REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 1

DGEstE
Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares

Semana 1 **13 a 17 de setembro**

Segunda-Feira	Sopa										FT
	Prato	FÉRIAS									FT
	Salada										FT
	Sobremesa										FT
	Pão										

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Juliana[12]	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3	FT
	Prato	Hambúrguer[1,6,12] com molho de cogumelos[12] e massa espiral[1]	1631,2	389,9	16,3	4,5	29,2	1,8	30,9	1,2	FT
	Salada	Alface, tomate e pepino	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura[1]	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Alho-francês[12]	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3	FT
	Prato	Pasteis de bacalhau[3,4,12] com arroz de feijão	2326,2	556,0	30,3	4,0	49,0	1,7	20,6	1,5	FT
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / 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	FT
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Couve-branca[12]	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3	FT
	Prato	Perna de perú assada e laranja e esparguete[1]	1452	346,98	3,01	0,64	35,78	8,38	43,23	0,56	FT
	Salada	Tomate, milho e cenoura	278,0	66,6	0,8	0,0	12,6	4,6	2,5	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura[1]	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

***Hamburguer com molho de cogumelos e massa espiral se for dia de abertura**

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres[12]	475,0	113,6	2,0	0,3	18,6	5,5	5,2	0,7	FT
	Prato	Pescada[4] cozida com salada russa (batata, ervilha, cenoura)	1333,5	318,7	9,3	1,3	27,1	5,5	30,8	0,6	FT
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura[1]	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

***Arroz de atum se for dia de abertura**

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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 1

DGEstE
Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares

Semana 2 **20 a 24 de setembro**

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Couve-branca com cenoura ripada[12]	463,1	110,7	2,0	0,2	20,7	11,6	2,9	0,4	FT
	Prato	Esparguete[1] à Bolonhesa[1,6,12]	1477,4	353,1	11,9	2,9	30,3	2,7	30,5	0,4	FT
	Salada	Alface, couve em juliana e tomate	172,4	41,2	0,7	0,1	5,7	5,6	3,4	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura[1]	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça[12]	466,8	111,6	1,7	0,3	18,2	5,8	5,8	0,2	FT
	Prato	Filete de escamudo[4] no forno e batata cozida	1196,2	285,9	8,9	1,3	24,2	2,2	26,2	0,6	FT
	Salada	Alface, milho e tomate	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	3,9	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim[3,7]	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	FT
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com espinafres[12]	317,9	76,0	2,0	0,3	11,7	2,8	2,8	0,6	FT
	Prato	Perna de frango assado e massa espiral[1]	1332,9	318,6	4,0	1,0	28,4	1,2	41,5	0,6	FT
	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura[1]	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Caldo-verde[6,12]	341,2	81,6	1,6	0,3	13,5	4,4	3,3	0,1	FT
	Prato	Arroz de peixe[4] (pescada) com salsa	1514,3	361,9	9,2	1,3	40,9	1,5	27,6	0,6	FT
	Salada	Alface, beterraba e milho	321,4	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7	0,2	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/ 327,46	74,9/ 78,0	0,52/ 0,72	0,2/ 0,08	16,51/ 18,29	16,3/ 18,29	1,13/ 0,40	0,03/ 0,02	FT
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Horta[12]	475,9	113,8	1,4	0,2	19,9	6,8	5,2	0,4	FT
	Prato	Carne de porco estufada com ervilhas e cenoura e massa macarronete[1]	1823,0	433,8	14,3	3,3	38,0	5,6	37,8	0,5	FT
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	170,6	40,8	0,3	0,1	7,0	6,2	2,9	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura[1]	Pode ser 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 1

Semana 3 **27 de setembro a 01 de outubro**

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Juliana[12]	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3	FT
	Prato	Massa fusili[1] de cavala[4] com ervilhas e cenoura	1946,0	465,1	21,6	4,8	37,8	6,8	20,2	0,5	FT
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino	172,0	41,1	0,5	0,1	5,2	4,6	4,3	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / 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	FT
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Espinafres[12]	352,0	84,1	1,8	0,2	13,9	5,0	3,0	0,7	FT
	Prato	Peito de frango estufado e arroz branco	2214,1	528,7	25,1	4,6	41,8	1,9	33,0	0,4	FT
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador[1,12]	519,9	159,0	1,7	0,2	29,4	8,7	6,5	0,4	FT
	Prato	Red fish[4] estufado com salada camponesa (batata, cenoura e ervilhas)	1322,0	316,0	8,5	1,2	28,7	6,8	30,5	0,7	FT
	Salada	Alface, beterraba e milho	321,4	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7	0,2	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com coentros[12]	356,4	85,2	1,3	0,2	15,7	5,1	2,6	0,3	FT
	Prato	Almôndegas mistas[1,6,12] de tomatada e esparguete[1]	1613,7	385,7	16,0	4,4	30,1	2,7	29,5	0,4	FT
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	184,1	44,0	0,2	0,0	7,0	6,2	4,0	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura[1]	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Feijão-verde[12]	349,7	83,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,3	FT
	Prato	Bacalhau fresco[4] com grão-de-bico, batata e cenoura aos cubos	1510,9	361,1	9,4	1,3	43,3	5,6	24,8	0,4	FT
	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelatina[12] com frutas	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	FT
	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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 1

DGEstE
Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares

Semana 4 **4 a 8 de outubro**

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Feijão-verde[12]	349,7	83,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,3	FT
	Prato	Almondegas[1, 6, 12] estufadas com esparguete[1]	900,9	461,3	24,1	3,8	36,0	2,7	22,9	0,3	FT
	Salada	Beringela, curgete e pimento	129,4	30,9	0,6	0,1	4,1	3,8	2,5	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura[1]	Pode ser 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										FT
	Prato	FERIADO									FT
	Salada										FT
	Sobremesa										FT
	Pão										

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador[1,12]	519,9	159,0	1,7	0,2	29,4	8,7	6,5	0,4	FT
	Prato	Arroz de atum[4]	1817,7	434,3	19,7	2,0	35,2	1,5	27,1	1,2	FT
	Salada	Alface, milho e cenoura	215,7	51,7	0,6	0,0	9,1	2,0	2,4	0,1	FT
	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	FT
	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	Alho-francês[12]	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3	FT
	Prato	Frango estufado com macarronete[1]	1477,6	353,2	11,0	2,0	20,3	2,9	42,8	0,5	FT
	Salada	Ervilhas, cenoura e milho	250,2	59,9	0,6	0,0	10,1	2,2	3,5	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura[1]	Pode ser 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	Couve-lombarda[12]	298,4	71,3	1,3	0,2	12,6	5,3	2,3	0,2	FT
	Prato	Badejo[4] estufado com batata cozida	1198,7	286,5	7,8	1,2	24,9	2,9	28,4	0,5	FT
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	123,9	29,6	0,1	0,0	4,9	4,4	2,5	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim[3,7]	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	FT
	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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 1

DGEstE
Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares

Semana 5 **11 a 15 de outubro**

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de alho-francês com cenoura[12]	314,4	75,1	1,4	0,2	13,2	5,7	2,5	0,2	FT
	Prato	Arroz de atum[4]	1817,7	434,3	19,7	2,0	35,2	1,5	27,1	1,2	FT
	Salada	Cenoura, curgete e ervilhas	172,2	41,2	0,4	0,1	6,0	3,5	3,5	0,1	FT
	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	FT
	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	Espinafres[12]	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6	FT
	Prato	Frango assado com massa[1] de cenoura	1797,9	429,7	10,4	1,9	42,3	2,9	40,5	0,8	FT
	Salada	Alface, couve-roxa e milho	211,8	50,7	0,6	0,0	8,6	1,3	2,8	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	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 branco com couve-lombarda[12]	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3	FT
	Prato	Abrótea gratinada[1, 4] com arroz de cenoura	1506,4	360,0	9,3	1,4	40,3	1,8	27,2	0,7	FT
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate	130,4	31,2	0,5	0,1	4,0	3,9	2,8	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelatina[12] com frutas	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	FT
	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 couve-flor e cenoura[12]	452,3	108,1	1,5	0,2	18,1	8,6	5,6	0,3	FT
	Prato	Pá de porco estufada com ervilhas e esparguete[1] de tomate	1584,1	378,6	13,6	3,1	31,2	3,6	32,2	0,4	FT
	Salada	Beringela, curgete e pimento	129,4	30,9	0,6	0,1	4,1	3,8	2,5	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura[1]	Pode ser 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[12]	323,3	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1	FT
	Prato	Petinga frita[4,5] com arroz de tomate	2405,6	575,9	29,5	6,0	40,6	1,5	35,2	0,5	FT
	Salada	Alface, couve-roxa e milho	218,5	52,3	0,5	0,0	8,6	2,7	3,5	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura[1]	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

