

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.

Semana 04/01/2016 a 08/01/2016

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Couve branca	550	131	8,2	1,2	12	2,1	3,7	2,1	<a href="#">FT</a>
	Prato e Vegetais	Empadão de cavala com arroz e crosta de ovo e ervas aromáticas	924	221	5,2	0,5	36,1	6,5	1,4	1,2	<a href="#">FT</a>
		Feijão verde, pimento e cenoura									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	<a href="#">FT</a>
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									<a href="#">FT</a>

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Terça-Feira	Sopa	Juliana	595	142	9	1,4	13,3	1,8	4	2,7	<a href="#">FT</a>
	Prato e Vegetais	Frango assado com esparguete	794	190	4,3	0,8	22	15,1	1,6	1,3	<a href="#">FT</a>
		Cenoura, beterraba e milho									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	<a href="#">FT</a>
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									<a href="#">FT</a>

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador	682	163	7,4	1,1	18,7	5,2	3,2	1,8	<a href="#">FT</a>
	Prato e Vegetais	Pescada estufada c/ arroz de legumes	710	170	3,1	0,5	24,2	10,6	1,6	0,6	<a href="#">FT</a>
		Cenoura, couve roxa e ervilha									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina	389	92	0	0	23	0	0	4,6	<a href="#">FT</a>
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									<a href="#">FT</a>

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com cenoura	782	186	12,2	1,9	16,8	2,1	5,5	2,2	<a href="#">FT</a>
	Prato e Vegetais	Feijoada á Portuguesa	871	209	8,8	1,1	20,9	9,8	1,7	1	<a href="#">FT</a>
		Beterraba, repolho e cenoura									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	<a href="#">FT</a>
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									<a href="#">FT</a>

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Couve lombarda	618	147	9,4	1,4	13,3	2,3	4,2	2,1	<a href="#">FT</a>
	Prato e Vegetais	Solha gratinada com batata salteada	916	219	8	2,1	22,7	13,4	1,8	0,4	<a href="#">FT</a>
		Cenoura, milho e feijão verde									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	389	92	0	0	23	0	0	4,6	<a href="#">FT</a>
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									<a href="#">FT</a>

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.

Semana 11/01/2016 a 15/01/2016



		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	533	127	8	1,2	12,1	1,7	3,5	2,6	<a href="#">FT</a>
	Prato e Vegetais	Rolo de carne fatiado com cenoura e arroz branco	1005	240	10,7	3,4	20,2	15,3	0,9	1,1	<a href="#">FT</a>
		Cenoura, couve em juliana e couve roxa									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	<a href="#">FT</a>
Pão	Pão de mistura	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Terça-Feira	Sopa	Grão com lombarda	597	142	9	1,4	13	2,1	4,1	2,1	<a href="#">FT</a>
	Prato e Vegetais	Abrótea estufada com cotovelinhos	838	200	6,6	1,6	20,8	13,7	1,6	0,8	<a href="#">FT</a>
		couve bruxelas, pepino e tomate									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	<a href="#">FT</a>
Pão	Pão de mistura	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Cenoura	533	127	8	1,2	12,1	1,7	3,5	2,6	<a href="#">FT</a>
	Prato e Vegetais	Frango assado com arroz de cenoura	786	188	4,2	0,8	21,9	15	1,6	1,3	<a href="#">FT</a>
		Alface, cenoura e milho									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	<a href="#">FT</a>
Pão	Pão de mistura	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Alho francês	527	126	7,8	1,2	11,9	1,9	3,5	2,6	<a href="#">FT</a>
	Prato e Vegetais	Tortilha de Atum com legumes	607	146	7,7	0,4	10,1	8,5	1,2	0,3	<a href="#">FT</a>
		Repolho, cenoura e ervilhas									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Leite Creme	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	<a href="#">FT</a>
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Nabo com espinafres	527	126	7,8	1,2	11,9	1,9	3,5	2,6	<a href="#">FT</a>
	Prato e Vegetais	Rancho (porco e frango aos cubos, grão, massa e couve )	897	214	5,4	0,8	32,9	7,9	0,5	0,5	<a href="#">FT</a>
		Couve roxa, cenoura e repolho									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	<a href="#">FT</a>
Pão	Pão de mistura	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.									

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

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

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

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

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

Semana 18/01/2016 a 22/01/2016

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Sábado-Feira	Sopa	Creme de legumes	533	127	8	1,2	12,1	1,7	3,5	2,6	<a href="#">FT</a>
	Prato e Vegetais	Filetes de pescada crocantes no forno com arroz de ervilhas	690	165	3	0,4	23,1	10,6	1,6	0,5	<a href="#">FT</a>
		ervilhas, beterraba e Feijão Verde									<a href="#">FT</a>

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Seg	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Grelos	597	142	9	1,4	13	2,1	4,1	2,1	<a href="#">FT</a>
	Prato e Vegetais	Carne Porco assada com batata	923	221	9,5	2,7	19,1	14,2	1,4	0,8	<a href="#">FT</a>
		Alface, cenoura e milho									
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	963	230	0,8	0,4	52	3,3	0,1	24,8	<a href="#">FT</a>
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									<a href="#">FT</a>
Quarta-Feira	Sopa	Sopa à Portuguesa	576	137	8,6	1,3	12,8	1,9	3,9	2,5	<a href="#">FT</a>
	Prato e Vegetais	Peixe-Prata estufado em molho tomate com arroz	424	101	1,4	0,2	15,2	6,4	0,9	1,2	<a href="#">FT</a>
		Cenoura, couve em juliana e pepino									
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ arroz doce	963	230	0,8	0,4	52	3,3	0,1	24,8	<a href="#">FT</a>
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									<a href="#">FT</a>
Quinta-Feira	Sopa	Primavera	664	158	9,9	1,5	14,9	1,9	4,5	1,7	<a href="#">FT</a>
	Prato e Vegetais	Frango assado com massa fusilli	786	188	4,2	0,8	21,9	15	1,6	1,3	<a href="#">FT</a>
		repolho, couve roxa e maçã									
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	<a href="#">FT</a>
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									<a href="#">FT</a>
Sexta-Feira	Sopa	Grão com feijão verde	722	172	9,5	1,4	17,9	3,6	4	2,3	<a href="#">FT</a>
	Prato e Vegetais	Pastelão de bacalhau com arroz branco	435	103	2,1	0,3	12,2	8,5	0,8	1	<a href="#">FT</a>
		Milho, cenoura, cebola									
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	<a href="#">FT</a>
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									<a href="#">FT</a>

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, 13Tremçoço, 14Moluscos.

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

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

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

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



Semana 25/01/2016 a 29/01/2016

DGEstF

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Feijão verde	652	155	9,9	1,5	14,4	1,9	4,5	2,3	<a href="#">FT</a>
	Prato e Vegetais	Almôndegas estufadas com esparguete	1078	258	12	4	20,9	16	1,5	1	<a href="#">FT</a>
		Repolho, milho e cenoura									
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Minestrone	455	108	6,6	1	10,3	1,8	3	2,4	<a href="#">FT</a>
	Prato e Vegetais	Filetes de pescada crocantes com arroz	978	233	5,9	0,9	35,6	8,6	0,5	0,2	<a href="#">FT</a>
		Alface, couve roxa e ervilhas									
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Sopa de abóbora	534	127	8	1,2	12	1,7	3,6	2,5	<a href="#">FT</a>
	Prato e Vegetais	Massa de frango com feijão	950	227	8,6	2	25,1	11	2	1,3	<a href="#">FT</a>
		Cenoura, couve em juliana e brócolos									
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Nabiças com feijão frade	670	160	10,3	1,6	14,5	2	6,9	2,1	<a href="#">FT</a>
	Prato e Vegetais	Bacalhau gratinado com molho branco	564	135	3,9	0,3	16,8	7,7	1	0,8	<a href="#">FT</a>
		Alface, cenoura e feijão verde									
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Leite-creme	706	168	1	0,6	38	2,1	1,9	23,2	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	769	183	11,7	1,8	16,9	2,1	5,3	1,6	<a href="#">FT</a>
	Prato e Vegetais	Carne de Porco fatiada estufada com arroz de cenoura	942	225	9,3	2,7	21,8	12,8	1,5	0,4	<a href="#">FT</a>
		Alface, couve roxa e milho									
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

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

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

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

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

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



		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Cenoura	533	127	8	1,2	12,1	1,7	3,5	2,6	<a href="#">FT</a>
	Prato e Vegetais	Arroz de peixe (pescada e berbigão) malandrinho	842	201	3,8	0,5	30,6	10,3	2,1	0,2	<a href="#">FT</a>
		Alface, beterraba e milho									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								<a href="#">FT</a>

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Terça-Feira	Sopa	Nabo com espinafres	706	168	11	1,7	15,2	1,9	5	2,1	<a href="#">FT</a>
	Prato e Vegetais	Frango assado com esparguete	748	179	4	0,7	20,8	14,4	1,5	1,3	<a href="#">FT</a>
		Alface, couve roxa e cenoura									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								<a href="#">FT</a>

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Alho francês	527	126	7,8	1,2	11,9	1,9	3,5	2,6	<a href="#">FT</a>
	Prato e Vegetais	Abrótea no forno com molho tomate e arroz	597	143	2,8	0,4	18,6	10,2	0,3	0,7	<a href="#">FT</a>
		Ervilhas, feijão verde e cenoura									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								<a href="#">FT</a>

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Couve lombarda	618	147	9,4	1,4	13,3	2,3	4,2	2,1	<a href="#">FT</a>
	Prato e Vegetais	Feijoada carnavalesca (porco, frango, feijão vermelho e legumes) arroz branco	916	219	8	2,1	22,7	13,4	1,8	0,4	<a href="#">FT</a>
		Alface, cenoura e milho									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina com fruta	389	92	0	0	23	0	0	4,6	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								<a href="#">FT</a>

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Grão com nabiças	871	208	11,7	1,8	21,1	4,2	5	2,2	<a href="#">FT</a>
	Prato e Vegetais	Tortilha de cogumelos (batata cubos, ovo e cogumelos)	424	101	1,4	0,2	15,2	6,4	0,9	1,2	<a href="#">FT</a>
		Alface, beterraba e cenoura									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								<a href="#">FT</a>

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

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

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

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

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

Segunda-Feira	Sopa									
	Prato e Vegetais	Férias								
	Sobremesa									
	Pão									

Terça-Feira	Sopa									
	Prato e Vegetais	Férias								
	Sobremesa									
	Pão									

Quarta-Feira	Sopa									
	Prato e Vegetais	Férias								
	Sobremesa									
	Pão									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	769	183	11,7	1,8	16,9	2,1	5,3	1,6	<a href="#">FT</a>
	Prato e Vegetais	Esparguete à bolonhesa	839	200	6,2	0,4	21,5	14,2	0,9	0,8	<a href="#">FT</a>
	Vegetais	Ervilha, cenoura e milho									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								<a href="#">FT</a>

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Espinafres	828	198	11	1,7	20	4,3	0,3	2,2	<a href="#">FT</a>
	Prato e Vegetais	Lombos de cavala com feijão frade e molho verde	440	105	3,4	0,3	14,4	3,8	1,4	1,3	<a href="#">FT</a>
	Vegetais	Alface, couve roxa e pepino									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina	391	92	0	0	23	0	0	0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								<a href="#">FT</a>

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

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

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

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

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



Semana 15/02/2016 a 19/02/2016

DGEstF

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com espinafres	648	154	10,1	1,5	14	1,7	4,5	2	<a href="#">ET</a>
	Prato e Vegetais	Sonhos de bacalhau no forno com arroz de ervilhas	1111	265	5,7	0,7	46,7	5,3	1,5	0,9	<a href="#">ET</a>
		Repolho, ervilhas e cenoura									
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	<a href="#">ET</a>
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									<a href="#">ET</a>

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas	624	149	9,1	1,4	14	2,4	0,2	2	<a href="#">ET</a>
	Prato e Vegetais	Chili de carne de vaca com arroz branco	1123	268	9,2	2,7	32	13,7	1,7	0,3	<a href="#">ET</a>
		Cenoura, milho e feijão verde									
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	<a href="#">ET</a>
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									<a href="#">ET</a>

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Canja de galinha	1094	261	2,1	0,5	43,3	16,1	0,1	1,4	<a href="#">ET</a>
	Prato e Vegetais	Petinga com arroz de tomate malandrinho (1º ciclo - Pescada c/ arroz de tomate)	1177	281	11,9	2,1	30,9	11,6	0,1	0,2	<a href="#">ET</a>
		Cenoura, pepino e pimento									
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	<a href="#">ET</a>
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									<a href="#">ET</a>

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Caldo-verde	1295	309	24,2	5,9	16,6	5,5	1,7	0,5	<a href="#">ET</a>
	Prato e Vegetais	Perna de frango estufada com esparguete	788	188	3,8	0,7	24,6	13,1	1,7	0,4	<a href="#">ET</a>
		Alface, Couve Roxa, Milho									
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	<a href="#">ET</a>
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									<a href="#">ET</a>

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Grelos	597	142	9	1,4	13	2,1	4,1	2,1	<a href="#">ET</a>
	Prato e Vegetais	Espetada colorida de pescada, pimento, maça, cenoura, cebola e arroz	746	178	2,8	0,4	26,2	11,3	0,2	0,3	<a href="#">ET</a>
		Cenoura, pepino e pimento									
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina com fruta	389	92	0	0	23	0	0	4,6	<a href="#">ET</a>
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									<a href="#">ET</a>

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

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

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

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

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



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Alface	522	125	7,8	0,9	9,5	3,6	0,1	2,1	<a href="#">FT</a>
	Prato e Vegetais	Hamburguer de vaca no forno com molho de cogumelos e esparguete	1044	249	9,9	3	26	13,5	1,2	1,6	<a href="#">FT</a>
		Beterraba, cenoura e ervilha									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	<a href="#">FT</a>
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									<a href="#">FT</a>

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Terça-Feira	Sopa	Creme de couve-flor	451	108	6,4	1	10,3	2,1	2,8	2,7	<a href="#">FT</a>
	Prato e Vegetais	Cubos de salmão em sêmola de milho e arroz de legumes	1063	254	13	2,3	23,1	10	1,6	0,5	<a href="#">FT</a>
		Cenoura, milho e tomate									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	337	80	1,4	1	13,3	3,4	0,1	0	<a href="#">FT</a>
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									<a href="#">FT</a>

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Feijão verde	652	155	9,9	1,5	14,4	1,9	4,5	2,3	<a href="#">FT</a>
	Prato e Vegetais	Jardineira de carnes (porco e frango, batata, cenoura e ervilha)	970	232	10,3	3,1	20,6	13,6	1,8	0,5	<a href="#">FT</a>
		Feijão, Cenoura e Couve Branca									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	<a href="#">FT</a>
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									<a href="#">FT</a>

