

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.