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

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

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 1

DGEstE
Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares

Semana 6 **18 a 22 de outubro**

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês com curgete[12]	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	FT
	Prato	Carne à bolonhesa[1,6,12] com massa fusilli[1]	1373,2	328,2	11,8	2,8	23,6	6,2	31,7	0,5	FT
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	3,8	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura[1]	Pode ser 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 massinhas[1,12]	474,9	113,5	1,7	0,3	20,7	4,5	3,6	0,1	FT
	Prato	Tintureira[4] estufada com arroz de milho	1516,4	362,5	9,6	1,3	40,5	2,0	27,3	0,7	FT
	Salada	Curgete, couve-flor e pimento	132,0	31,5	0,5	0,1	3,7	3,3	3,3	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ iogurte de aromas[7]	313,6/ 371,2	74,9/ 88,7	0,5/ 2,0	0,2/ 1,1	16,5/ 12,6	16,3/ 5,1	1,1/ 5,1	0,0/ 0,2	FT
	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[12]	349,7	83,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,3	FT
	Prato	Massa[1] de carnes à lavrador[6]	2415,5	577,4	9,8	2,4	69,0	6,1	51,7	1,1	FT
	Salada	Beterraba, cenoura e couve-roxa	188,9	4,5	0,0	0,0	8,7	8,2	2,8	0,3	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura[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	Saloia[12]	417,7	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3	FT
	Prato	Pescada[4] no forno com batata assada/ cozida	1256,2	300,3	9,2	1,4	25,6	3,5	27,7	0,6	FT
	Salada	Feijão-verde, ervilha e cenoura	175,2	41,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/ 327,46	74,9/ 78,0	0,52/ 0,72	0,2/ 0,08	16,51/ 18,29	16,3/ 18,29	1,13/ 0,40	0,03/ 0,02	FT
	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	Espinafres[12]	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6	FT
	Prato	Panadinhos de frango[1,3,9,10] no forno com arroz de cenoura	1250,7	298,2	9,8	1,5	40,8	3,2	10,8	1,1	FT
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	186,6	44,6	0,2	0,0	8,9	8,8	2,0	0,3	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura[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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 1

DGEstE
Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares

Semana 7 **25 a 29 de outubro**

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de vegetais[9,12]	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2	FT
	Prato	Barras de pescada[1,2,4,14] no forno com arroz tomate	1940,8	463,8	20,0	2,0	40,9	1,5	28,2	1,3	FT
	Salada	Alface, cenoura e curgete	15,6	42,0	0,5	0,1	5,6	5,4	3,9	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura[1]	Pode ser 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	Couve-flor[12]	410,3	98,1	1,3	0,1	16,9	7,5	4,7	0,3	FT
	Prato	Almôndegas[1,6,12] com molho de cogumelos[12] e massa espiral[1]	1249,6	298,6	12,1	3,3	23,5	2,6	23,4	0,3	FT
	Salada	Alface, cenoura e couve em juliana	114,1	27,3	0,2	0,0	3,6	3,4	2,8	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelado[7]	313,6/ 1240,3	74,9/ 296,0	0,5/ 16,4	0,2/ 9,2	16,5/ 32,6	16,3/ 32,6	1,1/ 5,4	0,0/ 0,2	FT
	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[12]	349,7	83,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,3	FT
	Prato	Cardinal[4] no forno com molho de cenoura e batata cozida	975,7	233,2	5,7	0,8	23,8	5,1	21,3	0,3	FT
	Salada	Curgete, beringela e pimento	188,0	44,9	0,4	0,0	7,1	7,1	3,5	0,2	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	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	Couve e cenoura ripada[12]	463,1	110,7	2,0	0,2	20,7	11,6	2,9	0,4	FT
	Prato	Feijoada à Transmontana[6] com arroz branco	2163,3	517,0	16,2	4,0	52,7	4,7	38,9	1,0	FT
	Salada	Tomate, alface e beterraba	139,0	33,2	0,2	0,0	5,7	5,7	2,3	0,2	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	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	Saloia[12]	417,7	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3	FT
	Prato	Arroz de pescada[4]	1413,8	337,9	9,0	1,3	37,0	-0,6	25,8	0,5	FT
	Salada	Couve-flor, cenoura e brócolos	138,2	33,0	0,5	0,0	3,9	3,4	3,4	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura[1]	Pode ser 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 1

DGEstE
Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares

Semana 8 **1 a 5 de novembro**

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

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Macedónia de legumes[12]	323,3	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1	FT
	Prato	Cavala[4] com salada de feijão frade	2022,0	483,2	17,1	2,7	45,2	5,9	36,1	1,8	FT
	Salada	Alface, couve roxa e milho	211,8	50,7	0,6	0,0	8,6	1,3	2,8	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / 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	FT
	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 branco com espinafres[12]	475,0	113,6	2,0	0,3	18,6	5,5	5,2	0,7	FT
	Prato	Carne de porco estufada com massa macarronete[1]	1558,5	372,5	13,5	3,1	30,1	2,7	31,9	0,4	FT
	Salada	Cenoura, feijão-verde e ervilhas	175,2	41,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3	0,1	FT
	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	FT
	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	Alho-francês com curgete[12]	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	FT
	Prato	Carapauzinhos fritos[1,4] com arroz de tomate	1964,7	469,6	20,3	3,1	34,5	3,0	36,4	0,5	FT
	Salada	Alface, beterraba e pepino	176,5	42,2	0,5	0,1	5,9	5,8	3,7	0,2	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura[1]	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

Sexta-Feira	Sopa	Cenoura com couve ripada[12]	463,1	110,7	2,0	0,2	20,7	11,6	2,9	0,4	FT
	Prato	Frango assado com massa esparguete[1]	1797,9	429,7	10,4	1,9	42,3	2,9	40,5	0,8	FT
	Salada	Beringela, pimento e curgete	129,4	30,9	0,6	0,1	4,1	3,8	2,5	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura[1]	Pode ser 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 1

DGEstE
Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares

Semana 9 **8 a 12 de novembro**

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Juliana[12]	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3	FT
	Prato	Arroz de atum[4] com cenoura	2002,0	478,4	20,3	2,0	44,3	4,6	28,6	1,3	FT
	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / leite-creme[7]	313,6/ 414,7	74,9/ 99,1	0,5/ 3,6	0,2/ 1,5	16,5/ 12,1	16,3/ 12,1	1,1/ 4,9	0,0/ 0,1	FT
	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[12]	302,0	72,2	1,4	0,2	13,1	5,5	2,0	0,2	FT
	Prato	Massada[1] de carne (porco e frango)	1088,7	260,2	9,4	2,2	14,7	4,0	29,0	0,4	FT
	Salada	Couve-roxa, pimento e tomate	179,5	42,9	0,5	0,1	7,0	6,3	3,1	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura[1]	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Alho-francês com curgete[12]	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	FT
	Prato	Pescada assada[4] com salada de batata	1410,4	337,1	11,0	1,6	13,4	8,4	46,5	0,9	FT
	Salada	Ervilhas, cenoura e feijão-verde	175,2	41,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim[3,7]	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	FT
	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	Espinafres[12]	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6	FT
	Prato	Chilli de carnes[1,6,12] com arroz branco	2811,8	672,1	33,8	9,4	54,9	1,9	36,4	0,6	FT
	Salada	Cenoura, couve-roxa e beterraba	188,9	4,5	0,0	0,0	8,7	8,2	2,8	0,3	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura[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 brócolos com feijão branco[12]	457,2	109,3	2,0	0,3	17,3	6,0	5,4	0,2	FT
	Prato	Red fish[4] no forno com arroz de ervilhas	1259,8	301,1	8,9	1,4	28,0	2,3	26,6	0,4	FT
	Salada	Cenoura, couve-roxa e milho	224,2	53,7	0,5	0,0	10,0	2,6	2,3	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/ 327,46	74,9/ 78,0	0,52/ 0,72	0,2/ 0,08	16,51/ 18,29	16,3/ 18,29	1,13/ 0,40	0,03/ 0,02	FT
	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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 1

