



Semana 1

1 a 5 de janeiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat.	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)
ira	Sopa									
-F	Prato									
Segunda-Feira	Salada	Férias								
egu	Sobremesa									
S	Pão									
	Sopa									
eira	Prato									
a-F	Salada	Férias								
Terça-Feira	Sobremesa									
	Pão									
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
نع	Sopa	Alho francês com curgete	260,6	62,3	3,5	0,6	6,1	5,3	2,0	0,2
Quarta-Feira	Prato	Fêveras com esparguete ^{1, 12} (*)	2223,9	531,5	12,3	3,3	57,5	2,9	46,2	0,4
ta-l	Salada	Alface, beterraba e pepino	75,6	18,1	0,3	0,1	2,3	2,3	1,6	0,1
) Juar	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
O	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser	solicitada a	a Ficha Téci	nica do Pão	aos funcionári	os.	
		(*) ou almôndegas estufadas com esparguete, caso seja dia de	abertura _{VE}	VE	Lip.	AG Sat.	нс	Açúcares	Proteínas	Sal
			(KJ)	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
,co	Sopa	Espinafres com cenoura cardeat no forno com motito de timao e ervas aromaticas e	415,3	99,3	3,4	0,5	13,9	2,8	2,9	0,3
Quinta-Feira	Prato	arroz de ervilhas	1791,4	428,1	8,8	1,3	50,0	1,2	35,8	0,6
nta	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	80,9	19,3	0,2	0,0	3,3	3,0	1,6	0,1
Qui	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina ¹²	319,7/233,6	76,4/55,8	0,5/0,0	0,2/0,0	16,9/0,0	16,7/0,0	1,1/13,9	0,0/0,0
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser	solicitada a	a Ficha Téc	nica do Pão	aos funcionári	os.	
			VE	VE	Lip.	AG Sat.	нс	Açúcares	Proteínas	Sal
	Commo	F-117J-	(KJ)	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
ra	Sopa Prato	Feijão verde Rancho à Regional ¹	470,2 3066,9	732,9	3,3 18,0	0,5 4,6	17,2 81,2	5,6 8,0	3,3 59,6	0,2
Sexta-Feira	Prato Salada	Tomate, alface e beterraba	90,0	21,5	0,2	0,0	3,5	3,5	1,5	0,7
xta	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,0	16,9	16,7	1,1	0,0
Se	Pão	Pão de mistura ¹	3.7,7					aos funcionári		0,0
	Tuo -	i do de inistula								

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.





Semana 2

8 a 12 de janeiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
تع	Sopa	Couve-flor com cenoura	263,1	62,9	3,4	0,5	5,4	4,7	2,9	0,2
Segunda-Feira	Prato	Filetes de pescada ⁴ no forno com arroz de tomate	1751,3	418,5	8,8	1,3	49,1	2,0	34,5	0,6
d a-	Salada	Couve-roxa, pimento e tomate	91,5	21,9	0,3	0,0	3,6	3,4	1,4	0,0
ğü	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
Se	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser	solicitada	a Ficha Téo	cnica do Pão	aos funcionári	os.	
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat.	HC (g)	Açúcares	Proteinas	Sal
	Sopa	Creme de legumes	465,7	111,3	(g) 3,6	(g) 0,6	15,8	(g) 4,2	(g) 3,8	(g) 0,3
Terça-Feira	Prato	Carne de vaca estufada com feijão verde, batata e cenoura	1989,0	475,4	8,9	2,8	64,2	12,0	45,7	0,8
ça-F	Salada	Alface, cenoura e milho	215,7	51,7	0,6	0,0	9,1	2,0	2,4	0,1
Ter	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser	solicitada	a Ficha Téo	cnica do Pão	aos funcionári	os.	
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat.	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)
نه	Sopa	Sopa da Horta	909,5	217,6	3,8	0,6	33,0	5,3	12,1	0,2
Quarta-Feira	Prato	Arroz de peixe (arinca ⁴ , pimento e cenoura)	1880,6	449,4	4,3	0,7	64,7	2,1	36,1	0,4
ta-l	Salada	Alface, pepino e tomate	85,6	20,4	0,4	0,1	2,7	2,6	1,6	0,0
(uar	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Leite-creme ^{3,7}	319,7/386,9	76,4/92,4	0,5/3,2	0,2/1,3	16,9/12,0	16,7/12,0	1,1/4,2	0/0,1
O	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser	solicitada	a Ficha Téo	cnica do Pão	aos funcionári	os.	
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)
و	Sopa	Feijão branco com couve lombarda	886,6	212,1	3,7	0,6	32,7	5,0	11,4	0,2
Fej	Prato	Strogonoff de frango ^{7, 12} com esparguete ¹	2120,0	506,7	8,3	1,8	58,4	3,9	48,0	0,5
Quinta-Feira	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	100,9	24,1	0,2	0,0	4,7	4,4	1,2	0,1
Qui	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura¹		Pode ser	solicitada	a Ficha Téo	cnica do Pão	aos funcionári	os.	
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat.	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)
	Sopa	Caldo verde ⁶	798,5	190,8	6,7	1,7	25,2	3,2	6,8	0,7
Sexta-Feira	Prato	Badejo gratinado ^{1, 4} com batata assada/cozida com brócolos	1811,5	433,0	6,9	1,0	53,9	5,1	37,4	0,6
cta-	Salada	Alface, beterraba e milho	213,3	51,1	0,6	0,0	8,8	1,7	2,6	0,1
Se	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser	solicitada	a Ficha Téo	cnica do Pão	aos funcionári	os.	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 30vos, 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.





Semana 3

15 a 19 de janeiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
۵	Sopa	Alho-francês	274,6	65,6	3,5	0,6	6,5	5,6	2,3	0,2
Segunda-Feira	Prato	Almondegas ^{1, 6, 12} estufado com esparguete ¹ e ervilhas	2217,6	530,0	14,7	4,8	57,6	3,1	40,2	0,4
-ida-	Salada	Alface, cenoura e tomate	92,4	22,1	0,2	0,0	3,8	3,7	1,4	0,1
ğu	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
Se	Pão	Pão de mistura ¹		Pode sei	solicitada	a Ficha Téo	cnica do Pão	aos funcionári	os.	
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
B	Sopa	Legumes com ervilhas	528,2	126,2	3,5	0,5	18,8	5,3	4,8	0,2
ei	Prato	Abrótea ⁴ assada com cebola e arroz de cenoura	1734,5	414,5	6,7	1,0	48,8	1,7	38,6	0,9
-Fa-F	Salada	Couve-roxa, cebola e tomate	97,7	23,3	0,2	0,0	4,2	3,6	1,4	0,0
Terça-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelado ⁷	319,7/1240,3	76,4/296,4	0,5/16,4	0,2/9,2	16,9/32,6	16,7/32,6	1,1/5,4	0,0/0,2
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser	solicitada	a Ficha Téo	cnica do Pão	aos funcionári	os.	
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)
<u>r</u>	Sopa	Caldo verde ⁶	798,5	190,8	6,7	1,7	25,2	3,2	6,8	0,7
Quarta-Feira	Prato	Bifinhos de porco de cebolada com massa espiral ¹	2203,4	526,6	12,1	3,3	57,6	3,1	45,4	0,4
-ta-	Salada	Alface, couve-roxa e tomate	88,5	21,2	0,2	0,0	3,2	3,1	1,7	0,0
(uai	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
0	Pão	Pão de mistura ¹						aos funcionári		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)
_	Sopa	Camponesa	847,0	202,4	3,7	0,6	30,2	3,1	11,4	0,1
Quinta-Feira	Prato	Filetes de pescada gratinada ^{4, 7} com batata cozida, cenoura e brócolos cozidos	1930,5	461,5	35,9	1,3	54,9	6,0	39,0	0,8
inta	Salada	Milho, pepino e tomate	228,8	54,8	0,9	0,1	9,5	2,3	2,4	0,0
On	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser	solicitada	a Ficha Téo	cnica do Pão	aos funcionári	os.	
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat.	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)
نم	Sopa	Creme de abóbora com feijão verde	273,6	65,4	3,5	0,6	6,6	5,6	2,3	0,2
Sexta-Feira	Prato	Arroz de perú no forno com chouriço ⁶	2127,2	508,3	11,7	3,2	62,8	0,2	36,1	1,4
ta-F	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada	82,4	19,7	0,1	0,0	3,5	3,4	1,4	0,1
Sex	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser	solicitada	a Ficha Téo	cnica do Pão	aos funcionári	os.	