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Portuguesa	600	143	9	1,4	13,3	2	4,1	2,5	<a href="#">FT</a>
	Prato e Vegetais	Arroz de peru	799	191	7,9	2,1	14,4	15,3	1	0,8	<a href="#">FT</a>
		Alface, beterraba e couve roxa									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina com fruta	391	92	0	0	23	0	0	4,6	<a href="#">FT</a>
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									<a href="#">FT</a>

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Legumes	595	142	9	1,4	13,3	1,8	4	2,7	<a href="#">FT</a>
	Prato e Vegetais	Pescada em cama de espinafres com batata corada	1063	254	13	2,3	23,1	10	1,6	0,5	<a href="#">FT</a>
		espinafres, milho e brócolos									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	<a href="#">FT</a>
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									<a href="#">FT</a>

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

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

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

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

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



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Couve branca	550	131	8,2	1,2	12	2,1	3,7	2,1	<a href="#">FT</a>
	Prato e Vegetais	Empadão de cavala com arroz e crosta de ovo e ervas aromáticas	924	221	5,2	0,5	36,1	6,5	1,4	1,2	<a href="#">FT</a>
		Feijão verde, pimento e cenoura									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	<a href="#">FT</a>
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									<a href="#">FT</a>

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Terça-Feira	Sopa	Juliana	595	142	9	1,4	13,3	1,8	4	2,7	<a href="#">FT</a>
	Prato e Vegetais	Frango assado com esparguete	794	190	4,3	0,8	22	15,1	1,6	1,3	<a href="#">FT</a>
		Cenoura, beterraba e milho									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	<a href="#">FT</a>
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									<a href="#">FT</a>

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador	682	163	7,4	1,1	18,7	5,2	3,2	1,8	<a href="#">FT</a>
	Prato e Vegetais	Pescada estufada c/ arroz de legumes	710	170	3,1	0,5	24,2	10,6	1,6	0,6	<a href="#">FT</a>
		Cenoura, couve roxa e ervilha									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina	389	92	0	0	23	0	0	4,6	<a href="#">FT</a>
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									<a href="#">FT</a>

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Crema de alho francês com cenoura	782	186	12,2	1,9	16,8	2,1	5,5	2,2	<a href="#">FT</a>
	Prato e Vegetais	Feijoada á Portuguesa	871	209	8,8	1,1	20,9	9,8	1,7	1	<a href="#">FT</a>
		Beterraba, repolho e cenoura									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	<a href="#">FT</a>
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									<a href="#">FT</a>

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Couve lombarda	618	147	9,4	1,4	13,3	2,3	4,2	2,1	<a href="#">FT</a>
	Prato e Vegetais	Solha gratinada com batata salteada	916	219	8	2,1	22,7	13,4	1,8	0,4	<a href="#">FT</a>
		Cenoura, milho e feijão verde									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	389	92	0	0	23	0	0	4,6	<a href="#">FT</a>
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									<a href="#">FT</a>

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 inofensivos.

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

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge,

Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



Semana 07/03/2016 a 11/03/2016

DGEstF

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	533	127	8	1,2	12,1	1,7	3,5	2,6	<a href="#">FT</a>
	Prato e Vegetais	Rolo de carne fatiado com cenoura e arroz branco	1005	240	10,7	3,4	20,2	15,3	0,9	1,1	<a href="#">FT</a>
		Cenoura, couve em juliana e couve roxa									
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	<a href="#">FT</a>
Pão	Pão de mistura	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.									
Terça-Feira	Sopa	Grão com lombarda	597	142	9	1,4	13	2,1	4,1	2,1	<a href="#">FT</a>
	Prato e Vegetais	Abrótea estufada com cotovelinhos	838	200	6,6	1,6	20,8	13,7	1,6	0,8	<a href="#">FT</a>
		couve bruxelas, pepino e tomate									
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	<a href="#">FT</a>
Pão	Pão de mistura	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.									
Quarta-Feira	Sopa	Cenoura	533	127	8	1,2	12,1	1,7	3,5	2,6	<a href="#">FT</a>
	Prato e Vegetais	Frango assado com arroz de cenoura	786	188	4,2	0,8	21,9	15	1,6	1,3	<a href="#">FT</a>
		Alface, cenoura e milho									
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	<a href="#">FT</a>
Pão	Pão de mistura	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.									
Quinta-Feira	Sopa	Alho francês	527	126	7,8	1,2	11,9	1,9	3,5	2,6	<a href="#">FT</a>
	Prato e Vegetais	Rancho (porco e frango aos cubos, grão, massa e couve )	897	214	5,4	0,8	32,9	7,9	0,5	0,5	<a href="#">FT</a>
		Couve roxa, cenoura e repolho									
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	<a href="#">FT</a>
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									<a href="#">FT</a>
Sexta-Feira	Sopa	Nabo com espinafres	527	126	7,8	1,2	11,9	1,9	3,5	2,6	<a href="#">FT</a>
	Prato e Vegetais	Tortilha de Atum com legumes	607	146	7,7	0,4	10,1	8,5	1,2	0,3	<a href="#">FT</a>
		Repolho, cenoura e ervilhas									
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Leite Creme	706	168	1	0,6	38	2,1	1,9	23,2	<a href="#">FT</a>
Pão	Pão de mistura	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.									<a href="#">FT</a>

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

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

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

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

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



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de legumes	533	127	8	1,2	12,1	1,7	3,5	2,6	<a href="#">FT</a>
	Prato e Vegetais	Filetes de pescada crocantes no forno com arroz de ervilhas	690	165	3	0,4	23,1	10,6	1,6	0,5	<a href="#">FT</a>
		ervilhas, beterraba e Feijão Verde									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	<a href="#">FT</a>
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									<a href="#">FT</a>
Terça-Feira	Sopa	Grelos	597	142	9	1,4	13	2,1	4,1	2,1	<a href="#">FT</a>
	Prato e Vegetais	Carne Porco assada com batata	923	221	9,5	2,7	19,1	14,2	1,4	0,8	<a href="#">FT</a>
		Alface, cenoura e milho									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	<a href="#">FT</a>
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									<a href="#">FT</a>
Quarta-Feira	Sopa	Sopa à Portuguesa	576	137	8,6	1,3	12,8	1,9	3,9	2,5	<a href="#">FT</a>
	Prato e Vegetais	Peixe-Prata estufado em molho tomate com arroz	424	101	1,4	0,2	15,2	6,4	0,9	1,2	<a href="#">FT</a>
		Cenoura, couve em juliana e pepino									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	963	230	0,8	0,4	52	3,3	0,1	24,8	<a href="#">FT</a>
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									<a href="#">FT</a>
Quinta-Feira	Sopa	Primavera	664	158	9,9	1,5	14,9	1,9	4,5	1,7	<a href="#">FT</a>
	Prato e Vegetais	Arroz de aves em cama de legumes	786	188	4,2	0,8	21,9	15	1,6	1,3	<a href="#">FT</a>
		repolho, couve roxa e maçã									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelado	963	230	0,8	0,4	52	3,3	0,1	24,8	<a href="#">FT</a>
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									<a href="#">FT</a>
Sexta-Feira	Sopa	Grão com feijão verde	722	172	9,5	1,4	17,9	3,6	4	2,3	<a href="#">FT</a>
	Prato e Vegetais	Massinha de peixe	838	200	6,6	1,6	20,3	13,7	1,6	0,8	<a href="#">FT</a>
		Milho, cenoura, cebola									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	<a href="#">FT</a>
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									<a href="#">FT</a>

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

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

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

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

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









Feijoada Carnavalesca  
sobremesa carnaval















**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 (vacca e porco)	Carne de vacca 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.
FT 8	Arroz à Valenciana	Lulas Arroz Carne de porco Carne de vacca 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.

**Fichas Técnicas das Ementas de Carne**

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
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. 1ºTemperar a carne com sal e alho 2ºDisponha a carne num tabuleiro regado com um fio de azeite, cebola cortada grosseiramente, tomate em cubos e tomate concentrado 3ºLevar o tabuleiro ao forno por 30 minutos a 160°C. 4ºFatiar 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
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. 1ºTemperar o rolo de carne com sal e alho 3ºLeve ao lume azeite, alho picado, cebola picada, tomate em cubos e tomate concentrado. Adicione o rolo de carne e deixe estufar. 4ºFatie o rolo e disponha as fatias num tabuleiro regado com um fio de azeite, cebola cortada grosseiramente, tomate em cubos e tomate concentrado 5ºLevar o tabuleiro ao forno por 30 minutos a 160°C.

**Fichas Técnicas das Ementas de Carne**

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
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.
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. 1ºTemperar a carne com sal, sumo de limão e alho 2ºDisponha a carne num tabuleiro regado com um fio de azeite, cebola cortada grosseiramente, tomate em cubos e tomate concentrado 3ºLevar o tabuleiro ao forno por 30 minutos a 160°C. 4ºFatiar 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 6ºacrescentar 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. 1ºTemperar a carne com sal, sumo de limão e alho 2ºDisponha a carne num tabuleiro regado com um fio de azeite, cebola cortada grosseiramente, tomate em cubos e tomate concentrado 3ºPolvilhar com ervas de provence 4ºLevar 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	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 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 provençe 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 provençe
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 Azeite Sal Sumo de limão Alho/louro	80gr 80gr 80gr 80gr 50gr 50gr 35gr 25gr 20gr 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, 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



**Fichas Técnicas das Ementas de Carne**

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
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.
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.

**Fichas Técnicas das Ementas de Carne**

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
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, acrescente a cebola e cenoura em meias luas deixe alourar e acrescente o tomate em cubos 3º Coloque o frango num tabuleiro regue com o estufado e leve ao forno durante 25 minutos á temperatura de 180ºc
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.

**Fichas Técnicas das Ementas de Carne**

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
FT 31	Massa de frango com feijão	Frango Macarronete Feijão vermelho Cenoura Tomate Cebola Azeite Sal Sumo de limão Alho	220gr 50gr 80gr 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 Adicionar água ao estufado de frango e quando esta ferver adicionar o feijão previamente cozido em água e sal e deixar cozinhar por 5 minutos. 5º Adicionar a massa. Deixar cozinhar mais 15 minutos.

**Fichas Técnicas das Ementas de Peixe**

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
F.T.P. 1	Salada Russa de atum (atum, batata, ervilha, cenoura, feijão-verde)	Batata Atum em conserva Ovo cozido Ervilhas Cenoura Sal Salsa Azeite ou Maionese	200gr 120gr 1 Unidade 50gr 50gr ≤ 0,2gr q.b. 5ml ou 20gr	Lavar bem, arranjar e cortar os ingredientes. 1ºEscorrer bem o atum. 2ºCozer as batatas sem pele em água temperada com sal. 3ºÀ parte, cozer também as cenouras e as ervilhas. 4ºDepois de cozidas as batatas, envolver com as cenouras, as ervilhas, o ovo cozido cortado às rodelas e o atum já escorrido. 5ºPolvilhar com salsa. 6ºTemperar com azeite ou maionese.
F.T.P.2	Peixe-prata no forno	Peixe-prata Tomate Cebola Azeite Sal Alho Sumo de limão Ervas aromáticas (Salsa, Orégãos, Louro, Tomilho)	170gr 35gr 25gr 3ml ≤0,2gr q.b. q.b. q.b.	Lavar, preparar e temperar o peixe com sal, alho, sumo de limão e ervas aromáticas. 1ºLavar, arranjar e cortar os restantes ingredientes. 2ºColocar o peixe num tabuleiro com um fio de azeite e cebola cortada às rodelas. 3ºPor cima do peixe dispor o tomate aos cubos sem sementes e levar ao forno pré-aquecido a 160°C durante 30 minutos.
F.T.P.3	Meia desfeita de bacalhau	Migas de bacalhau Grão-de-bico Ovo cozido Cebola Azeite Sal Alho Salsa Vinagre	130gr 80gr 1/2 Unidade 25gr 3ml ≤0,2gr q.b. q.b. q.b.	1ºDe véspera, demolhar o grão-de-bico de acordo com os procedimentos internos da empresa. No dia cozer o grão-de-bico em água temperada com sal. 2ºÀ parte, demolhar as migas de bacalhau. Depois de demolhadas, cozer e escorrer bem. 3ºMisturar o bacalhau com o grão-de-bico e o ovo cozido cortado às rodelas. 4ºPreparar o tempero à parte com alho, cebola e salsa picada, azeite e vinagre.
F.T.P. 4	Arroz de peixe (pescada e miolo de berbigão)	Peixes pescada Miolo de Berbigão Arroz Cebola Azeite Sal Louro Sumo de limão Coentros Alho	165gr 25gr 80gr 25gr 3ml ≤0,2gr q.b. q.b. q.b. q.b.	1ºTemperar o peixe com sumo de limão e sal. 2ºPreparar os legumes, lavando, arranjando e cortando-os aos pedaços. 3ºCozer o peixe em água temperada com sal e, no fim, desfiar em lascas. 4ºÀ parte, colocar um tacho ao lume com azeite, cebola, alho e louro. 5ºAcrescentar a água de cozer o peixe e mais alguma se necessário, deixar levantar fervura e juntar o arroz e o miolo de berbigão. 6ºQuando o arroz estiver a meio da cozedura, juntar o peixe desfiado e deixar acabar de cozinhar. 7ºPor fim, polvilhar com os coentros picados.