DGEstE
Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares

Semana 10 **15 a 19 de novembro**

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de ervilhas[12]	418,3	100,0	1,6	0,2	18,6	8,0	2,9	0,3	FT
	Prato	Hambúrguer de aves[1,6,12] no forno com esparguete[1]	1559,7	372,5	15,6	3,3	32,4	2,9	24,5	1,8	FT
	Salada	Couve em juliana, cenoura e milho	216,1	51,7	0,6	0,0	8,7	3,0	3,1	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura[1]	Pode ser 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	Primavera[12]	332,7	79,5	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0	0,2	FT
	Prato	Empadão[6,7,12] de peixe	1480,1	353,7	11,1	2,4	30,8	9,0	32,2	0,6	FT
	Salada	Cenoura, milho e ervilhas	250,2	59,9	0,6	0,0	10,1	2,2	3,5	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura[1]	Pode ser 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	Espinafres[12]	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6	FT
	Prato	Strogonoff de frango[7, 12] com massa espiral[1]	2181,5	521,4	20,4	6,1	49,5	2,4	33,8	0,6	FT
	Salada	Cenoura, curgete e ervilhas	212,5	50,9	0,7	0,0	8,6	1,2	2,6	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ iogurte de aromas[7]	313,6/ 371,2	74,9/ 88,7	0,5/ 2,0	0,2/ 1,1	16,5/ 12,6	16,3/ 5,1	1,1/ 5,1	0,0/ 0,2	FT
	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-verde[12]	349,7	83,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,3	FT
	Prato	Solha assada[4] com arroz de feijão	1466,3	350,5	9,5	1,5	36,1	2,0	29,2	0,6	FT
	Salada	Couve-lombarda, cenoura e feijão-verde	141,1	33,7	0,3	0,1	5,1	4,4	2,9	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura[1]	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com couve-lombarda[12]	429,7	102,7	1,6	0,2	18,0	6,6	4,1	0,2	FT
	Prato	Carne de porco à primaveril (macedónia de legumes) com esparguete[1]	2195,4	524,7	12,1	3,3	57.2	2.7	45.3	0,3	FT
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / 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	FT
	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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 1

DGEstE
Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares

Semana 11 **22 a 26 de novembro**

Segunda-Feira

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sopa	Caldo-verde[6,12]	341,2	81,6	1,6	0,3	13,5	4,4	3,3	0,1	FT
Prato	Rissóis de pescada[1,2,3,4,6] com arroz de tomate	1812,8	432,2	18,8	2,7	57,1	2,0	7,8	1,5	FT
Salada	Cenoura, feijão-verde e ervilhas	175,2	41,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3	0,1	FT
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/ 327,46	74,9/ 78,0	0,52/ 0,72	0,2/ 0,08	16,51/ 18,29	16,3/ 18,29	1,13/ 0,40	0,03/ 0,02	FT
Pão	Pão de mistura[1]	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

Terça-Feira

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sopa	Creme de alho-francês[12]	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3	FT
Prato	Esparguete[1] à Bolonhesa[1,6,12]	1477,4	353,1	11,9	2,9	30,3	2,7	30,5	0,4	FT
Salada	Alface, beterraba e cenoura	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3	FT
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
Pão	Pão de mistura[1]	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

Quarta-Feira

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sopa	Feijão vermelho com hortaliça[12]	466,8	111,6	1,7	0,3	18,2	5,8	5,8	0,2	FT
Prato	Abrótea[4] no forno com arroz de tomate	1062,7	254,0	6,8	1,0	27,1	3,1	20,6	0,4	FT
Salada	Couve-branca ripada, ervilhas e couve-flor	220,0	52,7	0,6	0,1	7,1	4,5	4,9	0,0	FT
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / leite-creme[7]	313,6/ 414,7	74,9/ 99,1	0,5/ 3,6	0,2/ 1,5	16,5/ 12,1	16,3/ 12,1	1,1/ 4,9	0,0/ 0,1	FT
Pão	Pão de mistura[1]	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

Quinta-Feira

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sopa	Creme de abóbora e espinafres[12]	310,1	74,1	1,9	0,3	11,4	2,5	2,7	0,5	FT
Prato	Perna de frango assada com massa espiral[1] de cenoura	1797,9	429,7	10,4	1,9	42,3	2,9	40,5	0,8	FT
Salada	Couve-roxa, pepino e tomate	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0	FT
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
Pão	Pão de mistura[1]	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

Sexta-Feira

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sopa	Creme de legumes[12]	250,8	119,6	1,6	0,1	23,2	3,6	24,5	0,3	FT
Prato	Bacalhau fresco à Gomes de Sá[3, 4]	1533,0	366,4	14,8	2,6	24,0	2,0	33,7	1,1	FT
Salada	Alface, cenoura e milho	215,7	51,7	0,6	0,0	9,1	2,0	2,4	0,1	FT
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
Pão	Pão de mistura[1]	Pode ser 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 1

DGEstE
Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares

Semana 12 **29 de novembro a 3 de dezembro**

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Couve-branca com abóbora[12]	327,8	78,3	1,7	0,3	13,3	5,7	2,7	0,1	FT
	Prato	Almôndegas[1,6,12] estufadas com esparguete[1]	900,9	461,3	24,1	3,8	36,0	2,7	22,9	0,3	FT
	Salada	Cenoura, pimento e couve em juliana	114,1	27,3	0,2	0,0	3,6	3,4	2,8	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura[1]	Pode ser 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	Juliana[12]	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3	FT
	Prato	Red-fish[4] no forno com arroz de cenoura	1554,1	371,4	11,4	1,8	36,6	4,4	29,8	0,6	FT
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino	172,0	41,1	0,5	0,1	5,2	4,6	4,3	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / 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	FT
	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										FT
	Prato	**FERIADO**									FT
	Salada										FT
	Sobremesa										FT
	Pão										

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Minestrone[1,12]	324,7	77,5	1,6	0,2	11,5	3,2	3,2	0,1	FT
	Prato	Arroz de aves (peru e frango)	1738,9	415,6	9,9	1,7	39,8	0,6	40,6	0,5	FT
	Salada	Alface, couve em juliana e couve roxa	148,2	35,4	0,2	0,0	4,6	4,1	4,0	0,0	FT
	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	FT
	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	Lavrador[1,12]	519,9	159,0	1,7	0,2	29,4	8,7	6,5	0,4	FT
	Prato	Massinha[1] de peixe[4] com tomate	1658,1	396,3	21,4	4,8	23,4	7,0	27,3	0,5	FT
	Salada	Curgete, pimento e beringela	129,4	30,9	0,6	0,1	4,1	3,8	2,5	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura[1]	Pode ser 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,

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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 1

DGEstE
Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares

Semana 13 **06 a 12 de dezembro**

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de couve-flor[12]	410,3	98,1	1,3	0,1	16,9	7,5	4,7	0,3	FT
	Prato	Calamares[1,14] e arroz de feijão	1935,2	462,5	23,2	1,9	54,1	1,5	8,4	0,2	FT
	Salada	Alface, milho e tomate	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	3,9	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura[1]	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Feijão vermelho com couve-lombarda[12]	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3	FT
	Prato	Carne de porco assada com esparguete[1]	1558,5	372,5	13,5	3,1	30,1	2,7	31,9	0,4	FT
	Salada	Alface, beterraba e pepino	176,5	42,2	0,5	0,1	5,9	5,8	3,7	0,2	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / aletria[1,3,7]	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	FT
	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										FT
	Prato	**FERIADO**									FT
	Salada										FT
	Sobremesa										FT
	Pão										

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Primavera[12]	332,7	79,5	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0	0,2	FT
	Prato	Ovos[3] mexidos com cogumelos[12] e arroz branco	1046,9	250,2	12,0	2,4	22,4	1,7	12,7	0,3	FT
	Salada	Alface, pepino e beterraba	136,9	32,7	0,3	0,1	5,1	5,1	2,5	0,2	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	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	Juliana[12]	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3	FT
	Prato	Rancho à Regional[1, 6]	2158,2	515,8	17,3	3,7	42,1	8,3	47,3	1,2	FT
	Salada	Cenoura, couve-roxa e beterraba	188,9	4,5	0,0	0,0	8,7	8,2	2,8	0,3	FT
	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	FT
	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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 1

DGEstE
Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares

Semana 14 **13 a 17 de dezembro**

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora[12]	302,0	72,2	1,4	0,2	13,1	5,5	2,0	0,2	FT
	Prato	Hambúrguer[1,6,12] estufado com massa espiral[1]	1528,0	365,2	14,5	4,9	22,0	1,5	36,1	0,4	FT
	Salada	Curgete, pimento e beringela	129,4	30,9	0,6	0,1	4,1	3,8	2,5	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura[1]	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Feijão-verde[12]	349,7	83,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,3	FT
	Prato	Filete de paloco[4] gratinado e molho bechamel[1,6,7]com batata	1159,8	277,2	0,2	0,1	49,6	6,2	17,9	2,6	FT
	Salada	Milho, tomate e beterraba	241,0	57,7	0,5	0,0	10,7	5,3	2,6	0,2	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	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	Brócolos[12]	399,3	95,4	1,9	0,2	15,1	5,9	4,4	0,2	FT
	Prato	Croquetes[1,3,6,7] de carne com arroz de legumes	2482,9	593,4	31,4	6,3	59,3	6,2	17,1	1,5	FT
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino	172,0	41,1	0,5	0,1	5,2	4,6	4,3	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/ 327,46	74,9/ 78,0	0,52/ 0,72	0,2/ 0,08	16,51/ 18,29	16,3/ 18,29	1,13/ 0,40	0,03/ 0,02	FT
	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-verde[12]	349,7	83,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,3	FT
	Prato	Massada[1] de escamudo[4] com tomate	1946,0	465,1	21,6	4,8	37,8	6,8	20,2	0,5	FT
	Salada	Pimento, feijão-verde e cenoura	112,0	26,8	0,3	0,1	4,5	3,8	1,7	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura[1]	Pode ser 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	Sopa da Horta[12]	475,9	113,8	1,4	0,2	19,9	6,8	5,2	0,4	FT
	Prato	Caldeirada de peixe[4] (pimento e tomate)	1348,5	322,3	9,7	1,4	28,7	9,9	29,8	0,6	FT
	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / leite-creme[7]	313,6/ 414,7	74,9/ 99,1	0,5/ 3,6	0,2/ 1,5	16,5/ 12,1	16,3/ 12,1	1,1/ 4,9	0,0/ 0,1	FT
	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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