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.





Açúcares Proteínas

Semana 4

22 a 26 de janeiro

			(KJ)	(Kcal)	Lip.	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
m.	Sopa	Creme de cenoura e massinhas ¹	557,0	133,1	3,8	0,7	19,8	5,3	4,7	0,2
Segunda-Feira	Prato	Salada de atum com feijão-frade (atum, batata, ovo e cenoura) ^{3, 4, 12}	2975,1	711,0	24,2	3,3	71,9	4,5	49,5	1,4
pur	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	102,4	24,5	0,2	0,0	4,9	4,8	1,0	0,1
egi	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
0,	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser	solicitada a	a Ficha Téo	enica do Pão	aos funcionári	os.	
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)
ים	Sopa	Feijão verde	470,2	112,4	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2
eir	Prato	Carne de porco assada fatiada com esparguete ¹	2195,4	524,7	12,0	3,3	57,2	2,7	45,3	0,4
ça-F	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	100,9	24,1	0,2	0,0	4,7	4,4	1,2	0,1
Terça-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser	solicitada a	a Ficha Téo	enica do Pão	aos funcionári	os.	
			VE	VE	17-	100-1	116	Post	6-1	
			(KJ)	(Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
	Sopa	Lavrador	907,6	216,9	3,8	0,6	33,3	6,1	11,7	0,2
Quarta-Feira	Prato	Bacalhau no forno desfiado com molho bechamel e batata ^{1, 4,}	2792,2	667,3	3,8	0,6	105,4	49,9	7,5	8,1
arte	Salada	Alface, milho e cenoura	215,7	51,7	0,6	0,0	9,1	2,0	2,4	0,1
8	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser	solicitada a	a Ficha Téo	enica do Pão	aos funcionári	os.	
			VE	VE	Lip.	AG Sat.	нс	Açúcares	Proteínas	Sal
			(KJ)	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
تع	Sopa	Alho francês	274,6	65,6	3,5	0,6	6,5	5,6	2,3	0,2
Ė.	Prato	Frango estufado com ervilhas e macarronete ¹	2460,3	588,0	9,2	1,9	61,4	3,8	63,2	0,6
nta	Salada	Alface, pepino e tomate	85,6	20,4	0,4	0,1	2,7	2,6	1,6	0,0
Quinta-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser	solicitada a	a Ficha Téo	enica do Pão	aos funcionári	os.	
			VE	VE	Lip.	AG Sat.	нс	Açúcares	Proteínas	Sal
	Conn	Nakiasa	(KJ)	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
La	Sopa	Nabiças	438,9	104,9	3,3	0,5	15,4	4,1	3,2	0,2
Sexta-Feira	Prato	Sardinha frita ^{4, 5} com arroz de tomate	2791,8	668,3	32,5	6,9	48,4	1,4	44,1	0,4
xta-	Salada	Alface, cenoura e milho	215,7	51,7	0,6	0,0	9,1	2,0	2,4	0,1
Se	Sobremesa De -	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim ^{3,7}	319,7/431,2	76,4/103,0	0,5/3,1	0,2/1,3	16,9/14,8	16,7/14,8	1,1/4,1	0/0,1
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser	solicitada a	a Ficha Téo	cnica do Pão	aos funcionári	os.	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 65oja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo,

A sua referenção contem du pode conter as seguintes substantias ou productos e seus derivados: Itereas que contem guiten, Actustaceos, 30vos, 4reixes, 5amendoms, 650ja, 7Leite, 6rrutos 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.





Semana 5

29 de janeiro a 2 de fevereiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat.	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)
Ø	Sopa	Primavera	525,3	125,6	3,5	0,5	18,7	5,5	4,5	0,2
Segunda-Feira	Prato	carne à bolonhesa ^{6, 12} com massa fusilli ¹ ervilhas e cenouras	2165,1	515,5	9,5	2,8	63,8	5,1	42,5	0,5
pur	Salada	Alface, cenoura e milho	215,7	51,7	0,6	0,0	9,1	2,0	2,4	0,1
egi	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
01	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser	solicitada	a Ficha Téo	cnica do Pão	aos funcionári	os.	
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Ф	Sopa	Abóbora com massinhas ¹	569,1	136,0	3,8	0,7	20,4	5,9	4,8	0,2
ē	Prato	Solha ⁴ no forno com arroz de milho	1884,9	450,5	9,4	1,8	52,6	0,8	37,6	0,7
- g	Salada	Curgete, pepino e tomate	93,6	22,4	0,5	0,0	3,1	3,1	1,5	0,0
Terça-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelatina 12 com frutas	319,7/281,6	76,4/67,3	0,5/0,1	0,2/0,0	16,9/2,4	16,7/2,4	1,1/14,1	0,0/0,0
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser	solicitada	a Ficha Téo	enica do Pão	aos funcionári	os.	
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat.	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
نو	Sopa	Saloia	867,6	207,4	3,7	0,6	31,3	4,2	11,5	0,2
Quarta-Feira	Prato	Perna de peru assada com massa esparguete salteada ¹	2281,5	545,3	7,4	1,5	56,9	2,5	61,2	0,5
ta-l	Salada	Alface, cenoura e milho	215,7	51,7	0,6	0,0	9,1	2,0	2,4	0,1
uar	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
0	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser	solicitada	a Ficha Téo	enica do Pão	aos funcionári	os.	
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat.	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)
	Sopa	Feijão verde	470,2	112,4	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2
Quinta-Feira	Prato	Filetes de arinca ⁴ com salada de batata (batata, ervilha, feijão verde e cenoura)	1454,3	347,5	4,0	0,6	40,6	3,8	36,2	0,6
nta	Salada	Alface, couve-roxa e tomate	88,5	21,1	0,2	0,0	3,2	3,1	1,7	0,0
Qui	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser	solicitada	a Ficha Téo	cnica do Pão	aos funcionári	os.	
			VE	VE	Lip.	AG Sat.	нс	Açúcares	Proteínas	Sal
	Conn	Crama da alha francâs com conquira a currenta	(KJ) 257,2	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
<u>r</u>	Sopa Prato	Creme de alho francês com cenoura e curgete Massa ¹ de carne à lavrador	257,2	61,5 577,4	3,5 9,8	2,4	5,8 69,0	6,1	2,0 51,7	0,2
-Fe	Salada	Massa de carne a lavrador Beterraba, cenoura e tomate	102.4	24,5	0,2	0.0	4,9	4.8	1,0	0,5
Sexta-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,2	0,0	16,9	16.7	1,1	0,0
Se	Pão	Pão de mistura ¹	317,7					aos funcionári		0,0
	1 40	rau de illistula		1 000 301						

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 30vos, 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.





