

DIETA MEDITERRÂNICA / VEGETARIANA

Semana 1

3 a 7 de janeiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com feijão-verde	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6	EI	
	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	EI	EI
	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	EI	EI
	Salada	Alface, cenoura e tomate	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	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	
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Terça-Feira	Sopa	Nabo com cenoura e couve	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2	EI	
	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	EI 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	
	Salada	Brócolos, cenoura e milho	202,2	48,3	0,8	0,1	7,4	2,4	3,0	0,2	EI	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0	EI	EI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Quarta-Feira	Sopa	Feijão branco com nabijas	417,7	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3	EI	
	Prato	Arroz de aves (frango/peru)	1738,9	415,6	9,9	1,7	39,8	0,6	40,6	0,5	EI	
	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	EI	
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1	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	
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Quinta-Feira	Sopa	Abobora com couve branca	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3	EI	
	Prato	Solha ⁴ gratinada com batata cozida	1308,8	312,8	9,4	1,5	24,3	2,3	31,8	0,8	EI	EI
	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	EI	
	Salada	Pepino, tomate e couve roxa	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0	EI	
	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	EI	EI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Sexta-Feira	Sopa	Caldo-verde ⁶ (opção sem chouriço)	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2	EI	
	Prato	Febras de porco estufadas com arroz	1505,0	359,7	9,2	1,3	41,3	1,9	26,8	0,5	EI	EI
	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	EI	EI
	Salada	Alface, beterraba e milho	321,4	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7	0,2	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	
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

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

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

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

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

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

Semana 2		10 a 14 de janeiro									
Segunda-Feira	Sopa	Nabo com feijão verde	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	ET
	Prato	Empadão de atum ^{3,4} (arroz)	2457,3	587,3	29,7	4,3	38,3	4,4	40,9	1,7	ET
	Vegetariano	Empadão de soja ⁶ (arroz)	1130,2	270,1	5,4	0,8	49,3	1,9	4,7	0,1	ET
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	209,1	50,0	0,2	0,0	10,0	9,8	2,3	0,4	ET
	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 solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Alho francês com cenoura	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	ET
	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	ET ET
	Vegetariano	Esparguete ¹ de cogumelos ¹²	943,7	225,5	8,3	1,2	30,5	2,9	6,6	0,0	ET
	Salada	Couve roxa, cenoura e alface	184,1	44,0	0,2	0,0	7,0	6,0	4,0	0,1	ET
	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 solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Creme de couve-flôr	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	ET
	Prato	Abrótea ⁴ com salada de batata	1158,1	276,8	7,3	1,0	24,7	1,0	27,5	0,4	ET ET
	Vegetariano	Grão-de-bico com salada de batata	2019,4	482,6	7,1	0,8	81,3	5,7	21,1	0,3	ET
	Salada	Ervilha, cenoura e feijão verde	175,2	41,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3	0,1	ET
	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 solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Lentilhas e couve portuguesa	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	ET
	Prato	Carne de porco estufada com fusillis ¹	1558,5	372,5	13,5	3,1	30,1	2,7	31,9	0,4	ET ET
	Vegetariano	Seitan ^{1,6} fatiado no forno com ervilhas e com fusillis ¹	1142,1	273,0	5,9	0,9	45,0	3,8	8,8	0,2	ET ET
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	149,9	57,2	1,2	0,2	5,3	4,9	6,6	0,0	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/ 372,3	74,9/ 89,0	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	16,5/ 0,0	16,3/ 0,0	1,1/ 22,2	0,0/ 0,0	ET ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Abóbora com espinafres	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	ET
	Prato	Red fish ⁴ no forno com arroz	1259,8	301,1	8,9	1,4	28,0	2,3	26,6	0,4	ET ET
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com arroz	1719,3	410,9	7,7	1,1	64,9	5,1	18,8	0,1	ET ET
	Salada	Alface, tomate e beterraba	139,0	33,2	0,2	0,0	5,7	5,7	2,3	0,2	ET
	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 solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

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

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

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

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

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

Semana 3		17 a 21 de janeiro									
Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora com brócolos	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	ET
	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	ET
	Vegetariano	Gratinado de macarrão ¹ com feijão vermelho	1504,5	359,9	6,7	1,1	54,5	4,6	19,0	0,1	ET
	Salada	Alface, cenoura e milho	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina de frutas ¹²	313,6/ 316,0	74,9/ 75,0	0,5/ 0,2	0,2/ 0,0	16,9/ 16,3	16,7/ 16,1	1,1/ 2,0	0,0/ 0,1	ET ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Alho francês com couve coração	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	ET
	Prato	Pescada ⁴ no forno com molho de limão e ervas aromáticas e puré de batata ⁷	1441,2	344,7	9,3	1,5	30,1	2,7	34,2	0,3	ET ET
	Vegetariano	Vegetais assados com cogumelos ¹² , feijão-frade e molho verde com puré de batata vegan ¹	1144,0	294,8	7,1	1,2	39,8	6,0	14,1	0,3	ET ET
	Salada	Curgete, pepino e tomate	235,7	56,5	0,7	0,0	10,6	3,4	2,1	0,1	ET
	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 solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Creme de ervilha com cenoura	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	ET
	Prato	Perna de peru estufada com esparguete ¹	2299,1	549,5	29,3	6,0	34,8	0,6	35,0	0,5	ET ET
		Curgete recheada com bolonhesa de lentilhas e esparguete ¹	1362,5	325,6	6,3	1,0	48,3	4,3	17,8	0,2	ET ET
	Salada	Alface, cenoura e milho	202,2	48,3	0,9	0,2	6,4	6,0	3,9	0,0	ET
	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 solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Curgete com alface	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	ET
	Prato	Badejo ⁴ de cebolada com batatas louras/cozidas	1930,1	461,3	24,1	3,8	36,0	2,7	22,9	0,3	ET ET ET
	Vegetariano	3 Feijões de cebolada com batatas louras/cozidas	1892,0	452,5	2,1	0,4	75,7	9,6	30,9	0,4	ET ET ET
	Salada	Alface, couve roxa e tomate	248,0	59,3	0,2	0,0	9,6	9,0	5,1	0,3	ET
	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	ET ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com agrião	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	ET
	Prato	Tirinhas de frango estufadas arroz branco	2214,1	528,7	25,1	4,6	41,8	1,9	33,0	0,4	ET ET
	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	Cenoura, ervilha e feijão verde	175,2	41,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3	0,1	ET
	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 solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

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

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

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

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

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

Semana 4			24 a 28 de janeiro									
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve branca	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	ET	
	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	ET	ET
	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	ET	
	Salada	Milho, pimento e tomate	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3	ET	
	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 solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
				VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Caldo verde ⁶ (opção sem chouriço)	389,3	93,0	1,3	0,2	16,3	5,7	4,0	0,2	ET	
	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	ET	ET
	Vegetariano	Massa espiral tricolor ¹ com grão, cenoura e milho	1184,7	304,9	8,2	1,0	44,1	5,4	12,8	0,2	ET	
	Salada	Alface, couve roxa e milho	181,6	64,8	1,0	0,2	6,9	5,4	7,2	0,0	ET	
	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	ET	ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
				VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com feijão-verde	310,1	74,1	1,9	0,3	11,4	2,5	2,7	0,5	ET	
	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	ET	ET
	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	ET	ET
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0	ET	
	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 solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
				VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Creme de couve-flor com cenoura e nabo	374,3	89,5	1,4	0,2	16,5	6,9	2,8	0,2	ET	
	Prato	Carne de porco aos cubos estufada com massa macarronete ¹	1558,5	372,5	13,5	3,1	30,1	2,7	31,9	0,4	ET	ET
	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	ET	ET
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	214,7	51,3	0,5	0,1	7,6	7,2	4,4	0,1	ET	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz-doce ⁷	313,6/ 610,3	74,9/ 145,8	0,5/ 1,7	0,2/ 0,9	16,5/ 27,6	16,3/ 12,0	1,1/ 4,7	0,0/ 0,1	ET	ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
				VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	498,5	119,1	5,0	1,4	13,2	4,1	5,4	0,7	ET	
	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	ET	ET
	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	ET	ET
	Salada	Alface, milho e pimento	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1	ET	
	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 solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
				VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	

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

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

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

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

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

Semana 5			31 de janeiro a 4 de fevereiro									
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com alface	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	FI	
	Prato	Almôndegas ^{1,6,12} estufadas com massa esparguete ¹	900,9	461,3	24,1	3,8	36,0	2,7	22,9	0,3	FI	FI
	Vegetariano	Salada de 2 feijões (branco, vermelho) com espirais ¹ e legumes (milho, cenoura e rebentos de soja ⁶	1545,0	391,4	7,0	1,1	60,6	6,7	20,1	0,2	FI	
	Salada	Couve roxa, pepino e tomate	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1	FI	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI	
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Terça-Feira	Sopa	Creme de tomate com ervilhas	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	FI	
	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	FI	FI
	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	FI	FI
	Salada	Alface, beterraba e milho	210,5	50,3	0,4	0,0	8,2	8,2	3,8	0,3	FI	
	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	FI	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Quarta-Feira	Sopa	Cenoura com brócolos	417,7	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3	FI	
	Prato	Feijoada à Portuguesa ⁶ com arroz branco	2262,1	540,6	16,0	3,6	52,7	4,7	45,4	1,0	FI	FI
	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	FI	FI
	Salada	Alface, cenoura e pimento	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1	FI	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI	
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6	FI	
	Prato	Abrótea ⁴ estufada com batata cozida	1829,7	437,3	15,6	4,3	43,7	2,0	29,4	0,3	FI	FI
	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	FI	FI
	Salada	Feijão verde, cenoura e ervilhas	175,2	41,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3	0,1	FI	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria ^{1,7}	319,7/ 820,9	74,9/ 196,2	0,5/ 3,7	0,2/ 1,4	16,5/ 32,4	16,3/ 12,1	1,1/ 7,9	0,0/ 0,1	FI	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Sexta-Feira	Sopa	Nabo com couve-lombarda	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2	FI	
	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	FI	FI
	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	FI	FI
	Salada	Alface, cenoura e couve em juliana	214,7	51,3	0,5	0,1	7,6	7,2	4,4	0,1	FI	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI	
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