**Fichas Técnicas das Ementas de Peixe**

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
F.T.P. 5	Lombos de pescada no forno	Lombos de pescada Tomate Cebola Azeite Sal Alho Sumo de limão Ervas aromáticas (Salsa, Orégãos, Louro, Tomilho)	170gr 35gr 25gr 3ml ≤0,2gr q.b. q.b. q.b.	1ºLavar, preparar e temperar os lombos de pescada com sal, alho, sumo de limão e ervas aromáticas. 2ºLavar, arranjar e cortar os restantes ingredientes. 3ºColocar o peixe num tabuleiro com um fio de azeite e cebola cortada às rodelas. 4ºPor cima do peixe, dispor o tomate aos cubos sem sementes e levar ao forno pré-aquecido a 160°C durante 30 minutos.
F.T.P. 6	Carapau no forno	Carapau Tomate Pimento Cebola Azeite Sal Cravinho	170gr 35gr 20gr 25gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1ºLavar, preparar e temperar o peixe com sal. 2ºLavar, arranjar e cortar os restantes ingredientes. 3ºColocar no fundo de um tabuleiro as cebolas cortadas às rodelas finas dispor o tomate e os pimentos às tiras, por cima 4ºRegar com azeite.
F.T.P. 7	Peixe-prata estufado	Peixe-prata Tomate Cebola Azeite Sal Alho Ervas aromáticas (Louro, Alecrim, Orégãos, Salsa)	170gr 35gr 25gr 3ml ≤0,2gr q.b. q.b.	1ºLimpar, preparar e temperar o peixe com sal. 2ºLavar, arranjar e cortar os restantes ingredientes. 3ºEstufar a cebola, o alho e o tomate cortado aos cubos em azeite. 4ºAcrescentar o peixe. 5ºTemperar com sal e ervas aromáticas. 6ºDeixar estufar em lume brando durante 30 minutos, rectificando o tempero no final.
F.T.P.8	Solha gratinada	Solha Azeite Sal Leite de vaca UHT meio-gordo Sumo de limão Alho Ervas aromáticas (Orégãos, Salsa)	170g 3ml ≤ 0,2gr q.b. q.b. q.b. q.b.	1ºLimpar, preparar e temperar o peixe com sal, sumo de limão, alho e ervas aromáticas. 2ºLavar, arranjar e cortar os restantes ingredientes. 3ºNum tacho adicionar o leite ao azeite, deixando-o cair em fio e mexendo sempre para não deixar engrossar. 4ºColocar o peixe num tabuleiro, regar com o preparado de leite e levar a gratinar em forno pré-aquecido a 160°C durante 30 minutos.
F.T.P. 9	Arroz de atum (ovo, cenoura e ervilha)	Atum em conserva Ovo cozido Arroz Cenoura Ervilhas Cebola Azeite Sal Alho	100gr 1/2 Unidade 80gr 50gr 50gr 25gr 3ml q.b. q.b.	1ºLavar bem, arranjar e cortar os ingredientes. 2ºEscorrer bem o atum. 3ºColocar um tacho ao lume com azeite, cebola, alho, cenoura e ervilhas. 4ºAcrescentar a água, deixar levantar fervura e juntar o arroz. 5ºTemperar com sal e deixar cozer durante 20 minutos. 6ºNo final, adicionar o atum bem escorrido e ovo cozido cortado aos quartos.

**Fichas Técnicas das Ementas de Peixe**

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
F.T.P. 10	Bacalhau gratinado com molho branco	Migas de bacalhau Batata pré-frita cubos Cebola Azeite Sal Alho Salsa Farinha Leite meio-gordo Noz-moscada Folha de louro	190gr 190gr 25 33ml ≤ 0,2gr q.b. q.b. 6 colheres sopa 1l q.b. q.b.	1º Demolhar as migas de bacalhau. 2º Depois de demolhadas e bem escorridas, verter por cima água a ferver, de forma a cobrir por completo as migas de bacalhau. 3º Colocar o louro e deixar em repouso durante dez minutos. 4º Retirar a água, escorrer bem e reservar. 5º Levar ao forno a batata pré-frita em cubos, durante 10 minutos, à temperatura de 180°C. 6º Lavar, arranjar e cortar os restantes ingredientes. 7º Levar ao lume o azeite, o alho picado, a cebola cortada em meias luas muito finas, o louro e a salsa picada e deixar refogar até que a cebola fique transparente. 8º Acrescentar o bacalhau bem escorrido e retirar o louro. 9º Envolver bem o bacalhau na cebolada. 10º Num tabuleiro colocar uma camada de batata, uma camada de bacalhau com cebolada e terminar com uma nova camada de batata. 11º Regar com o molho de bechamel com natas 12º Levar ao forno a gratinar.  Para o molho béchamel: 1º Levar ao lume 6 colheres de sopa de azeite. 2º Quando quente, acrescentar a farinha e mexer bem com as varas, deixando cozer bem a farinha. 3º Verter o leite morno, mexendo sempre com as varas. 4º Temperar com sal e noz-moscada.
F.T.P. 11	Peixe-prata no forno	Peixe-prata Tomate Cebola Azeite Sal Alho Sumo de limão Ervas aromáticas (Salsa, Orégãos, Louro, Tomilho)	170gr 35gr 25gr 3ml ≤ 0,2gr q.b. q.b. q.b.	Lavar, preparar e temperar o peixe com sal, alho, sumo de limão e ervas aromáticas. 1º Lavar, arranjar e cortar os restantes ingredientes. 2º Colocar o peixe num tabuleiro com um fio de azeite e cebola cortada às rodelas. 3º Por cima do peixe dispor o tomate aos cubos sem sementes e levar ao forno pré-aquecido a 160°C durante 30 minutos.

**Fichas Técnicas das Ementas de Peixe**

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
F.T.P. 12	Arinca/Abrótea assada	Arinca/Abrótea Tomate Cebola Azeite Sal Alho Sumo de limão Ervas aromáticas (Salsa, Orégãos, Louro, Tomilho)	170gr 35gr 25gr 3ml ≤0,2gr q.b. q.b. q.b.	1ºLavar, preparar e temperar o peixe com sal, alho, sumo de limão e ervas aromáticas. 2ºLavar, arranjar e cortar os restantes ingredientes. 3ºColocar o peixe num tabuleiro com um fio de azeite e cebola cortada às rodelas. 4ºPor cima do peixe, dispor o tomate aos cubos sem sementes e levar ao forno pré-aquecido a 160°C durante 30 minutos.
F.T.P. 13	Cubos de salmão em sêmola de milho	Salmão Sêmola de milho Cebola Tomate Azeite Alho Sal Pimenta	150gr 10gr 25gr 35gr 3ml q.b. q.b. q.b.	1ºLavar, preparar e temperar o peixe com sal e pimenta, envolvendo-o de seguida na sêmola de milho. 2ºColocar o peixe num tabuleiro, reguar com um fio de azeite e levar ao forno durante 15 minutos, à temperatura de 180°C. 3ºLavar, arranjar e cortar os restantes ingredientes. 4ºLevar ao lume o restante azeite com o alho e a cebola picada e um pouco de água e deixar alourar. 5ºAcrescentar o tomate em cubos e deixar estufar bem. 6ºEnvolver a restante sêmola de milho. 7ºJuntar água, caso seja necessário rectificar a consistência. 8ºNo fim, reagir o peixe com o preparado anterior.
F.T.P. 14	Empadão de cavala com arroz, ervilhas e cenoura	Arroz Cavala em conserva Cebola Cenoura Ervilhas Tomate Tomate concentrado Alho Azeite Salsa Sal Pão ralado	80gr 150gr 25gr 30gr 30gr 25gr 5gr q.b. 3ml q.b. q.b. q.b.	1ºLavar, arranjar e cortar os ingredientes. 2ºNum recipiente colocar água, cebola, alho picado, cenoura raspada e azeite e deixar ferver. Acrescentar o arroz, temperar com sal e deixar cozer. Depois de cozido, reservar. 3ºRefogar em azeite a cebola, o alho picado, o tomate em cubos e o concentrado de tomate durante 5 minutos. 4ºLascar a cavala em conserva, envolver no molho de tomate, salpicar com salsa picada e temperar com sal. 5ºNum tabuleiro de ir ao forno, colocar uma camada de arroz, uma camada de cavala em molho de tomate, finalizando com uma nova camada de arroz. 6ºÀ parte envolver o pão ralado com um pouco de azeite e salsa picada. No fim, polvilhar o arroz com este preparado e levar ao forno a gratinar.

**Fichas Técnicas das Ementas de Peixe**

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
F.T.P. 15	Abrótea/Arinca estufada	Arinca/Abrótea Tomate Cebola Azeite Sal Alho Ervas aromáticas (Louro, Alecrim, Oréaños. Salsa)	170gr 35gr 25gr 3ml ≤0,2gr q.b. q.b.	1ºLimpar, preparar e temperar o peixe com sal. 2ºLavar, arranjar e cortar os restantes ingredientes. 3ºEstufar a cebola, o alho e o tomate cortado aos cubos em azeite. 4ºAcrescentar o peixe. 5ºTemperar com sal e ervas aromáticas. 6ºDeixar estufar em lume brando durante 30 minutos, rectificando o tempero no final.
F.T.P. 16	Pescada gratinada	Pescada Azeite Sal Leite de vaca UHT meio-gordo Sumo de limão Alho Ervas aromáticas (Orégãos, Salsa)	170g 3ml ≤ 0,2gr q.b. q.b. q.b. q.b.	1ºLimpar, preparar e temperar o peixe com sal, sumo de limão, alho e ervas aromáticas. 2ºLavar, arranjar e cortar os restantes ingredientes. 3ºNum tacho adicionar o leite ao azeite, deixando-o cair em fio e mexendo sempre para não deixar engrossar. 4ºColocar o peixe num tabuleiro, regar com o preparado de leite e levar a gratinar em forno pré-aquecido a 160°C durante 30 minutos.
F.T.P. 17	Abrótea/Arinca estufada com batata aos cubos	Arinca/Abrótea Batata Tomate Cebola Azeite Sal Alho Ervas aromáticas (Louro, Alecrim, Oréaños. Salsa)	170gr 270gr 35gr 25gr 3ml ≤0,2gr q.b. q.b.	1ºLimpar, preparar e temperar o peixe com sal. 2ºLavar, arranjar e cortar os restantes ingredientes. 3ºEstufar a cebola, o alho e o tomate cortado aos cubos em azeite. 4ºAcrescentar as batatas e o peixe. 5ºTemperar com sal e ervas aromáticas. 6ºDeixar estufar em lume brando durante 40 minutos, retificando o tempero no final.
F.T.P. 18	Pescada à "Rosa do Adro"	Pescada Ovo pasteurizado Azeite Sal Sumo de limão Ervas aromáticas (salsa) Alho Pão ralado	170gr 1 unidade 3ml ≤0,2gr q.b. q.b. q.b. q.b.	Limpar, preparar e temperar o peixe com sal, sumo de limão, alho e ervas aromáticas. 2Passar o peixe por ovo batido e pão ralado. 3Dispor o peixe num tabuleiro com um fio de azeite e levar ao forno pré-aquecido a 160°C durante 30 minutos.
F.T.P. 19	Lombos de pescada estufados	Lombos de pescada Tomate Cebola Azeite Sal Alho Ervas aromáticas (Louro, Alecrim, Oréaños. Salsa)	165gr 35gr 25gr 3ml ≤0,2gr q.b. q.b.	1ºLimpar, preparar e temperar os lombos de pescada com sal. 2ºLavar, arranjar e cortar os restantes ingredientes. 3ºEstufar a cebola, o alho e o tomate cortado aos cubos em azeite. 4ºAcrescentar o peixe. 5ºTemperar com sal e ervas aromáticas. 6ºDeixar estufar em lume brando durante 30 minutos, rectificando o tempero no final.



**Fichas Técnicas das Ementas de Peixe**

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
F.T.P. 20	Arroz de peixe (pescada, salmão) com legumes (cenoura e tomate)	Peixes (pescada e salmão) Arroz Cenoura Tomate Cebola Azeite Sal Louro Sumo de limão Coentros Alho	165gr 80gr 50gr 35gr 25gr 3ml ≤0,2gr q.b. q.b. q.b. q.b.	1ºTemperar os peixes com sumo de limão e sal. 2ºPreparar os legumes, lavando, arranando e cortando-os aos pedaços. 3ºCozer os peixes em água temperada com sal e, no fim, desfiar em lascas. 4ºÀ parte, colocar um tacho ao lume com azeite, cebola, alho, louro, tomate picado e cenoura e deixar apurar por 5 minutos. 5ºDepois dos legumes estufados, acrescentar a água de cozer os peixes e mais alguma se necessário por 20 minutos. 6ºDeixar levantar fervura e juntar o arroz. 7ºQuando o arroz estiver a meio da cozedura, juntar os peixes desfiados e deixar acabar de cozer durante 20 minutos. 8ºPor fim polvilhar com os coentros picados
F.T.P. 21	Bacalhau à Gomes de Sá	Batata Migas de bacalhau Ovo cozido Cebola Azeitonas pretas Azeite Sal Salsa Alho Pimenta	270gr 150gr 1/2 unidade 25gr 15gr 5ml ≤0,2gr q.b. q.b. q.b.	1ºDemolhar as migas de bacalhau. 2ºDepois de demolhadas e bem escorridas, verter por cima água a ferver, de forma a cobrir por completo as migas de bacalhau e deixar ficar assim durante cerca de 15 minutos. 3ºRetirar a água, escorrer bem e reservar. 4ºLevar a aloirar a cebola e os alhos às rodelas em azeite, até que fiquem transparentes, juntando as batatas que foram previamente cozidas e cortadas às rodelas. 5ºJuntar as migas de bacalhau escorridas. 6ºMexer tudo ligeiramente, mas sem deixar refogar, e temperar com sal e pimenta. 7ºDe seguida colocar num tabuleiro e levar ao forno pré-aquecido a 160°C durante 10 minutos. Polvilhar com salsa picada e decorar com rodelas de ovo cozido e azeitonas pretas.
F.T.P. 22	Pescada no Tacho	Pescada Cebola Tomate Sal Alho	170gr 25gr 35gr ≤0,2gr q.b.	1ºLavar e preparar o peixe. 2ºLevar ao lume um tacho com um pouco de água e alho picado. 3ºJuntar a cebola picada e o louro e deixar refogar. 4ºAdicionar o tomate em cubos. 5ºQuando atingir a fervura, temperar com sal e acrescentar a pescada. 6ºReduzir o lume e deixar cozer cerca de 10 minutos.

**Fichas Técnicas das Ementas de Peixe**

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
F.T.P. 23	Filetes de pescada	Filetes de pescada Tomate Cebola Azeite Sal Alho Sumo de limão Ervas aromáticas (Salsa, Orégãos, Louro, Tomilho)	165gr 35gr 25gr 3ml ≤0,2gr q.b. q.b. q.b.	1ºLavar, preparar e temperar os filetes de peixe com sal, alho, sumo de limão e ervas aromáticas, de preferência de véspera. 2ºLavar, arranjar e cortar os restantes ingredientes. 3ºColocar o peixe num tabuleiro com um fio de azeite e cebola cortada às rodelas. 4ºPor cima do peixe dispor o tomate aos cubos sem sementes e levar ao forno pré-aquecido a 000°C durante 000 minutos.
F.T.P. 24	Arinca/Cavala no forno	Arinca/Cavala Tomate Cebola Azeite Sal Alho Sumo de limão Ervas aromáticas (Salsa, Orégãos, Louro, Tomilho)	170gr 35gr 25gr 3ml ≤0,2gr q.b. q.b. q.b.	1ºLavar, preparar e temperar o peixe com sal, alho, sumo de limão e ervas aromáticas. 2ºLavar, arranjar e cortar os restantes ingredientes. 3ºColocar o peixe num tabuleiro com um fio de azeite e cebola cortada às rodelas. 4ºPor cima do peixe, dispor o tomate aos cubos sem sementes e levar ao forno pré-aquecido a 160°C durante 30 minutos.
F.T.P. 25	Abrótea gratinada	Abrótea Azeite Sal Leite de vaca UHT meio-gordo Sumo de limão Alho Ervas aromáticas (Orégãos, Salsa)	170g 3ml ≤ 0,2gr q.b. q.b. q.b. q.b.	1ºLimpar, preparar e temperar o peixe com sal, sumo de limão, alho e as ervas aromáticas. 2ºLavar, arranjar e cortar os restantes ingredientes. 3ºNum tacho adicionar o leite ao azeite, deixando-o cair em fio e mexendo sempre para não deixar engrossar. 4ºColocar o peixe num tabuleiro, regar com o preparado de leite e levar a gratinar em forno pré-aquecido a 160°C durante 30 minutos.