Semana 6

5 a 9 de fevereiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat.	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
ď	Sopa	Creme de legumes	465,7	111,3	3,6	0,6	15,8	4,2	3,8	0,3
Segunda-Feira	Prato	Arroz de cavala ⁴ com legumes (cenoura, curgete e ervilhas)	3116,6	744,8	30,4	7,8	67,4	3,0	48,5	0,6
pur	Salada	Milho, alface e cebola	212,5	50,9	0,7	0,0	8,6	1,2	2,6	0,0
Segi	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
0,	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser	solicitada	a Ficha Téc	nica do Pão	aos funcionári	os.	
			VE	VE	Lip.	AG Sat.	нс	Açúcares	Proteinas	Sal
	Sopa	Espinafres	(KJ) 427,4	(Kcal) 102,2	(g) 3,4	(g) 0,5	(g) 14,6	(g) 3,4	(g) 3,0	(g) 0,4
eira	Prato	Frango assado com massa ¹ de cenoura	2207,2	527,5	5,9	1,4	56,9	2,5	60,1	0,6
a-Fe	Salada	Alface, couve roxa e milho	211,8	50,7	0,6	0,0	8,6	1,3	2,8	0,0
Terça-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
-	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser	solicitada	a Ficha Téc	nica do Pão	aos funcionári	os.	
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat, (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
	Sopa	Feijão branco com couve lombarda	886,6	212,1	3,7	0,6	32,7	5,0	11,4	0,2
Quarta-Feira	Prato	Filete de pescada gratinada ^{1, 4} com alecrim e arroz de cenoura	1754,7	419,3	8,6	1,3	50,6	4,7	33,7	0,8
arta	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate	130,4	31,2	0,5	0,1	4,0	3,9	2,8	0,0
Ou.	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser	solicitada	a Ficha Téc	nica do Pão	aos funcionári	os.	
			VE	VE	Lip.	AG Sat.	нс	Açúcares	Proteínas	Sal
	Comp	Construction of the Construction	(KJ)	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
نم	Sopa	Creme de legumes	465,7	111,3	3,6	0,6	15,8	4,2	3,8	0,3
Quinta-Feira	Prato	Pá de porco estufada com ervilhas e esparguete ¹ de tomate	2770,0	662,0	18,2	4,8	61,4	3,8	61,6	0,5
inta	Salada	Alface, couve roxa e milho	211,8	50,7	0,6	0,0	8,6	1,3	2,8	0,0
On On	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) /Arroz doce ⁷	319,7/610,3	76,4/145,8	0,5/1,7	0,2/0,9	16,9/27,6	16,7/12,0	1,1/4,7	0/0,1
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser	solicitada	a Ficha Téc	nica do Pão	aos funcionári	os.	_
			VE	VE	Lip.	AG Sat.	нс	Açúcares	Proteínas	Sal
	Sopa	Macedónia de legumes	(KJ) 514,1	(Kcal) 122,9	(g) 3,4	(g) 0,5	(g) 18,2	(g) 4,7	(g) 4,6	(g) 0,2
sira	Prato	Meia desfeita de bacalhau ^{3, 4, 12}	1896,4	453,2	12,2	1,9	41,4	2,5	43,2	4,9
a-Fe	Salada	Alface, milho e cebola	212,5	50,9	0,7	0,0	8,6	1,2	2,6	0,0
Sexta-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
S	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser	solicitada	a Ficha Téc	nica do Pão	aos funcionári	os.	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 30vos, 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.





Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

Semana 7

12 a 16 de fevereiro

رة	Sopa									
-ei	Prato									
 	Salada	Carnaval								
Segunda-Feira	Sobremesa									
Seg	Pão									
	Sopa									
ira	Prato									
F.	Salada	Carnaval								
Terça-Feira	Sobremesa									
Ĕ	Pão									
Ø	Sopa									
ei	Prato									
ä-F	Salada	Carnaval								
Quarta-Feira	Sobremesa									
Ö	Pão									
								_		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
	Sopa	Sopa da Horta	909,5	217,6	3,8	0,6	33,0	5,3	12,1	0,2
ق		. 4 4 42 4								
Quinta-Feira	Prato	Almôndegas com molho de cogumelos ^{1, 6, 12} e massa espiral ¹	4126,1	991,6	27,9	3,1	124,6	7,7	57,4	0,7
nta	Salada	Alface, cenoura e couve em juliana	117,2	28,0	0,2	0,0	3,8	3,6	2,9	0,1
Qui	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser	solicitada	a Ficha Téci	nica do Pão	aos funcionári	os.	
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)
ď	Sopa	Creme de feijão verde	470,2	112,4	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2
exta-Feira	Prato	Abrótea estufada ⁴ com arroz de ervilhas	1697,9	405,8	6,6	1,0	50,0	1,2	35,1	0,5
Fa-F	Salada	Couve-roxa, cenoura e tomate	100,9	24,1	0,2	0,0	4,7	4,4	1,2	0.1
ext	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / aletria ^{1,3,7}	319,7/820,9	76,4/196,2	0,5/3,7	0,2/1,4	16,9/32,4	16,7/12,1	1,1/7,9	0/0,1

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 30vos, 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.

Pão de mistura¹

Pão





Semana 8

19 a 23 de fevereiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat.	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)
<u>ra</u>	Sopa	Creme de vegetais ⁹	1048,7	250,6	4,2	0,7	37,2	7,4	15,5	0,3
ie.	Prato	Arroz de atum ⁴ com cenoura e milho	2360,9	564,3	16,7	1,4	70,4	2,8	31,6	1,3
da	Salada	Alface, cenoura e curgete	80,4	19,2	0,2	0,0	2,9	2,7	1,6	0,1
Segunda-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
Se	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser	solicitada	a Ficha Téc	nica do Pão	aos funcionári	os.	_
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat.	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)
	Sopa	Feijão branco com espinafres	890,2	213,0	4,0	0,6	32,2	4,4	11,4	0,4
Terça-Feira	Prato	Carne de porco estufada com massa macarronete ¹ e jardineira de legumes	2738,2	654,4	15,4	4,5	65,2	7,3	62,7	0,4
-Ġ	Salada	Cenoura, milho e tomate	235,7	56,5	0,7	0,0	10,6	3,4	2,1	0,1
<u>e</u>	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser	solicitada	a Ficha Téc	nica do Pão	aos funcionári	os.	
			(KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)
رق	Sopa	Alho francês com curgete	260,6	62,3	3,5	0,6	6,1	5,3	2,0	0,2
Quarta-Feira	Prato	Carapauzinhos fritos ^{4, 5} com arroz de tomate e pimento	2396,7	572,8	19,9	3,2	49,1	2,0	48,1	0,6
-ta-	Salada	Alface, beterraba e pepino	75,6	18,1	0,3	0,1	2,3	2,3	1,6	0,1
) Juar	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
O	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser	solicitada	a Ficha Téc	nica do Pão	aos funcionári	os.	
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat.	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
æ	Sopa	Cenoura com couve ripada	430,3	102,8	3,3	0,5	15,6	4,4	2,5	0,2
Quinta-Feira	Prato	Rancho de carnes à regional ^{1, 6}	3138,2	749,9	18,2	4,4	81,7	8,3	63,1	1,2
T-F	Salada	Alface, cenoura e milho	215,7	51,7	0,6	0,0	9,1	2,0	2,4	0,1
E E	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
0	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser	solicitada	a Ficha Téc	nica do Pão	aos funcionári	os.	
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
	Sopa	Grão-de-bico com nabo	961,2	229,7	5,1	0,6	35,4	4,8	9,7	0,2
Sexta-Feira	Prato	Palmeta estufada ⁴ com molho de cenoura e arroz de feijão verde	1951,4	466,4	11,3	2,1	51,2	3,7	38,7	0,6
xta	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	80,9	19,3	0,1	0,0	3,3	3,0	1,6	0,1
Se	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina ¹²	319,7/233,6	76,4/55,8	0,5/0,0	0,2/0,0	16,9/0,0	16,7/0,0	1,1/13,9	0,0/0,0
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser	solicitada	a Ficha Téc	nica do Pão	aos funcionári	os.	

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.

Tomostarda, Tisementes de sexanio, Tabloxido de ensorre e Suntos, Tarientoço, Tamoluscos.

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.