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

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

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

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

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

Semana 6			7 a 11 de fevereiro									
Segunda-Feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
	Prato	Massa ¹ com atum ⁴	497,3	118,9	1,6	0,2	19,8	9,7	6,5	0,3		FI
	Vegetariano	Salada de 3 Feijões com batata cenoura e feijão verde	1660,3	396,8	17,5	2,7	29,9	2,6	29,2	1,6		FI
	Salada	Alface, pepino e tomate	1892,0	452,5	2,1	0,4	75,7	9,6	30,9	0,4		FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / logurte ⁷	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	3,9	0,0		FI
	Pão	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		FI
		Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Terça-Feira	Sopa	Grão-de-bico com couve-lombarda	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
	Prato	Peru assado com arroz seco	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2		FI
	Vegetariano	Soja ⁶ estufada com arroz	1505,0	359,7	9,2	1,3	41,3	1,9	26,8	0,5		FI
				1519,2	363,1	14,9	2,0	37,2	7,2	19,4	0,3	
	Salada	Cenoura, milho e tomate	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1		FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0		FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com alface	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
	Prato	Salada de peixe ⁴ (pescada/tintureira) com batata	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,5		FI
	Vegetariano	Arroz de seitan ^{1,6} com feijão catarino e alho francês	1333,5	318,7	9,3	1,3	27,1	5,5	30,8	0,6		FI
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	1560,8	372,3	15,9	2,4	37,9	2,7	18,5	0,3		FI
	Sobremesa	Alface, beterraba e cenoura	184,1	44,0	0,2	0,0	7,0	6,0	4,0	0,1		FI
		Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/327,5	74,9/78,0	0,5/0,7	0,2/0,1	16,5/18,3	16,3/18,3	1,1/0,4	0,0/0,0		FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-verde com cenoura	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
	Prato	Febras de porco grelhadas/gratinadas com molho de cogumelos ¹² e arroz	323,3	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1		FI
	Vegetariano	Estufado de cogumelos ¹² com milho, ervilha e arroz	1442,2	344,7	9,3	1,5	30,1	2,7	34,2	0,3		FI
	Salada	Milho, ervilha e feijão verde	793,5	211,4	6,0	0,9	32,0	1,8	6,5	0,2		FI
	Sobremesa	Milho, ervilha e feijão verde	328,0	78,5	0,7	0,1	13,2	4,1	4,8	0,1		FI
		Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0		FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Sexta-Feira	Sopa	Nabo com cenoura e couve-lombarda	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
	Prato	Pescada ⁴ gratinada com batata assada/cozida	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2		FI
	Vegetariano	Vegetais assados com cogumelos ¹² , feijão-frade e molho verde com batata assada/ cozida	1256,2	300,3	9,2	1,4	25,6	3,5	27,7	0,6		FI
	Salada	Alface, pimento e tomate	1144,0	294,8	7,1	1,2	39,8	6,0	14,1	0,3		FI
	Sobremesa	Alface, pimento e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1		FI
		Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0		FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

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

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

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

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

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

Semana 7			14 a 18 de fevereiro									
Segunda-Feira	Sopa	Feijão-verde com cenoura	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	FI	
	Prato	Hambúrguer ^{1,6,12} estufado/no forno com molho de tomate e arroz de cenoura	1190,4	457,0	23,0	2,1	53,7	3,1	7,5	0,3	FI	FI
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com arroz de cenoura	1719,3	410,9	7,7	1,1	64,9	5,1	18,8	0,1	FI	FI
	Salada	Alface, pepino e tomate	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1	FI	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI	
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Terça-Feira	Sopa	Feijão-vermelho com nabiça	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	FI	
	Prato	Bacalhau fresco ⁴ gratinado com batata palha e espinafres	1221,7	277,2	0,2	0,1	49,6	6,2	17,9	2,6	FI	
	Vegetariano	Bolonhesa de soja ^{1,6}	1756,0	420,0	5,5	0,9	67,7	6,0	22,9	0,2	FI	
	Salada	Alface, milho e pimento	210,5	50,3	0,4	0,0	8,2	8,2	3,8	0,3	FI	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim ⁷	313,6/ 414,7	74,9/ 99,1	0,52/ 3,55	0,2/ 1,54	16,51/ 12,08	16,3/ 12,08	1,13/ 4,925	0,03/ 0,131	FI	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Quarta-Feira	Sopa	Alho francês	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3	FI	
	Prato	Rancho de carnes ¹	2112,4	504,8	17,1	3,7	42,1	8,3	45,0	1,1	FI	
	Vegetariano	Rancho vegetariano ¹	1754,4	419,3	11,4	1,6	57,8	13,5	20,8	0,4	FI	
	Salada	Repolho, cenoura e couve roxa	172,4	41,2	0,7	0,1	5,7	5,6	3,4	0,0	FI	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI	
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Quinta-Feira	Sopa	Juliana de legumes	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3	FI	
	Prato	Petinga ^{1,4} com arroz de tomate	2405,6	575,9	29,5	6,0	40,6	1,5	35,2	0,5	FI	FI
	Vegetariano	Rissóis vegetarianos ^{1,3,6,12} com arroz de tomate	1354,1	322,7	13,5	2,2	43,4	5,4	5,8	0,2	FI	FI
	Salada	Feijão verde, beterraba e tomate	343,9	82,3	0,8	0,0	13,9	6,1	5,0	0,3	FI	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI	
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Sexta-Feira	Sopa	Brócolos e cenoura	399,3	95,4	1,9	0,2	15,1	5,9	4,4	0,2	FI	
	Prato	Perna de frango assada com esparguete ¹	1332,9	318,6	4,0	1,0	28,4	1,2	41,5	0,6	FI	FI
	Vegetariano	Massa ¹ de legumes e feijão encarnado	1080,8	279,7	6,8	1,0	38,9	3,6	11,7	0,3	FI	
	Salada	Alface ¹ , couve roxa e pepino	172,0	41,1	0,5	0,1	5,2	4,6	4,3	0,0	FI	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI	
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 8		21 a 25 de fevereiro											
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)			
Segunda-Feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada	497,3	118,9	1,6	0,2	19,8	9,7	6,5	0,3	ET		
	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			ET
	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	ET		
	Salada	Feijão verde, cenoura e ervilha	175,2	41,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3	0,1	ET		
	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	ET		ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)			
Terça-Feira	Sopa	Feijão vermelho e couve-lombarda	323,3	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1	ET		
	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			ET
	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	ET	ET	
	Salada	Alface, couve roxa e milho	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1	ET		
	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 solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)			
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-verde com cenoura	380,3	105,7	1,6	0,2	19,7	8,1	3,3	0,2	ET		
	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
	Vegetariano	Gratinado de leguminosas (feijão branco, feijão preto) com legumes (cenoura, alho francês, pimento) no forno com batata alourada/ cozida	2239,1	535,2	7,0	0,8	93,2	5,7	22,1	0,3	ET		
	Salada	Alface, beterraba e tomate	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0	ET		
	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 solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)			
Quinta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com nabiça	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	ET		
	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			ET
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com legumes (curgete, pimento e alho francês) e massa fusillis cozida ¹	1198,3	286,5	8,8	1,3	36,6	5,9	14,6	0,2	ET	ET	
	Salada	Tomate, milho e pimento	214,7	51,3	0,5	0,1	7,6	7,2	4,4	0,1	ET		
	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 solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)			
Sexta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com alface	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,5	ET		
	Prato	Arroz de peixe ⁴ (pescada/tintureira)	1514,3	361,9	9,2	1,3	40,9	1,5	27,6	0,6			ET
	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	ET		
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	184,1	44,0	0,2	0,0	7,0	6,0	4,0	0,1	ET		
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0	ET		ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										

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

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

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

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

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

Semana 9			28 de fevereiro a 4 de março													
Segunda-Feira	Sopa	Nabo com espinafres	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	FI					
	Prato	Carne à bolonhesa ^{1,6,12}	1373,2	328,2	11,8	2,8	23,6	6,2	31,7	0,5		FI				
	Vegetariano	Lentilhas à bolonhesa	1643,4	392,7	4,7	0,8	69,4	3,4	16,2	0,2			FI			
	Salada	Alface, pimento e tomate	278,0	66,4	0,6	0,2	9,9	6,2	5,4	0,1				FI		
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0					FI	
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.													
Terça-Feira	Sopa		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)						
	Prato															
	Vegetariano	Carnaval														
	Salada															
	Sobremesa															
	Pão		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.													
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve-flor	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	FI					
	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		FI				
	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			FI			
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	202,2	48,3	0,9	0,2	6,4	6,0	3,9	0,0				FI		
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0					FI	
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.													
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco com couve portuguesa	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	FI					
	Prato	Abrótea à gomes de sã ^{3,4}	1533,0	366,4	14,8	2,6	24,0	2,0	33,7	1,1		FI				
	Vegetariano	Seitan à gomes de sã ^{1,3,6} com favas	2417,3	577,4	7,7	1,3	74,4	12,2	50,9	0,3			FI			
	Salada	Alface, beterraba e milho	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0				FI		
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0					FI	
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.													
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde ⁶ (opção sem chouriço)	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	FI					
	Prato	Coxas de frango assadas com espirais ¹	1413,8	337,9	9,0	1,3	37,0	0,6	25,8	0,5		FI				
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com espirais ¹ , cenoura, milho e rebentos de soja ⁶	1962,6	490,8	17,8	2,3	52,6	7,8	29,2	0,3			FI			
	Salada	Pepino, tomate e cenoura ralada	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0				FI		
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0					FI	
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.													

