

Fichas Técnicas das Ementas de Carne

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
FT 1	Hambúrguer de vaca no forno	Hambúrguer de vaca Tomate Cebola Azeite Sal Alho	160gr (2 unidades de 80gr) 35gr 25gr 3ml ≤0,2gr q.b.	Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. 1-Leve ao lume o azeite, o alho, a cebola, o tomate em cubos e concentrado e deixe estufar durante 5 minutos. Triturar tudo. 2-Dispor os hambúrgueres em tabuleiro e regar com o estufado anterior 3-Levar ao forno à temperatura de 160°C durante 20 minutos ou colocar os hambúrgueres no tacho junto com o estufado e levar ao lume até cozer durante 20 minutos.
FT 2	Almôndegas estufadas	Almôndegas Tomate Cebola Azeite Sal Salsa Orégãos Farinha de trigo	150gr 35gr 25gr 3ml ≤0,2gr q.b. q.b. q.b.	Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. 1º Leve ao lume o azeite o alho picado, a cebola picada, o tomate em cubos e concentrado e deixe estufar durante cinco minutos 2º Coloque as almondegas num tabuleiro polvilhe com farinha de trigo e leve-as a cozinhar cobertas ao forno á temperatura 160°C durante 20 minutos. 4ºPique a salsa e os orégãos e disponha por cima do preparado

Fichas Técnicas das Ementas de Carne

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
FT 3	Salada de fusilli com queijo, ovo, cogumelos, cenoura e milho	Queijo Fusilli Ovo cozido Azeite Alho Cebola Tomate Cogumelos Cenoura Milho Sal	30gr 80gr 1ovo 3ml q.b. 25gr 35gr 50gr 50gr 30gr ≤0,2gr	Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. 1º Leve ao lume o azeite o alho picado, a cebola picada, o tomate em cubos e concentrado e deixe estufar durante cinco minutos 2º Adicionar os cogumelos em tiras, a cenoura raspada e o milho e deixar cozinhar por 10 minutos. 3º Leve ao lume água com sal e um fio de azeite quando estiver a ferver acrescente o fusilli e deixe cozer o tempo correspondente ao indicado pelo fabricante (1 porção de massa para três de água) 4º Cortar o ovo e o queijo em cubos de 1 cm por 1 cm. 5º Envolver todos os ingredientes e servir.
FT 4	Carne de porco fatiada estufada	Azeite Alho Cebola Tomate Carne de porco	3ml q.b 25gr 35gr 160gr	Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. 1º Leve ao lume o azeite o alho picado, a cebola picada, o tomate em cubos e concentrado e deixe estufar durante cinco minutos 2º Adicionar a carne, envolve-la no estufado e deixar cozinhar por meia hora.
FT 5	Frango assado	Coxas de Frango/Frango Sal Sumo de limão Alho Ervas de Provence	220gr ≤0,2gr q.b. q.b. q.b.	Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. 1º Depois de cortado o frango tempera-se com alho, sal e sumo de limão 2º Posteriormente levar o frango ao forno quente, disposto em tabuleiro, coberto com a marinada e levar ao forno a assar á temperatura de 160°C por 30 minutos. 3º Polvilhar a carne com ervas de provence

Fichas Técnicas das Ementas de Carne

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
FT 6	Carnes mistas (vaca e porco)	Carne de vaca Carne de porco Tomate Cebola Azeite Sal Sumo de limão Alho Louro	80gr 80gr 35gr 25gr 3ml ≤0,2gr q.b. q.b. q.b.	Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. 1º Depois de cortadas as carnes em cubos de 3cm por 3 cm tempera-se com alho, a folha de louro, sal e sumo de limão 2º Leve ao lume o azeite, acrescente o alho a cebola picada, o tomate em cubos e o concentrado, deixe apurar durante cinco minutos 3º Acrescente as carnes e deixe cozinhar durante 30 minutos em lume médio, envolvendo a carne no estufado. Rectifique os temperos.
FT 7	Hambúrguer no forno com molho de cogumelos	Hambúrguer Cogumelos Tomate Cebola Azeite Sal Alho	160gr (2 unidades de 80gr) 50gr 35gr 25gr 3ml ≤0,2gr q.b.	Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. 1-Leve ao lume o azeite, o alho, a cebola, o tomate em cubos e concentrado e deixe estufar durante 5 minutos e adicionar os cogumelos. Deixar cozinhar mais 5 minutos. 2-Dispor os hambúrgueres em tabuleiro e regar com o estufado anterior 3-Levar ao forno à temperatura de 160°C cobrindo os hamburgueres com o estufado dos cogumelos durante 20 minutos ou colocar os hambúrgueres no tacho junto com o estufado e levar ao lume até cozer durante 20 minutos.