**Fichas Técnicas das Ementas de Peixe**

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
F.T.P. 26	Pescada à posta no forno	Pescada Tomate Cebola Azeite Sal Alho Sumo de limão Ervas aromáticas (Salsa, Orégãos, Louro, Tomilho)	170gr 35gr 25gr 3ml ≤0,2gr q.b. q.b. q.b.	1ºLavar, preparar e temperar o peixe cortado às postas com sal, alho, sumo de limão e ervas aromáticas. 2ºLavar, arranjar e cortar os restantes ingredientes. 3ºColocar o peixe num tabuleiro com um fio de azeite e cebola cortada às rodelas. 4ºPor cima do peixe, dispor o tomate aos cubos sem sementes e levar ao forno pré-aquecido a 160°C durante 30 minutos.
F.T.P. 27	Salada quente de massa espiral com atum, cenoura e ervilhas	Massa espiral Atum em conserva Ervilhas Cenoura Sal	80gr 150gr 50gr 50gr ≤ 0,2gr	1ºLavar bem, arranjar e cortar os ingredientes. 2ºEscorrer bem o atum. 3ºCozer a massa espiral em água temperada com sal. 4ºÀ parte, cozer as cenouras e as ervilhas. 5ºNo final, envolver a massa com atum bem escorrido, as cenouras e as ervilhas.
F.T.P. 28	Peixe estufado (salmão, pescada e peixe-prata) com tomate, pimentos e massa cotovelinhos	Peixes (salmão e pescada) Massa Pimento Tomate Cebola Azeite Sal	170gr 80gr 20gr 40gr 25gr 3ml ≤ 0,2gr	Limpar, preparar e temperar os peixes com sal. 1ºLavar, arranjar e cortar os restantes ingredientes. 2ºEstufar a cebola, o alho, o pimento e o tomate cortado aos cubos em azeite. 3ºAcrescentar água e o peixe. 4ºTemperar com sal e deixar estufar em lume brando durante 20 minutos. 5ºAcrescentar novamente água e a massa. 6ºRetificar o tempero e deixar cozinhar por mais durante 20 minutos.
F.T.P. 29	Salmão grelhado com molho de limão e ervas aromáticas	Salmão Sal Sumo de limão Ervas aromáticas (salsa, coentros, alho, cominhos)	170gr ≤0,2gr q.b. q.b.	1ºLavar, arranjar e cortar os restantes ingredientes. 2ºLavar, preparar e temperar o peixe com sal, alho, sumo de limão e ervas aromáticas. 3ºSecar bem o peixe e grelhar.
F.T.P.30	Pescada à Saloia	Pescada Tomate Cebola Azeite Sal Sumo de limão Orégãos Louro Salsa Alho	170gr 35gr 25gr 3ml ≤0,2gr q.b. q.b. q.b. q.b. q.b.	1ºLavar, preparar e temperar o peixe com sal e sumo de limão. 2ºLavar, arranjar e cortar os restantes ingredientes. 3ºNum tabuleiro com um fio azeite, colocar o louro, a cebola e os alhos cortados às rodelas. Por cima, dispor uma camada de pescada e, por fim, uma camada de tomate cortado ao meio. 4ºSalpicar os tomates com orégãos e salsa e levar ao forno pré-aquecido a 160°C durante 30 minutos.

**Fichas Técnicas das Ementas de Peixe**

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
F.T.P.31	Pastéis de bacalhau	Pastéis de bacalhau Óleo de amendoim	4 unidades 10 ml	1º Colocar os pastéis de bacalhau numa fritadeira em óleo bem quente. 2º Quando fritos, retirar do banho de fritura e escorrer bem.
F.T.P.32	Salada do mar (pescada, camarão, ovo, massa, cenoura e ervilhas)	Massa Pescada Ovo Miolo de camarão Ervilhas Cenoura Cebola Azeite Sal	80gr 150gr 1/2 25gr 50gr 50gr 25gr 3ml ≤0,2gr	1º Lavar bem, arranjar e cortar os ingredientes. 2º Lavar e preparar o peixe. 3º Cozer a pescada e o miolo de camarão em água temperada com sal e, no fim, desfiar o peixe em lascas. 4º À parte, cozer a massa, a cenoura e as ervilhas. 5º No final, envolver a massa, a cenoura e as ervilhas com o peixe desfiado e o miolo de camarão.
F.T.P.33	Lombos de cavala com feijão frade e molho verde	Cavala Feijão frade Tomate Cebola Azeite Sal Ervas aromáticas (Salsa)	170gr 80gr 35gr 25gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1º coloca-se a escorrer a cavala em conserva. 2º Colocar demolho o feijão frade 24 horas, e coze-se em água e sal. 3º Pica-se a cebola e a salsa finamente e adiciona-se o azeite. 4º Ao empratatar coloca-se a cavala no centro do prato e o feijão á volta e rega-se com o molho verde.
F.T.P.34	Mil folhas de batata com creme de pescada e espinafres	Batata branca Filete de pescada Farinha para culinária sem fermento Leite meio gordo Brócolos (preparados) Espinafres (preparados) Margarina <sup>3,5,6,7</sup> Azeite Sal	270gr 170gr   35gr 25gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1º Cortar as batatas com pele ás rodela e cozer. 2º Coza os espinafres congelados, escorra e esprema bem, leve ao lume a margarina, farinha deixe cozer acrescente o leite e deixe ferver misturando bem com as varas, junte os espinafres cozidos e triturados. 3º Leve ao forno a vapor a pescada durante 10 minutos retire-o e lasque-o envolva a cebola picada muito fina em azeite e deixe cozinhar até ficar translúcida, envolva a pescada. 4º Num tabuleiro unte com azeite, uma camada de batata, uma de espinafres e uma de pescada, termine com uma de batata. 5º Polvilhe com pão ralado e um fio de azeite, leve ao forno á temperatura de 160°C durante 15 minutos deixando corar um pouco por cima.

**Fichas Técnicas das Ementas de Peixe**

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
F.T.P.35	Pescada estufada com arroz de legumes	Pescada Tomate Cebola Azeite Sal Alho Ervas aromáticas (Louro, Alecrim, Orégãos, Salsa)	165gr 35gr 25gr 3ml ≤0,2gr q.b. q.b.	1ºLimpar, preparar e temperar a pescada com sal. 2ºLavar, arranjar e cortar os restantes ingredientes. 3ºEstufar a cebola, o alho e o tomate cortado aos cubos em azeite. 4ºAcrescentar o peixe. 5ºTemperar com sal e ervas aromáticas. 6ºDeixar estufar em lume brando durante 30 minutos, rectificando o tempero no final.
F.T.P.36	Filetes de Pescada crocantes no forno	Filetes de pescada Farinha de milho Azeite Sal Alho Sumo de limão Ervas aromáticas (Salsa, Orégãos, Louro, Tomilho)	165gr 15gr 3ml ≤0,2gr q.b. q.b. q.b.	1ºPreparar e temperar o peixe 2º Passar os filetes por farinha de milho, regar com um fio de azeite 3º levar ao forno pré-aquecido a 160°C durante 15 minutos.
F.T.P.37	Tortilha de Atum	Atum em conserva batata pré frita aos cubos ovo pasteurizado Azeite Sal	100gr 180gr 1 un 3 ml q.b.	1ºcolocar a batata aos cubos num tabuleiro e levar ao forno. 2º retira-se a batata do forno e adiciona-se o atum e rega-se com o ovo 3º leva-se ao forno pra cozinhar o ovo.
F.T.P.38	Arroz enriquecido com ovo, calamares, cogumelos e ervilhas	Arroz calamares Cebola cogumelos Ervilhas Tomate Tomate concentrado ovo	80gr 150gr 25gr 30gr 30gr 25gr 5gr 1 un	1ºLavar, arranjar e cortar os ingredientes. 2ºNum recipiente colocar água, cebola, alho picado, e azeite e deixar ferver. Acrescentar o arroz, os cogumelos e a ervilha temperar com sal e deixar cozer. Depois de cozido, reservar. 3ºRefogar em azeite a cebola, o alho picado, o tomate em cubos e o concentrado de tomate durante 5 minutos. 4ºcostar os calamares em cubinhos envolver no molho de tomate, salpicar com salsa picada e temperar com sal.
F.T.P. 39	Granadeiro no forno	Granadeiro Tomate Cebola Azeite Sal Alho Sumo de limão Ervas aromáticas (Salsa, Orégãos, Louro, Tomilho)	170gr 35gr 25gr 3ml ≤0,2gr q.b. q.b. q.b.	Lavar, preparar e temperar o peixe com sal, alho, sumo de limão e ervas aromáticas. 1ºLavar, arranjar e cortar os restantes ingredientes. 2ºColocar o peixe num tabuleiro com um fio de azeite e cebola cortada às rodelas. 3ºPor cima do peixe dispor o tomate aos cubos sem sementes e levar ao forno pré-aquecido a 160°C durante 30 minutos.

**Fichas Técnicas das Ementas de Peixe**

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
F.T.P. 40	Arroz de peixe (peixe prata e miolo de berbigão) cenoura e tomate	Peixe-prata Miolo de Berbigão Arroz Cebola Tomate Cenoura Azeite Sal Louro Sumo de limão Coentros Alho	165gr 25gr 80gr 25gr 20gr 20gr 3ml ≤0,2gr q.b. q.b. q.b. q.b.	1ºTemperar o peixe com sumo de limão e sal. 2ºPreparar os legumes, lavando, arranjando e cortando-os aos pedaços. 3ºCozer o peixe em água temperada com sal e, no fim, desfiar em lascas. 4ºÀ parte, colocar um tacho ao lume com azeite, cebola, cenour, tomate, alho e louro. 5ºAcrescentar a água de cozer o peixe e mais alguma se necessário, deixar levantar fervura e juntar o arroz e o miolo de berbigão. 6ºQuando o arroz estiver a meio da cozedura, juntar o peixe desfiado e deixar acabar de cozinhar. 7ºPor fim, polvilhar com os coentros picados.
F.T.P. 41	Filetes de pescada no forno	Filetes de pescada Tomate Cebola Azeite Sal Alho Sumo de limão Ervas aromáticas (Salsa, Orégãos, Louro, Tomilho)	170gr 35gr 25gr 3ml ≤0,2gr q.b. q.b. q.b.	1ºLavar, preparar e temperar os filetes de pescada com sal, alho, sumo de limão e ervas aromáticas. 2ºLavar, arranjar e cortar os restantes ingredientes. 3ºColocar o peixe num tabuleiro com um fio de azeite e cebola cortada às rodelas. 4ºPor cima do peixe, dispor o tomate aos cubos sem sementes e levar ao forno pré-aquecido a 160°C durante 30 minutos.
F.T.P.:42	Abrótea estufada com molho tomate	Abrótea Tomate Cebola Azeite Sal Alho Ervas aromáticas (Louro, Alecrim, Orégãos, Salsa)	165gr 35gr 25gr 3ml ≤0,2gr q.b. q.b.	1ºLimpar, preparar e temperar o peixe com sal. 2ºLavar, arranjar e cortar os restantes ingredientes. 3ºEstufar a cebola, o alho e o tomate cortado aos cubos em azeite, triturar tudo. 4ºAcrescentar o peixe no preparado anterior. 5ºTemperar com sal e ervas aromáticas. 6ºDeixar estufar em lume brando durante 30 minutos, rectificando o tempero no final.
F.T.P. 43	Sonhos de Bacalhau	Sonhos de Bacalhau	6 unidades	1º pré aquecer o forno 2º colocar os sonhos em tabuleiros e levar ao forno cerca de 8 minutos
F.T.P. 44	Petinga frita	Petinga Farinha triga Sal Oleo amendoim	220r 30gr ≤ 0,2gr q.b.	1ºLavar, preparar e temperar a sardinha com sal. 2ºEnvolve-se a sardinha na farinha triga 3º frita-se a sardinha e escorre-se.

**Fichas Técnicas das Ementas de Peixe**

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
F.T.P. 45	Espetada Colorida de Pescada, pimento, maça, cenoura e cebola	Filetes de Pescada Pimento Cebola maça cenoura Azeite Sal Alho Ervas aromáticas (Louro, Alecrim, Orégãos, Salsa)	165gr 25gr 25gr 25gr 25gr 3ml ≤0,2gr q.b. q.b.	1ºLimpar, preparar e temperar o peixe com sal. 2ºLavar, arranjar e cortar os restantes ingredientes. 3ºcoloca-se no espeto - cenoura, cebola , filete de pescada, pimento, cebola e finaliza com maça com a casca 4ºLeva-se ao lume o azeite com as ervas aromáticas, deixar levantar fervura em lume brando, rega-se as espetadas e leva-se ao forno.
F.T.P. 46	Pescada em cama de espinafres com batata	Batata branca Filete de pescada Farinha para culinária sem fermento Leite meio gordo Brócolos (preparados) Espinafres (preparados) Margarina3,5,6,7 Azeite Sal	270gr 170gr   35gr 25gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1º Cozer as batata cortadas ás rodelas. 2º Coza os espinafres congelados, escorra e esprema bem, leve ao lume o azeite, farinha deixe cozer acrescente o leite e deixe ferver misturando bem com as varas, junte os espinafres cozidos e triturados. 3º Leve ao forno a vapor a pescada durante 10 minutos retire-o e lasque-o envolva a cebola picada muito fina em azeite e deixe cozinhar até ficar translúcida, envolva a pescada. 4º Num tabuleiro unte com azeite, uma camada de batata, uma de espinafres e uma de pescada 5º Polvilhe com pão ralado, leve ao forno á temperatura de 160ºc durante 15 minutos deixando cozer um pouco por cima
F.T.P. 47	Pastelão de bacalhau	Migas Bacalhau ovo pasteurizado salsa Azeite Sal	130gr 2 un q.b. 3 ml q.b.	1ºDemolhar as migas de bacalhau. 2ºDepois de demolhadas e bem escorridas, verter por cima água a ferver, de forma a cobrir por completo as migas de bacalhau. 3ºColocar o louro e deixar em repouso durante dez minutos. 4ºRetirar a água, escorrer bem e reservar. 5ºBater os ovos 6ºAcrescentar o bacalhau bem escorrido e retirar o louro. 7ºEnvolver bem o bacalhau e acrescenta-se a salsa picada 8ºNum tabuleiro colocar um fio de azeite e coloca-se o preparado anterior 9ºLevar ao forno
F.T.P. 48	Salada quente de arroz com atum, cenoura, milho e ervilhas	Arroz Atum em conserva Ervilhas Cenoura Sal Milho	80gr 150gr 50gr 50gr ≤ 0,2gr 25gr	1ºLavar bem, arranjar e cortar os ingredientes. 2ºEscorrer bem o atum. 3ºfazer arroz branco seco. 4ºÀ parte, cozer as cenouras, milho e as ervilhas. 5ºNo final, envolver o arroz com atum bem escorrido, as cenouras, milho e as ervilhas.