DGEstE
Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares

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.C.1	Almôndegas estufadas	Almôndegas/Hambúguer	90g/80g	90g/80g	120g/120g	150g/160g	Levar a cebola e o alho. Num tacho colocar o tomate, a cebola picada, azeite, orégãos e sal e levar a estufar. Triturar tudo. Adicionar as almôndegas/hambúgueres ao preparado anterior e levar ao lume ou dispô-las em tabuleiro regado com o estufado anterior e levar ao forno.
	Hambúrguer estufado	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	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
F.T.C.2	Rancho à Regional (carne de porco, frango, chouriço, grão-de-bico, couve lombarda, cenoura e macarronete)	Grão-de-bico	20g	30g	40g	50g	De véspera demolhar o grão-de-bico. Lavar e cortar as carnes e temperar com sal. No dia, preparar a cenoura aos cubos e a couve lombarda em gomos. Cozer o grão-de-bico em água e sal. Estufar as carnes, com a cenoura, a couve lombarda, azeite, sal, cebola picada, alho e tomate. Num tacho à parte cozer a massa. Após cozedura do estufado acrescentar ao preparado o grão-de- bico, a água onde cozeu o grão-de-bico, a massa e o chouriço e deixar apurar.
		Carne de porco	30g	40g	50g	65g	
		Perna de frango	30g	40g	50g	65g	
		Couve lombarda	50g	70g	90g	110g	
		Macarronete	10g	15g	20g	30g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Chouriço de carne	-	10g	10g	10g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.C.3	Strogonoff de frango	Peito de frango	85g	90g	120g	130g	Após a descongelação, cortar a carne em tiras pequenas. Lavar e picar o alho e a cebola, juntar a carne, regar com azeite e levar a lume brando. Antes do final da cozedura, adicionar os cogumelos e o leite até apurar.
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Leite	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.C.4	Carne de porco assada	Lombo de porco	85g	90g	120g	130g	De véspera, e após descongelação da carne, temperar a carne com alho, sal, sumo de limão e as ervas aromáticas indicadas. Lavar as cebolas e o alho. Descascar as cebolas e cortá-las em rodelas e picar o alho. Nos tabuleiros, colocar um pouco de azeite no fundo e seguidamente a cebola e o alho e depois a carne e levar ao forno.
		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.	
		Noz-moscada	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
		Cominhos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
F.T.C.5	Perna de frango/Frango assado	Coxas de Frango/Frango	115g	125g	160g	170g	De véspera, após descongelação, lavar, preparar e temperar a carne com sal, pimentão doce e reservar em ambiente refrigerado. No dia, levar as coxas de frango/perna de frango ao forno quente, disposto em tabuleiro e levar ao forno a assar.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Pimentão doce	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
F.T.C.6	Hambúrguer de aves no forno	Hambúrguer de aves (2 unid. 80g)	80g	80g	120g	160g	Lavar e picar a cebola e o alho. Estufar a cebola, o alho, o tomate e triturar tudo. Adicionar ervas aromáticas e apurar. Dispor os hambúrgueres em tabuleiro, regar com o estufado e levar ao forno.
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Ervas aromáticas	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
F.T.C.7	Pá de porco estufada com ervilhas	Pá de porco	85g	90g	120g	130g	Temperar previamente a carne, após descongelação. Picar a cebola, o alho e o tomate e levar ao lume com a carne temperada com sal e as ervilhas. Ir acrescentando água se necessário deixar estufar até a carne atingir a temperatura e consistência de confecionado.
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Ervilhas	40g	40g	60g	60g	

Fichas Técnicas das Ementas de Carne

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação				Método culinário:
			JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	SEC.	

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

DGEstE
Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares

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.C.8	Massada de carnes (porco e frango)	Massa	10g	15g	20g	30g	Levar 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 cenoura previamente arranjada e confecionar a massa. No final misturar as carnes desfiadas com a massa.
		Carne de porco	30g	40g	50g	65g	
		Frango	30g	40g	50g	65g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Tomate (pelado/triturado)	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	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
F.T.C.9	Frango estufado	Frango	115g	130g	160g	170g	De véspera, após descongelação, limpar e cortar a carne em peças e temperar com sal, sumo de limão e alho. No dia, lavar e picar a cebola, o alho, a salsa e o tomate em pedaços pequenos. Estufar os ingredientes referidos com ervilhas e azeite. Adicionar a carne ao preparado, em lume médio até cozer.
		Ervilhas	40g	40g	60g	60g	
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		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.C.10	Carne à Bolonhesa	Carne picada	85g	90g	120g	130g	Lavar e picar a cebola, o alho e a salsa e o tomate. Estufar os ingredientes referidos com azeite. Adicionar a carne picada e o sal. Cozinhar em lume brando até ao fim da cozedura.
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
F.T.C. 11	Massa de Carne à Lavrador	Macarrão	10g	15g	20g	30g	De véspera demolhar o feijão. No dia cozer o feijão em água com sal. Levar a carne de vaca, a carne de porco e o frango, após descongelação, a cozer em água temperada com sal, e alho. Após cozedura, desfiar as carnes. Num outro tacho estufar o azeite, a cebola e o alho até apurar. Adicionar a água de cozedura das aves no estufado, a couve lombarda e a cenoura previamente arranjadas e confecionar a massa. à parte cozer o chouiço em água. No final misturar as carnes desfiadas com as rodelas de chouriço e a massa.
		Carne de vaca	30g	40g	50g	65g	
		Carne de porco	30g	40g	50g	65g	
		Frango	30g	40g	50g	65g	
		Chouriço de carne	-	10g	10g	10g	
		Feijão catarino	5g	5g	5g	5g	
		Couve lombarda	50g	70g	90g	110g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.C.12	Almôndegas com molho de cogumelos	Almôndegas	90g	90g	120g	150g	Levar a cebola e o alho. Num tacho colocar o tomate, a cebola picada, salsa, azeite, orégãos, cogumelos sal e levar a estufar. Triturar tudo. Adicionar as almôndegas ao preparado anterior e levar ao lume ou dispô-las em tabuleiro regado com o estufado anterior e levar ao forno.
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	
F.T.C. 13	Carne de Porco estufada	Carne de porco	85g	90g	120g	130g	Temperar previamente a carne, após descongelação. Picar a cebola, o alho e o tomate e levar ao lume com a carne temperada com sal e ervas aromáticas. Ir acrescentando água se necessário deixar estufar até a carne atingir a temperatura e consistência de confecionado.
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