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

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

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

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

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

Semana 10		7 a 11 de março											
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)			
Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora com ervilha	374,3	89,5	1,4	0,2	16,5	6,9	2,8	0,2		ET	
	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		ET	ET
	Vegetariano	Salteado de legumes (alho francês, curgete, cenoura) com cogumelos ¹² e arroz de cenoura	894,2	213,7	6,0	1,0	33,0	8,0	6,7	0,4		ET	ET
	Salada	Alface, couve roxa e pepino	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	3,9	0,0		ET	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0		ET	ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)			
Terça-Feira	Sopa	Grão-de-bico com couve-lombarda	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2		ET	
	Prato	Peru assado com esparguete ¹	1505,0	359,7	9,2	1,3	41,3	1,9	26,8	0,5		ET	ET
	Vegetariano	Estufado de soja ⁶ com esparguete ¹	1855,7	443,5	19,5	2,7	41,3	6,7	25,0	0,1		ET	ET
	Salada	Cenoura, milho e tomate	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1		ET	
	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 solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)			
Quarta-Feira	Sopa	Curgete e macedónia	498,5	119,1	5,0	1,4	13,2	4,1	5,4	0,7		ET	
	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		ET	ET
	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		ET	ET
	Salada	Alface, beterraba e milho	183,5	43,9	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,1		ET	
	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/ 0,0		ET	ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)			
Quinta-Feira	Sopa	Creme de feijão-verde	352,9	84,3	1,4	0,2	14,1	3,3	3,8	0,1		ET	
	Prato	Lombo de porco assado com arroz	1158,1	276,8	7,3	1,0	24,7	1,0	27,5	0,4		ET	ET
	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		ET	ET
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1		ET	
	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 solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)			
Sexta-Feira	Sopa	Nabo, cenoura e couve branca	300,5	71,8	1,4	0,2	13,0	3,7	1,8	0,1		ET	
	Prato	Cardinal ⁴ assado com salada camponesa	975,7	233,2	5,7	0,8	23,8	5,1	21,3	0,3		ET	ET
	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		ET	ET
	Salada	Alface, pepino e tomate	197,6	47,2	0,3	0,1	8,7	8,5	2,6	0,4		ET	
	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 solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rij, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 11			14 a 18 de março									
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve branca	524,1	125,3	1,6	0,3	23,6	7,2	4,0	0,2	FI	
	Prato	Hambúguer ^{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	FI	FI
	Vegetariano	Arroz de lentilhas	1719,3	410,9	7,7	1,1	64,9	5,1	18,8	0,1	FI	
	Salada	Alface, milho e pepino	328,0	78,5	0,7	0,1	13,2	4,1	4,8	0,1	FI	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI	
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Abóbora com brócolos	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2	FI	
	Prato	Pescada ⁴ gratinada com batata assada/cozida	1256,2	300,3	9,2	1,4	25,6	3,5	27,7	0,6	FI	FI FI
	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	FI	FI FI
	Salada	Alface, pimento e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1	FI	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0	FI	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Alho francês com curgete	612,3	146,3	1,8	0,2	26,7	8,9	5,7	0,3	FI	
	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	FI	FI
	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	FI	FI
	Salada	Alface, couve roxa e pepino	204,2	48,8	0,8	0,1	7,2	6,8	3,6	0,0	FI	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI	
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres	374,3	89,5	1,4	0,2	16,5	6,9	2,8	0,2	FI	
	Prato	Arroz de tintureira ⁴	1516,4	362,5	9,6	1,3	40,5	2,0	27,3	0,7	FI	
	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	FI	
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	199,0	47,6	0,5	0,1	6,9	6,9	4,0	0,3	FI	
	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	FI	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Creme de alface com nabo	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	FI	
	Prato	Feijoada à transmontana ⁶ com arroz branco	2163,3	517,0	16,2	4,0	52,7	4,7	38,9	1,0	FI	FI
	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	FI
	Salada	Cenoura, Couve roxa e tomate	286,8	68,5	1,7	0,4	8,9	7,6	4,8	0,1	FI	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI	
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 12		21 a 25 de março									
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
	Prato	Salada de atum ⁴ , ovo ³ e macarronete ¹	332,7	79,5	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0	0,2	FI
	Vegetariano	Salada de feijão-frade, macarronete ¹ , cenoura, feijão-verde	2263,3	540,9	24,7	3,6	37,9	1,9	40,7	1,2	FI
	Salada	Alface, pepino e tomate	1477,5	353,1	6,3	1,3	53,9	6,5	19,0	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	3,8	0,1	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											
Terça-Feira	Sopa	Nabiças com feijão-frade	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
	Prato	Arroz de aves (peru e frango)	474,9	113,5	1,7	0,3	20,7	4,5	3,6	0,1	FI
	Vegetariano	Arroz lentilhas com cenoura, alho francês e curgete	1388,8	332,0	9,2	1,3	35,0	2,0	26,1	0,7	FI
	Salada	Alface, couve em juliana e milho	1719,3	410,9	7,7	1,1	64,9	5,1	18,8	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	202,2	48,3	0,9	0,2	6,4	6,0	3,9	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											
Quarta-Feira	Sopa	Creme de tomate com ervilha	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
	Prato	Badejo ⁴ assado com batata assada/cozida	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2	FI
	Vegetariano	Massada ¹ de feijão com cogumelos ¹²	1198,7	286,5	7,8	1,2	24,9	2,9	28,4	0,5	FI
	Salada	Alface, milho e tomate	1080,8	279,7	6,8	1,0	38,9	3,6	11,7	0,3	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	170,6	40,8	0,3	0,1	7,0	6,2	2,9	0,1	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0	FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											
Quinta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com couve portuguesa	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
	Prato	Carne de porco à portuguesa com arroz	417,7	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3	FI
	Vegetariano	Favas à portuguesa com arroz	1432,8	242,4	9,5	1,4	32,4	9,5	31,4	0,7	FI
	Salada	Alface, beterraba e pepino	2492,0	595,6	13,3	1,9	73,2	12,1	44,3	0,6	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											
Sexta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com couve-flor	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
	Prato	Pescada ⁴ estufada com puré ⁷	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	FI
	Vegetariano	Feijão branco estufado com curgete, couve-lombarda e batata cozida	1000,0	239,0	6,7	1,0	20,1	1,8	23,9	0,4	FI
	Salada	Couve-de-bruxelas, milho e tomate	1534,7	367,1	6,6	1,1	55,9	8,3	19,9	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria ^{1,7}	210,5	50,3	0,4	0,0	8,2	8,2	3,8	0,3	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	319,7/ 820,9	74,9/ 196,2	0,5/ 3,7	0,2/ 1,4	16,5/ 32,4	16,3/ 12,1	1,1/ 7,9	0,0/ 0,1	FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

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

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

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

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

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

Semana 13			28 de março a 1 de abril									
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com feijão-verde	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2	ET	FI
	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	ET	
	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	ET	
	Salada	Alface, cenoura e courgette	278,0	66,4	0,6	0,2	9,9	6,2	5,4	0,1	ET	
	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 solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Terça-Feira	Sopa	Caldo verde ⁶ (opção sem chouriço)	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6	ET	FI
	Prato	Meia desfeita de bacalhau fresco ^{3,4}	1290,6	308,4	12,9	2,4	16,4	1,4	31,3	0,4	ET	
	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	ET	
	Salada	Cenoura, milho e tomate	211,8	50,7	0,6	0,0	8,6	1,3	2,8	0,0	ET	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz-doce ⁷	313,6/ 610,3	74,9/ 145,8	0,5/ 1,7	0,2/ 0,9	16,5/ 27,6	16,3/ 12,0	1,1/ 4,7	0,0/ 0,1	ET	
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Quarta-Feira	Sopa	Feijão branco com couve-lombarda	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3	ET	FI
	Prato	Perninhas de frango assadas com esparguete ¹	1332,9	318,6	4,0	1,0	28,4	1,2	41,5	0,6	ET	
	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	ET	
	Salada	Alface, beterraba e pepino	137,7	54,3	0,8	0,1	6,6	6,0	5,4	0,2	ET	
	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 solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Quinta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com brócolos	452,3	108,1	1,5	0,2	18,1	8,6	5,6	0,3	ET	FI
	Prato	Solha ⁴ 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	ET	
	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	ET	
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	197,0	47,1	0,5	0,1	8,2	8,2	2,7	0,3	ET	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0	ET	
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Sexta-Feira	Sopa	Alho francês com curgete	323,3	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1	ET	FI
	Prato	Macarronada ¹ de carnes (porco e frango)	2415,5	577,4	9,8	2,4	69,0	6,1	51,7	1,1	ET	
	Vegetariano	Macarronada ¹ de leguminosas	1347,0	321,9	9,0	1,4	44,5	12,2	15,3	0,5	ET	
	Salada	Alface, pimento e tomate	171,0	40,9	0,8	0,2	5,7	5,4	3,0	0,0	ET	
	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 solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

