

**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.	1° 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. 2° Passar pela varinha mágica. 3° Adicione a courgette aos cubos e deixe cozer durante 10 minutos. 4° 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.	1° 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. 2° Passar pela varinha mágica. 3° Adicione os brocolos e deixe cozer durante 10 minutos. 4° 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.	1° 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. 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.44	Crema de cenoura com coentros	Cenoura Batata Cebola Azeite Sal Alho Coentros	40gr 20gr 20gr 3ml ≤ 0,2gr q.b. q.b.	1° 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. 2° Adicionar o sal. 3° Passe tudo pela varinha mágica. 4° 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 )
------------------	----------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------