DGEstE
Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares

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.C. 14	Chilli de carnes	Carne picada	85g	90g	120g	130g	Lavar e picar a cebola, o alho e a salsa e o tomate. Estufar os ingredientes referidos com azeite. Adicionar a carne picada e o sal. Cozinhar em lume brando até ao fim da cozedura. Método
		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	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Feijão vermelho	5g	5g	5g	5g	
F.T.C. 15	Ovos mexidos com cogumelos	Ovo líquido pasteurizado	56ml	65ml	85ml	100ml	Colocar os ovos e os cogumelos num tacho com azeite e cebola picada e ir mexendo até cozer. Temperar com sal.
		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. 16	Arroz de aves (frango e peru)	Perú	57,5g	60g	80g	85g	Lavar o frango e o perú, previamente descongelados, e cozer em água temperada com sal, alho. Após cozedura, desfiar as carnes. Num outro tacho estufar o azeite, a cebola, o alho até apurar. Adicionar a água de cozedura das aves no estufado e confecionar o arroz. Após cozedura, colocar o arroz e a carne desfiada em camadas alternadamente e levar ao forno.
		Frango	57,5g	65g	80g	85g	
		Arroz	30g	40g	50g	60g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
F.T.C.17	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 rodelas e deixar cozer. Após as carnes estarem cozidas adicionar a couve escorrida e o feijão cozido.
		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	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.C. 18	Panadinhos de frango no forno	Panados de frango	60g	60g	90g	120g	Colocar os panados de frango num tabuleiro e levar ao forno para serem confecionados.
F.T.C.19	Hambúrguer com molho de cogumelos	Hambúrguer	80g	80g	120g	160g	Lavar e picar a cebola e o alho. Estufar a cebola, o alho, e triturar tudo. Adicionar ervas aromáticas e os cogumelos deixar apurar. Dispor os hambúrgueres em tabuleiro, regar com o estufado e levar ao forno.
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Ervas aromáticas	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	
F.T.C.20	Perna de perú assada e laranja	Pernas de peru	115g	120g	160g	170g	De véspera, lavar a carne, após descongelação e cortar e seguidamente fazer uma marinada de sumo de laranja, alho picado, sal e pimentão doce. Colocar a carne a marinar em ambiente refrigerado. No dia, levar a carne a forno quente, em tabuleiro, com a pele virada para cima. Envolver a carne com o caldo que se vai formando, até ficar assado.
		Sal iodado	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Laranja	40g	40g	80g	80g	
		Alho	1,2g	1,5g	2,0g	2,0g	
		Pimentão doce	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
F.T.C.21	Carne de porco estufada com ervilhas e cenoura	Carne de porco	90g	100g	120g	140g	Temperar previamente a carne, após descongelação. Picar a cebola, o alho e o tomate e levar ao lume com a carne temperada com sal. Ir acrescentando água se necessário deixar estufar até a carne atingir a temperatura e consistência de confecionado. Por ultimo acrescenta-se mais um pouco de água e junta-se as cenouras cortadas aos cubos e as ervilhas.
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal iodado	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Ervilhas	30g	40g	60g	70g	

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

Fichas Técnicas das Ementas de Carne

DGEstE
Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação				Método culinário:
			JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	SEC.	
F.T.C.22	Peito de frango estufado	Peito de frango	85g	90g	120g	130g	Temperar previamente a carne, após descongelação. Picar a cebola, o alho e o tomate e levar ao lume com o azeite, a carne temperada com sal. Ir acrescentando água se necessário deixar estufar até a carne atingir a temperatura e consistência de confecionado.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Pimentão doce	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
F.T.C.23	Almôndegas mistas de tomatada	Almôndegas	90g	90g	120g	150g	Levar a cebola e o alho. Num tacho colocar o tomate, a cebola picada, azeite, orégãos e sal e levar a estufar. Triturar tudo. Adicionar as almôndegas ao preparado anterior e levar ao lume ou dispô-las em tabuleiro regado com o estufado anterior e levar ao forno.
		Sal iodado	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
F.T.C.24	Croquetes de carne	Croquetes de carne	60g	60g	90g	120g	Fritar os croquetes em óleo bem quente.
		Óleo	3ml	5ml	7ml	9ml	
F.T.C.25	Carne de porco à primaveril (macedónia de legumes)	Pá de porco	85g	90g	120g	130g	Temperar previamente a carne, após descongelação. Picar a cebola, o alho e o tomate e levar ao lume com a carne temperada com sal e as ervilhas. Ir acrescentando água se necessário deixar estufar até a carne atingir a temperatura e consistência de confecionado.
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Ervilhas	40g	40g	60g	60g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Feijão-verde/Milho	40g	50g	100g	120g	

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

DGEstE
Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares

Fichas Técnicas das Ementas de Peixe

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação				Método culinário:
			JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	SEC.	
F.T.P.1	Arroz de atum	Atum	85g	90g	100g	110g	Estufar o atum, previamente escorrido, com tomate, cebola, louro, orégãos e azeite. Picar o alho e a cebola e estufar em azeite. Adicionar água ao preparado. Após fervura acrescentar o arroz. No final misturar o atum.
		Arroz	30g	40g	50g	60g	
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	20g	20g	20g	20g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
F.T.P.2	Red fish no forno	Red fish	95g	120g	140g	150g	Lavar, preparar e temperar o peixe, previamente descongelado, com sal e alho. Colocar o peixe num tabuleiro previamente untado com um pouco de azeite e cebola e tomate às rodelas e levar ao forno.
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	
F.T.P.3	Abrótea gratinada	Abrótea	95g	120g	140g	150g	De véspera, limpar, preparar e temperar o peixe, o sumo de limão, o alho e o sal. No dia, dispor no tabuleiro o azeite, a cebola, o peixe e polvilhar com pão ralado, cenoura ralada fina e levar ao forno, deixando gratinar.
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
		Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Pão ralado	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
F.T.P.4	Tintureira estufada	Tintureira	85g	100g	130g	140g	Lavar, preparar e temperar o peixe, previamente descongelado, com sal, alho e sumo de limão, de véspera. Colocar o peixe num tabuleiro previamente untado com um pouco de azeite e cebola às rodelas. Por cima do peixe regar com o tomate e levar ao forno.
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Sumo de limão	10g	10g	10g	10g	
F.T.P.5	Bacalhau fresco à Gomes de Sá	Batatas	80g	100g	120g	140g	Cozer o bacalhau, e desfiar em lascas. Cortar as cebolas e os alhos às rodelas; alourar ligeiramente com um pouco de azeite. Adicionar as batatas, que foram cozidas, cortadas às rodelas. Juntar o bacalhau escorrido. Mexer tudo ligeiramente. Colocar o preparado num tabuleiro. Levar a forno bem quente e regar com azeite. Servir com rodelas de ovo cozido e azeitonas pretas.
		Bacalhau fresco	50g	60g	80g	90g	
		Ovo cozido pasteurizado (1/2 unidade)	28g	33g	43g	50g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeitonas pretas	-	6g	6g	6g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.P.6	Cardinal no forno com molho de cenoura	Cardinal	95g	120g	140g	150g	Estufar a cebola, o alho, o louro, o tomate cortado aos pedaços, o azeite e a cenoura. Colocar o peixe previamente descongelados em tabuleiro, regar com o preparado anterior e levar ao forno.
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Batata	80g	100g	120g	140g	
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
F.T.P.7	Carapauzinhos fritos	Carapauzinhos	120g	130g	165g	175g	Temperar os carapaus com sal. Passar por farinha de milho e fritar.
		Farinha de milho	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

Fichas Técnicas das Ementas de Peixe

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação				Método culinário:
			JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	SEC.	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Óleo de amendoim/girassol	3ml	5ml	7ml	9ml	
F.T.P.8	Pescada/Solha assada/no forno	Pescada/Solha	85g	100g	130g	140g	Lavar, preparar e temperar o peixe, previamente descongelado, com sal e alho. Colocar o peixe num tabuleiro previamente untado com um pouco de azeite e cebola às rodelas. Por cima do peixe regar com o tomate aos cubos sem sementes e levar ao forno.
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.P.9	Massinha de peixe com tomate	Massa	20g	30g	40g	50g	Descascar a cebola, os alhos e picar. Estufar o azeite, a cebola, os alhos, o tomate. Após estarem estufados adicionar água q.b. Posteriormente juntar a massa. Minutos antes do final da cozedura da massa, rectificar o tempero, adicionar a abrótea, previamente cozida e desfiada e envolver. No final, polvilhar com salsa.
		Abrótea	50g	60g	80g	90g	
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.P.10	Abrótea no forno	Abrótea	95g	120g	140g	150g	Lavar e temperar o peixe, previamente descongelado, com sal e alho. Colocar o peixe num tabuleiro previamente untado com um pouco de azeite, cebola às rodelas e tomate e levar ao forno.
		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	
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	
F.T.P.11	Petinga frita	Petinga	120g	130g	165g	175g	Temperar a petinga com sal, sumo de limão e alho. Passar por farinha de milho e fritar.
		Farinha de milho	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Sumo de limão	10g	10g	10g	10g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Óleo de amendoim/girassol	3ml	5ml	7ml	9ml	
F.T.P.12	Arroz de pescada	Pescada	95g	120g	140g	150g	Coze-se a pescada, escorre-se, reserva-se a água de cozedura. Desfia-se a abrótea. Faz-se um refogado leve com o azeite, o tomate e a cebola. Junta-se a água de cozedura do peixe, assim que ferver junta-se o arroz e o peixe desfiado. Coloca-se água consoante as necessidades. Deixar apurar.
		Arroz	20g	30g	40g	50g	
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	20g	20g	20g	20g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
F.T.P.13	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.14	Filete de paloco gratinado e molho bechamel	Migas de paloco	40g	50g	60g	70g	Previamente demolhar o paloco. Arranjar, cortar e cozer em água com sal as batatas e as cenouras. Cozer o paloco em água. À parte aquecer a farinha. Depois juntar o leite fervido e mexer bem. Deixar cozinhar um pouco. Num tabuleiro que possa ir ao forno misturar o paloco com as batatas e as cenouras e envolver no molho bechamel. Levar ao forno para gratinar.
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Batatas	80g	100g	120g	140g	
		Farinha de trigo	10g	10g	10g	10g	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Leite UHT meio gordo	10g	10g	15g	15g	
F.T.P.15	Massada de escamudo com tomate	Escamudo	95g	120g	140g	150g	Cozer o peixe em água e sal. Estufar o azeite com a cebola e o tomate. Adicionar água da cozedura da abrótea e juntar a massa; retificar tempero. Adicionar o peixe desfiado e deixar apurar.
		Massa	10g	15g	20g	30g	
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	20g	20g	20g	20g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