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

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

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

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

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

Semana 14			4 a 8 de abril												
Segunda-Feira	Sopa	Curgete com macedónia	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	ET				
	Prato	Massinha ¹ de cavala ⁴	1946,0	465,1	21,6	4,8	37,8	6,8	20,2	0,5	ET				
	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	ET				
	Salada	Couve roxa, pimento e tomate	280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	3,8	0,1	ET				
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0	ET		ET		
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.												
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)					
Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com cenoura	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	ET				
	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	ET		ET		
	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		ET		
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	3,8	0,1	ET				
	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 solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.												
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)					
Quarta-Feira	Sopa	Couve-flor com cenoura	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	ET				
	Prato	Empadão de pescada ⁴ (puré ⁷)	1000,0	239,0	6,7	1,0	20,1	1,8	23,9	0,4	ET		ET		
	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		ET		
	Salada	Alface, pepino e tomate	280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	3,8	0,1	ET				
	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	ET		ET		
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.												
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)					
Quinta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com espinafres	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	ET				
	Prato	Tirinhas de frango estufadas com fusillis ¹	1458,7	347,5	7,7	1,3	50,9	2,9	17,4	1,4	ET		ET		
	Vegetariano	Crepes vegetarianos ^{1,6,11} com arroz	1716,0	410,5	9,5	1,6	71,2	5,7	8,5	1,2	ET		ET		
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	3,8	0,1	ET				
	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 solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.												
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)					
Sexta-Feira	Sopa	Creme de alface com nabo	439,6	105,1	1,9	0,2	19,7	8,3	2,4	0,3	ET				
	Prato	Arroz de peixe ⁴ com pimentos	1514,3	361,9	9,2	1,3	40,9	1,5	27,6	0,6	ET				
	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	ET				
	Salada	Alface, beterraba e milho	149,9	57,2	1,2	0,2	5,3	4,9	6,6	0,0	ET				
	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 solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.												
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)					

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 rijá, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

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

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

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

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

Fichas Técnicas das Ementas Vegetarianas

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação				Método culinário:
			JI	1.º CEB	2.º/3.º CEB	SEC.	
F.T.P.1	Empadão de lentilhas/soja (ou) Empadão de soja com feijão vermelho/ervilha	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 lentilha/feijão/ervilha em água (ou a vapor) com sal. Estufar as lentilhas ou a soja com feijão/ervilha, previamente escorrido, com tomate, cebola, louro, orégãos, cebolinho e cenoura (previamente cozida aos cubinhos) e azeite. Num tabuleiro dispor alternadamente camadas de puré de batata (feito de acordo com as indicações referidas nas fichas técnicas dos acompanhamentos puré vegan) e lentilhas/ soja com feijão/ervilha e levar ao forno a alourar.
		Feijão vermelho/ervilha	20g/30g	30g/40g	40g/60g	50g/70g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Tomate	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		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 fava	Batata	80g	100g	120g	140g	Cortar o seitan em fatias finas e temperar com sumo de laranja, orégãos, cebolinho e salsa, de preferencialmente de véspera. Cortar as cebolas e os alhos às rodelas e alourar ligeiramente com um pouco de azeite. Grelhar o seitan e no final da confeção cortar aos cubos. Num tabuleiro colocar as batatas (às rodelas) e as favas previamente cozidas, de preferência a vapor, num tabuleiro e juntar o seitan cozinhado e a cebola. Mexer tudo ligeiramente. Colocar o preparado num tabuleiro. Levar ao forno bem quente e servir com azeitonas pretas.
		Seitan	40g	50g	60g	80g	
		Fava	60g	75g	100g	120g	
		Cebola	25gr	25g	25g	25g	
		Azeitonas pretas	-	6g	6g	6g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Sumo de laranja	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
		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 com ervilhas	Seitan	40g	50g	60g	80g	Cortar o seitan em fatias finas e temperar com sal, alho esmagado e uma parte das ervas aromáticas (alecrim, tomilho, orégãos) de preferência na véspera. Num tabuleiro colocar a cebola, o alho e as ervilhas, previamente cozidas, de preferência a vapor. Por cima colocar o seitan fatiado e regar com azeite e as restantes ervas aromáticas e levar ao forno.
		Ervilha	40g	40g	60g	60g	
		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	
		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 deixar no forno a alourar, ou em alternativa, fritar as batatas em óleo. Cozer as favas de preferência a vapor. Picar a cebola e o alho e estufar com os cogumelos e com as favas. Às batatas louras ou fritas, e após escorridas, adicionar o preparado dos cogumelos com as favas, os coentros, e misturar tudo. Por fim, adicionar as azeitonas.
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Favas	130g	160g	200g	230g	
		Azeitonas	-	6g	6g	6g	
		Óleo de amendoim	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Coentros	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
F.T.P.6	Estufado de cogumelos com milho, ervilhas/ cenoura	Cogumelos	50g	60g	75g	90g	Lavar e picar a cebola e o alho e parte das ervas aromáticas e levar ao lume a estufar adicionando o azeite. Seguidamente acrescentar , os cogumelos, o milho e as ervilhas/cenoura e deixar estufar e retificar o tempero.
		Milho	25g	25g	35g	50g	
		Ervilhas/ Cenoura	40g/ 50g	40g/ 50g	60g/ 80g	60g/ 80g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Tomilho	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Manjerição	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
F.T.P.7	Lentilhas à bolonhesa	Lentilhas	40g	50g	60g	80g	Método culinário: Deixar as lentilhas a demolhar no dia anterior. No dia, cozer a lentilha em água (ou a vapor) com um pouco de sal. Lavar e picar a cebola, o alho e a salsa e o tomate. Cortar o tomate em pedaços. Estufar os ingredientes referidos com azeite e orégãos. Adicionar as lentilhas previamente cozidas e escorridas, podendo utilizar a água de cozer as lentilhas para o estufado. Levar a lume brando o preparado até ao fim a cozedura. Retificar o tempero
		Tomate	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Salsa	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
F.T.P.8	Curgete/ tomate recheado com bolonhesa de soja / lentilhas/ seitan e ervilhas	Curgete/tomate	60g/50g	70g/50g	110g/80g	130g/80g	No dia anterior colocar as lentilhas a demolhar ou temperar o seitan com um pouco de sal, alho, cebolinho e sumo de laranja. No dia, cozer as lentilhas em água (ou a vapor) com sal ou picar finamente o seitan ou hidratar a soja fina. Lavar e cortar a curgete/tomate em metades, retirar o interior e picar. Lavar e picar a cebola, o tomate (estufado), o alho e a salsa e estufar os ingredientes referidos com o picado de curgete/tomate e azeite. Adicionar as lentilhas / seitan / soja e a ervilha, previamente cozida. Levar a lume brando o preparado até ao fim a cozedura. Dispor o preparado anterior no interior da curgete/tomate, cobrir com queijo vegan ralado e orégãos e levar ao forno até alourar.
		Soja fina / lentilhas/seitan	40g	50g	60g	80g	
		Ervilha	30g	30g	40g	40g	
		Tomate (estufado)	25g	25g	25g	25g	
		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	
		Salsa	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Sumo de laranja	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
		Cebolinho	0,6g	1,0g	1,0g	1,0g	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	