Fichas Técnicas das Ementas de Carne

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
FT 8	Arroz à Valenciana	Lulas Arroz Carne de porco Carne de vaca Ervilhas Cebola Miolo de camarão Miolo de berbigão Pimento vermelho Azeite Sal Alho Louro Açafrão	80gr 80gr 60gr 60gr 30g 25gr 25gr 20gr 10gr 3ml ≤0,2gr q.b. q.b. q.b.	1º Leve ao lume o azeite o alho picado e a cebola picada, o louro, deixe alourar, acrescente as carnes cortadas em cubos (2 cm por 2 cm) 2º Acrescente as lulas e as ervilhas, envolva o arroz e o açafrão dissolvido em água quente, acrescente a água necessária para a cozedura, tempere de sal, e deixe cozinhar lentamente por cerca de vinte minutos. 4º Escalfe em água a ferver os bivalves, escorra-os e reserve 5º Coloque o arroz no tabuleiro por cima disponha as amêijoas e os mexilhões e salpique os pimentos vermelhos cortados em cubos.
FT 9	Carne de porco fatiada assada	Azeite Alho Cebola Tomate Carne de porco	3ml q.b 25gr 35gr 160gr	Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. 1º Temperar a carne com sal e alho 2º Disponha a carne num tabuleiro regado com um fio de azeite, cebola cortada grosseiramente, tomate em cubos e tomate concentrado 3º Levar o tabuleiro ao forno por 30 minutos a 160°C. 4º Fatiar a carne e levar novamente ao forno por 10 minutos, cobrir a carne com um molho de legumes 5º O molho de legumes é feito com um fio de azeite, cebola, tomate em cubos ou concentrado e depois de apurado por 5 minutos, triturar

Fichas Técnicas das Ementas de Carne

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
FT 10	Rolo de carne fatiado	Azeite Alho Cebola Tomate Carne de vaca	3ml q.b 25gr 35gr 160gr	Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. 1º Temperar o rolo de carne com sal e alho 3º Leve ao lume azeite, alho picado, cebola picada, tomate em cubos e tomate concentrado. Adicione o rolo de carne e deixe estufar. 4º Fatie o rolo e disponha as fatias num tabuleiro regado com um fio de azeite, cebola cortada grosseiramente, tomate em cubos e tomate concentrado 5º Levar o tabuleiro ao forno por 30 minutos a 160°C.
FT 11	Perna de frango estufada	Frango Tomate Cebola Azeite Sal Salsa Sumo de limão Alho	220gr 35gr 25gr 3ml ≤0,2gr q.b. q.b. q.b.	Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. 1º Depois de cortado o frango tempera-se com alho, sal e sumo de limão 2º Leve ao lume o azeite, acrescente o alho a cebola picada, o tomate em cubos e o concentrado, deixe apurar durante cinco minutos 3º Acrescente o frango e deixe cozinhar durante 20 minutos em lume médio envolvido no estufado. Retifique os temperos e polvilhe com salsa.

Fichas Técnicas das Ementas de Carne

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
FT 12	Esparguete à bolonhesa	Carne de vaca picada Tomate Cebola Azeite Sal Salsa Alho Orégãos Esparguete	140gr 35gr 25gr 3ml ≤ 0,2gr q.b. q.b. q.b. 80gr	Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. 1º Leve ao lume o azeite acrescente o alho, a cebola picada, deixe alourar, junte o tomate em cubos e concentrado 2º Junte a carne picada deixe estufar em lume brando durante 30 minutos, no final salpique com a salsa e orégãos 3º Leve ao lume água com sal e um fio de azeite quando estiver a ferver acrescente o esparguete deixe cozer o tempo correspondente ao indicado pelo fabricante(1 porção de massa para três de água) 4º Escorra e reserve com um pouco da água da cozedura 5º Sirva com a carne bolonhesa
FT 13	Carnes mistas (vaca, porco e frango)	Carne de vaca Carne de porco Carne de frango Tomate Cebola Azeite Sal Sumo de limão Alho Louro	53gr 53gr 73g 35gr 25gr 3ml ≤0,2gr q.b. q.b. q.b.	Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. 1º Depois de cortadas as carnes em cubos de 3cm por 3 cm tempera-se com alho, a folha de louro, sal e sumo de limão 2º Leve ao lume o azeite, acrescente o alho a cebola picada, o tomate em cubos e o concentrado, deixe apurar durante cinco minutos 3º Acrescente as carnes, envolva no estufado e deixe cozinhar durante 30 minutos em lume médio. Retifique os temperos.