**Fichas Técnicas das Ementas de Peixe**

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
F.T.P. 49	Tortilha de Salmão (batata, ovo e salmão)	Salmão batata pré frita aos cubos ovo pasteurizado Azeite Sal	140gr 180gr 1 un 3 ml q.b.	1º colocar a batata aos cubos num tabuleiro e levar ao forno. 2º coze-se o salmão em água e sal, despinha-se e lasca-se 3º retira-se a batata do forno e adiciona-se o salmão e rega-se com o ovo 4º leva-se ao forno pra cozinhar o ovo.
F.T.P. 50	Caldeirada de peixe (raia, peixe prata e lulas)	Raia Peixe Prata Lulas Batata Tomate Pimento Cebola Azeite Sal Pimenta Cravinho	80gr 80gr 40gr 270gr 35gr 20gr 25gr 3ml ≤0,2gr q.b. q.b.	1ºLavar, preparar e temperar o peixe com sal. 2ºLavar, arranjar e cortar os restantes ingredientes. 3ºColocar no fundo de um tacho as cebolas cortadas às rodela finas e, por cima, dispor as batatas aos quartos, o tomate e os pimentos às tiras. 4ºRegar com azeite, colocar o cravinho e a pimenta moída. 5ºTapar o tacho e levar ao lume, sem mexer, mas agitando-o algumas vezes. 6ºQuando as batatas estiverem quase cozidas, acrescentar o raia. 7ºTemperar com um pouco de sal e deixar cozinhar durante 30 minutos.
F.T.P.51	Arroz de atum (milho e cenoura)	Atum em conserva Arroz Cenoura Milho Cebola Azeite Sal Alho	100gr 80gr 50gr 50gr 25gr 3ml q.b. q.b.	1ºLavar bem, arranjar e cortar os ingredientes. 2ºEscorrer bem o atum. 3ºColocar um tacho ao lume com azeite, cebola, alho, cenoura e o milho. 4ºAcrescentar a água, deixar levantar fervura e juntar o arroz. 5ºTemperar com sal e deixar cozer durante 20 minutos. 6ºNo final, adicionar o atum bem escorrido
F.T.P.52	Massinha de peixe	Peixes (salmão e pescada) Massa Pimento Tomate Cebola Azeite Sal	170gr 80gr 20gr 40gr 25gr 3ml ≤ 0,2gr	Limpar, preparar e temperar os peixes com sal. 1ºLavar, arranjar e cortar os restantes ingredientes. 2ºEstufar a cebola, o alho, o pimento e o tomate cortado aos cubos em azeite. 3ºAcrescentar água e o peixe. 4ºTemperar com sal e deixar estufar em lume brando durante 20 minutos. 5ºAcrescentar novamente água e a massa. 6ºRefogar e temperar e deixar cozinhar por mais durante 20 minutos.



**Fichas Técnicas das Ementas de Peixe**

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
F.T.P. 53	Empadão de cavala com arroz, e crosta de ovo e ervas aromáticas	Arroz Cavala em conserva Cebola cenoura Tomate Tomate concentrado Alho Azeite Salsa Sal Pão ralado Ovo Ervas da Provence	80gr 150gr 25gr 30grs 25gr 5gr q.b. 3ml q.b. q.b. q.b. q.b. q.b.	1ºLavar, arranjar e cortar os ingredientes. 2ºNum recipiente colocar água, cebola, alho picado, cenoura raspada e azeite e deixar ferver. Acrescentar o arroz, temperar com sal e deixar cozer. Depois de cozido, reservar. 3ºRefogar em azeite a cebola, o alho picado, o tomate em cubos e o concentrado de tomate durante 5 minutos. 4ºLascar a cavala em conserva, envolver no molho de tomate, salpicar com salsa picada e temperar com sal. 5ºNum tabuleiro de ir ao forno, colocar uma camada de arroz, uma camada de cavala em molho de tomate, finalizando com uma nova camada de arroz. 6ºÀ parte envolver o pão ralado com um pouco de ovo bem batido, ervas da provence e salsa picada ( o preparado não pode ficar pastoso). No fim, polvilhar o arroz com este preparado e levar ao forno a gratinar.
F.T.P. 54	Abrótea/Arinca assada	Arinca/Abrótea Tomate Cebola Azeite Sal Alho Ervas aromáticas (Louro, Alecrim, Orégãos, Salsa)	170gr 35gr 25gr 3ml ≤0,2gr q.b. q.b.	1ºLimpar, preparar e temperar o peixe com sal. 2ºLavar, arranjar e cortar os restantes ingredientes. 3ºEstufar a cebola, ervas aromáticas o alho e o tomate cortado aos cubos em azeite. 4ºTriturar o preparado anterior, retificar os temperos. 5ºColoca o peixe em tabuleiros e rega com o molho 6ºDeixar assar durante 30 minutos

**Fichas Técnicas das Ementas de Sopa**

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
F.T.S.1	Creme de cenoura	Cenoura Batata Cebola Azeite Sal Alho Coentros	40gr 20gr 20gr 3ml ≤ 0,2gr q.b. q.b.	1º Numa panela com água fria acrescente as batatas em cubos, a cenoura aos cubos, a cebola aos cubos e o alho, deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 2º Passe tudo pela varinha mágica . 3º Rectifique os temperos , termine com o azeite (em cru , directo da garrafa , sem ferver).
F.T.S.2	Juliana	Batata Repolho Ervilhas Cenoura Cebola Nabo Azeite Sal Alho	60gr 40gr 35gr 30gr 20gr 20gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1º Numa panela com água fria acrescente as batatas em cubos , a cebola, a abóbora, os nabos e a cebola em cubos , deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 2º Passe tudo pela varinha mágica 3º Acrescente a cenoura em cubos, o repolho em juliana fina e as ervilhas deixe cozinhar cerca de quinze minutos 4º Rectifique os temperos , e termine com o azeite (em cru , directo da garrafa , sem ferver )
F.T.S.3	Creme de ervilhas e cenoura	Batata Ervilhas Cenoura Alho francês Courgette Cebola Azeite Sal	60gr 55gr 45gr 40gr 30gr 20gr 3ml ≤0,2gr	1º Numa panela com água fria acrescente as batatas em cubos, a cebola aos cubos, as ervilhas, alho francês aos cubos, a courgette aos cubos e a cenoura aos cubos, deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 2º Passe tudo pela varinha mágica. 3º Rectifique os temperos , e termine com o azeite (em cru , directo da garrafa , sem ferver).

F.T.S.4	Minestrone	Feijão-verde Batata Abóbora Cenoura Cebola Azeite Sal Alho	40gr 30gr 30gr 30gr 20gr 3ml ≤0,2g q.b.	1° Numa panela com água fria junte a batata, metade da cenoura a cebola e o alho, deixe cozinhar durante 30 minutos, passe pela varinha mágica. 2° Acrescente o feijão-verde em tiras , a abóbora em cubos pequenos e restante cenoura também em cubos , deixe cozer mais quinze minutos em lume brando. 3° rectifique os temperos, termine com o azeite (em cru , directo da garrafa , sem ferver).
F.T.S.5	Abóbora	Feijão-verde Abóbora Batata Cebola Azeite Sal Alho	40gr 40gr 30gr 20gr 3ml ≤0,2g q.b.	1° Numa panela com água fria junte a batata, metade da cenoura a cebola e o alho, deixe cozinhar durante 30 minutos, passe pela varinha mágica. 2° Acrescente o feijão-verde em tiras , a abóbora em cubos pequenos e restante cenoura também em cubos , deixe cozer mais quinze minutos em lume brando. 3° rectifique os temperos, termine com o azeite (em cru , directo da garrafa , sem ferver )
F.T.S.6	Macedónia de legumes	Batatas Feijão-verde Ervilhas Cenoura Cebola Nabo Azeite Sal Alho	60gr 40gr 35gr 30gr 20gr 20gr 3ml ≤0,2g q.b.	1° Numa panela com água fria junte a batata cortada em cubos, a cebola, os nabos em cubos e o alho, deixe cozinhar durante 30 minutos. 2° Passe tudo pela varinha mágica 3° Acrescente as ervilhas, o feijão-verde e a cenoura em cubos deixe cozer mais quinze minutos. 4° Rectifique os temperos e termine com o azeite (em cru, directo da garrafa , sem ferver)
F.T.S.7	Nabiças com feijão-frade	Nabiças Batata Feijão-frade Cenoura Cebola Azeite Sal Alho	50gr 40gr 40gr 30gr 20gr 3ml ≤0,2g q.b.	1° Depois de ter o feijão demolido e cozido, numa panela com água fria acrescente as batatas aos cubos, as cenouras aos cubos, os alhos e as cebolas em meia lua. 2° Acrescente algum feijão e passe tudo pela varinha mágica. 3° Adicione as nabiças, junte o restante feijão e deixe cozer durante 10 minutos. 4° Rectifique os temperos e adicione o azeite (em cru, direto da garrafa, sem ferver).

F.T.S.8	Cenoura	Batata Cebola Azeite Sal Alho	40gr 20gr 20gr 3ml ≤ 0,2gr q.b.	1° Numa panela com água fria acrescente as batatas em cubos, uma parte da cenoura aos cubos, a cebola aos cubos e o alho, deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 2° Adicionar o sal. 3° Passe tudo pela varinha mágica. 4° Adicione o restante da cenoura aos cubos e deixe cozer durante quinze minutos. 5° Rectifique os temperos , termine com o azeite (em cru , directo da garrafa, sem ferver) .
F.T.S.9	Nabo com espinafres	Batata Espinafres Nabo Cebola Azeite Sal Alho	60gr 40gr/45gr 40gr 20gr 20gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1° Numa panela com água fria acrescente a batata aos cubos, a cebola, o alho, metade do nabo. 2° Passar pela varinha mágica. 3° Adicione os espinafres em juliana e o resto do nabo. 4° Rectifique os temperos e adicione o azeite ( em cru, direto da garrafa, sem ferver)
F.T.S.10	Alho francês	Abóbora Alho Francês Cenoura Courgette Cebola Nabo Azeite Sal	60gr 50gr 30gr 30gr 20gr 20gr 3ml ≤0,2gr	1° Numa panela com água fria acrescente metade do alho francês às rodela, a cenoura aos cubos, a abóbora aos cubos, a courgette aos cubos,o nabo aos cubos, o alho e a cebola. 2° Passar pela varinha mágica. 3° Adicione o restante alho francês aos cubos e deixe cozer durante 10minutos. 4°Retifique o tempero e adicione o azeite (em cru, direto da garrafa, sem ferver).
F.T.S.11	Couve lombarda	Couve lombarda Abóbora Batata Cenoura Cebola Azeite Sal Alho	40gr 40gr 30gr 30gr 20ml 3ml ≤0,2gr q.b.	1° Numa panela com água fria junte a batata cortada em cubos, a cebola, a cenoura e a abóbora aos cubos e deixe cozinhar durante 30 minutos, 2° Passe tudo pela varinha mágica 3° Acrescente a couve em juliana fina e deixe cozer mais quinze minutos 4° Rectifique os temperos e termine com o azeite (em cru, directo da garrafa , sem ferver )
F.T.S.12	Grão com nabiças	Batata nabiças Grão-de-bico Cenoura Cebola Azeite Sal Alho	60gr 50gr 40gr 30gr 20gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1° De véspera demolhar o grão. 2° Numa panela com água fria acrescente as batatas em cubos , a cebola aos cubos, a cenoura aos cubos e o alho deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 3° Passe tudo pela varinha mágica. 4° Adicionar a nabiças em pedaços e o grão de bico e deixar cozer. 5° Rectifique os temperos, e termine com o azeite (em cru, directo da garrafa , sem ferver).

F.T.S.13	Feijão branco com espinafres	Batata espinafres Feijão branco Cenoura Cebola Azeite Alho Sal	60gr 40gr 40gr 30gr 20gr 3ml q.b. ≤0,2gr	1º Depois do feijão estar demolido e cozido, numa panela com água fria acrescente as batatas aos cubos, a cebola em meia lua, a cenoura aos cubos e deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 2º Acrescente parte do feijão e passe pela varinha mágica. 3º Adicione a água de cozedura do feijão. 4º Acrescente os espinafres e deixar cozer mais 5 minutos. 5º Adicione o restante feijão, rectifique os temperos, e termine com o azeite (em cru, direto da garrafa, sem ferver)
F.T.S.14	Creme de alho francês e couve-flor	Batata Couve-flor Alho francês Cenoura Cebola Nabo Azeite Sal Alho	60gr 20gr 20 gr 30gr 20gr 20gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1º Numa panela com água fria acrescente as batatas em cubos, a cebola aos cubos, a couve flor aos cubos, o alho francês aos cubos, os nabos aos cubos e a cenoura em cubos, deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 2º Passe tudo pela varinha mágica 3º Rectifique os temperos, e termine com o azeite (em cru, directo da garrafa, sem ferver)
F.T.S.15	Camponesa	Batata Couve lombarda Feijão vermelho seco Cebola Azeite Sal Alho	60gr 40gr 40gr 20gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1º Depois do feijão estar demolido, numa panela com água fria acrescente as batatas aos cubos, a cebola em meia lua e deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 2º À parte cozer o feijão. 3º Passar o primeiro preparado pela varinha mágica, juntamente com algum feijão. 4º Adicione a água de cozedura do feijão. 5º Acrescente a couve lombarda em juliana e deixar cozer mais 5 minutos. 6º Adicione o restante feijão, rectifique os temperos, e termine com o azeite (em cru, direto da garrafa, sem ferver)
F.T.S.16	Creme de abóbora com espinafres	Abóbora Espinafres Courgette Cenoura Cebola Nabo Azeite Sal Alho	60gr 40gr 30gr 30gr 20gr 20gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1º Numa panela com água fria acrescente a cebola aos cubos, a abóbora aos cubos, os nabos aos cubos, os espinafres aos cubos, a courgette aos cubos e a cenoura em cubos, deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 2º Passe tudo pela varinha mágica. 3º Rectifique os temperos, e termine com o azeite (em cru, directo da garrafa, sem ferver).