DGEstE
Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares

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.16	Bacalhau fresco com grão-de-bico, batata e cenoura aos cubos	Bacalhau fresco	50g	60g	80g	90g	De véspera demolhar o grão-de-bico. No dia cozer em água com sal. Arranjar o peixe e cozer em água com sal. Arranjar as batatas e as cenoura e cozer também em água com sal. No final misturar os diferentes ingredientes.
		Grão-de-bico	20g	30g	40g	50g	
		Batata	60g	80g	100g	120g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal iodado	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
F.T.P.17	Calamares/Pastéis de bacalhau	Calamares/Pastéis de bacalhau	50g/100g	60g/100g	75g/120g	90g/120g	Fritar os calamares/pastéis de bacalhau/rissóis de pescada em óleo bem quente.
	Rissóis de pescada	Rissóis de pescada	60g	60g	90g	120g	
		Óleo	3ml	5ml	7ml	9ml	
F.T.P.18	Filete de escamudo no forno	Filete de escamudo	85g	100g	130g	140g	De véspera, limpar, preparar e temperar o peixe, previamente descongelado, com as ervas aromáticas, o sumo de limão, o alho e o sal. No dia, dispor no tabuleiro o azeite, a cebola, o peixe e levar ao forno.
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal iodado	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Ervas aromáticas	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Sumo de limão	10g	10g	10g	10g	
F.T.P.19	Arroz de peixe com salsa	Pescada	100g	105g	135g	145g	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.
		Arroz	50g	50g	80g	80g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal iodado	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	
F.T.P.20	Massa fusili de cavala com ervilhas e cenoura	Cavala (em conserva)	85g	90g	100g	110g	Descascar a cebola e as cenouras e cortas em cubinhos. Estufar o azeite com a cebola e o tomate. Adicionar água q.b. Juntar a massa, e retificar tempero. Adicionar a cavala, previamente escorrida. Cozer as ervilhas e as cenouras. Envolver no preparado da massa com a cavala.
		Massa fusili	20g	30g	40g	50g	
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal iodado	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Ervilhas	40g	40g	60g	60g	
F.T.P.21	Red fish/Badejo estufado	Red fish/Badejo	95g	120g	140g	150g	Após limpar e preparar o peixe, previamente descongelado, temperar com sal. Estufar a cebola, o alho, o tomate cortado aos pedaços e o azeite. Colocar o peixe em tabuleiro, regar com o preparado anterior e levar ao forno convetor OU colocar todos os ingredientes num tacho e levar ao lume.
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal iodado	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	
F.T.P.22	Pescada cozida com salada russa (batata, ervilha, cenoura)	Batatas	60g	80g	100g	120g	Lavar, descascar e cozer a batata, a cenoura, as ervilhas e a pescada em água e sal e separados. Após cozido envolver o preparado e adicionar azeite. Colocar a cebola picada à disposição.
		Pescada	95g	120g	140g	150g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Ervilhas	40g	40g	60g	60g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
F.T.P.23	Caldeirada de peixe (pimento e tomate)	Pescada	95g	120g	140g	150g	Após limpar e preparar o peixe, previamente descongelado, temperar com sal. Numa panela colocar a cebola, o alho, o tomate cortado aos pedaços e o

Fichas Técnicas das Ementas de Peixe

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação				Método culinário:
			JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	SEC.	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	sal. Numa panela colocar a cebola, o alho, o tomate cortado aos pedaços e o azeite. Juntar as batatas, as cenouras e os pimentos arranjados e cortados às rodelas e por fim o peixe. Tapar e deixar cozinhar.
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal iodado	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Tomate (pelado/triturado)	50g	50g	80g	80g	
		Batata	60g	80g	100g	120g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Pimento	20g	20g	80g	80g	
F.T.P.24	Empadão de peixe	Peixe	95g	120g	140g	150g	Arranjar as batatas e cozer em água com sal. No final reduzir a puré juntando o leite e a margarina. Cozer o peixe e desfiar. Aquecer cebola, tomate e azeite. Deixar cozinhar um pouco e juntar o peixe. Deixar apurar. Num tabuleiro que possa ir ao forno colocar uma camada de puré, uma de peixe e outra de puré. Levar ao forno para dourar.
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal iodado	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Batata	80g	100g	120g	140g	
		Leite	50ml	50ml	125ml	125ml	
		Margarina	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
F.T.P.25	Cavala com salada de feijão frade	Cavala	85g	90g	100g	110g	De véspera demolhar o feijão. No dia cozer em água com sal. Arranjar as batatas e as cenouras e cozer em água com sal. No final misturar as batatas, cenouras e cavala. Juntar a cebola picada e temperar com azeite.
		Batata	60g	80g	100g	120g	
		Feijão frade	20g	30g	40g	50g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Cebola	10g	10g	10g	10g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal iodado	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

DGEstE
Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares

Fichas Técnicas das Ementas de Sopa

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação				Método culinário:
			JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	SEC.	
F.T.S.1	Macedónia de legumes	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar, descascar e cortar as cebolas e cozer juntamente com os flocos de batatas e a mistuta de jardineira de legumes. Depois de cozido triturar e adicionar o feijão-verde e a cenoura previamente cortados em porções pequenas e a ervilha. Deixar cozer, retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Jardineira de legumes (cenoura, ervilhas e feijão verde)	40g	40g	60g	60g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.2	Primavera	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar e descascar as cenouras e as cebolas. Preparar a cenoura aos quadradinhos. Numa panela colocar a água com os flocos de batatas e a cebola. Deixar cozer. Triturar a base da sopa. Juntar a cenoura e as ervilhas e deixar cozer. No final da cozedura, retificar o tempero e adicionar o azeite.
		Ervilhas	20g	20g	20g	20g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.3	Juliana	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar, descascar e cortar metade das cenouras e os flocos de batata Colocar tudo numa panela e deixar cozer. Depois de cozido reduzir tudo a puré e adicionar a cenoura (cortada aos cubos), o repolho (em juliana) e deixar cozer. Retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Repolho	80g	80g	100g	100g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.4	Creme de abóbora com massinhas	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar, descascar e cortar o alho francês, as cenouras, a abóbora e as cebolas e cozer em água juntamente com os flocos de batata. Depois de cozidos, triturar tudo. Acrescentar as massinhas e deixar cozer. Retificar o tempero e adicionar o azeite no final da cozedura.
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Abóbora	40g	40g	40g	40g	
		Alho francês	60g	60g	100g	100g	
		Massinhas	10g	10g	10g	10g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.5	Saloia	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Demolhar o feijão de véspera. Lavar, descascar e cortar as cebolas e metade das cenouras e cozer em água juntamente com os flocos de batata. Depois de cozidos, adicionar metade do feijão (previamente cozido) e a água de o cozer e triturar o preparado. Juntar a couve lombarda (cortada em juliana) e o resto das cenouras (cortada aos cubos) até cozer. Antes do final da cozedura, adicionar o resto do feijão e se necessário alguma água de o cozer. Retificar o tempero. Após cozedura adicionar o azeite.
		Feijão Vermelho	5g	5g	5g	5g	
		Couve lombarda	60g	60g	90g	90g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.6	Lavrador	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Demolhar o feijão de véspera. No dia, lavar, descascar e cortar os ingredientes e cozer em água, exceto o feijão (cozido previamente) e a couve (previamente lavada e cortada às tiras). Após cozer, triturar o preparado e adicionar o feijão, a couve e a massa cotovelos. Retificar o tempero. No fim da cozedura, acrescentar o azeite.
		Couve portuguesa	80g	80g	110g	110g	
		Feijão vermelho	5g	5g	5g	5g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Massa cotovelos	10g	10g	10g	10g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

DGEstE
Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares

Fichas Técnicas das Ementas de Sopa

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação				Método culinário:
			JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	SEC.	

