ≤ 0,2g	7ml ≤ 0,2g	9mi ≤ 0,2g	regar com um fio de azeite e polvilhar com manjericão e orégãos. Leva	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	ao forno e deixar corar.	
F.T.AC.5	Salada Russa (batata, cenoura,	Manjericão Batata	0,1g 60g	0,1g 80g	0,1g 100g	0,1g 120g	Descascar e cortar as batatas aos cubos e cozer em água e sal ou n	
	ervilha e feijão-verde) / Salada	Ervilha	40g		60g		forno convetor em tabuleiro perfurado a vapor. Cozer também a	
	Camponesa (batata, cenoura, ervilha e milho)	Cenoura	40g 60g	40g 60g	80g	60g 80g	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 a	
	,	Feijāo-verde/Milho	40/25g	50/35g	80/35g	100/50g		
F.T.16.4	Arrest de	Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	Fabrifica and also a allowed south and also as a second south as a	
F.T.AC.6	Arroz de cenoura/milho/ervilha/cogumelos/ couve	Arroz	30g	40g	50g	60g	Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar a cenoura cortada ao cubos ou ralada/milho/ervilha/cogumelos/couve, previamente cozidos de preferência a vapor. Posteriormente juntar a água e quando estiver a	
		Cenoura/milho/ ervilha/	40/25/30/ 50/50g	40/25/30/ 60/70 g	60/35/40/ 75/100g	60/35/40/ 90/100g	ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero.	
		cogumelos/couve Cebola	25g	25g	25g	25g		
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml		
		Sal Alho	≤ 0,2g 1,2g	≤ 0,2g 1,5g	≤ 0,2g 2g	≤ 0,2g 2g		
		Allo	1,45	1,55	- 5	-5		
F.T.AC.7	Arroz de legumes (feijão- verde/tomate/brócolos/milho/ceno	Arroz	30g	40g	50g	60g	Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar a cenoura cortada ac cubos e juntar dois dos restantes legumes (feijāc	
	ura)	Tomate	35g	35g	45g	45g	verde/tomate/brócolos/milho), em função da ementa e de preferênci previamente cozidos a vapor. Posteriormente juntar a água e quand estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero.	
		Feijão-verde	40g	50g	80g	100g	estiver a rerver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero.	
		Cenoura	40g	40g	60g	60g		
		Brócolos Milho	45g 25g	60g 25g	80g 35g	100g 35g		
		Cebola	20g	20g	20g	20g		
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml		
		Sal Alho	≤ 0,2g 1,2g	≤ 0,2g 1,5g	≤ 0,2g 2g	≤ 0,2g 2g		
F.T.AC.8	Arroz de tomate	Arroz	30g	40g	50g	60g	Estufar a cebola, o alho e o tomate em azeite. Adicionar água e sal.	
		Tomate	35g	35g	45g	45g	Após fervura adicionar o arroz. No final retificar o tempero.	
		Cebola Azeite	20g 3ml	20g 5ml	20g 7ml	20g 9ml		
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g		
F.T.AC.9	Arroz Branco	Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	Picar o alho e a cebola e estufar em azeite. Adicionar água a	
F.1.AC.9	ATTOZ BI ATICO	Arroz Cebola	30g 20g	40g 20g	50g 20g	60g 20g	preparado. Após fervura acrescentar o arroz. No final retificar o	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	tempero.	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g		
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g		
F.T.AC. 10	Esparguete/ espirais/ tricolor/		20-	20	10-	50.	Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar a	
	macarronete/ fusili	Massa	20g	30g	40g	50g	massa (esparguete/espirais/macarronete/fusili) e parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero.	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g		
F.T.AC.11	Ervilha/ cenoura/ couve-flor/	Couve-lombarda	50g	70g	90g	110g	Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar o(s	
	milho/ cenoura baby/ feijão-verde/		45g	60g	80g	100g	legume(s) mencionados na ementa e previamente lavados e cortados	
	couve-lombarda/ couve-de- bruxelas/ brócolos cozidos	Couve-flor	45g	60g	80g	100g	quando aplicável, adicionar parte do sal OU levar o(s) legume(s) en tabuleiro perfurado ao forno convetor e colocar no módulo de cozedur.	
		Cenoura Ervilha	40g 40g	40g 40g	60g 60g	60g 60g	a vapor, sem adicionar sal. Deixar cozer. No final retificar o tempero.	
		Ervilna Feijão-verde	40g 40g	40g 50g	60g 80g	60g 100g		
		Cenoura baby	40g	40g	60g	60g		
		Couve-de-bruxelas Milho	60g 25g	75g 25g	100g 35g	125g 35g		
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g		
F.T.AC.12	Feijão frade cozido	Feijāo frade Sal	20g	30g	40g	50g	Deixar o feijão a demolhar no dia anterior. No dia, cozer o feijão en água com sal. Escorrer e adicionar ao restante preparado.	
		Sat	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	agos com succescer e autermar ao restante preparatr.	
F.T.AC.13	Esparguete/espirais/macarronete/f usili salpicado de cenoura	Massa	20g	30g	40g	50g	Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar massa (esparguete/espirais/macarronete/fusili) e parte do sal e deixa	
	ralada/ervilha/cogumelos	Cenoura Ervilha	40g	40g	60g	60g	cozer. No final retificar o tempero. Separadamente, cozer a ervilha o	
		Ervilha Cogumelos	40g 20g	40g 20g	60g 20g	60g 20g	os cogumelos ou a cenoura aos cubinhos ou ralar a cenoura, d preferência a vapor, previamente lavada e desinfetada. No fina	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	envolver a massa com o respetivo legume cozido ou cru.	
F.T.AC.14	Salada de batata (batata, cenoura,	Batata	60g	80g	100g	120g	Descascar e cortar as batatas aos cubos e cozer em água e sal ou en	
F.T.AC.14	Salada de batata (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde)	Batata Ervilhas Cenoura	40g	40g	60g	60g	tabuleiro perfurado a vapor. Cozer também as cenouras, o feijão-verd	
F.T.AC.14		Ervilhas		-	-	-	Descascar e cortar as batatas aos cubos e cozer em água e sal ou en tabuleiro perfurado a vapor. Cozer também as cenouras, o feijão-verde e as ervilhas em água e sal ou em tabuleiro perfurado a vapor. Depoi de cozidos todos os legumes envolver com as batatas.	