F.T.S.17	Horta	Batata Couve lombarda Feijão branco Courgette Cenoura Cebola Azeite Sal Alho	60gr 40gr 40gr 30gr 30gr 20gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1° Depois do feijão estar demolido, numa panela com água fria acrescente as batatas aos cubos, uma parte da cenoura aos cubos, a courgette aos cubos, a cebola às meias luas e deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 2° À parte cozer o feijão. 3° Passar o primeiro preparado pela varinha mágica, juntamente com algum feijão. 4° Adicione a água de cozedura do feijão. 5° Acrescente a couve em juliana, o resto das cenouras aos cubos e o feijão e deixe cozer mais 5 minutos. 6° Rectifique os temperos, e termine com o azeite (em cru, direto da garrafa, sem ferver)
F.T.S.18	Caldo-verde	Batata Caldo verde Cebola Chouriço Azeite Sal Alho	120gr 50gr 20gr 10gr 3ml 0,2gr q.b.	1° Numa panela com água fria adicione a batata aos cubos, o alho, e a cebola às meias luas, durante 30 minutos. 2° Passar pela varinha mágica. 3° Adicione o caldo verde e deixe cozer durante 10 minutos. 4° Rectifique os temperos e adicione o azeite (em cru, direto da garrafa, sem ferver). 5° Sirva com chouriço previamente cozido.
F.T.S.19	Canja de galinha	Perna de Frango Massa Sal Hortelã	50gr 20gr ≤0,2gr q.b.	1° Leve ao lume em água a ferver, as pernas de frango. 2° Retire o frango e desfie a carne. 3° Na água de cozedura do frango, adicione a massa e deixe cozer durante 15 minutos. 4° Volte a adicionar a carne desfiada. 5° Rectifique os temperos, adicione o azeite (em cru, direto da garrafa, sem ferver) e a hortelã a gosto.
F.T.S.20	Alface	Abóbora Alface Cenoura Batata Nabo Cebola Azeite Sal Alho	40gr 30gr 30gr 30gr 20gr 20gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1° Numa panela com água fria acrescente a abóbora aos cubos, as batatas aos cubos, uma parte da cenoura aos cubos, o nabo aos cubos, o alho, a alface em juliana e as cebolas em meia lua. 2° Passar pela varinha mágica. 3° Adicione o restante da cenoura. 4° Rectifique os temperos e adicione o azeite (em cru, direto da garrafa, sem ferver).

F.T.S.21	Creme de couve-flor	Batata Couve-flor Cenoura Cebola Nabo Azeite Sal Alho	60gr 40gr 30gr 20gr 20gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1° Numa panela com água fria acrescente as batatas em cubos , a cebola aos cubos, a couve flor aos cubos, os nabos aos cubos e a cenoura em cubos , deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 2° Passe tudo pela varinha mágica. 3° Rectifique os temperos , e termine com o azeite (em cru , directo da garrafa , sem ferver)
F.T.S.22	Feijão-verde	Batata Couve branca Feijão-verde Cenoura Cebola Azeite Alho Sal	60gr 50gr 40gr 30gr 20gr 3ml q.b. ≤0,2g	1° Numa panela com água fria as batatas aos cubos, a couve branca em juliana, a cenoura aos cubos, a cebola aos cubos durante 30 minutos. 2° Passar pela varinha. 3° Adicione o feijão verde e deixe cozer durante 10 minutos. 4° Rectifique os temperos e adicione o azeite (em cru, direto da garrafa, sem ferver)
F.T.S.23	Portuguesa	Batata Couve-portuguesa Feijão Cenoura Cebola Azeite Sal Alho	60gr 40gr 40gr 30gr 20gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1° Depois do feijão estar demolido, Numa panela com água fria acrescente as batatas aos cubos, a cenoura aos cubos, o nabo aos cubos, a cebola às meias luas e deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 2° À parte cozer o feijão. 3° Passar o primeiro preparado pela varinha mágica, juntamente com algum feijão. 4° Adicione a água de cozedura do feijão. 5° Acrescente a couve em juliana e o feijão e deixe cozer mais 5 minutos. 6° Rectifique os temperos, e termine com o azeite (em cru, direto da garrafa, sem ferver)
F.T.S.24	Grelos	Cenoura Grelos Batata Cebola Azeite Sal Alho	40gr 40gr 20gr 20gr 3ml ≤ 0,2gr q.b.	1° Numa panela com água fria acrescente as batatas em cubos, cenoura aos cubos, a cebola aos cubos e o alho, deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 2° Adicionar o sal. 3° Passe tudo pela varinha mágica . 4° Adicione os grelos e deixe cozer durante quinze minutos. 5° Rectifique os temperos , termine com o azeite (em cru , directo da garrafa , sem ferver ) .

F.T.S.25	Couve branca	Couve branca Abóbora Batata Cenoura Cebola Azeite Sal Alho	40gr 40gr 30gr 30gr 20ml 3ml ≤0,2gr q.b.	1° Numa panela com água fria junte a batata cortada em cubos, a cebola, a cenoura e a abóbora aos cubos e deixe cozinhar durante 30 minutos, 2° Passe tudo pela varinha mágica 3° Acrescente a couve em juliana fina e deixe cozer mais quinze minutos 4° Rectifique os temperos e termine com o azeite (em cru, directo da garrafa , sem ferver )
F.T.S.26	Lavrador	Batata Couve portuguesa Feijão vermelho Cenoura Cebola Nabo Azeite Sal Alho	60gr 40gr 40gr 30gr 20gr 20gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1° Depois do feijão estar demolido, numa panela com água fria acrescente as batatas aos cubos, a cenoura aos cubos, o nabo aos cubos, a cebola às meias luas e deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 2° À parte cozer o feijão. 3° Passar o primeiro preparado pela varinha mágica, juntamente com algum feijão. 4° Adicione a água de cozedura do feijão. 5° Acrescente a couve em juliana e o feijão e deixe cozer mais 5 minutos. 6° Rectifique os temperos, e termine com o azeite (em cru, direto da garrafa, sem ferver)
F.T.S.27	Creme de alho francês com cenoura	Abóbora Alho francês Cenoura Cebola Nabo Azeite Sal Alho	60gr 50gr 45gr 20gr 20gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1° Numa panela com água fria acrescente a cebola aos cubos, a abóbora aos cubos, os nabos aos cubos, o alho francês aos cubos, a courgette aos cubos e a cenoura aos cubos , deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 2° Passe tudo pela varinha mágica. 3° Rectifique os temperos , e termine com o azeite (em cru , directo da garrafa , sem ferver).
F.T.S.28	Feijão branco com couve lombarda	Batata Couve-lombarda Feijão branco Cenoura Cebola Azeite Alho Sal	60gr 40gr 40gr 30gr 20gr 3ml q.b. ≤0,2gr	1° Depois do feijão estar demolido e cozido, numa panela com água fria acrescente as batatas aos cubos, a cebola em meia lua, a cenoura aos cubos e deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 2° Acrescente parte do feijão e passe pela varinha mágica. 3° Adicione a água de cozedura do feijão. 4° Acrescente a couve lombarda em juliana e deixar cozer mais 5 minutos. 5° Adicione o restante feijão, rectifique os temperos, e termine com o azeite (em cru, direto da garrafa, sem ferver)



F.T.S.29	Grão com couve lombarda	Batata couve lombarda Grão-de-bico Cenoura Cebola Azeite Sal Alho	60gr 50gr 40gr 30gr 20gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1° De véspera demolhar o grão. 2° Numa panela com água fria acrescente as batatas em cubos , a cebola aos cubos, a cenoura aos cubos e o alho deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 3° Passe tudo pela varinha mágica. 4° Adicionar a couve lombarda em juliana e o grão de bico e deixar cozer. 5° Rectifique os temperos, e termine com o azeite (em cru, directo da garrafa , sem ferver).
F.T.S.30	Feijão vermelho com hortaliça	Batata Couve branca Feijão vermelho seco Couve lombarda Azeite Sal Alho	60gr 45gr 40gr 40gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1° De véspera, demolhar o feijão. 2° Numa panela com água fria acrescente as batatas em cubos , a couve branca aos cubos, a couve lombarda aos cubos e o feijão vermelho, deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 3° Passe tudo pela varinha mágica e acrescente um pouco de feijão vermelho, couve branca e a couve lombarda. 4° Rectifique os temperos , e termine com o azeite (em cru , directo da garrafa, sem ferver).
F.T.S.31	Creme de legumes	Espinafres Alho francês Abóbora Batata Cenoura Cebola Azeite Sal Alho	40gr 40gr 40gr 30gr 30gr 20gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1° Numa panela com água fria acrescente as batatas em cubos , a cebola aos cubos, a abóbora aos cubos, a cenoura em cubos, o alho francês aos cubos, os espinafres aos cubos e o alho, deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 2° Passe tudo pela varinha mágica. 3° Rectifique os temperos , e termine com o azeite (em cru , directo da garrafa , sem ferver ).
F.T.S.32	Primavera	Abóbora Repolho Ervilhas Batata Cenoura Cebola Nabo Azeite Sal Alho	40gr 40gr 35gr 30gr 30gr 20gr 20gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1° Numa panela com água fria acrescente as batatas em cubos , a cebola, a abóbora, os nabos e a cebola em cubos , deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 2° Passe tudo pela varinha mágica 3° Acrescente a cenoura em cubos, o repolho em juliana fina e as ervilhas deixe cozinhar cerca de quinze minutos 4° Rectifique os temperos , e termine com o azeite (em cru , directo da garrafa , sem ferver )

F.T.S.33	Grão com feijão-verde	Batata Feijão-verde Grão-de-bico Cenoura Cebola Azeite Sal Alho	60gr 50gr 40gr 30gr 20gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1° De véspera demolhar o grão. 2° Numa panela com água fria acrescente as batatas em cubos , a cebola aos cubos, a cenoura aos cubos e o alho deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 3° Passe tudo pela varinha mágica. 4° Adicionar a feijão-verde e o grão de bico e deixar cozer. 5° Rectifique os temperos, e termine com o azeite (em cru, directo da garrafa , sem ferver).
F.T.S.34	Legumes com ervilhas	Batata Ervilhas Alho francês Cenoura Cebola Nabo Azeite Sal Alho	60gr 55gr 40gr 30gr 20gr 20gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1° Numa panela com água fria acrescente as batatas em cubos , a cebola aos cubos, os nabos aos cubos, o alho francês aos cubos, as ervilhas e a cenoura em cubos , deixe cozinhar cerca de 30 minutos, exceto metade do alho francês. 2° Passe tudo pela varinha mágica e adicione o restante alho francês, previamente cortado às rodela. 3° Rectifique os temperos , e termine com o azeite (em cru , directo da garrafa, sem ferver).
F.T.S.35	Couve branca com cenoura ripada	Abóbora Batata Couve branca Cenoura Courgette Cebola Azeite Sal Alho	60gr 30gr 50gr 45gr 30gr 20gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1° Numa panela com água fria junte a batata cortada em cubos, a cebola, uma parte da cenoura, a courgette e a abóbora aos cubos e deixe cozinhar durante 30 minutos, 2° Passe tudo pela varinha mágica 3° Acrescente a couve em juliana fina e a cenoura raspada e deixe cozer mais quinze minutos 4° Rectifique os temperos e termine com o azeite (em cru, directo da garrafa , sem ferver )
F.T.S.36	Espinafres	Batata Cenoura Espinafres Cebola Azeite Alho Sal	60gr 45gr 40gr 20gr 3ml q.b. ≤0,2gr	1° Numa panela com água fria junte a batata cortada em cubos, a cebola e a cenoura aos cubos e deixe cozinhar durante 30 minutos, 2° Passe tudo pela varinha mágica 3° Acrescente os espinafres e deixe cozer mais quinze minutos 4° Rectifique os temperos e termine com o azeite (em cru, directo da garrafa , sem ferver )

F.T.S.37	Creme de Feijão-verde	Batata Couve branca Feijão-verde Cebola Cenoura Azeite Sal Alho	60gr 50gr 40gr 30gr 20gr 3ml ≤0,2g q.b.	1° Numa panela com água fria acrescente as batatas em cubos , o feijão-verde aos cubos a couve branca aos cubos, a cenoura aos cubos, a cebola aos cubos e o alho, deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 2° Passe tudo pela varinha mágica, depois de cozido. 3° Rectifique os temperos , e termine com o azeite (em cru, directo da garrafa, sem ferver ).
F.T.S.38	Saloia	Batata Feijão Vermelho Couve lombarda Cenoura Cebola Azeite Sal Alho	60gr 40gr 40gr 30gr 20gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1° Depois do feijão estar demolido, numa panela com água fria acrescente as batatas aos cubos, uma parte da cenoura às metades, a cebola às meias luas e deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 2° À parte cozer o feijão. 3° Passar o primeiro preparado pela varinha mágica, juntamente com algum feijão. 4° Adicione a água de cozedura do feijão. 5° Acrescente a couve lombarda em juliana e o resto das cenouras cortada aos cubos e deixe cozer mais 5 minutos. 6° Adicione o restante feijão, rectifique os temperos, e termine com o azeite (em cru, direto da garrafa, sem ferver)
F.T.S.39	Nabo e cenoura com couve lombarda	Batata Cenoura Couve lombarda Nabo Cebola Azeite Sal Alho	60gr 40gr/45gr 40gr 20gr 20gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1° Numa panela com água fria adicione a batata aos cubos, a cebola, o alho, o nabo, metade das cenouras (quando se aplica) e a couve lombarda aos cubos. 2° Passar pela varinha mágica. 3° Adicione os espinafres em juliana ou a restante cenoura raspada. 4° Rectifique os temperos e adicione o azeite ( em cru, direto da garrafa, sem ferver)
F.T.S.40	Grão com espinafres	Batata espinafres Grão-de-bico Cenoura Cebola Azeite Sal Alho	60gr 50gr 40gr 30gr 20gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1° De véspera demolhar o grão. 2° Numa panela com água fria acrescente as batatas em cubos , a cebola aos cubos, a cenoura aos cubos e o alho deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 3° Passe tudo pela varinha mágica. 4° Adicionar os espinafres e o grão de bico e deixar cozer. 5° Rectifique os temperos, e termine com o azeite (em cru, directo da garrafa , sem ferver).