Semana 9

26 de fevereiro a 2 de março

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
<u>ra</u>	Sopa	Abóbora com massinhas ¹	569,1	136,0	3,8	0,7	20,4	5,9	4,8	0,2
Segunda-Feira	Prato	Hambúrguer de aves ^{1, 6, 12} com massa esparguete ¹	2205,0	526,7	14,8	3,6	60,6	3,4	35,5	2,3
-ida-	Salada	Couve roxa, pimento e tomate	91,5	21,9	0,3	0,0	3,6	3,4	1,4	0,0
gar	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
Se	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser	solicitada	a Ficha Téo	cnica do Pão	aos funcionári	os.	
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat.	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)
æ	Sopa	Alho francês com curgete	260,6	62,3	3,5	0,6	6,1	5,3	2,0	0,2
eir	Prato	Pescada assada ⁴ com arroz de feijão verde e cenoura	1778,8	425,1	8,7	1,3	50,3	2,9	35,0	0,7
-er	Salada	Alface, pepino e tomate	85,6	20,4	0,4	0,1	2,7	2,6	1,6	0,0
Terça-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelado ⁷	319,7/1240,3	76,4/296,4	0,5/16,4	0,2/9,2	16,9/32,6	16,7/32,6	1,1/5,4	0,0/0,2
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser	solicitada	a Ficha Téo	cnica do Pão	aos funcionári	os.	
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat.	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
ھ	Sopa	Grelos	452,4	108,3	3,3	0,5	16,3	4,8	3,1	0,2
Quarta-Feira	Prato	Perna de peru assada com laranja, batata corada e milho	2090,2	499,6	5,9	1,1	51,8	3,2	58,3	0,7
ta-	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	100,9	24,1	0,2	0,0	4,7	4,4	1,2	0,1
∫uai	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser	solicitada	a Ficha Téo	cnica do Pão	aos funcionári	os.	
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat.	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)
ق	Sopa	Caldo verde ⁶	798,5	190,8	6,7	1,7	25,2	3,2	6,8	0,7
Quinta-Feira	Prato	Arroz misto de carnes (vaca, porco e frango)	2397,1	573,0	8,6	2,2	74,6	3,6	47,4	0,5
ıta-	Salada	Alface, beterraba e cebola	79,2	18,9	0,2	0,0	3,0	2,6	1,5	0,1
Zuir	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser	solicitada	a Ficha Téo	cnica do Pão	aos funcionári	os.	
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat.	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)
מ	Sopa	Creme de brócolos com feijão branco	899,0	215,1	3,9	0,6	32,4	4,6	11,8	0,2
eir	Prato	Massada de abrótea ^{1, 4} com tomate	1823,0	435,7	4,7	0,8	57,5	3,1	39,1	0,4
ta-F	Salada	Cenoura, couve roxa e milho	224,2	53,7	0,5	0,0	10,0	2,6	2,3	0,1
Sexta-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser	solicitada	a Ficha Téo	cnica do Pão	aos funcionári	os.	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 30vos, 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.





Açúcares Proteínas

Lip.

AG Sat.

VE

Semana 10

5 a 9 de março

			(KJ)	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	Açucares (g)	(g)	(g)
ra	Sopa	Espinafres	427,7	102,2	3,4	0,5	14,6	3,4	3,0	0,4
Fei	Prato	Lombinhos de pescada ⁴ no forno com arroz de cenoura	1730,3	413,5	8,7	1,3	49,2	2,1	33,5	0,7
-bd	Salada	Alface, pepino e tomate	85,6	20,4	0,4	0,1	2,7	2,6	1,6	0,0
Segunda-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ iogurte de aromas ⁷	319,7/371,3	76,4/88,7	0,5/2,0	0,2/1,1	16,9/12,6	16,7/12,6	1,1/5,1	0/0,2
Se	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser	solicitada a	a Ficha Téc	nica do Pão	aos funcionári	os.	
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)
æ	Sopa	Creme de legumes	465,7	111,3	3,6	0,6	15,8	4,2	3,8	0,3
eir	Prato	Frango estufado com ervilhas e massa macarronete ¹	2460,3	588,0	9,2	1,9	61,4	3,8	63,2	0,6
ga-F	Salada	Tomate, milho e pimento	226,3	54,2	0,8	0,0	9,6	2,4	2,3	0,0
Terça-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser	solicitada a	a Ficha Téc	nica do Pão	aos funcionári	os.	
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat.	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)
	Sopa	Saloia	867,6	207,4	3,7	0,6	31,3	4,2	11,5	0,2
Quarta-Feira	Prato	Solha ⁴ no forno com salada de batata (batata, ervilha, feijão	1558,0	372,3	5,9	0,9	40,6	3,8	38,3	0,8
a-Fe	Fraco	verde e cenoura)	1530,0	372,3	3,7	0,7	40,0	3,0	30,3	0,0
arti	Salada	Alface, beterraba e tomate	90,0	21,5	0,2	0,0	3,5	3,5	1,5	0,1
on On	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser	solicitada a	a Ficha Téc	nica do Pão	aos funcionári	os.	
				100						
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)
و	Sopa	Feijão verde	470,2	112,4	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2
Fei	Prato	Chili ^{6, 12} com arroz branco	2488,8	594,8	11,8	3,1	73,4	2,3	46,8	0,4
ıta-	Salada	Alface, couve roxa e milho	211,8	50,7	0,6	0,0	8,6	1,3	2,8	0,0
Quinta-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
O	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser	solicitada a	a Ficha Téc	nica do Pão	aos funcionári	os.	
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
.	Sopa	Grão-de-bico com couve lombarda	979,8	234,2	5,1	0,6	35,7	5,0	10,6	0,2
eire	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá ^{3, 4}	1966,1	469,9	11,1	2,0	52,2	3,5	38,8	6,6
a-F	Salada	Alface, beterraba e cenoura	82,4	19,7	0,1	0,0	3,5	3,4	1,4	0,1
Sexta-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
5	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser	solicitada a	a Ficha Téc	nica do Pão	aos funcionári	os.	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 30vos, 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.





AG Sat

Semana 11

12 a 16 de março

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)
٦	Sopa	Couve branca com cenoura ripada	251,1	60,0	3,5	0,6	5,5	4,9	1,9	0,2
Fe	Prato	Esparguete à Bolonhesa ^{1, 6, 12}	1992,6	476,2	9,2	2,7	57,6	3,1	39,3	0,4
da	Salada	Alface, cebola e tomate	89,2	21,3	0,3	0,0	3,3	3,0	1,5	0,0
Segunda-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
Se	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser	solicitada	a Ficha Té	cnica do Pão	aos funcionári	os.	
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat,	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
ro	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça	865,9	206,9	3,8	0,6	30,8	3,9	11,7	0,1
ei	Prato	Abrótea ⁴ no forno com arroz de tomate	1649,8	394,3	6,6	1,0	48,7	1,6	33,7	0,5
-6 -	Salada	Alface, milho e tomate	223,3	53,5	0,8	0,0	9,1	2,1	2,6	0,0
Terça-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim ^{3,7}	319,7/431,2	76,4/103,0	0,5/3,1	0,2/1,3	16,9/14,8	16,7/14,8	1,1/4,1	0/0,1
•	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser	solicitada	a Ficha Téo	cnica do Pão	aos funcionári	os.	
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat.	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
ق	Sopa	Creme de abóbora e espinafres	268,0	64,1	3,7	0,6	5,4	4,8	2,5	0,4
Quarta-Feira	Prato	Perna de frango assada com massa espiral ¹ e cenoura	2207,2	527,5	5,9	1,4	56,9	2,5	60,1	0,6
ţa-	Salada	Couve roxa, pepino e tomate	94,1	22,5	0,4	0,1	3,5	3,3	1,5	0,0
uai	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
0	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser	solicitada	a Ficha Téo	cnica do Pão	aos funcionári	os.	
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat.	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)
ত	Sopa	Creme de alho francês	274,6	65,6	3,5	0,6	6,5	5,6	2,3	0,2
Quinta-Feira	Prato	Feijoada de carnes ⁶ com arroz branco	2877,5	687,6	17,2	4,7	75,1	3,9	56,3	1,0
ıta-	Salada	Cenoura, tomate e cebola	101,6	24,3	0,2	0,0	4,8	4,3	1,0	0,1
Zuin	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹			solicitada			aos funcionári		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat.	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)
	Sopa	Caldo verde ⁶	798,5	190,8	6,7	1,7	25,2	3,2	6,8	0,7
Sexta-Feira	Prato	Salada de pescada com ovo cozido ^{3, 4} e macedónia de legumes	1959,0	468,1	5,5	1,1	59,4	7,4	43,9	1,0
xta	Salada	Alface, beterraba e milho	213,3	51,1	0,6	0,0	8,8	1,7	2,6	0,1
Sei	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser	solicitada	a Ficha Téo	cnica do Pão	aos funcionári	os.	

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.