Fichas Técnicas das Ementas de Carne

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
FT 14	Perú estufado	Perna de peru Tomate Cebola Azeite Sal Salsa Sumo de limão Alho	220gr 35gr 25gr 3ml ≤0,2gr q.b. q.b. q.b.	Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. 1º Depois de cortado o peru tempera-se com alho, sal e sumo de limão 2º Leve ao lume o azeite, acrescente o alho a cebola picada, o tomate em cubos e o concentrado, deixe apurar durante cinco minutos 3º Acrescente o peru, envolva no estufado e deixe cozinhar durante 20 minutos em lume médio . Retifique os temperos e polvilhe com salsa.
FT 15	Feijoada à portuguesa	Couve lombarda Carne de vaca Carne de porco Feijão vermelho seco Tomate Cebola Chouriço de carne Azeite Sal Alho	80gr 80gr 80gr 60gr 35gr 25gr 10gr 3ml ≤0,2gr q.b.	Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. 1º Depois de cozido o feijão reserve com a água 2º Corte a carnes em cubos três por três cm tempere de sal, louro e sumo de limão 3º Leve ao lume o azeite, a cebola picada, o alho, deixe alourar, acrescente as carnes um pouco de caldo, o chouriço às rodelas, o louro, o tomate em cubos a cenoura em rodelas, e deixe cozinhar cerca de meia hora (até ficar tenra) 4º Acrescente a couve lombarda em juliana grossa e o feijão bem como a água da cozedura do feijão e deixe cozinhar durante quinze minutos. 5º Retifique os temperos

Fichas Técnicas das Ementas de Carne

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
FT 16	Empadão de carne de vaca com ervilhas	Carne de vaca picada Tomate Cebola Ovo pasteurizado líquido Ervilhas Azeite Sal Louro Orégãos	140gr 35gr 25gr 1 unidade 50gr 3ml ≤0,2gr q.b. q.b.	Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. 1ºLeve ao lume o azeite, a cebola picada, o alho e o tomate em cubos e o tomate concentrado. Deixe apurar por 5 minutos. 2ºJunte a carne picada e o sal. Deixar estufar em lume brando por 20 minutos. 3ºPreparar o puré de batata segundo as indicações do fabricante. 4º Colocar num tabuleiro uma camada de puré, a carne no meio e cobrir com o restante puré. 5ºPincelar com ovo e levar ao forno a alourar por 10 minutos.
FT 17	Strogonoff de frango	Peito de frango Cogumelos Cebola Leite Sal Alho	160gr 50g 25gr 20ml ≤0,2gr q.b.	Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. 1ºLeve ao lume o azeite, a cebola picada e o alho. Deixe apurar por 5 minutos. 2ºCorte as carnes em fatias pequenas. 3ºJunte a Carne ao estufado, envolva e deixe cozinhar por 30 minutos. 4ºNo final adicione os cogumelos e o leite até apurar, por mais 5 minutos.