F.T.S.41	Alho francês com courgette	Abóbora Alho francês Courgette Cenoura Cebola Nabo Azeite Sal Alho	60gr 50gr 50gr 45gr 20gr 20gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1º Numa panela com água fria o alho francês às rodelas, a cenoura aos cubos, a abóbora aos cubos, o nabo aos cubos, o alho e a cebola. 2º Passar pela varinha mágica. 3º Adicione a courgette aos cubos e deixe cozer durante 10 minutos. 4º Retifique o tempero e adicione o azeite (em cru, direto da garrafa, sem ferver)
F.T.S.42	Brócolos	Brócolos Abóbora Batata Courgette Cebola Azeite Sal Alho	40gr 40gr 30gr 30gr 20gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1º Numa panela com água fria adicione a abóbora aos cubos, a batata aos cubos, a courgette aos cubos e a cebola aos cubos e deixar cozer durante 30 minutos. 2º Passar pela varinha mágica. 3º Adicione os brocolos e deixe cozer durante 10 minutos. 4º Rectifique os temperos e adicione o azeite (em cru, direto da garrafa, sem ferver)
F.T.S.43	Crema de abóbora com feijão-verde	Abóbora Feijão-verde Courgette Cenoura Cebola Nabo Azeite Sal Alho	60gr 40gr 30gr 30gr 20gr 20gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1º Numa panela com água fria acrescente a cebola aos cubos, a abóbora aos cubos, os nabos aos cubos, o feijão verde aos cubos, a courgette aos cubos e a cenoura em cubos, deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 2º Passe tudo pela varinha mágica. 3º Rectifique os temperos, e termine com o azeite (em cru, directo da garrafa, sem ferver)
F.T.S.44	Crema de cenoura com coentros	Cenoura Batata Cebola Azeite Sal Alho Coentros	40gr 20gr 20gr 3ml ≤ 0,2gr q.b. q.b.	1º Numa panela com água fria acrescente as batatas em cubos, a cenoura aos cubos, a cebola aos cubos e o alho, deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 2º Adicionar o sal. 3º Passe tudo pela varinha mágica. 4º Rectifique os temperos, termine com o azeite (em cru, directo da garrafa, sem ferver) e polvilhar com os coentros previamente picados.

F.T.S.45	Creme de alho francês	Cenoura Alho francês Batata Cebola Azeite Sal Alho Coentros	20gr 20gr 20gr 20gr 3ml ≤ 0,2gr q.b. q.b.	1º Numa panela com água fria acrescente as batatas em cubos, a cenoura aos cubos, a cebola aos cubos, o alho francês e o alho, deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 2º Passe tudo pela varinha mágica . 3º Rectifique os temperos , termine com o azeite (em cru , directo da garrafa , sem ferver).
F.T.S. 46	Tomate	Cenoura Tomate Batata Cebola Azeite Sal Alho	20gr 60gr 20gr 20gr 3ml ≤ 0,2gr q.b.	1º Numa panela com água fria acrescente as batatas em cubos, a cenoura aos cubos, a cebola aos cubos, o tomate e o alho, deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 2º Passe tudo pela varinha mágica . 3º Rectifique os temperos , termine com o azeite (em cru , directo da garrafa , sem ferver).
F.T.S. 47	Abóbora e ervilhas	Abóbora Ervilhas Courgette Cenoura Cebola Nabo Azeite Sal Alho	60gr 35gr 30gr 30gr 20gr 20gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1º Numa panela com água fria acrescente a cebola aos cubos, a abóbora aos cubos, os nabos aos cubos, as ervilhas (reservar metade), a courgette aos cubos e a cenoura em cubos , deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 2º Passe tudo pela varinha mágica e adicione parte das ervilhas reservadas. 3º Rectifique os temperos , e termine com o azeite (em cru , directo da garrafa , sem ferver )
F.T.S. 48	Sopa de peixe	Cenoura Pescada Batata Cebola Azeite Sal Alho	20gr 50gr 20gr 20gr 3ml ≤ 0,2gr q.b.	1ºLavar, preparar e cozer o peixe temperado com sal. 2ºNuma panela com água fria acrescente as batatas em cubos, a cenoura aos cubos, a cebola aos cubos e o alho, deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 2º Passe tudo pela varinha mágica. 4ºAdicione o peixe às lascas limpo e sem peles e espinhas 3º Rectifique os temperos , termine com o azeite (em cru , directo da garrafa , sem ferver).
F.T.S.43	Abóbora com Couve Flor	Abóbora Couve Flor Courgette Cenoura Cebola Nabo Azeite Sal Alho	60gr 40gr 30gr 30gr 20gr 20gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1º Numa panela com água fria acrescente a cebola aos cubos, a abóbora aos cubos, os nabos aos cubos, o couve flor aos cubos, a courgette aos cubos e a cenoura em cubos , deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 2º Passe tudo pela varinha mágica. 3º Rectifique os temperos , e termine com o azeite (em cru , directo da garrafa , sem ferver )

<b>F.T.S. 44</b>	<b>Legumes</b>	<b>Abóbora</b> <b>Batata</b> <b>Couve branca</b> <b>Cenoura</b> <b>Courgette</b> <b>Cebola</b> <b>Azeite</b> <b>Sal</b> <b>Alho</b>	<b>60gr</b> <b>30gr</b> <b>50gr</b> <b>45gr</b> <b>30gr</b> <b>20gr</b> <b>3ml</b> <b>≤0,2gr</b> <b>q.b.</b>	<b>1°</b> Numa panela com água fria junte a batata cortada em cubos, a cebola, uma parte da cenoura, a courgette e a abóbora aos cubos e deixe cozinhar durante 30 minutos, <b>2°</b> Passe tudo pela varinha mágica <b>3°</b> Acrescente a couve e a cenoura raspada e deixe cozer mais quinze minutos <b>4°</b> Rectifique os temperos e termine com o azeite (em cru, directo da garrafa , sem ferver )
------------------	----------------	---	--	---

**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).

**Fichas Técnicas das Ementas de Sobremesas**

Nº	Nome	Método de confeção:	Método culinário:	Ingredientes	Capitação
F.T.SM.1	Gelatina com frutas		Lavar e preparar a fruta conforme normas de higiene e segurança alimentar. 1º Cortar a fruta em cubos de 1cm para 1 cm. 2º Preparar a gelatina conforme normas do fabricante. 3º Deixar arrefecer a gelatina em ambiente refrigerado e passados 10 minutos adicionar a fruta. 4º Levar novamente a ambiente refrigerado e deixar a gelatina solidificar.	Água Gelatina em pó Abacaxi Laranja Kiwi	80ml 16gr 10gr 10gr 10gr
F.T.SM.2	Leite-creme	Cozido	1º Leve ao lume o leite a ferver com pau de canela e a casca de limão. 2º Bata as gemas e ovos (pasteurizados) com o açúcar e o amido de milho, acrescente um pouco de leite frio 3º Junte o leite a ferver às gemas e ovos (pasteurizados) com o açúcar e farinha, leve de novo ao lume a engrossar mexendo sempre em lume brando 4º Retire a casca de limão e a canela, verta nas taças , deixe arrefecer 5º Polvilhe com canela em pó no momento de servir	Açúcar branco Leite vaca UHT meio gordo Gema de ovo pasteurizada Canela em pó Pau de canela Casca de limão	10gr 10ml 5gr 1gr 1gr q.b.
F.T.SM.3	Arroz doce	Cozido	1º Leve a água ao lume e leite com casca de limão e pau de canela, deixe levantar fervura, acrescente o arroz e deixe cozinhar lentamente o arroz ( 1 porção de arroz para 3 de água e leite ) durante meia hora 2º Acrescente o açúcar , retire o pau de canela e a casca de limão , coloque em taças polvilhe com canela em pó	Arroz cru Açúcar branco Leite vaca UHT meio gordo Pau de canela Canela em pó Casca de limão	20gr 10gr 10ml 1gr 1gr q.b.



F.T.SM.4	Aletria	Cozido	<p>1º Leve ao lume água com o leite coloque a casca de limão e o pau de canela. Deixe ferver , acrescente a aletria cortada com a mão para que coza mais rápido e vá mexendo deixando-a cozer o tempo indicado pelo fabricante.</p> <p>2º Numa tigela coloque as gemas e os ovos com o açúcar e bata com varas , verta um pouco da aletria e mexa bem , verta tudo no tacho e leve ao lume a cozer as gemas e os ovos.</p> <p>3º Retire do lume, verta nas taças, retire a casca de limão e pau de canela , polvilhe com canela em pó.</p>	<p>Massa miúda crua</p> <p>Açúcar branco</p> <p>Leite Vaca UHT meio gordo</p> <p>Gema de ovo pasteurizada</p> <p>Canela em pó</p> <p>Casca de limão</p>	<p>30gr</p> <p>10gr</p> <p>5gr</p> <p>1gr</p> <p>q.b.</p>
F.T.SM.5	logurte	Não confeccionado	Refrigeração	logurte	1 unidade (125ml)
F.T.SM.6	Pudim	Cozido em banho-maria	<p>1ºLeve o açúcar a caramelizar , unte a forma com o açúcar caramelizado e reserve</p> <p>2º Leve ao lume o leite com a casca de laranja, deixe ferver</p> <p>3º Bata as gemas e ovos (pasteurizados) com o açúcar , verta o leite a ferver , retire a casca de laranja</p> <p>4º Verta o preparado do pudim na forma e leve a cozer em banho maria no forno á temperatura de 160°C durante 50 minutos.</p> <p>5º Deixe arrefecer, para desenformar aqueça em água quente o fundo da forma e coloque num prato</p>	<p>Açúcar branco (pudim + caramelo)</p> <p>Leite Vaca UHT meio gordo</p> <p>Gema de ovo pasteurizada</p> <p>Casca de laranja</p>	<p>15gr</p> <p>10ml</p> <p>5gr</p> <p>q.b.</p>

F.T.SM.7	Fruta assada (maçã ou pêra)	Assado	1ºLavar e desinfetar a fruta conforme normas de higiene e segurança alimentar; 2ºRetirar a parte central (caroço e sementes) da fruta. 3ºColocar a fruta num tabuleiro, polvilhar com canela e regar com um pouco de água. 4ºLevar ao forno até assar durante 15 minutos a 180°.	Fruta Canela	170gr q.b.
F.T.SM.8	Fruta cozida (maçã ou pêra)	Cozido	1ºLavar e desinfetar a fruta conforme normas de higiene e segurança alimentar; 2ºRetirar a parte central (caroço e sementes) da fruta. 3ºLevar a cozer em água a ferver com raspas de limão durante 15 minutos. 4ºPolvilhar a gosto com canela antes de consumir.	Fruta Canela Raspa de limão	170gr q.b. q.b.
F.T.SM.9	Fruta da época (min. 3 variedades)	Não confeccionado	Refrigeração	Deve considerar-se a infomação da Circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013	1 ou mais unidades com um peso de referência de 130 g
F.T.SM. 10	Mousse de morango instantânea	Cozido	1ºPreparar de acordo com instruções do fabricante	Mousse de morango instantânea	200ml
F.T.SM:11	Castanhas assadas	Assado	1ºDar um golpe nas castanhas. 2ºSalpicar com sal. 3ºLevar ao forno a 160°C por 15 minutos.	Castanhas Sal	170gr ≤0,2gr
F.T.SM:12	Pudim de chocolate instantâneo	Cozido	1ºPreparar de acordo com instruções do fabricante	Pudim de chocolate instantâneo	200ml
F.T.SM.13	Gelado de Leite				150gr q.b.

## Fichas Técnicas das Ementas de Saladas e Legumes

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
F.T.Saladas	Beterraba/ Pepino/ Tomate/ Alface/ Couve-roxa/ Milho/ Cenoura/ Couve em juliana/ Pimento/ Couve-de- bruxelas/ Courgette	Beterraba/ Pepino/ Tomate/ Alface/ Couve-roxa/ Milho/ Cenoura/ Couve em juliana/ Pimento/ Couve-de-bruxelas/ Courgette	40 35 50 40 30 45 40 40 20 40 40	Preparar, lavar e desinfetar o vegetal segundo as normas de higiene e segurança alimentar.
F.T Legumes	Cenoura/ Feijão verde/ Ervilhas/ Brócolos/ Couve-flor/ Couve-de- bruxelas/ Macedónia de legumes	Cenoura Feijão-Verde Ervilhas Macedónia de legumes Brócolos Couve-Flor Couve-de-bruxelas	40 50 50 80 60 60 40	Preparar, lavar e desinfetar o vegetal segundo as normas de higiene e segurança alimentar. 1ºCozer os legumes em água e sal durante 10 minutos.
F.T Legumes	Macedónia de Legumes	Macedónia de Legumes	80	Preparar, lavar e desinfetar o vegetal segundo as normas de higiene e segurança alimentar. 1ºLevar ao lume azeite, cebola e deixar apurar por 5 minutos. 2ºAcrescentar os legumes e temperar de sal. Deixar estufar por 10 minutos.