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

DGEstE
Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares

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.7	Sopa de couve-lombarda	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar e descascar 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 cozedura, triturar o preparado e adicionar a couve-lombarda previamente arranjada e deixar cozer. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Couve-lombarda	60g	60g	90g	90g	
		Curgete	40g	40g	60g	60g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.8	Caldo-verde	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar e descascar a cebola. Cozer em água juntamente com os flocos de batata. Depois de cozido, triturar os legumes. Juntar o caldo-verde e deixar cozer. No final da cozedura adicionar o azeite e retificar o tempero. Servir com chouriço previamente cozido.
		Caldo verde	100g	100g	100g	100g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Chouriço	-	10g	10g	10g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.9	Abóbora	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar, descascar e cortar a abóbora, o alho francês, a cenoura e as cebolas e cozer em água juntamente com os flocos de batata. Depois de cozidos, triturar tudo. Retificar o tempero e adicionar o azeite no final da cozedura.
		Abóbora	40g	40g	40g	40g	
		Alho francês	60g	60g	100g	100g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.10	Couve-flor com cenoura	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Descascar, lavar e cortar em pedaços a curgete, a cenoura, a cebola e cortar em pedaços. Cozer tudo em água. Após cozido, reduzir a puré. Posteriormente colocar a couve-flor, previamente lavada, aos pedaços e deixar cozer. Retificar o tempero e juntar o azeite no final da cozedura.
		Couve-flor	60g	60g	100g	100g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Curgete	40g	40g	60g	60g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.11	Couve branca com abóbora	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer os flocos de batata, a cebola, a abóbora, o alho francês e metade da couve branca. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar restante a couve cortada em juliana e deixar cozer. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Abóbora	40g	40g	40g	40g	
		Alho francês	60g	60g	100g	100g	
		Couv branca	80g	80g	100g	100g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.12	Alho francês com curgete	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar e descascar a cenoura e a cebola e cortar tudo em pedaços. Adicionar todos os ingredientes numa panela com água e levar a cozer. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar o alho francês e a curgete previamente arranjados e deixar cozer. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Alho francês	60g	60g	100g	100g	
		Curgete	40g	40g	60g	60g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

DGEstE
Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares

Fichas Técnicas das Ementas de Sopa

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação				Método culinário:
			JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	SEC.	

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

DGEstE
Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares

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.13	Alho francês	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar, descascar e cortar a cenoura, o alho francês e as cebolas. Levar a cozer tudo exceto metade do alho francês. Depois de cozido, triturar tudo e adicionar o restante alho francês, previamente cortado às rodelas. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite. 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.
		Alho Francês	60g	60g	100g	100g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.14	Feijão-verde	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar, descascar e cortar a couve branca, a cenoura, a cebola, o alho e cozer em água juntamente com os flocos de batata. Preparar o feijão-verde às tirinhas. Depois de cozido, triturar os legumes. Acrescentar o feijão-verde, deixar cozer e retificar os temperos. No final da cozedura, juntar o azeite. Creme de feijão verde: Lavar, descascar e cortar os ingredientes e cozer em água. Após cozedura, triturar o preparado. No fim acrescentar o azeite e retificar o tempero.
		Couve branca	80g	80g	100g	100g	
		Feijão-verde	40g	40g	60g	60g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.15	Grão-de-bico/feijão (branco ou vermelho) com couve-lombarda/ espinafres	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	De véspera, demolhar o feijão/grão-de-bico. No dia, lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer os flocos de batata, a cebola e a cenoura. À parte cozer o feijão/grão-de-bico. Após cozedura, triturar os legumes e metade do feijão/grão de bico anteriormente cozido. Adicionar a couve cortada em juliana/espinafres e deixar cozer. Antes do final adicionar o restante feijão/grão-de-bico, retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Couve-lombarda/espinafres	60g/60g	60g/60g	90g/80g	90g/80g	
		Grão-de-bico/feijão branco ou vermelho	5g	5g	5g	5g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.16	Minestrone	Macedónia de legumes	40g	40g	60g	60g	Lavar, descascar e cortar os legumes e a massa. Retificar o tempero e no final da cozedura, juntar o azeite.
		Massa esparguete	10g	10g	10g	10g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.17	Feijão vermelho com hortaliça (couve lombarda e couve branca)	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	De véspera, demolhar o feijão. No dia, lavar, descascar e cortar todos os ingredientes e cozer, exceto metade do feijão e a hortaliça. Após cozer, triturar o preparado e acrescentar os restantes vegetais. No fim da cozedura, retificar o tempero e adicionar o azeite.
		Feijão vermelho	5g	5g	5g	5g	
		Hotaliça	80g	80g	100g	100g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.18	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	

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

DGEstE
Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares

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.19	Creme de abóbora com espinafres	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Descascar, lavar e cortar a abóbora e as cebolas e cozer em água juntamente com os flocos de batata. Posteriormente triturar os legumes e adicionar os espinafres/ feijão-verde previamente arranjados. No fim retificar os temperos e juntar o azeite no final da cozedura.
		Abóbora	40g	40g	40g	40g	
		Espinafres	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.20	Creme de Brócolos	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar, descascar e cortar os ingredientes e cozer em água. Após cozedura, triturar o preparado. No fim acrescentar o azeite e retificar o tempero.
		Brócolos	60g	60g	100g	100g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.21	Creme de Legumes	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar, descascar e cortar a cenoura e a cebola. Adicionar a mistura de vegetais para a sopa e os flocos de batata. Cozer em água. Depois de cozido, triturar todo o preparado. Retificar o tempero e no final da cozedura, juntar o azeite.
		Vegetais para sopa	40g	40g	60g	60g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.22	Creme de vegetais	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar, descascar e cortar as cenouras e cozer em água juntamente com a mistura de vegetais para sopa e os flocos de batata. Depois de cozido, triturar todo o preparado. Retificar a temperatura e no final da cozedura, juntar o azeite.
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Vegetais para sopa	40g	40g	60g	60g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.23	Creme de alho francês com cenoura	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar e descascar a cenoura e a cebola e cortar tudo em pedaços. Adicionar todos os ingredientes numa panela com água e levar a cozer. Após cozido, reduzir a puré, retificar o sal e deixar ferver mais um pouco. Juntar o azeite no final.
		Alho francês	60g	60g	100g	100g	
		Curgete	40g	40g	60g	60g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.24	Creme de brócolos com feijão branco	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	De véspera, demolhar feijão. No dia, lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer os flocos de batata, a cebola, os brócolos e a cenoura. À parte cozer o feijão. Após cozedura, triturar os legumes e metade do feijão anteriormente cozido. Antes do final, adicionar o restante feijão, retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Feijão branco	5g	5g	5g	5g	
		Brócolos	60g	60g	100g	100g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

DGEstE
Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares

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.25	Sopa de espinafres	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Descascar, lavar e cortar as cenouras, as cebolas e cozer em água a ferver juntamente com os flocos de batata. Posteriormente triturar a sopa e adicionar o agrião previamente cortado e lavado. Deixar o agrião cozer. Retificar o sal e juntar o azeite no final da cozedura.
		Espinafres	60g	60g	80g	80g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.26	Sopa de cenoura com couve ripada/ Sopa de couve e cenoura ripada	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Descascar, lavar e cortar em pedaços a cenoura e a cebola. Colocar os ingredientes numa panela com água e deixar cozer. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar a couve ripada. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Couve	80g	80g	100g	100g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.27	Creme de ervilhas	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar, descascar e cortar os ingredientes. Levar a cozer. Depois de cozido, triturar tudo. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Ervilhas	20g	20g	20g	20g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Nabo	80g	80g	120g	120g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.28	Horta	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Demolhar o feijão de véspera. No dia, lavar, descascar e cortar metade das cenouras e as cebolas e levar a cozer em água juntamente com os flocos de batata. Adicionar cerca de metade do feijão (previamente cozido) ao preparado anterior. Triturar o preparado e juntar a couve lombarda (previamente cortada e lavada) e o resto das cenouras até cozer. Antes do final da cozedura, adicionar o restante feijão e deixar apurar. No final retificar o tempero e acrescentar o azeite.
		Couve lombarda	60g	60g	90g	90g	
		Feijão branco	5g	5g	5g	5g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.29	Feijão branco com espinafres	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	De véspera, demolhar o feijão. No dia, lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer os flocos de batata, a cebola e a cenoura. À parte cozer o feijão. Após cozedura, triturar os legumes e metade do feijão anteriormente cozido. Adicionar os espinafres e deixar cozer. Antes do final adicionar o restante feijão, retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Espinafres	60g	60g	80g	80h	
		Feijão branco	5g	5g	5g	5g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.30	Creme de ervilhas com coentros	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar, descascar e cortar os ingredientes. Levar a cozer. Depois de cozido, triturar tudo. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite e os coentros.
		Ervilhas	20g	20g	20g	20g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Nabo	80g	80g	120g	120g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
		Coentros	0,7g	1,1g	1,1g	1,1g	