Fichas Técnicas das Ementas de Carne

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
FT 18	Lombo de porco enfeitado com maçãs	Azeite Alho Cebola Tomate Carne de porco Limão Maçã	3ml q.b. 25gr 35gr 160gr q.b. q.b.	Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. 1º Temperar a carne com sal, sumo de limão e alho 2º Disponha a carne num tabuleiro regado com um fio de azeite, cebola cortada grosseiramente, tomate em cubos e tomate concentrado 3º Levar o tabuleiro ao forno por 30 minutos a 160°C. 4º Fatiar a carne, regar com um molho de legumes 5º O molho de legumes é feito com um fio de azeite, cebola, tomate em cubos ou concentrado e depois de apurado por 5 minutos, triturar 6º acrescentar maçãs às rodela e levar novamente ao forno por 10 minutos.
FT 19	Carne de porco assada	Lombo/Pá de porco Cebola Azeite Sal Alho Sumo de limão Ervas de Provence	160gr 25gr 3ml ≤0,2gr q.b. q.b. q.b.	Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. 1º Temperar a carne com sal, sumo de limão e alho 2º Disponha a carne num tabuleiro regado com um fio de azeite, cebola cortada grosseiramente, tomate em cubos e tomate concentrado 3º Polvilhar com ervas de provence 4º Levar o tabuleiro ao forno por 30 minutos a 160°C e cobrir com molho de legumes. 5º O molho de legumes é feito com um fio de azeite, cebola, tomate em cubos ou concentrado e depois de apurado por 5 minutos, triturar.

Fichas Técnicas das Ementas de Carne

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
FT 20	Rojões com castanhas	Azeite Alho Cebola Tomate Carne de porco Castanhas	3ml q.b 25gr 35gr 160gr 50gr	Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. 1º Leve ao lume o azeite o alho picado, a cebola picada, o tomate em cubos e concentrado e deixe estufar durante cinco minutos 2º Adicionar a carne, envolver no estufado e deixar cozinhar por meia hora. 3º Acrescentar as castanhas e deixar cozinhar por mais 10 minutos
FT 21	Fusilli no forno com carnes brancas	Perna de peru Tomate Cebola Azeite Sal Salsa Sumo de limão Alho Fusilli	220gr 35gr 25gr 3ml ≤0,2gr q.b. q.b. q.b. 80gr	Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. 1º Depois de cortadas as carnes tempera-se com alho, sal e sumo de limão 2º Leve ao lume o azeite, acrescente o alho a cebola picada, o tomate em cubos e o concentrado, deixe apurar durante cinco minutos 3º Acrescente as carnes e deixe cozinhar durante 20 minutos em lume médio. Retifique os temperos e polvilhe com salsa. 4º Leve ao lume água com sal e um fio de azeite quando estiver a ferver acrescente o fusilli deixe cozer o tempo correspondente ao indicado pelo fabricante(1 porção de massa para três de água) 4º Escorra e reserve com um pouco da água da cozedura 5º Colocar num tabuleiro a carne juntamente com o respetivo estufado e por cima a camada de massa. 6º Levar ao forno a 160°C por 10 minutos.

Fichas Técnicas das Ementas de Carne

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
FT 22	Peru assado com laranja	Pernas de Peru/Peru Sal Sumo de limão Alho Ervas aromáticas	220gr ≤0,2gr q.b. q.b. q.b. q.b.	Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. 1º Depois de cortado o peru tempera-se com alho, sal e sumo de limão 2º Posteriormente levar o peru ao forno, disposto em tabuleiro e regado com sumo de laranja e levar ao forno a assar à temperatura de 160°C por 30 minutos. 3º Polvilhar a carne com ervas de provence e com molho de legumes. 4º O molho de legumes é feito com um fio de azeite, cebola, tomate em cubos ou concentrado e depois de apurado por 5 minutos, triturar
FT 23	Perna de frango corada	Pernas de Frango Sal Sumo de limão Alho Ervas de Provence	220gr 35gr 25gr 3ml ≤0,2gr	Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. 1º Depois de cortado o frango tempera-se com alho, sal e sumo de limão 2º Posteriormente levar o frango ao forno coberto com a marinada, disposto em tabuleiro a assar à temperatura de 160°C por 30 minutos até corar. 3º Polvilhar a carne com ervas de provence