Semana 12

19 a 23 de março

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat.	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)
מ	Sopa	Juliana	509,8	121,8	3,5	0,5	18,1	4,9	4,4	0,2
Fei.	Prato	Empadão de atum ^{3, 4} com arroz, ervilhas e cenoura	2358,2	563,6	16,6	1,5	68,8	3,3	32,8	1,3
da-	Salada	Alface, couve roxa e pepino	74,1	17,7	0,3	0,1	2,1	1,9	1,8	0,0
Segunda-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
Se	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser	solicitada	a Ficha Téo	cnica do Pão	aos funcionári	os.	
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
æ	Sopa	Espinafres	427,4	102,2	3,4	0,5	14,6	3,4	3,0	0,4
eira	Prato	Peru assado com esparguete ¹ e feijão verde	2220,6	530,7	4,6	1,1	58,8	3,9	62,2	0,5
.а- -	Salada	Milho, tomate e couve roxa	231,8	55,5	0,7	0,0	10,0	2,7	2,5	0,0
Terça-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser	solicitada	a Ficha Téo	cnica do Pão	aos funcionári	os.	
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
נס	Sopa	Feijão-verde	470,2	112,4	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2
Quarta-Feira	Prato	Abrótea no forno ⁴ com tomate e arroz de cenoura	1654,1	395,3	6,5	1,0	49,2	2,1	33,7	0,6
ta-F	Salada	Alface, pepino e tomate	85,6	20,4	0,4	0,1	2,7	2,6	1,6	0,0
uar	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
0	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser	solicitada	a Ficha Téo	cnica do Pão	aos funcionári	os.	
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
(*)	Sopa	Creme de couve-flor	454,4	108,6	3,2	0,4	16,2	4,8	3,6	0,2
Quinta-Feira(*)	Prato	Carne de porco à portuguesa ⁵	2110,4	504,4	20,5	4,1	38,4	2,4	40,5	0,4
a-F	Salada	Cenoura, couve roxa e cebola	90,1	21,5	0,1	0,0	4,2	3,5	1,2	0,0
int	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Leite-creme ^{3,7}	319,7/386,9	76,4/92,4	0,5/3,2	0,2/1,3	16,9/12,0	16,7/12,0	1,1/4,2	0/0,1
70	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser	solicitada	a Ficha Téo	cnica do Pão	aos funcionári	os.	
		(*) Ementa comemorativa da Páscoa								
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)
æ	Sopa	Lavrador	907,6	216,9	3,8	0,6	33,3	6,1	11,7	0,2
eir	Prato	Massinha de peixe com tomate ^{1, 4}	1823,0	435,7	4,7	0,8	57,5	3,1	39,1	0,4
ta-F	Salada	Alface, pepino e beterraba	75,6	18,1	0,3	0,1	2,3	2,3	1,6	0,1
Sexta-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
0.	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser	solicitada	a Ficha Téo	cnica do Pão	aos funcionári	os.	

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.



Fichas Técnicas das Ementas de Carne



N°	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
----	------	--------------	-----------	-------------------





		Fichas Tecnicas das	Ellielitas de l'elxe	Estabetecimentos Escotare
N°	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
F.T.P.1	Arroz de atum com cenoura e milho	Atum	100g	Estufar o atum, previamente escorrido, com tomate, cebola, louro, orégão cenoura, milho e azeite. Picar o alho e a cebola e estufar em azeit Adicionar água ao preparado. Após fervura acrescentar o arroz. No fin misturar o atum.
		Arroz	80g	
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Cebola	20g	
		Azeite	3ml	
		Alho	q.b.	
		Sal	0,1g	
		Louro	q.b.	
		Cenoura	զ.b. 50g	
		Milho Orégãos	30g q.b.	
F.T.P.3	Cardeal no forno com molho de limão e ervas aromáticas	Cardeal	170g	Lavar, preparar e temperar o peixe, previamente descongelado, com sal, alho, sumo de limão e ervas aromáticas, de preferência de véspera. Colocar o peixe num tabuleiro previamente untado com um pouco de azeite e cebola às rodelas. Por cima do peixe regar com o tomate aos cubos sem sementes e levar ao forno.
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Cebola	10g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Louro	q.b.	
		Tomilho	q.b.	
		Orégãos	q.b.	
		Salsa	q.b.	
		Sumo de limão	q.b.	
		Alho	q.b.	
F.T.P.4	Arroz de Peixe (arinca, pimento e cenoura)	Arinca	170g	Descascar a cebola, os alhos e picar. Estufar o azeite, a cebola, os alhos, o tomate, o pimento e a cenoura. Após estarem estufados adicionar água q.b. Posteriormente juntar o arroz. Minutos antes do final da cozedura do arroz, rectificar o tempero, adicionar a arinca, previamente cozida e desfiada e envolver. No final, polvilhar com salsa.
		Arroz	80g	
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Cebola	10g	
		Azeite	3ml	
		AZCIC	Jiiit	
		Sal	0.1σ	
		Sal Alho	0,1g a.b.	
		Sal Alho Salsa	0,1g q.b. q.b.	





		Fichas rechicas das	s Lilielitas de i elxe	
N°	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
		Cenoura	30g	
F.T.P.5	Badejo gratinado	Badejo	170g	De véspera, limpar, preparar e temperar o peixe, previamente descongel com as ervas aromáticas, o sumo de limão, o alho e o sal. No dia, dispor n tabuleiro o azeite, a cebola, o peixe e polvilhar com pão ralado, cenoura ralada fina e levar ao forno, deixando gratinar.
		Cenoura	40g	
		Cebola	10g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Salsa	q.b.	
		Sumo de limão	q.b.	
		Orégãos	q.b.	
		Louro	q.b.	
		Manjericão	q.b.	
		Alho	q.b.	
		Pão ralado		
T D (Ab attack a seed a seed as below		q.b.	
F.T.P.6 Abróte	Abrótea assada com cebola	Abrótea	170g	Lavar, preparar e temperar o peixe, previamente descongelado, com sa alho, sumo de limão e ervas aromáticas, de véspera. Colocar o peixe nu tabuleiro previamente untado com um pouco de azeite e cebola às rodel levar ao forno.
		Cebola	10g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Allera		
		Alho Sumo de limão	q.b.	
			q.b.	
		Salsa	q.b.	
		Orégãos	q.b.	
		Louro	q.b.	
		Tomate pelado/triturado	10g	
.T.P.7	Flietes de pescada gratinados com alecrim	Tomilho Filetes de pescada	q.b. 165g	De véspera, limpar, preparar e temperar o peixe com as ervas aromátic
.1.F.7	i netes de pescada gi atmados com aleci im	r netes de pescada	103g	sumo de limão, o alho e o sal. No dia, dispor no tabuleiro o azeite, a cel peixe e polvilhar com pão ralado, cenoura ralada fina e levar ao forno, deixando gratinar.
		Cenoura	40g	
		Cebola	10g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Salsa	q.b.	
		Sumo de limão	q.b.	
		Orégãos	q.b.	
		Louro	q.b.	
		Manjericão	q.b.	
		Alho	q.b.	
		Alecrim	q.b.	
		Pão ralado	q.b.	