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 um pouco de alho, cebolinho e sumo de laranja. No dia colocar a soja a hidratar. Lavar e picar a cebola e o alho e o alecrim, juntar o azeite e o louro e levar ao lume. Ao preparado adicionar a soja/seitan, o sal e deixar estufar. Adicionar a cenoura/ervilha previamente preparada e cozida a vapor e deixar até ao final da cozedura.
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		Sumo de laranja	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Cenoura/ Ervilhas	50g/ 30g	50g/ 30g	80g/ 40g	80g/ 40g	
		Cebolinho	0,6g	1,0g	1,0g	1,0g	
		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 tomatada	Seitan	40g	50g	60g	80g	Na véspera cortar o seitan em fatias finas e temperar com um pouco de alho, ervas aromáticas e sumo de laranja. Estufar o tomate cortado aos pedaços e a cebola cortada às meias luas as ervilhas previamente cozidas, de preferência a vapor, com o azeite. Adicionar o seitan fatiado ao estufado e levar ao lume ou dispor as fatias de seitan em tabuleiros, regar com o estufado e levar ao forno, salpicado de orégãos
		Tomate	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Sumo de laranja	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		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 picada com alho cortado, azeite e as favas/ervilhas e cenoura previamente cozidas, de preferência a vapor. Adicionar as tirinhas de seitan ao estufado e levar ao lume, deixando apurar.
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Fava/ ervilha	40g/ 40g	50g/ 40g	60g/ 60g	70g/60g	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		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 com Legumes (a) cenoura, beringela, brócolo; b) curgete, pimento e alho francês)	Ervilhas	130g	160g	200g	230g	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 retificar o tempero.
		(ou) Ervilha + lentilha	65g + 20g	80g +25g	100g+ 30g	115g+40g	
		Legumes:					
		a) Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		a) Beringela	80g	80g	120g	120g	
		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 cenoura e feijão catarino	Soja	40g	50g	60g	80g	De véspera colocar o feijão a demolhar e no próprio dia cozê-lo. No dia colocar a soja a hidratar. Lavar e picar a cebola e o alho e o alecrim, juntar o azeite e o louro e levar ao lume. Ao preparado adicionar a soja, o sal e deixar estufar, por fim adicionar o feijão, previamente cozido, e se necessário a água de cozer o feijão, Adicionar também a cenoura previamente preparada e cozida a vapor, deixando ao lume até ao final da cozedura.
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Feijão catarino	70g	70g	80g	80g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Cebolinho	0,6g	1,0g	1,0g	1,0g	
		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 feijões de cebolada	Tofu	120g	140g	180g	210g	Deixar o feijão a demolhar no dia anterior ou preparar (cortar aos cubinhos) e temperar o tofu com sal, alho, orégãos, salsa, manjerição e sumo de limão. No dia, cozer o feijão em água (ou a vapor) com sal e escorrer. Cortar a cebola e o tomate às rodelas finas, adicionar o alho e o azeite e estufar lentamente. Quando pronto, adicionar os feijões/tofu, envolver e deixar estufar (no caso do feijão adicionar as várias ervas aromáticas nesta fase). No final retificar o tempero.
		(ou) 3 feijões (feijão branco, feijão manteiga, feijão preto)	24g+24g+2	24g+24g+2	27g+27g+2	27g+27g+2	
		Cogumelos	4g	4g	7g	7g	
		Tomate	50g	60g	75g	90g	
		Tomate	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	25g	25g	25g	25g	
		Sal	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sumo de limão	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		Manjerição	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Salsa	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Alho	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
F.T.P.15	Gratinado de leguminosas com legumes no forno	Ervilha + Favas	1,2g	1,5g	2g	2g	Método culinário: Deixar o feijão/grão a demolhar no dia anterior. No dia, cozer o(s) feijão(ões)/grão e ervilha (quando aplicável) em água (ou a vapor) com sal. Lavar e cortar em pedaços pequenos todos os legumes (a)/ b) /c)). Picar a cebola, os alhos, coentros, o cebolinho, adicionar o azeite e os restantes legumes e deixar estufar, retificando o tempero no final. Dispor no tabuleiro o(s) feijão(ões)/grão e ervilha (quando aplicável), regar com o estufado anterior. Ralar o queijo vegan, por cima do preparado anterior. Salpicar com orégãos e levar ao forno a gratinar.
		Feijão branco + (ou) feijão manteiga	65g+65g	80g+80g	100g+100g	115g+115g	
		(ou) Feijão preto + feijão banco	35g + 35g	35g + 35g	40g+ 40g	40g+ 40g	
		(ou) Ervilha + grão-de-bico	35g + 35g	35g + 35g	40g+ 40g	40g+ 40g	
		<u>Legumes (escolher 3)</u>	65g+ 20g	80g+25g	100g+30g	115g+40g	
		b) Cenoura					
		a) / b) Pimento	50g	50g	80g	80g	
		c) Brócolo	20g	20g	40g	40g	
		b) Curgete	45g	60g	80g	100g	
		a) / c) Beringela	60g	70g	110g	130g	
		a) / b) Alho francês	80g	80g	120g	120g	
		Queijo Vegan	60g	80g	120g	150g	
		Cebola	15g	20g	25g	30g	
		Azeite	25g	25g	25g	25g	
		Sal	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Oregão	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		Cebolinho	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Coentros	0,6g	1,0g	1,0g	1,0g	
		Alho	0,7g	1,1g	1,1g	1,1g	
			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	Cogumelos	50g	60g	75g	90g	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.
		Favas	60g	75g	100g	120g	
		Curgete	60g	70g	110g	130g	
		Alho francês	60g	80g	120g	150g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Tomate	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
		Manjerição	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.P.17	Vegetais assados com cogumelos, feijão-frade e molho verde	Cogumelos	50g	60g	75g	90g	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.
		Feijão-frade	20g	30g	40g	50g	
		Curgete	60g	70g	110g	130g	
		Alho francês	60g	80g	120g	150g	
		Milho	25g	25g	35g	50g	
		Abóbora	60g	70g	110g	130g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Tomilho	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Orégãos	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	
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.P.18	Massada de feijão preto com cogumelos e coentros/ Massada de lentilhas com ervilhas e coentros	Feijão Preto/lentilhas	40g/40g	50g/50g	60g/60g	70g/80g	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.
		Massa cotovelos	20g	30g	40g	50g	
		Cogumelos laminados/ ervilhas	50g/ 30g	60g/30g	75g/40g	90g/40g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		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	
		Coentros	0,7g	1,1g	1,1g	1,1g	

F.T.P.19	Strogonoff de grão-de-bico/ lentilhas com cogumelos e cenoura	Grão-de-bico/ lentilhas	40g	50g	60g	80g	Deixar o grão-de-bico/ lentilha a demolhar no dia anterior. No 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 grão-de-bico previamente escorrido, e manter em lume brando. Antes do final da cozedura, adicionar os cogumelos e a bebida de soja até apurar.
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		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 catarino e alho francês (ou) Arroz de tofu com feijão branco/favas e alho francês/cenoura /cogumelos (ou) Arroz de soja com feijão vermelho/favas	Seitan/Tofu/Soja	40g/120g/ /40g	50g/140g/ /50g	60g/180g/ /60g	80g/210g/ /80g	Deixar o feijão a demolhar no dia anterior. Cortar o seitan/tofu em cubos pequenos e temperar com sumo de limão, louro, cebolinho, tomilho e sal. Cozer o feijão/ favas em água e sal. Picar a cebola e o alho. Adicionar os legumes previamente partidos, com azeite, cebola picada, alho, louro e adicionar o seitan/tofu, os legumes previamente partidos. Após cozedura adicionar o feijão/favas, adicionar a água e deixar levantar fervura e juntar o arroz. No final levar ao forno a dourar (se indicado)
		Arroz	30g	40g	50g	60g	
		Alho francês/ cenoura/cogumelos	50g/ 50g/ 20g/ 20g	50g/ 50g/ 30g/ 30g	120g/ 80g/ 40g/ 40g	150g/ 80g/ 50g/ 50g	
		Feijão catarino/ Favas/Feijão branco/ Feijão vermelho	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		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	
		Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
		Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.P. 21	Arroz de feijão manteiga com cogumelos cenoura e couve-lombarda	Arroz	30g	40g	50g	60g	Deixar o feijão manteiga a demolhar no dia anterior. Cozer o feijão manteiga em água e sal. Picar a cebola e o alho. Num tacho colocar alho, azeite, cebola picada, cenoura previamente ralada, os cogumelos, o louro, cebolinho e tomilho e deixar estufar. Adicionar o feijão branco, a couve-lombarda, previamente cozida (preferência a vapor), a água de cozer o feijão e deixar levantar fervura. Por fim adicionar o arroz.
		Cenoura	40g	40g	60g	60g	
		Feijão manteiga	20g	30g	40g	50g	
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	
		Couve-lombarda	50g	70g	100g	100g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		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	
F.T.P.22	Rancho Vegetariano	Grão-de-bico	40g	50g	60g	80g	De véspera demolhar o grão-de-bico. No dia, preparar a 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 em azeite, sal, cebola picada, alho, louro e tomate. Após cozedura do estufado acrescentar ao preparado o grão-de-bico e o enchido de soja, a água onde cozeu o grão-de-bico, e depois de apurar um pouco a massa. Deixar cozer a massa e retificar o tempero.
		Couve-lombarda	50g	70g	90g	110g	
		Massa	10g	15g	20g	30g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Tomate	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Enchido de soja	-	10g	10g	10g	
		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.23	Jardineira vegetariana/	Soja	40g	50g	60g	80g	Colocar a soja a hidratar. Picar a cebola e o alho. Estufar a cebola, o alho, o azeite, os orégãos, o alecrim, a soja e o tomate. Quando estiver cozinhado, adicionar água e quando esta estiver a ferver, adicionar a massa e mais tarde os legumes (ervilha w feijão verde) previamente cozidos, de preferência, a vapor. No final retificar o tempero.
		Massa (cotovelos)	20g	30g	40g	50g	
		Ervilha	30g	40g	60g	70g	
		Feijão-verde	40g	60g	100g	120g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		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	1,2gr	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 cubos e a couve-lombarda em gomos. Cozer o feijão em água e sal. Estufar a cenoura e a couve-lombarda em azeite, sal, cebola picada, alho, louro e tomate. Após cozedura do estufado acrescentar ao preparado o feijão e um pouco da água onde cozeu o feijão. No final retificar o tempero.
		Feijão vermelho	70g	70g	80g	80g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Tomate	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.P.25	Salada de 3 feijões com batata, cenoura e feijão-	Batata	60g	80g	100g	120g	Deixar os feijões a demolhar no dia anterior. No dia, cozer os feijões em água com sal. Cozer o feijão verde, a cenoura e as batatas, de preferência a vapor, previamente lavados e cortados em porções pequenas, e escorrer. De seguida, colocar os legumes e a batata num tabuleiro e dispor os feijões, por cima dos mesmos. Envolver tudo muito bem sem desfazer muito. Após servido, pode ser temperado com azeite e vinagre.
		3 Feijões (feijão branco, feijão catarino e feijão preto)	$\frac{4g}{1} + \frac{4g}{1} + \frac{4g}{1}$	$\frac{4g}{1} + \frac{4g}{1} + \frac{4g}{1}$	$\frac{4g}{1} + \frac{4g}{1} + \frac{4g}{1}$	$\frac{4g}{1} + \frac{4g}{1} + \frac{4g}{1}$	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Feijão-verde	40g	50g	80g	100g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Vinagre	0,5ml	1ml	2ml	2ml	
F.T.P.26	Salada de 2 feijões com espirais e legumes	Massa espiral	10g	15g	20g	30g	Deixar o feijão a demolhar no dia anterior. No dia, cozer os dois tipos de feijão em água com sal. Cozer os vegetais cortando a cenoura previamente (em água ou a vapor) e a massa espiral separadamente. De seguida, dispor no tabuleiro em camadas a massa espiral, os feijões e os legumes alternadamente. Após servido, pode ser temperado com azeite e vinagre.
		2 Feijões (feijão branco, feijão vermelho)	35g/35g	35g/35g	40g/40g	40g/40g	
		Milho	25g	25g	35g	50g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Rebentos de soja	20g	30g	50g	50g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		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.27	Salada de grão-de-bico com espirais, cenoura, milho, rebentos de soja	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 cenoura previamente (em água ou a vapor) e a massa espiral separadamente. De seguida, dispor no tabuleiro em camadas a massa espiral, o grão-de-bico 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.
		Grão-de-bico	40g	50g	60g	80g	
		Milho	25g	25g	35g	50g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Rebentos de soja	20g	30g	50g	50g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
F.T.P.28	Salada de feijão-frade, batata, cenoura, feijão-verde/ Salada de feijão-frade com batata, brócolos, cenoura, milho	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 (feijão-verde, brócolos e milho) em água e sal ou de preferência ao vapor. Após cozido, envolver todos os elementos, delicadamente, e adicionar azeite e vinagre. Colocar a cebola e a salsa picada à disposição.
		Batata	80g	100g	120g	140g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		a) b) Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		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/ feijão vermelho/feijocas com batata e legumes (feijão-verde e cenoura) / (cogumelo, cenoura) /	Grão-de-bico/ feijão vermelho/feijocas	40g/70g/70g	50g/70g/70g	60g/80g/80g	80g/80g/80g	De véspera, demolhar o grão/ feijão. No dia cozer o grão/feijão, as batatas e as cenouras aos cubinhos e os restantes legumes em água e sal ou a vapor. Após cozido, envolver todos os elementos delicadamente e adicionar azeite e vinagre. Colocar a cebola e a salsa picada à disposição.
		Batata	80g	100g	120g	140g	
		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 vermelho/ Feijão branco/ Feijão preto/ Soja estufada com cenoura/ curgete e couve-lombarda	Grão-de-bico/ Feijão vermelho/ Feijão branco/ Feijão preto/ Soja	40g/70g/70g/ 70g/ 40g	50g/70g/70g/ 70g/ 50g	60g/80g/80g/ 80g/ 60g	80g/80g/80g/ 80g/ 80g	Deixar o grão-de-bico/feijão a demolhar no dia anterior. No dia, cozer o grão-de-bico/feijão em água e sal. Lavar e cortar a cenoura/curgete em cubos e a couve em tiras e cozer em água e sal ou, de preferência, a vapor. Lavar e picar a cebola, e o alho, juntar o azeite, as ervas aromáticas e levar ao lume. Adicionar o grão/feijão, a cenoura/ curgete, a couve, previamente cozidas e deixar apurar.
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Cenoura/curgete	50g/60g	50g/70g	80g/110g	80g/130g	
		Couve-lombarda	50g	70g	90g	110g	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Alecrim	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	