Fichas Técnicas das Ementas de Carne

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
FT 24	Rancho (porco e frango aos cubos, grão-de-bico, massa e couve lombarda)	Grão-de-bico Carne de frango Carne de porco Couve lombarda Massa Cenoura Tomate Cebola Chouriço de carne Farinheira Azeite Sal Sumo de limão Alho/louro	80gr 80gr 80gr 80gr 50gr 50gr 35gr 25gr 20gr 10gr 3ml ≤0,2gr q.b. q.b.	Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. 1º Depois de cozido o grão-de-bico reserve com a água 2º Corte a carnes em cubos três por três cm tempere de sal, louro e sumo de limão 3º Leve ao lume o azeite, a cebola picada, o alho, deixe alourar, acrescente as carnes um pouco de caldo, o chouriço de carne e a farinheira às rodelas, o louro, o tomate em cubos a cenoura em rodelas, e deixe cozinhar cerca de meia hora (até ficar tenra) 4º Acrescente a couve lombarda em juliana grossa bem como a massa e o grão-de-bico bem como a água da cozedura do grão-de-bico e deixe cozinhar durante quinze minutos. 5º Retifique os temperos
FT 25	Arroz de peru em cama de legumes	Peru Cebola Azeite Sal Arroz Couve Cenoura	220gr 25gr 3ml ≤ 0,2gr 60gr 80gr 50gr	Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. 1. Coza o peru, isento de peles e gorduras, em água temperada com sal e pimenta. 2. Reserve a água da cozedura. 3. Retire a carne e desfie a mesma. 4. Coloque um pouco de água numa panela, junte a cebola picada, o azeite e deixe ferver. 5. Acrescente o arroz e mexa muito bem. 6. Regue com a calda da cozedura (o dobro da quantidade do arroz) e rectifique o tempero. Deixe cozer em lume brando. 7. Coza a couve e a cenoura na calda da cozedura das aves e quando estiverem cozidos escorra-os bem. 8. Numa assadeira coloque uma camada de arroz, uma de carne desfiada, outra de legumes e, por fim, uma camada de arroz. 9. Leve ao forno a tostar.

Fichas Técnicas das Ementas de Carne

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
FT 26	Febras de porco estufadas	Azeite Alho Cebola Tomate Carne de porco	3ml q.b 25gr 35gr 160gr	Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. 1º Leve ao lume o azeite o alho picado, a cebola picada, o tomate em cubos e concentrado e deixe estufar durante cinco minutos 2º Adicionar a carne, envolver no estufado e deixar cozinhar por meia hora.
FT 27	Ovos mexidos com cogumelos e chouriço	Ovo Sal Azeite Cogumelos Chouriço	2 ovo ≤0,2 gr 3ml 50gr 20gr	Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. 1º Cortar os cogumelos e o chouriço em rodela. 2º Bater os ovos pasteurizados com uma pitada de sal e juntar os cogumelos e o chouriço. 3º Numa sertã com um fio de azeite acrescentar o preparado de ovos e mexer até os ovos ficarem consistentes e cremosos.
FT 28	Perna de frango de tomatada	Perna de frango Tomate Cebola Azeite Sal Alho	220gr 35gr 25gr 3ml ≤0,2gr q.b.	Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. 1º Tempere o frango com sal, alho esmagado. 2º Leve ao lume o azeite, acrescenta a cebola e cenoura em meias luas deixe alourar e acrescenta o tomate em cubos 3º Coloque o frango num tabuleiro regue com o estufado e leve ao forno durante 25 minutos á temperatura de 180°C

Fichas Técnicas das Ementas de Carne

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
FT 29	Jardineira de Frango	Frango Batata Ervilhas Feijão-verde Cenoura Tomate Cebola Azeite Sal Sumo de limão Alho	220gr 200gr 45gr 40gr 40gr 35gr 25gr 3ml ≤ 0,2gr q.b. q.b.	Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. 1º Tempere o frango com sal, sumo de limão e alho esmagado. 2º Leve ao lume o azeite, acrescente a cebola e cenoura em meias luas deixe alourar por 5 minutos e acrescente o tomate em cubos 3º Acrescentar o frango e deixar estufar por 20 minutos. 3º Cortar as batatas em cubos. 4º Adicionar água ao estufado de frango e quando esta ferver adicionar as batatas e deixar cozinhar por 15 minutos. 5º Adicionar o feijão-verde aos cubos e as ervilhas. Deixar cozinhar mais 5 minutos.
FT 30	Febras de porco estufadas	Carne de porco Tomate Azeite Alho Cebola	160gr 35gr 3ml q.b 25gr	Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. 1º Leve ao lume o azeite o alho picado, a cebola picada, o tomate em cubos e concentrado e deixe estufar durante cinco minutos 2º Adicionar a carne, envolver no estufado e deixar cozinhar por meia hora.