

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.	<p>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.</p> <p>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.</p>
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.	<p>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.</p>

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.
F.T.P. 15	Abrótea/Arinca estufada	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, 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. 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, Oréaãos, 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, Oréaãos, 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 rodela. 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 rodela. 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 ^{3,5,6,7} 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.