		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Segunda 05-01-2015</b>									
Sopa »	Feijão verde	652	155	9,9	1,5	14,4	1,9	4,5	2,3
Prato »	Almondegas estufadas c/ esparguete	1078	258	12	4	20,9	16	1,5	1
Sobren »	fruta epoca (fruta de variedade)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
<b>Terça 06-01-2015</b>									
Sopa »	Minestrone	455	108	6,6	1	10,3	1,8	3	2,4
Prato »	Barrinnas de pescada no torno c/ arroz de	978	233	5,9	0,9	35,6	8,6	0,5	0,2
Sobren »	fruta epoca (fruta de variedade)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
<b>Quarta 07-01-2015</b>									
Sopa »	Abóbora	534	127	8	1,2	12	1,7	3,6	2,5
Prato »	Salada russa c/ queijo, ovo, cogumelos,	950	227	8,6	2	25,1	11	2	1,3
Sobren »	fruta epoca (fruta de variedade)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
<b>Quinta 08-01-2015</b>									
Sopa »	Nabiças	670	160	10,3	1,6	14,5	2	6,9	2,1
Prato »	Bacalhau gratinado c/ molho branco	564	135	3,9	0,3	16,8	7,7	1	0,8
Sobren »	fruta epoca (fruta de variedade) leite creme	100	100	1	0,0	30	2,1	1,9	23,2
<b>Sexta 09-01-2015</b>									
Sopa »	Macedonia	769	183	11,7	1,8	16,9	2,1	5,3	1,6
Prato »	Carne porco estufado c/ arroz de cenoura	942	225	9,3	2,7	21,8	12,8	1,5	0,4
Sobren »	fruta epoca (fruta de variedade)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
<b>Segunda 12-01-2015</b>									
Sopa »	Cenoura	533	127	8	1,2	12,1	1,7	3,5	2,6
Prato »	Arroz de peixe (pescada e berbigao)	842	201	3,8	0,5	30,6	10,3	2,1	0,2
Sobren »	fruta epoca (fruta de variedade)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
<b>Terça 13-01-2015</b>									
Sopa »	Nabo c/ espinafres	706	168	11	1,7	15,2	1,9	5	2,1
Prato »	Frango assado c/ ervilhas, esparguete	748	179	4	0,7	20,8	14,4	1,5	1,3
Sobren »	fruta epoca (fruta de variedade)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
		VE	VE	Lip.	AG Sat.	HC	Prot.	Sal	Açúcar

Quarta 14-01-2015		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa »	Aíno frances	527	126	7,8	1,2	11,9	1,9	3,5	2,6
Prato »	Lombos de pescada no torno c/ arroz de	691	165	3	0,4	23,1	10,7	1,6	0,4
Sobren »	fruta época (fruta de valencia)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Quinta 15-01-2015		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Prot.	Sal	Açúcar
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa »	Couve lombarda	618	147	9,4	1,4	13,3	2,3	4,2	2,1
Prato »	Carnes mista (vaca e porco) c/ massa tusill,	1006	240	10,5	3,1	22,2	13,7	1,8	1,1
Sobren »	fruta época (fruta de valencia)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Sexta 16-01-2015		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Prot.	Sal	Açúcar
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa »	Grão c/ nabijas	871	208	11,7	1,8	21,1	4,2	5	2,2
Prato »	Abrotea gratinada c/ batata corada	424	101	1,4	0,2	15,2	6,4	0,9	1,2
Sobren »	fruta época (fruta de valencia) / Alentejo	950	234	1,4	0,5	48,4	0,5	0	20,4
Segunda 19-01-2015		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Prot.	Sal	Açúcar
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa »	Macedonia de legumes	769	183	11,7	1,8	16,9	2,1	5,3	1,6
Prato »	Hamburguer no torno c/ moíno cogumelos e	839	200	6,2	0,4	21,5	14,2	0,9	0,8
Sobren »	fruta época (fruta de valencia)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Terça 20-01-2015		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Prot.	Sal	Açúcar
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa »	Feijão branco c/ espinafres	828	198	11	1,7	20	4,3	0,3	2,2
Prato »	Lombos de cavala c/ batata e moíno verde	440	105	3,4	0,3	14,4	3,8	1,4	1,3
Sobren »	fruta época (fruta de valencia) / gelatina	391	92	0	0	25	0	0	0
Quarta 21-01-2015		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Prot.	Sal	Açúcar
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa »	Crema aíno frances e couve flor	685	163	10,5	1,6	14,2	2,9	4,6	1,6
Prato »	Arroz a valenciana	897	214	5,7	1,3	28,6	11,2	1,8	0,4
Sobren »	fruta época (fruta de valencia)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Quinta 22-01-2015		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Prot.	Sal	Açúcar
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa »	Camponesa	667	159	8,7	1,3	16,1	4	3,9	2,1
Prato »	Soína gratinada c/ batata e feijão verde	454	108	2	0,3	15,6	6,6	1	1,3
Sobren »	fruta época (fruta de valencia) / fruta	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Sexta 23-01-2015		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Prot.	Sal	Açúcar
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa »	Juliana	595	142	9	1,4	13,3	1,8	4	2,7
Prato »	Carne porco fatiada c/ arroz de feijão	912	218	9,5	2,8	19,3	13,4	1,5	0,5
Sobren »	fruta época (fruta de valencia)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8

		VE	VE	Lip.	AG Sat.	HC	Prot.	Sal	Açúcar
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
<b>Segunda 26-01-2015</b>									
Sopa »	Creme abobora c/ espinafres	648	154	10,1	1,5	14	1,7	4,5	2
Prato »	Arroz de atum c/ cenoura e ervilha	894	214	8,2	0,8	21,9	12,4	2,2	0,7
Sobren »	fruta época (fruta. 5 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
<b>Terça 27-01-2015</b>									
Sopa »	Abobora c/ ervilhas	624	149	9,1	1,4	14	2,4	0,2	2
Prato »	Roilo de carne fatiado c/ cenoura, feijao	1005	240	10,7	3,4	20,2	15,3	0,9	1,1
Sobren »	fruta época (fruta. 5 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
<b>Quarta 28-01-2015</b>									
Sopa »	Flora	599	143	7,7	1,2	14,6	3,6	3,4	2,1
Prato »	Meia desteita de bacalhau	490	117	3	0,3	11,9	10	0,8	1
Sobren »	fruta época (fruta. 5 variedades) / ALUZ	363	230	0,8	0,4	52	3,3	0,1	24,8
<b>Quinta 29-01-2015</b>									
Sopa »	Caldo verde	1295	309	24,2	5,9	16,6	5,5	1,7	0,5
Prato »	Perna de trango estufada c/ arroz de	788	188	3,8	0,7	24,6	13,1	1,7	0,4
Sobren »	fruta época (fruta. 5 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
<b>Sexta 30-01-2015</b>									
Sopa »	Canja galinha	1094	261	2,1	0,5	43,3	16,1	0,1	1,4
Prato »	Granadeiro no torno c/ batata e brocolios	445	106	3,7	0,9	10,3	7,6	1	0,9
Sobren »	fruta época (fruta. 5 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
<b>Segunda 02-02-2015</b>									
Sopa »	Alface	522	125	7,8	0,9	9,5	3,6	0,1	2,1
Prato »	Esparguete a bolionesa (bovino)	1044	249	9,9	3	26	13,5	1,2	1,6
Sobren »	fruta época (fruta. 5 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
<b>Terça 03-02-2015</b>									
Sopa »	Creme de couve-flor	451	108	6,4	1	10,3	2,1	2,8	2,7
Prato »	Mil toinas de batata c/ creme de pescada e	483	115	2,2	0,4	17,3	6,2	1,1	1,2
Sobren »	fruta época (fruta. 5 variedades) / Iogurte	337	80	1,4	1	13,3	3,4	0,1	0
<b>Quarta 04-02-2015</b>									
Sopa »	Feijao verde	652	155	9,9	1,5	14,4	1,9	4,5	2,3
Prato »	Carnes mistas (vaca, porco e trango)	970	232	10,3	3,1	20,6	13,6	1,8	0,5







Sopa »	Primavera	664	158	9,9	1,5	14,9	1,9	4,5	1,7
Prato »	Frango assado c/ esparguete	786	188	4,2	0,8	21,9	15	1,6	1,3
Sobren »	Fruta epoca (fruta. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
<b>Sexta 27-02-2015</b>		<b>VE</b>	<b>VE</b>	<b>Lip.</b>	<b>AG Sat.</b>	<b>HC</b>	<b>Prot.</b>	<b>Sal</b>	<b>Açúcar</b>
		<b>(kJ)</b>	<b>(kcal)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>
Sopa »	Feijao verde c/ grao	722	172	9,5	1,4	17,9	3,6	4	2,3
Prato »	Bacalhau a gomes Sa	435	103	2,1	0,3	12,2	8,5	0,8	1
Sobren »	Fruta epoca (fruta. 3 variedades) / Fruta	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
<b>Segunda 02-03-2015</b>		<b>VE</b>	<b>VE</b>	<b>Lip.</b>	<b>AG Sat.</b>	<b>HC</b>	<b>Prot.</b>	<b>Sal</b>	<b>Açúcar</b>
		<b>(kJ)</b>	<b>(kcal)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>
Sopa »	Legumes c/ ervilhas	540	129	7,8	1,2	12	2,4	3,4	1,9
Prato »	Esparguete a bolonnesa	1065	254	11,5	3,5	22,6	14,5	2,1	1,2
Sobren »	Fruta epoca (fruta. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
<b>Terça 03-03-2015</b>		<b>VE</b>	<b>VE</b>	<b>Lip.</b>	<b>AG Sat.</b>	<b>HC</b>	<b>Prot.</b>	<b>Sal</b>	<b>Açúcar</b>
		<b>(kJ)</b>	<b>(kcal)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>
Sopa »	Feijao vermelho c/ hortaliça (couve	682	163	7,4	1,1	18,7	5,2	3,2	1,8
Prato »	Portina de atum c/ batata aos cubos e ovo	607	146	7,7	0,4	10,1	8,5	1,2	0,3
Sobren »	Fruta epoca (fruta. 3 variedades) / Alentejo	380	234	1,4	0,5	48,4	0,5	0	20,4
<b>Quarta 04-03-2015</b>		<b>VE</b>	<b>VE</b>	<b>Lip.</b>	<b>AG Sat.</b>	<b>HC</b>	<b>Prot.</b>	<b>Sal</b>	<b>Açúcar</b>
		<b>(kJ)</b>	<b>(kcal)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>
Sopa »	Grao c/ nabijas	871	208	11,7	1,8	21,1	4,2	5	2,2
Prato »	Fusilli no torno c/ carnes brancas (peru e	944	226	5,2	1,2	30,9	12,9	1,6	1,4
Sobren »	Fruta epoca (fruta. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
<b>Quinta 05-03-2015</b>		<b>VE</b>	<b>VE</b>	<b>Lip.</b>	<b>AG Sat.</b>	<b>HC</b>	<b>Prot.</b>	<b>Sal</b>	<b>Açúcar</b>
		<b>(kJ)</b>	<b>(kcal)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>
Sopa »	Feijao verde	652	155	9,9	1,5	14,4	1,9	4,5	2,3
Prato »	Feveras esturadas em moino tomate e	443	106	3,1	0,8	10,4	8,8	1,1	1
Sobren »	Fruta epoca (fruta. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
<b>Sexta 06-03-2015</b>		<b>VE</b>	<b>VE</b>	<b>Lip.</b>	<b>AG Sat.</b>	<b>HC</b>	<b>Prot.</b>	<b>Sal</b>	<b>Açúcar</b>
		<b>(kJ)</b>	<b>(kcal)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>
Sopa »	Couve branca c/ cenoura ripada	550	131	8,2	1,2	12	2,1	3,7	2,1
Prato »	Pescada no tacho c/ arroz de legumes	626	149	3,3	0,5	19	10,5	1,7	0,5
Sobren »	Fruta epoca (fruta. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
<b>Segunda 09-03-2015</b>		<b>VE</b>	<b>VE</b>	<b>Lip.</b>	<b>AG Sat.</b>	<b>HC</b>	<b>Prot.</b>	<b>Sal</b>	<b>Açúcar</b>
		<b>(kJ)</b>	<b>(kcal)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>
Sopa »	Espinaires	746	178	11,7	1,8	16	2	5,3	2
Prato »	Filetos peixe no torno c/ moino de legumes	689	165	3,6	0,5	20,6	11,9	1,9	0,4
Sobren »	Fruta epoca (fruta. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
		<b>VE</b>	<b>VE</b>	<b>Lip.</b>	<b>AG Sat.</b>	<b>HC</b>	<b>Prot.</b>	<b>Sal</b>	<b>Açúcar</b>

Terça 10-03-2015		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa »	Creme reiçao verde	652	155	9,9	1,5	14,4	1,9	4,5	2,3
Prato »	Perna trango corado c/ esparguete salteado	779	186	4,2	0,7	21,8	14,9	1,6	1,3
Sobren »	fruta epoca (fruta. 5 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,0	0,2	0	11,0
Quarta 11-03-2015		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa »	Sarola	552	132	8,2	1,3	12,5	1,8	0,2	2,7
Prato »	Solna gratinada c/ pure de batata e brocolios	567	135	4,5	0,9	12,4	11	2,5	1,2
Sobren »	fruta epoca (fruta. 5 variedades) / Gelatina	391	92	0	0	23	0	0	0
Quinta 12-03-2015		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa »	Nabo c/ cenoura e couve	530	126	7,9	1,2	11,6	2	3,6	2,1
Prato »	Rancho (porco e trango, grao, massa e	879	209	7,9	2,1	20,7	13,3	1,7	0,5
Sobren »	fruta epoca (fruta. 5 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,0	0,2	0	11,0
Sexta 13-03-2015		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa »	Espinaires c/ grao	855	204	11,4	1,7	20,8	4	0,3	2,2
Prato »	Arroz enriquecido c/ ovo, calamares,	613	147	3,6	0,3	16,8	10,8	1,3	0,3
Sobren »	fruta epoca (fruta. 5 variedades) / fruta	211	50	0,5	0,1	11,0	0,2	0	11,0
Segunda 16-03-2015		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa »	Aino frances e courgette	514	123	7,7	1,2	11,4	1,8	3,4	2,1
Prato »	Carne a bolionesa	1080	258	10,3	3,2	26,8	13,8	0,1	1,6
Sobren »	fruta epoca (fruta. 5 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,0	0,2	0	11,0
Terça 17-03-2015		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa »	Creme legumes	533	127	8	1,2	12,1	1,7	3,5	2,6
Prato »	Pescada a posta no torno c/ batata	388	93	2	0,3	11,5	7	1,1	0,9
Sobren »	fruta epoca (fruta. 5 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,0	0,2	0	11,0
Quarta 18-03-2015		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa »	Horta	599	143	7,7	1,2	14,6	3,6	3,4	2,1
Prato »	Arroz de peru em camada de legumes	687	164	6,4	1,7	13,9	12,3	1,2	0,7
Sobren »	fruta epoca (fruta. 5 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,0	0,2	0	11,0
Quinta 19-03-2015		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa »	Juliana	595	142	9	1,4	13,3	1,8	4	2,7
Prato »	Carne porco assada c/ batata e legumes	547	131	6,1	1,8	10,3	8,5	1	0,9
Sobren »	fruta epoca (fruta. 5 variedades) / Pure de	330	133	1,0	0,1	21,4	3	0,1	21,3

Sexta 20-03-2015		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa »	Feijão vermelho c/ hortaliça (couve	682	163	7,4	1,1	18,7	5,2	3,2	1,8
Prato »	Salada quente de massa espiral c/ atum,	962	230	7,6	0,8	26,9	12,7	1,6	1,5
Sobren »	Fruta época (min. 3 variedades) pudim de	409	97	1,6	0,9	17,4	3,3	0,2	4,2

6  
7  
9  
16  
17  
18  
19  
20  
27  
28  
29  
30  
32  
39  
40  
41  
42  
44  
51  
52  
53  
54  
56  
60  
61  
62  
63  
00  
72  
73  
74  
75  
''  
84

85  
86  
87  
88  
96  
97  
98  
99  
101  
108  
109  
110  
111  
112  
117  
118  
119  
120  
121  
128  
129  
130  
131  
132  
140  
141  
142  
143  
144  
152  
153  
154  
155  
157  
164  
165  
166  
167  
168

173  
174  
175  
176  
178  
185  
186  
187  
188  
189  
196  
197  
198  
199  
201  
208  
209  
210  
211  
212  
220  
221  
222  
223  
224  
229  
230  
231  
232  
234  
241  
242  
243  
244  
246  
253  
254  
255  
256

261

264

265

266

267

268

275

276

277

278

280

284

285

286

287

288

295

296

297

298

300

307

308

309

310

312

319

320

321

322

323

330

331

332

333

334

338

339

340