F.T.P.31	Arroz de leguminosas com legumes (a) cenoura, (b) brócolo	Arroz	30g	40g	50g	60g	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.
		Ervilhas/Favas	130g	160g	200g	230g	
		(ou) Ervilha + lentilha	65g + 20g	80g +25g	100g+ 30g	115g+40g	
		Legumes:					
		a) Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		a) Beringela	80g	80g	120g	120g	
		a) Brócolo	45g	60g	80g	100g	
		b) Curgete	60g	70g	110g	130g	
		b) 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	
F.T.P.32	Arroz de lentilhas	Coentros	0,7g	1,1g	1,1g	1,1g	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, adicionar a água e deixar levantar fervura e juntar o arroz. No final levar ao forno a dourar (se indicado).
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Lentilhas	40g	50g	60g	80g	
		Arroz	30g	40g	50g	60g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		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	
F.T.P.33	Feijoada de feijão branco	Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	De véspera demolhar o feijão branco. No dia, preparar a cenoura aos cubos e a couve-lombarda em gomos. Cozer o feijão em água e sal. Estufar a cenoura, o cogumelo, a couve-lombarda em azeite, sal, cebola picada, o enchido de soja, alho, louro e tomate. Após cozedura do estufado acrescentar ao preparado o feijão e um pouco da água onde cozeu o feijão. No final retificar o tempero.
		Couve-lombarda	50g	70g	90g	110g	
		Feijão branco	70g	70g	80g	80g	
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Tomate	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		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 manteiga, curgete e cenoura	Feijão manteiga	70g	70g	80g	80g	Temperar o tofu com sal, alho, sumo de limão e ervas aromáticas (tomilho e cebolinho). Deixar o feijão a demolhar de véspera e no dia cozer o feijão. Cozer a curgete e a cenoura, depois de lavadas e cortadas aos cubos pequenos, preferência a vapor. Estufar a cebola, o azeite, o alho picado e a folha de louro, e juntar o tofu, a curgete e a cenoura e o feijão. Retificar o tempero. Dispor num tabuleiro o preparado do tofu polvilhar com o queijo vegan e salsa e levar ao forno.
		Tofu	120g	140g	180g	210g	
		Curgete	60g	70g	110g	130g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		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 lentilha em água (ou a vapor) com um pouco de sal. Lavar e picar a cebola, o alho e o tomate. Cortar o tomate em pedaços. Estufar os ingredientes referidos com azeite e orégãos. Adicionar as lentilhas previamente cozidas e escorridas, podendo utilizar a água de cozer as lentilhas para o estufado. Levar a lume brando o preparado até ao fim a cozedura. Retificar o tempero
		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	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
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 lentilhas, a batata e os hortícolas em água (ou a vapor) com um pouco de sal. Envolver e temperar com azeite e orégãos.
		Batata	80g	100g	120g	140g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		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	
F.T.P. 39	Empadão de legumes	Batata	80g	100g	120g	140g	Estufar a cebola e o alho em azeite. Posteriormente juntar os legumes. Temperar com sal e deixar estufar. Descarcar as batatas e cozer em água e sal. Triturar até obter um puré. Num tabuleiro que possa ir ao forno colocar uma camada de puré seguida de uma camada de legumes e outra camada de puré. Levar ao forno.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Feijão verde	40g	50g	80g	100g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	

F.T.P.40	Empadão de soja (arroz)	Soja	40g	50g	60g	80g	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.
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Arroz	20g	30g	40g	50g	
F.T.P.41	Esparguete com cogumelos	Cebola	25g	25g	25g	25g	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.
		Tomate	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Esparguete	10g	15g	20g	30g	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
F.T.P.42	Gratinado de macarrão com feijão vermelho	Macarrão	10g	15g	20g	30g	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.
		Feijão vermelho	35g	35g	40g	40g	
		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.43	Massa espiral tricolor com	Grão-de-bico	40g	50g	60g	80g	De véspera demolhar o grão. Descascar a cebola, o alho e picá-los. 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.
		Massa espiral tricolor	20g	30g	40g	50g	
		Milho	25g	25g	35g	50g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		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	
		Coentros	0,7g	1,1g	1,1g	1,1g	
F.T.P.44	Bolonhesa de soja	Soja	40g	50g	60g	80g	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.
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
		Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Pimento	20g	20g	40g	40g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	

F.T.P.45	Massa de legumes e	Feijão vermelho	35g	35g	40g	40g	De véspera demolhar o feijão. Descascar a cebola, o alho e picá-los. 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.
		Massa	20g	30g	40g	50g	
		Milho	25g	25g	35g	50g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		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	
		Coentros	0,7g	1,1g	1,1g	1,1g	
F.T.P.46	Salada de feijão-frade, macarronete, cenoura, feijão-verde	Macarronete	10g	15g	20g	30g	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.
		Feijão frade	70g	70g	80g	80g	
		Feijão verde	40g	50g	80g	100g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Vinagre	0,5ml	1ml	2ml	2ml	

