

Fichas Técnicas das Ementas de Acompanhamentos

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
F.T.A.1	Arroz Branco	Arroz Cebola Azeite Sal Alho	80gr 25gr 3ml ≤ 0,2gr q.b.	1º Leve ao lume o azeite a cebola picada deixe alourar ligeiramente , acrescente o arroz envolva, adicione a água (1 porção de arroz para 2 porções de água) , tempere de sal , e deixe cozinhar lentamente por vinte minutos.
F.T.A.2	Esparguete/fusili/coto velinhos	Massa Azeite Sal	80gr 3ml ≤ 0,2gr	1º Leve ao lume água com sal e um fio de azeite quando estiver a ferver acrescente o esparguete/fusili/ cotovelinhos e deixe cozer o tempo correspondente ao indicado pelo fabricante (1 porção de massa para três de água).
F.T.A.3	Batata assada	Batata Tomate Cebola Azeite Sal	270gr 35gr 25gr 3ml ≤ 0,2gr	1º Coloque num tabuleiro as batatas aos cubos, com azeite, sal, cebola e tomate. 2º Leve ao forno a 160°C durante vinte minutos.
F.T.A.4	Arroz de cenoura/ervilhas	Arroz Cenoura/ervilhas Cebola Azeite Sal Alho	60gr 30/30gr 20gr 3ml ≤ 0,2gr q.b.	1º Leve ao lume o azeite a cebola picada deixe alourar ligeiramente , acrescente o arroz envolva, junte a cenoura ralada/ ervilhas , adicione a água (1 porção de arroz para 2 porções de água) , tempere de sal , e deixe cozinhar lentamente por vinte minutos.
F.T.A.5	Arroz de tomate	Arroz Tomate Cebola Azeite Sal Alho	60gr 35gr 25gr 3ml ≤ 0,2gr q.b.	1º Leve ao lume o azeite a cebola picada e o tomate aos cubos e deixe alourar ligeiramente , acrescente o arroz envolva, adicione a água (1 porção de arroz para 2 porções de água) , tempere de sal , e deixe cozinhar lentamente por vinte minutos.
F.T.A.6	Batata cozida	Batata Sal	270gr ≤ 0,2gr	1º Leve ao lume em água a ferver as batatas aos cubos com sal durante 20 minutos.
F.T.A.7	Arroz de feijão malandrinho	Arroz Feijão vermelho Cebola Tomate Azeite Sal	60gr 20gr 25gr 35gr 3ml ≤ 0,2gr	1º Leve ao lume o azeite a cebola picada e o tomate aos cubos e deixe alourar ligeiramente , acrescente o arroz envolva, adicione a água (1 porção de arroz para 3 porções de água) , acrescente o feijão previamente cozido, tempere de sal , e deixe cozinhar lentamente por vinte minutos.
F.T.A.8	Arroz de talos	Arroz Alface Cebola Azeite Sal	60gr 40gr 25gr 3ml ≤ 0,2gr	1. Leve ao lume água a ferver com sal, azeite e cebola picada. 2. Junte os talos dos legumes em pedaços pequenos e deixe ferver. 3. Adicione o arroz e deixe cozer por vinte minutos.
F.T.A.9	Arroz alaranjado	Arroz Cenoura Cebola Azeite Sal Alho Açafrão	60gr 30gr 20gr 3ml ≤ 0,2gr q.b. q.b.	1º Leve ao lume o azeite a cebola picada deixe alourar ligeiramente , acrescente o arroz envolva, junte a cenoura ralada , adicione a água (1 porção de arroz para 2 porções de água) , tempere de sal e açafrão, e deixe cozinhar lentamente por vinte minutos.
F.T.A.10	Arroz de legumes (feijão-verde/tomate/brócolos/milho)	Arroz Tomate Feijão-verde Cenoura Brócolos Milho Cebola Azeite Sal Alho	60gr 35gr 30gr 30gr 30gr 30gr 20gr 3ml ≤ 0,2gr q.b.	1º Leve ao lume em água a ferver a cebola e o alho em azeite. 2º Adicione a cenoura cortada aos cubos e juntar dois dos restantes legumes (feijão-verde/tomate/brócolos/milho). 3º Posteriormente junte a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. 4º Retifique o tempero.
F.T.A.11	Esparguete salteado	Massa Azeite Sal Alho	80gr 3ml ≤ 0,2gr q.b.	1º Leve ao lume água com sal e um fio de azeite quando estiver a ferver acrescente o esparguete e deixe cozer o tempo correspondente ao indicado pelo fabricante (1 porção de massa para três de água). 2º Retire do lume e escorra a água. 3º Salteie o esparguete numa frigideira com um fio de azeite e alho.
F.T.A.12	Batata frita	Batata Óleo de girassol	270gr 10ml	1º Leve a fritar em óleo bem quente (170°C) durante 10 minutos.
F.T.A.13	Pão de mistura	Não confeccionado localmente	45 gr	Deve considerar-se a infomação da Circular n.º 3/DSEAS/DGE/2013 que exige a confeção no próprio dia e o embalamento, estabelecendo a composição (15% de centeio farinha tipo 130, 35% de farinha tipo 65, 35% de farinha tipo 200, água, 0,4% de sal e levedura).