		Fichas Técnicas das l	mentas de Peixe	Estabelecimentos Escolari	
N°	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:	
F.T.P.8	Salada de atum com feijão frade (atum, batata, ovo e cenoura)	Atum em conserva	100g	De véspera, demolhar o feijão-frade. No dia cozer o feijão- frade e a batata em água e sal e separados. Após cozido, colocar o feijão-frade num tabuleiro a batata cortada em cubos, picar o ovo e juntar, assim como o atum já escorrido e a salsa. Envolver o preparado e adicionar azeite e vinagre. Colocar a cebola picada à disposição.	
		Feijão-frade	60g		
		Batata	200g		
		Cebola	10g		
		Azeite	5ml		
		Ovo cozido pasteurizado (1 unidade)	50g		
		Sal	0,1g		
		Salsa	q.b.		
		Vinagre	q.b.		
		Villagie	q.b.		
F.T.P.10	Filetes de Pescada gratinada	Pescada	170g	Limpar, preparar e temperar o peixe, previamente descongelado, com sal, sumo de limão, alho e as ervas aromáticas. Num tacho adicionar azeite e o leite, deixando- o cair em fio e mexendo sempre para não deixar engrossar Posteriormente colocar o peixe num tabuleiro, regar com o preparado de lei e levar ao forno a gratinar.	
		Azeite	3ml		
		Sal	0,1g		
		Leite de vaca UHT meio gordo	q.b.		
		Sumo de limão	q.b.		
		Orégãos	q.b.		
		Salsa	q.b.		
		Alho	q.b.		
F.T.P.12	Filetes de arinca no forno	Arinca	170g	Lavar, preparar e temperar o peixe, previamente descongelado, com sal, alho, sumo de limão e ervas aromáticas, de preferência de véspera. Colocar peixe num tabuleiro previamente untado com um pouco de azeite e cebola rodelas. Por cima do peixe regar com o tomate aos cubos sem sementes e levar ao forno.	
		Tomate pelado/triturado	10g		
		Cebola	10g		
		Azeite	3ml		
		Sal	0,1g		
		Alho	q.b.		
		Sumo de limão	q.b.		
		Salsa	q.b.		
		Orégãos	q.b.		
		Louro	q.b.		
		Tomilho	q.b.		
F.T.P.15	Meia desfeita de bacalhau	Migas de bacalhau	130g	De véspera, demolhar o grão-de-bico e o bacalhau (em separado). No dia cozer o grão-de-bico, o bacalhau em separado. Assim que estiverem cozido retirar o bacalhau e cortar o ovo em rodelas. Adicionar o bacalhau e o ovo a grão-de-bico. Picar os dentes de alho, a cebola e a salsa. Regar com os temperos (mistura de salsa, alho, cebola, vinagre e azeite).	
		Grão-de-bico Cebola	80g 10g		





		Fichas Techicas das	Ementas de Peixe	
N°	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
•		Azeite	5ml	
		Ovo cozido pasteurizado (1/2 unidade)	25g	
		Salsa	q.b.	
		Vinagre	q.b.	
		Alho	q.b.	
			4	
F.T.P.22	Lombinhos de pescada no forno	Lombinhos de pescada	165g	Lavar, preparar e temperar o peixe com sal, alho, sumo de limão e ervas aromáticas, de preferência de véspera. Colocar o peixe num tabuleiro previamente untado com um pouco de azeite e cebola às rodelas. Por cima do peixe regar com o tomate e levar ao forno.
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Cebola	10g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Alho	q.b.	
		Sumo de limão	q.b.	
		Salsa	q.b.	
		Orégãos	q.b.	
		Louro	q.b.	
F.T.P.23	Solha no forno	Solha	170g	Lavar, preparar e temperar o peixe, previamente descongelado, com sal, alho, sumo de limão e ervas aromáticas, de véspera. Colocar o peixe num tabuleiro previamente untado com um pouco de azeite e cebola às rodelas. Por cima do peixe regar com o tomate e levar ao forno.
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Cebola	10g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Alho	q.b.	
		Sumo de limão	q.b.	
		Salsa	q.b.	
		Orégãos		
		Louro	q.b. q.b.	
F.T.P.24	Bacalhau à Gomes de Sá	Batatas	270g	De véspera demolhar o bacalhau. No dia cozer o bacalhau, e desfiar em lascas. Cortar as cebolas e os alhos às rodelas; alourar ligeiramente com um pouco de azeite. Adicionar as batatas, que foram cozidas, cortadas às rodelas Juntar o bacalhau escorrido. Mexer tudo ligeiramente. Colocar o preparado num tabuleiro. Levar a forno bem quente e regar com azeite. Servir com rodelas de ovo cozido e azeitonas pretas.
		Migas de bacalhau	150g	
		Ovo cozido pasteurizado (1/2 unidade)	25g	
		Ovo Cozido pasteurizado (1/2 urridade)		
		-		
		Cebola	10g	
		Cebola Azeitonas pretas	10g 15g	
		Cebola Azeitonas pretas Azeite	10g 15g 5ml	
		Cebola Azeitonas pretas Azeite Sal	10g 15g 5ml 0,1g	
		Cebola Azeitonas pretas Azeite	10g 15g 5ml	





	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
F.T.P.27 Empadão de atum com arroz, ervilhas e cenoura		Atum	100g	Estufar o atum, previamente escorrido, com tomate, cebola, louro, orégão ervilhas e cenoura (previamente cozidas) e azeite. Adicionar água ao preparado. Após fervura acrescentar o arroz. Num tabuleiro dispor alternadamente camadas de arroz branco e atum. Na última camada de arroz pincelar com o ovo batidoe levar ao forno.
		Ervilhas	50g	
		Cenoura	50g	
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Cebola	10g	
		Azeite	3ml	
		Ovo líquido pasteurizado	q.b.	
		Sal	0,1g	
		Louro	q.b.	
		Orégãos	q.b.	
		Arroz	80g	
F.T.P.30	Salada de pescada com ovo cozido	Pescada	150g	Arranjar o peixe, previamente descongelado, e cozer em água com sal. Adicionar o ovo cozido.
		Ovo cozido pasteurizado (1/2 unidade)	25g	
		Sal	0,1g	
F.T.P.32	Bacalhau no forno desfiado com molho bechamel	Migas de bacalhau	190g	Previamente demolhar o bacalhau. Arranjar, cortar e cozer em água com sa sa batatas e as cenouras. Cozer o bacalhau em água. À parte aquecer a farinha. Depois juntar o leite fervido e mexer bem. Deixar cozinhar um pouco. Num tabuleiro que possa ir ao forno misturar o bacalhau com as batatas e as cenouras e envolver no molho bechamel. Levar ao forno para gratinar.
		Cenoura	40g	
		Batatas	270g	
		Farinha de trigo	q.b.	
		Sal	0,1g	
			0,1g q.b.	
F.T.P.33	Filetes de pescada no forno	Sal		Lavar, preparar e temperar o peixe, previamente descongelado, com sal, alho, sumo de limão e ervas aromáticas, de preferência de véspera. Colocar o peixe num tabuleiro previamente untado com um pouco de azeite e cebola às rodelas. Por cima do peixe regar com o tomate aos cubos sem sementes e levar ao forno.
F.T.P.33	Filetes de pescada no forno	Sal Leite UHT meio gordo Filetes de pescada	q.b. 150g	descongelado, com sal, alho, sumo de limão e ervas aromáticas, de preferência de véspera. Colocar o peixe num tabuleiro previamente untado com um pouco de azeite e cebola às rodelas. Por cima do peixe regar com o tomate aos
F.T.P.33	Filetes de pescada no forno	Sal Leite UHT meio gordo	q.b. 150g 10g	descongelado, com sal, alho, sumo de limão e ervas aromáticas, de preferência de véspera. Colocar o peixe num tabuleiro previamente untado com um pouco de azeite e cebola às rodelas. Por cima do peixe regar com o tomate aos
F.T.P.33	Filetes de pescada no forno	Sal Leite UHT meio gordo Filetes de pescada Tomate pelado/triturado	q.b. 150g 10g 10g	descongelado, com sal, alho, sumo de limão e ervas aromáticas, de preferência de véspera. Colocar o peixe num tabuleiro previamente untado com um pouco de azeite e cebola às rodelas. Por cima do peixe regar com o tomate aos
F.T.P.33	Filetes de pescada no forno	Sal Leite UHT meio gordo Filetes de pescada Tomate pelado/triturado Cebola	q.b. 150g 10g 10g 3ml	descongelado, com sal, alho, sumo de limão e ervas aromáticas, de preferência de véspera. Colocar o peixe num tabuleiro previamente untado com um pouco de azeite e cebola às rodelas. Por cima do peixe regar com o tomate aos
F.T.P.33	Filetes de pescada no forno	Sal Leite UHT meio gordo Filetes de pescada Tomate pelado/triturado Cebola Azeite	q.b. 150g 10g 10g 3ml 0,1g	descongelado, com sal, alho, sumo de limão e ervas aromáticas, de preferência de véspera. Colocar o peixe num tabuleiro previamente untado com um pouco de azeite e cebola às rodelas. Por cima do peixe regar com o tomate aos
F,T,P,33	Filetes de pescada no forno	Sal Leite UHT meio gordo Filetes de pescada Tomate pelado/triturado Cebola Azeite Sal Alho	q.b. 150g 10g 10g 3ml 0,1g q.b.	descongelado, com sal, alho, sumo de limão e ervas aromáticas, de preferência de véspera. Colocar o peixe num tabuleiro previamente untado com um pouco de azeite e cebola às rodelas. Por cima do peixe regar com o tomate aos
F.T.P.33	Filetes de pescada no forno	Sal Leite UHT meio gordo Filetes de pescada Tomate pelado/triturado Cebola Azeite Sal	q.b. 150g 10g 10g 3ml 0,1g q.b. q.b.	descongelado, com sal, alho, sumo de limão e ervas aromáticas, de preferência de véspera. Colocar o peixe num tabuleiro previamente untado com um pouco de azeite e cebola às rodelas. Por cima do peixe regar com o tomate aos
F.T.P.33	Filetes de pescada no forno	Sal Leite UHT meio gordo Filetes de pescada Tomate pelado/triturado Cebola Azeite Sal Alho Sumo de limão Salsa	q.b. 150g 10g 10g 3ml 0,1g q.b. q.b. q.b.	descongelado, com sal, alho, sumo de limão e ervas aromáticas, de preferência de véspera. Colocar o peixe num tabuleiro previamente untado com um pouco de azeite e cebola às rodelas. Por cima do peixe regar com o tomate aos
F.T.P.33	Filetes de pescada no forno	Sal Leite UHT meio gordo Filetes de pescada Tomate pelado/triturado Cebola Azeite Sal Alho Sumo de limão	q.b. 150g 10g 10g 3ml 0,1g q.b. q.b. q.b. q.b.	descongelado, com sal, alho, sumo de limão e ervas aromáticas, de preferência de véspera. Colocar o peixe num tabuleiro previamente untado com um pouco de azeite e cebola às rodelas. Por cima do peixe regar com o tomate aos
F.T.P.33	Filetes de pescada no forno	Sal Leite UHT meio gordo Filetes de pescada Tomate pelado/triturado Cebola Azeite Sal Alho Sumo de limão Salsa Orégãos	q.b. 150g 10g 10g 3ml 0,1g q.b. q.b. q.b. q.b.	descongelado, com sal, alho, sumo de limão e ervas aromáticas, de preferência de véspera. Colocar o peixe num tabuleiro previamente untado com um pouco de azeite e cebola às rodelas. Por cima do peixe regar com o tomate aos
F.T.P. 36	Filetes de pescada no forno Sardinha frita	Sal Leite UHT meio gordo Filetes de pescada Tomate pelado/triturado Cebola Azeite Sal Alho Sumo de limão Salsa Orégãos Louro	q.b. 150g 10g 10g 3ml 0,1g q.b. q.b. q.b. q.b.	descongelado, com sal, alho, sumo de limão e ervas aromáticas, de preferência de véspera. Colocar o peixe num tabuleiro previamente untado com um pouco de azeite e cebola às rodelas. Por cima do peixe regar com o tomate aos