Fichas Técnicas das Ementas de Carne

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação				Método culinário:
			JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	SEC.	
F.T.P.1	Bife de frango/porco de tomatada	Bife de frango/ Porco	85/90g	90/100g	120/130g	130/140g	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.
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		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	
		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.2	Rancho (porco e vaca aos cubos, grão-de-bico, massa, cenoura e couve-lombarda)	Grão-de-bico	20g	30g	40g	50g	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 couve-lombarda 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-bico, a água onde cozeu o grão-de-bico, a massa e chouriço, previamente cozido e cortado às rodelas, e deixar apurar.
		Carne de vaca	45g	47,5g	65g	70g	
		Carne de porco	45g	50g	65g	70g	
		Couve-lombarda	50g	70g	90g	110g	
		Massa	10g	15g	20g	30g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Tomate	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Chouriço de carne	-	10g	10g	10g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
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 preparado até o fim a cozedura. No final retificar o tempero. Cozer a massa em água e sal. Levar ao forno a gratinar juntamente com a carne picada.
		Tomate	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Salsa	0,1g	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 pedaços pequenos. Estufar os ingredientes com azeite e adicionar a carne ao preparado, em lume médio e deixar cozer até final da cozedura.
		Tomate	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Salsa	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		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	85/85/90g	90/90/100g	120/120/130g	130/130/140g	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.
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Tomilho	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Manjerição	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
F.T.P.6	Carne de porco à portuguesa	Batata	80g	100g	120g	140g	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. As batatas louras ou fritas e após escorridas, adicionar o preparado de carne, os coentros e misturar tudo. Por fim, adicionar as azeitonas.
		Carne de porco	90g	100g	130g	140g	
		Azeitonas	-	6g	6g	6g	
		Óleo de amendoim	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Coentros	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
F.T.P.7	Coxas/Perna de frango/Frango assado ou Frango no forno	Coxas/Perna de Frango/Frango	115/120g	125/140g	160/170g	170/180g	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.
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Alecrim	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Salsa	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
F.T.P.8	Carnes mistas ao cubos estufadas	Frango	60g	70g	85g	90g	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.
		Carne de porco	45g	50g	65g	70g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Tomate	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
F.T.P.9	Febras de porco estufadas/ carne de porco aos cubos estufada	Febras de porco	90g	100g	130g	140g	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.
		Cenoura	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
		Tomate	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Manjerição	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Tomilho	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.P. 10	Arroz de aves (frango e peru)	Peru	57,5g	60g	80g	85g	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 confeccionar o arroz. Após cozedura, colocar o arroz e a carne desfiada em camadas alternadamente e levar ao forno até alourar.
		Frango	60g	70g	85g	90g	
		Arroz	30g	40g	50g	60g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		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	
		Chouriço de carne	-	10g	10g	10g	



F.T.P.11	Tirinhas de frango estufadas	Peito de frango	85g	90g	120g	130g	Cortar o peito de frango em fatias pequenas e temperar (sal, alho, manjerição, 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.
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Manjerição	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
F.T.P.12	Almôndegas estufadas	Almôndegas	90g	90g	120g	150g	Lavar o tomate, a cebola e o alho. Num tacho colocar tomate cortado em pedaços, cebola picada, salsa, azeite, orégãos, manjerição 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.
		Tomate	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Manjerição	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
F.T.P. 13	Hambúrguer estufado	Hambúrguer misto	80g	80g	120g	160g	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.
		Tomate	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
		Cebolinho	0,6g	1g	1g	1g	
F.T.P.14	Feijoada à portuguesa	Alho	1,2g	1,5g	2g	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 rodela e o feijão cozido. Envolver tudo e deixar apurar. No final retificar o tempero.
		Couve lombarda	50g	70g	90g	110g	
		Carne de vaca	45g	47,5g	65g	70g	
		Carne de porco	45g	50g	65g	70g	
		Feijão vermelho seco	20g	30g	40g	50g	
		Tomate	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Chouriço de carne		10g	10g	10g	
F.T.P.15	Lombo/Pá de porco assada	Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	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 rodela e picar o alho. Nos tabuleiros, colocar um pouco de azeite no fundo e seguidamente a cebola e o alho e depois a carne e levar ao forno. No final da cozedura, cortar às fatias.
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Lombo/Pá (perna) de porco	85g/90g	90g/100g	120g/130g	130g/140g	
		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.16	Perna de Peru/Peru assado(a)	Sumo de laranja	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	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.
		Manjerição	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Tomilho	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
		Pernas de Peru/Peru	115g	120g	160g	170g	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
F.T.C. 17	Ovos mexidos com cogumelos	Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	Colocar os ovos e os cogumelos num tacho com azeite e cebola picada e ir mexendo até cozer. Temperar com sal.
		Tomilho	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Aleccrim	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Ovo líquido pasteurizado	56ml	65ml	85ml	100ml	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	
F.T.C.18	Feijoada à Transmontana	Couve lombarda	50g	70g	90g	110g	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
		Carne de vaca	30g	40g	50g	65g	
		Carne de porco	30g	40g	50g	65g	
		Feijão vermelho	5g	5g	5g	5g	
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	

Chouriço de carne	-	10g	10g	10g	rodela e deixar cozer. Após as carnes estarem cozidas adicionar a couve escorrida 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	

F.T.C. 19	Macarronada de carnes	Macarrão	10g	15g	20g	30g	Levar a carne a carne de porco e o frango, após descongelação, a cozer em água temperada com sal, e alho. Após cozedura, desfiar as carnes. Num outro tacho estufar o azeite, a cebola e o alho até apurar. Adicionar a água de cozedura das carnes no estufado, a couve lombarda e a cenoura previamente arrançadas e confecionar a massa. No final misturar as carnes desfiadas com a massa.
		Frango	60g	70g	85g	90g	
		Carne de porco	30g	40g	50g	65g	
		Couve lombarda	50g	70g	90g	110g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	

F.T.P.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 refogado com a cebola,o alho picado, azeite e orégãos. Juntar a cenoura, deixar estufar. Triturar até virar um molho e regar por cima do rolo de carne. Levar ao forno.
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	

Fichas Técnicas das Ementas de Peixe

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação				Método culinário:
			JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	SEC.	
F.T.P.1	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, lavada e desinfetada.
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		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 e o ovo em separado. Assim que estiverem cozidos, retirar e limpar o bacalhau de peles e espinhas; descascar o ovo e cortar em rodela. Adicionar o bacalhau e o ovo ao grão-de-bico. Picar os dentes de alho, a cebola e a salsa. Colocar os temperos (mistura de salsa, alho, cebola, vinagre e azeite) à parte.
		Grão-de-bico	20g	30g	40g	50g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Ovo	53g (1 ovo S)	63g (1 ovo M)	73g (1 ovo L)	115g (2 ovo M)	
		Salsa	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Vinagre	0,5ml	1ml	2ml	2ml	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.P.3	Arinca/Badejo/ Cardeal/Cardinal/ Cherno/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 rodela. 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, descascar o ovo, picar e juntar. Abra o atum, escorra e junte ao preparado anterior. Salpicar com salsa previamente picada, lavada e desinfetada. Envolver o preparado e adicionar azeite e vinagre. Colocar a cebola picada à disposição.
		Feijão-frade	20g	30g	40g	50g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		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/ Perca/Pescada/ Abrótea/Solha estufado(a)	Peixe inteiro eviscerado sem cabeça	100g	105g	135g	145g	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 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 previamente lavada e desinfetada.
		Tomate	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Alecrim	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.P.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. Confeccionar o puré de batata segundo a ficha técnica do mesmo F.T.AC.1. Num tabuleiro dispor alternadamente camadas puré e pescada. Levar ao forno a dourar.
		Tomate	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		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 cebolada	Peixe inteiro eviscerado sem cabeça	100g	105g	135g	145g	Após limpar e preparar o peixe, temperar com sal, salsa, sumo de limão e alho picado. Descascar as cebolas, cortar em rodelas e preparar o tomate aos cubos. Num tacho, adicionar os referidos ingredientes em cru juntamente com o azeite, o peixe e deixar estufar. Se necessário, acrescentar água.
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		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 (pescada/tintureira, batata, cenoura, feijão verde e ervilha)	Batata	60g	80g	100g	120g	Após lavar e preparar o peixe, cozer em água (ou a vapor) com sal. Após a cozedura, desfiar o peixe em lascas. Cozer os legumes e as batatas separadamente (em água ou a vapor) e escorrer. De seguida, colocar os legumes e a batata num tabuleiro e dispor a pescada. Envolver tudo muito bem sem desfazer muito. Após servido, pode ser temperado com azeite e vinagre.
		Peixe	95g	120g	140g	150g	
		Ervilha	40g	40g	60g	60g	
		Feijão verde	40g	50g	80g	100g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Vinagre	0,5ml	1ml	2ml	2ml	
F.T.P.9	Arroz de lulas / polvo/ tintureira	Lulas/polvo/ tintureira	125g / 120g/ 85g	130g / 130g/ 100g	170g / 150g/ 130g	180g / 160g/ 140g	Lavar e preparar as lulas às rodelas ou o polvo aos bocadinhos. Temperar com sumo de limão, manjerição, orégãos e sal. Fazer um estufado com azeite, cebola, louro, alho e o tomate, previamente partido aos cubos. Acrescentar água e um pouco de sal e deixar levantar fervura. Acrescentar as lulas ou o polvo e deixar cozinhar. Por fim, mais água se necessário e juntar o arroz, deixar ao lume até cozer. Polvilhar com salsa picada.
		Arroz	30g	40g	50g	60g	
		Tomate	35g	35g	45g	45g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
		Manjerição	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. Cortar as cebolas e os alhos às rodelas; alourar ligeiramente com um pouco de azeite. Adicionar as batatas, que foram cozidas, cortadas às rodelas. Juntar o bacalhau/abrótea escorrido. Mexer tudo ligeiramente. Colocar o preparado num tabuleiro. Levar a forno bem quente e regar com azeite. Servir com rodelas de ovo cozido e azeitonas pretas.
		Bacalhau/ Abrótea	95g/ 80g	100g/ 105g	130g/ 125g	140g/ 135g	
		Ovo pasteurizado	53g (1 ovo S)	53g (1 ovo S)	53g (1 ovo S)	53g (1 ovo S)	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeitonas pretas	-	6g	6g	6g	
		Óleo de amendoim/girassol	3ml	5ml	7ml	9ml	
		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, juntamente com o tomate partido em pequenos pedaços, os orégãos, o manjerição e o cebolinho e estufar em lume brando. Quando a massa estiver cozida, retificar o tempero e adicionar o atum, previamente escorrido.
		Massa (esparguete/fusilis)	20g	30g	40g	50g	
		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	
		Cebolinho	0,6 g	1g	1g	1g	
		Manjerição	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 com molho de limão e ervas aromáticas/ laranja	Peixe inteiro eviscerado sem cabeça	100g				Após limpar e preparar o peixe, temperá-lo com sal, salsa, alho picado, sumo de limão e as ervas aromáticas indicadas. Descascar as cebolas e cortá-las em rodelas. Nos tabuleiros, colocar um pouco de azeite no fundo e seguidamente a cebola e as postas de peixe sobre a mesma e levar ao forno.
				105g	135g	145g	
		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.	
		Coentros	0,7g	1,1g	1,1g	1,1g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Cominhos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	