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

DGEstE
Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares

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.31	**Sopa de couve branca**	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar e descascar 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 cozedura, triturar o preparado e adicionar a couve branca previamente arranjada e deixar cozer. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Couve branca	80g	80g	100g	100g	
		Curgete	40g	40g	60g	60g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	

Fichas Técnicas das Ementas de Acompanhamentos

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação				Método culinário:
			JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	SEC.	
F.T.AC.1	Batata assada	Batata	80g	100g	120g	140g	Descascar e cortar as batatas em quartos ou aos cubos. Colocar as batatas num tabuleiro e adicionar o sal, a salsa, os orégãos e por fim o azeite. Levar ao forno até cozer ao ponto de ficarem coradas.
		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	
F.T.AC.2	Batata cozida	Batata	80g	100g	120g	140g	Descascar e cortar as batatas ao meio ou aos cubos e cozer em água e sal ou em tabuleiros perfurados no forno convetor (s/ adição de sal).
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
F.T.AC.3	Salada de batata (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde)	Batata	60g	80g	100g	120g	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.
		Ervilhas	40g	40g	60g	60g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Feijão-verde/Milho	40g/25g	50g/25g	100g/35g	120g/50g	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
F.T.AC.4	Arroz de cenoura/milho/ervilhas	Arroz	20g	30g	40g	50g	Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar a cenoura cortada aos cubos/milho/ervilhas previamente cozidos, de preferência a vapor. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero.
		Cenoura/milho/ervilhas	40g/25g/30g	40g/25g/30g	60g/35g/40g	60g/50g/40g	
		Cebola	20g	20g	20g	20g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.AC.5	Arroz de branco	Arroz	30g	40g	50g	60g	Picar o alho e a cebola e estufar em azeite. Adicionar água ao preparado. Após fervura acrescentar o arroz. No final retificar o tempero.
		Cebola	20g	20g	20g	20g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.AC.6	Esparguete/espirais/ macarronete/fusili	Massa	20g	30g	40g	50g	Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar a massa (esparguete/espirais/macarronete/ fusili) e parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
F.T.AC. 7	Arroz de tomate	Arroz	20g	30g	40g	50g	Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar o tomate. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero.
		Tomate pelado/triturado	35g	35g	45g	45g	
		Cebola	20g	20g	20g	20g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	

Fichas Técnicas das Ementas de Acompanhamentos

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação				Método culinário:
			JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	SEC.	
F.T.AC. 8	Arroz de feijão	Arroz	20g	30g	40g	50g	De véspera demolhar o feijão vermelho. No dia cozer em água. Estufar a cebola e o alho em azeite. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz e o feijão. No final retificar o tempero.
		Feijão	5g	5g	5g	5g	
		Cebola	20g	20g	20g	20g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.AC.9	Massa de cenoura	Massa	20g	30g	40g	50g	Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar a cenoura cortada aos cubos e deixar estufar. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver adicionar a massa. No final retificar o tempero.
		Cenoura	40g	40g	60g	60g	
		Cebola	20g	20g	20g	20g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.AC.10	Esparguete de tomate	Massa	20g	30g	40g	50g	Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar o tomate cortado aos cubos e deixar estufar. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver adicionar o esparguete. No final retificar o tempero.
		Tomate	35g	35g	45g	45g	
		Cebola	20g	20g	20g	20g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.AC.11	Salada russa/camponesa (batata, ervilha, cenoura)	Batata	60g	80g	100g	120g	Descascar e cortar as batatas aos cubos e cozer em água e sal ou em tabuleiro perfurado a vapor. Cozer também as cenoura e as ervilhas em água e sal ou em tabuleiro perfurado a vapor. Depois de cozidos todos os legumes envolver com as batatas.
		Ervilhas	40g	40g	60g	60g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
F.T.AC.12	Salada de feijão frade	Batata	60g	80g	100g	120g	De véspera demolhar o feijão. No dia cozer o feijão em água com sal. Descascar e cortar as batatas aos cubos e cozer em água e sal ou em tabuleiro perfurado a vapor. Cozer também as cenoura em água e sal ou em tabuleiro perfurado a vapor. Depois de cozidos envolver com o feijão.
		Feijão frade	20g	30g	40g	50g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
F.T.AC.13	Arroz de legumes	Arroz	20g	30g	40g	50g	Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar a cenoura cortada aos cubos e o feijão verde previamente cozidos, de preferência a vapor. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero.
		Cenoura	40g	40g	60g	60g	
		Cebola	20g	20g	20g	20g	
		Feijão-verde	40g	50g	100g	120g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

Fichas Técnicas das Ementas de Sobremesas

DGEstE
Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação				Método culinário:
			JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	SEC.	
F.T.SOB 1	Gelatina com frutas	Água Gelatina em pó Abacaxi Laranja Morango	75ml 12,7g 10g 10g 10g	75ml 12,7g 10g 10g 10g	150ml 25,5g 10g 10g 10g	150ml 25,5g 10g 10g 10g	Ferver metade da quantidade da água. Adicionar a carteira de gelatina e dissolver o conteúdo. Adicionar a restante quantidade de água fria. Deixar arrefecer e, posteriormente, colocar a gelatina no frigorífico. Dispor pedaços pequenos de abacaxi, laranja e morango, previamente lavados, descascados e cortados, por cima da gelatina.
F.T.SOB 2	Leite-creme	Açúcar branco Leite vaca UHT meio gordo Gema de ovo pasteurizada Canela em pó Pau de canela Casca de limão	4g 50ml 5g 0,1g 0,1g 10g	4g 50ml 5g 0,1g 0,1g 10g	6g 125ml 5g 0,1g 0,1g 10g	6g 125ml 5g 0,1g 0,1g 10g	Colocar o leite ao lume, juntamente com o pau de canela e as cascas de limão, até ferver. À parte, juntar o açúcar com as gemas. Verter sobre o preparado anterior o restante leite frio, aos poucos, e mexendo sempre, seguidamente adicionar o leite quente. Levar ao lume, sem parar de mexer, até engrossar. Tirar o preparado do calor e eliminar a canela e as cascas de limão. Transferir para o recipiente onde vai ser servido, polvilhar com açúcar e queimar com um utensílio próprio/decorar com canela em pó.
F.T.SOB 3	Aletria	Massa miúda crua Açúcar branco Leite Vaca UHT meio gordo Gema de ovo pasteurizada Canela em pó Casca de limão	20g 4g 50ml 5g 0,1g 10g	20g 4g 50ml 5g 0,1g 10g	25g 6g 125ml 5g 0,1g 10g	25g 6g 125ml 5g 0,1g 10g	Cozer a massa juntamente com a casca de limão. Depois da massa estar cozida, escorrer alguma água que nela exista. Colocar o leite e o açúcar e deixar ferver em lume brando. Quando o leite estiver reduzido, retirar o preparado do lume e adicionar a gema pasteurizada, voltando a levá-la ao lume brando até cozer a gema, sem, no entanto, deixar que esta talhe. Colocar de seguida nas taças e deixar arrefecer no frigorífico. Decorar com canela em pó.
F.T.SOB 4	logurte	logurte	1 unidade (125ml)	1 unidade (125ml)	1 unidade (125ml)	1 unidade (125ml)	Refrigeração
F.T.SOB 5	Pudim	Açúcar branco (pudim + caramelo) Casca de laranja Leite Vaca UHT meio gordo Gema de ovo pasteurizada	4g 10g 50ml 5g	4g 10g 50ml 5g	6g 10g 125ml 5g	6g 10g 125ml 5g	Ferver o leite com a casca de laranja. Colocar os ovos numa tigela, juntar parte do açúcar e misturar bem, sem bater. Adicionar o leite já morno e misturar. Levar o restante açúcar ao lume até atingir o ponto de caramelo e coloca-lo numa forma de pudim de forma a cobrir a mesma. Adicionar o preparado e levar ao forno, em banho-maria, até cozer. Estará cozido quando se espetar um palito e este sair seco. Depois de cozido, retirar o pudim do forno e deixar arrefecer totalmente antes de o desenformar.
F.T.SOB 6	Fruta assada (Maçã/Pera)	Maçã/Pera Canela	80g 0,1g	80g 0,1g	160g 0,1g	160g 0,1g	Lavar e retirar a parte central (caroço e sementes) da fruta. Colocar a fruta num tabuleiro, polvilhar com canela e regar com um pouco de água. Levar ao forno até assar.
F.T.SOB 7	Fruta cozida (Maçã/Pera)	Maçã/Pera	80g	80g	160g	160g	Descascar e lavar a fruta sem lhe retirar o cabo. Levar a cozer em água a ferver com raspas de limão ou colocar em tabuleiro perfurado e levar ao forno convetor a cozer a vapor, polvilhado com raspas de limão.