N°	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
		Sal	0,1g	
		Sumo de limão	q.b.	
		Alho	q.b.	
		Óleo de amendoim/girassol	10ml	
F.T.P. 37	Arroz de Cavala com legumes (cenoura, curgete e ervilhas)	Cavala	200g	Lavar e preparar a cavala, previamente descongelada. Temperar com sumo de limão e sal. Fazer um estufado com azeite, cebola, louro, alho, tomate, cenoura e ervilhas. Acrescentar água e um pouco de sal e deixar levantar fervura. Acrescentar a cavala e deixar cozinhar. Por fim, juntar o arroz, deixar ao lume até cozer. Polvilhar com salsa picada.
		Arroz	80g	
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Cebola	10g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Salsa	q.b.	
		Sumo de limão	q.b.	
		Alho	q.b.	
		Louro	q.b.	
		Cenoura	30g	
		Ervilhas	30g	
		Curgete	40g	
F.T.P. 38	Carapauzinhos fritos	Carapauzinhos	220g	Temperar os carapaus com sal, sumo de limão e alho. Passar por farinha de milho e fritar.
		Farinha de milho	q.b.	
		Sal	0,1g	
		Sumo de limão	q.b.	
		Alho	q.b.	
		Óleo de amendoim/girassol	10ml	
F.T.P. 39	Palmeta estufada com molho de cenoura	Palmeta	170g	Após limpar e preparar o peixe, previamente descongelado, temperar com sal. Estufar a cebola, o alho, as ervas aromáticas, o tomate cortado aos pedaços, o azeite e a cenoura. Colocar o peixe em tabuleiro, regar com o preparado anterior e levar ao forno convetor OU colocar todos os ingredientes num tacho e levar ao lume.
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Cebola	10g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Cenoura	50g	
		Alecrim	q.b.	
		Orégãos	q.b.	
		Salsa	q.b.	
		Alho	q.b.	
		Louro	q.b.	
		Louro	q.b.	







N°	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
F.T.P. 40	Pescada assada	Pescada	170g	Lavar, preparar e temperar o peixe, previamente descongelado, com sal, alho, sumo de limão e ervas aromáticas, de preferência de véspera. Colocar o peixe num tabuleiro previamente untado com um pouco de azeite e cebola às rodelas. Por cima do peixe regar com o tomate aos cubos sem sementes e levar ao forno.
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Cebola	10g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Alho	q.b.	
		Sumo de limão	q.b.	
		Salsa	q.b.	
		Orégãos	q.b.	
		Louro	q.b.	
		Tomilho	q.b.	
F.T.P. 41	Massada de abrótea com tomate	Massa	80g	Descascar a cebola, os alhos e picar. Estufar o azeite, a cebola, os alhos, o tomate. Após estarem estufados adicionar água q.b. Posteriormente juntar a massa. Minutos antes do final da cozedura da massa, rectificar o tempero, adicionar a abrótea, previamente cozida e desfiada e envolver. No final, polvilhar com salsa.
		Abrótea	170g	
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Cebola	10g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Salsa	q.b.	
		Alho	q.b.	
F.T.P. 43	Abrótea no forno	Abrótea	170g	Lavar, preparar e temperar o peixe, previamente
.1.1. 43	Abrotea no forno	Abiotea	170g	descongelado, com sal, alho, sumo de limão e ervas
				aromáticas, de véspera. Colocar o peixe num tabuleiro
				previamente untado com um pouco de azeite e cebola às
				rodelas e levar ao forno.
		Cebola	10g	
		Azeite	3ml	
		Sal 	0,1g	
		Alho	q.b.	
		Sumo de limão	q.b.	
		C 1		
		Salsa	q.b.	
		Orégãos	q.b.	





N°	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
F.T.P. 44	Abrótea estufada	Abrótea	170g	Após limpar e preparar o peixe, previamente descongelada, temperar com sal. Estufar a cebola, o alho, as ervas aromáticas, o tomate cortado aos pedaços e o azeite. Colocar o peixe em tabuleiro, regar com o preparado anterior e levar ao forno convetor OU colocar todos os ingredientes num tacho e levar ao lume.
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Cebola	10g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Louro	q.b.	
		Alecrim	q.b.	
		Orégãos	q.b.	
		Salsa	q.b.	
		Alho	q.b.	