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

Fichas Técnicas das Ementas de Sopa

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação				Método culinário:
			JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	SEC.	
F.T.S.1	Macedónia de legumes	Batata	40g	40g	50g	50g	Método culinário: Lavar, descascar e cortar a batata, a cebola, a cenoura e o alho e colocar a cozer metade da quantidade de cenoura, metade da quantidade de ervilha e os restantes ingredientes. Depois de cozido triturar e adicionar o feijão-verde, a restante quantidade de ervilha e a restante quantidade de cenoura previamente cortada em porções pequenas. Deixar cozer, retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Feijão-verde	40g	40g	60g	60g	
		Ervilha	20g	20g	20g	20g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
F.T.S.2	Creme de abóbora com ervilha / alface / brócolos	Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	Lavar e descascar a batata, a abóbora, o alho e a cebola. Numa panela colocar a água com a batata, a abóbora, o alho e a cebola. Deixar cozer. Triturar a base da sopa. Juntar a ervilha / alface / brócolo e deixar cozer. No final da cozedura, voltar a triturar, retificar o tempero e adicionar o azeite.
		Abóbora	60g	60g	60g	60g	
		Ervilha/ alface/ brócolos	30g/ 30g/ 60g	30g/ 30g/ 60g	30gr/ 50g/ 100g	30g/ 50g/100g	
		Batata	40g	40g	50g	50g	
		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 e o alho. Colocar tudo numa panela e deixar cozer. Depois de cozido reduzir tudo a puré e adicionar a restante cenoura (ripada), a couve branca (em juliana) e deixar cozer. Retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Couve branca	80g	80g	100g	100g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤0,2g	≤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 e preparar a couve-lombarda / couve branca cortada em juliana. Cozer a batata, a cebola, o nabo, metade da quantidade de cenoura e o alho em água. Depois de cozido reduzir tudo a puré e acrescentar a couve-lombarda / couve branca e a restante cenoura aos cubos e deixar cozer. Retificar o tempero e juntar o azeite no final da cozedura.
		Couve-lombarda /couve branca	60g/ 80g	60g/ 80g	90g/ 100g	90g/ 100g	
		Nabo	80g	80g	120g	120g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
F.T.S.5	Feijão vermelho / feijão branco com couve-lombarda / couve portuguesa / couve-branca / nabiça / feijão-verde	Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	Colocar o feijão a demolhar de véspera. Lavar, descascar e cortar a batata, a cebola, o alho e metade da quantidade de cenoura e cozer em água. Depois de cozidos, adicionar metade do feijão (previamente cozido) e a água de o cozer e triturar o preparado. Juntar a couve-lombarda / portuguesa / branca (cortada em juliana) /nabiças/ feijão-verde, a restante quantidade de cenoura (cortada aos cubos) e deixar cozer. Antes do final da cozedura, adicionar o resto do feijão. Retificar o tempero e juntar o azeite no final da cozedura.
		Batata	40g	40g	50g	50g	
		Feijão Vermelho/feijão branco	10g	10g	10g	10g	
		Couve-lombarda/ couve portuguesa/couve branca/ nabiças/ feijão-verde	60g/ 80g/ 80g/ 110g/ 40g	60g/ 80g/ 80g/ 100g/40g	90g/ 110g/ 100g/120g/ 60g	90g/ 110g/ 100g/120g/ 60g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
F.T.S.6	Lentilhas e couve portuguesa	Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	Demolhar a lentilha de véspera. Lavar, descascar e cortar os ingredientes (batata, cenoura, cebola, alho) e cozer em água juntamente com a lentilha. Após cozer, triturar o preparado e adicionar a couve portuguesa (cortada em juliana). No fim da cozedura, retificar o tempero e acrescentar o azeite.
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Batata	40g	40g	50g	50g	
		Couve-portuguesa	80g	80g	110g	110g	
		Lentilha	10g	10g	10g	10g	
		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.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 do feijão (previamente cozido) ao preparado anterior, assim como a água da sua cozedura. Triturar o preparado e juntar a couve-lombarda / portuguesa / espinafre (previamente cortada e lavada) e o resto da cenoura até cozer. Antes do final da cozedura, adicionar o restante feijão e deixar apurar. No final reificar o tempero e acrescentar o azeite.
		Couve-lombarda / couve portuguesa/ espinafres	60g/ 80g/ 60g	60g/ 80g/ 60g	90g/ 110g/ 80g	90g/110g/ 80g	
		Feijão branco	10g	10g	10g	10g	
		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.8	Caldo-verde	Batata	40g	40g	50g	50g	Lavar e descascar a batata, o alho, a curgete e a cebola. Cozer em água. Depois de cozido, triturar os legumes. Juntar o caldo-verde e deixar cozer. No final da cozedura adicionar o azeite e retificar o tempero. Servir com chouriço previamente cozido.
		Caldo verde	100g	100g	120g	120g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Curgete	40g	40g	60g	60g	
		Chouriço	-	10g	10g	10g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		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 couve-branca (em juliana) / feijão-verde / espinafre e deixar cozer. Retificar o tempero e adicionar o azeite no final da cozedura.
		Brócolo/ couve branca/ feijão-verde/ espinafres	60g/ 80g/ 40g/ 60g	60g/ 80g/ 40g/ 60g	100g/ 100g/ 60g/ 80g	100g/ 100g/ 60g/ 80g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Curgete	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.10	Creme de cenoura com brócolo / couve-flor / couve-branca	Batata	40g	40g	50g	50g	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 / brócolo / couve branca (em juliana), previamente lavada e cortada e deixar cozer. Retificar o tempero e juntar o azeite no final da cozedura.
		Couve-flor / brócolo / couve branca	60gr/ 60g/ 80g	60gr/ 60g/ 80g	100gr/ 100g/ 100g	100gr/ 100g/ 100g	
		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.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 alho, o nabo e a curgete. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar o espinafre / couve-lombarda (em juliana)/ feijão verde. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Espinafre / couve-lombarda/ feijão verde	60g/ 60g/ 40g	60g/ 60g/ 50g	80g/ 90g/ 80g	80g/ 90g/ 100g	
		Nabo	80g	80g	120g	120g	
		Curgete	40g	40g	60g	60g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.S.12	Alho francês com curgete / feijão-verde / cenoura e nabo / couve coração / alface	Batata	40g	40g	50g	50g	Descascar, lavar e cortar em pedaços a batata, o alho francês, a curgete / feijão-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. 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 final da cozedura.
		Alho francês	60g	60g	100g	100g	
		Curgete / feijão-verde / nabo/ couve coração / alface	40g/ 40g/ 80g/ 70g/ 30g	40g/ 40g/ 80g/ 70g/ 30g	60g/ 60g/ 120g/ 80g/ 50g	60g/ 60g/ 120g/ 80g/ 50g	
		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.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 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 e a nabiça previamente lavada e preparada. Deixar cozer e juntar o restante feijão-frade já cozido. Por fim, retificar o tempero e juntar o azeite no final da cozedura.
		Batata	40g	40g	50g	50g	
		Feijão-frade	10g	10g	10g	10g	
		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.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 cozer em água. Após cozer, triturar o preparado, retificar o tempero e adicionar o azeite no final da cozedura.

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

		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.22	Creme de feijão-verde	Batata	40g	40g	50g	50g	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.
		Alho francês	60g	60g	100g	100g	
		Feijão-verde	40g	40g	60g	60g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.S.23	Creme de alface com nabo	Batata	40g	40g	50g	50g	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.
		Cenoura	100g	100g	150g	150g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Alface	30g	30g	50g	50g	
		Nabo	80g	80g	120g	120g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.S.24	Creme de alho francês com couve-flor	Couve-flor	60g	60g	100g	100g	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.
		Alho francês	60g	60g	100g	100g	
		Curgete	40g	40g	60g	60g	
		Batata	40g	40g	50g	50g	
		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.25	Creme de couve-flor com cenoura e nabo	Couve-flor	60g	60g	100g	100g	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.
		Curgete	40g	40g	60g	60g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Nabo	80g	80g	120g	120g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.S.26	Creme de couve-flor	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Descascar, lavar e cortar em pedaços a cenoura, a couve-flor e a cebola. Colocar os ingredientes numa panela com água e deixar cozer. Após cozido, reduzir a puré, retificar o sal e deixar ferver mais um pouco. Juntar o azeite no final.
		Couve-flor	60g	60g	100g	100g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.27	Alho francês	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar, descascar e cortar a cenoura, o alho francês e as cebolas. Levar a cozer tudo exceto metade do alho francês. Depois de cozido, triturar tudo e adicionar o restante alho francês, previamente cortado às rodela. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Alho Francês	60g	60g	100g	100g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	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	8g	8g	10g	10g	Lavar, descascar e cortar metade das cenouras e os flocos de batata Colocar tudo numa panela e deixar cozer. Depois de cozido reduzir tudo a puré e adicionar a cenoura (cortada aos cubos), o repolho (em juliana) e deixar cozer. Retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Repolho	80g	80g	100g	100g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	

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