Fichas Técnicas das Ementas de Sopa

N°	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
F.T.S.1	Macedónia de legumes	Batatas	60g	Lavar, descascar e cortar as batatas, as cebolas, o nabo e o alho e cozer. Depois de cozido triturar e adicionar o feijão-verde e a cenoura previamente cortados em porções pequenas e a ervilha. Deixar cozer, retificar o tempero e no final
		Feijão-verde	40g	adicionar o azeite.
		Ervilhas	35g	
		Cenoura	30g	
		Cebola	25g	
		Nabo	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1	
		Alho	q.b.	
F.T.S.2	Primavera	Abóbora	40g	Lavar e descascar as cenouras, as batatas, a abóbora, o nabo e as cebolas.
		Repolho	40g	Preparar a cenoura aos quadradinhos. Numa panela colocar a água com as
		Ervilhas	35g	batatas, nabo e a cebola. Deixar cozer. Triturar a base da sopa. Juntar a cenoura,
		Batata	60g	o repolho e as ervilhas e deixar cozer. No final da cozedura, retificar o tempero e
		Cenoura	30g	adicionar o azeite.
		Cebola	25g	
		Nabo	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1	
		Alho	q.b.	
F.T.S.3	Juliana	Batata	60g	Lavar, descascar e cortar metade das cenouras, as batatas, as cebolas, o alho e o
		Repolho	40g	nabo. Colocar tudo numa panela e deixar cozer. Depois de cozido reduzir tudo a
		Ervilhas	35g	puré e adicionar a cenoura (cortada aos cubos), o repolho (em juliana) e as
		Cenoura	30g	ervilhas e deixar cozer. Retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Cebola	20g	
		Nabo	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1	
		Alho	q.b.	
F.T.S.4	Camponesa	Batata	60g	De véspera, demolhar o feijão. No dia, lavar, descascar e cortar as batatas, as
		Couve lombarda	40g	cebolas e o alho e preparar a couve-lombarda cortada em juliana. Cozer as
		Feijão vermelho seco	40g	batatas, as cebolas e o alho em água. Seguidamente triturar tudo com algum
		Cebola	25g	feijão, previamente cozido, e adicionar a água de cozer o feijão. Acrescentar a
		Azeite	3ml	couve-lombarda e deixar cozer. Adicionar o restante feijão, retificar o tempero e juntar o azeite no final da cozedura

		6.1	0.4	juntar o azerte no miat da cozedara.
		Sal Alho	0,1 q.b.	
F.T.S.5	Saloia	Batata	60g	Demolhar o feijão de véspera. Lavar, descascar e cortar as batatas, as cebolas, os
1.1.3.3	Saloia			alhos e metade das cenouras e cozer em água. Depois de cozidos, adicionar
		Feijão Vermelho	40g	metade do feijão (previamente cozido) e a água de o cozer e triturar o
		Couve lombarda	40g	preparado. Juntar a couve lombarda (cortada em juliana) e o resto das cenouras
		Cenoura	30g	(cortada aos cubos) até cozer. Antes do final da cozedura, adicionar o resto do
		Cebola	20g	feijão e se necessário alguma água de o cozer. Retificar o tempero. Após
		Azeite	3ml	cozedura adicionar o azeite.
		Sal	0,1	
		Alho	q.b.	
F.T.S.6	Lavrador	Batata	60g	Demolhar o feijão de véspera. No dia, lavar, descascar e cortar os ingredientes e
		Couve portuguesa	40g	cozer em água, exceto o feijão (cozido previamente) e a couve (previamente
		Feijão vermelho	40g	lavada e cortada às tiras). Após cozer, triturar o preparado e adicionar o feijão e
		Cenoura	45g	a couve. Retificar o tempero. No fim da cozedura, acrescentar o azeite.
		Cebola	25g	
		Nabo	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1	
		Alho	q.b.	
			41.47	
F.T.S.7	Horta	Batata	60g	Demolhar o feijão de véspera. No dia, lavar, descascar e cortar as batatas,
1		Couve lombarda	40g	metade das cenouras e as cebolas e levar a cozer em água. Adicionar cerca de
		Feijão branco	40g	metade do feijão (previamente cozido) ao preparado anterior. Triturar o
		· ·		preparado e juntar a couve lombarda (previamente cortada e lavada) e o resto
		Curgete	50g	das cenouras até cozer. Antes do final da cozedura, adicionar o restante feijão e
		Cenoura	30g	deixar apurar. No final retificar o tempero e acrescentar o azeite.
		Cebola	25g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1	
		Alho	q.b.	
F.T.S.8	Caldo- verde	Batata	120g	Lavar e descascar a batata, o alho, e a cebola. Cozer em água. Depois de cozido,
		Caldo verde	50g	triturar os legumes. Juntar o caldo-verde e deixar cozer. No final da cozedura
		Cebola	20g	adicionar o azeite e retificar o tempero. Servir com chouriço previamente cozido.
		Chouriço	10g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1	
		Alho	q.b.	
F.T.S.9	Abóbora com massinhas	Abóbora	60g	Lavar, descascar e cortar a abóbora, o alho francês, as cenouras, as curgetes e as
				cebolas e cozer em água. Depois de cozidos, triturar tudo. Acrescentar a massa e
		Cenoura	45g	deixar cozer. Retificar o tempero e adicionar o azeite no final da cozedura.
		Curgete	50g	
		Alho francês	50g	
		Massa cotovelos	20g	
		Cebola	25g	
		Azeite	3ml	

		Sal	0,1	
F.T.S.10	Couve-flor com cenoura	Abóbora	60g	Descascar, lavar e cortar em pedaços a abóbora, a curgete, a cenoura, a cebola, o alho e cortar em pedaços. Cozer tudo em água. Após cozido, reduzir a puré.
		Couve-flor	40g	Posteriormente colocar a couve-flor, previamente lavada, aos pedaços e deixar
		Cenoura	30g	cozer. Retificar o tempero e juntar o azeite no final da cozedura.
		Curgete	50g	
		Cebola	25g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1	
		Alho	q.b.	
		Allio	4.0.	
F.T.S.11	Couve branca com	Abóbora	60g	Lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer a cebola, o alho, metade
	cenoura ripada			da cenoura, a abóbora e a curgete. Após cozedura, triturar o preparado e
		Couve branca	40g	adicionar a couve cortada em juliana e a restante cenoura raspada e deixar cozer.
		Cenoura	30g	Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Curgete	50g	
		Cebola	25g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1	
		Alho	q.b.	
F.T.S.12	Alho francês com curgete	Abóbora	60g	Lavar e descascar a cenoura, a abóbora, o nabo, o alho e a cebola e cortar tudo em pedaços. Adicionar todos os ingredientes numa panela com água e levar a
		Alho francês	40g	cozer. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar o alho francês e a curgete
		Curgete	30g	previamente arranjados e deixar cozer. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Cenoura	45g	tempero e no finat adicionar o azerte.
		Cebola	25g	
		Nabo	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1	
		Alho	q.b.	
F.T.S.13	Alho francês	Abóbora	60g	Lavar, descascar e cortar a abóbora, a curgete, a cenoura, o nabo, o alho francês
		Alho Francês	40g	e as cebolas. Levar a cozer tudo exceto metade do alho francês. Depois de
		Cenoura	45g	cozido, triturar tudo e adicionar o restante alho francês, previamente cortado às
		Curgete	50g	rodelas. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o
		Cebola	25g	azeite. Creme de alho francês:
		Nabo	20g	Lavar, descascar e cortar os ingredientes e cozer em água. Após cozedura,
		Azeite	3ml	triturar o preparado. No fim acrescentar o azeite e retificar o tempero.
		Sal	0,1	, ,
F.T.S.14	Feijão-verde	Batata	60g	Lavar, descascar e cortar as batatas, a couve branca, a cenoura, a cebola, o alho e cozer em água. Preparar o feijão-verde às tirinhas. Depois de cozido, triturar os
		Couve branca	40g	legumes. Acrescentar o feijão-verde, deixar cozer e retificar os temperos. No
		Feijão-verde	40g	final da cozedura, juntar o azeite.

		Cenoura	45g	
		Cebola	25g	Creme de feijão verde:
		Azeite	3ml	Lavar, descascar e cortar os ingredientes e cozer em água. Após cozedura,
		Alho	q.b.	triturar o preparado. No fim acrescentar o azeite e retificar o tempero.
		Sal	0,1	
F.T.S.15 E	spinafres com cenoura	Batata	60g	Lavar, descascar, cortar os ingredientes e cozer em água, exceto a cenoura e os espinafres. Após cozer, triturar o preparado e adicionar a cenoura, previamente
		Cenoura	30g	cortada aos cubos, e os espinafres. No fim da cozedura, retificar o tempero e acrescentar o azeite.
		Espinafres	40g	acrescental o azente.
		Cebola	25g	
		Azeite	3ml	
		Alho	q.b.	
		Sal	0,1	
	Grão-de-bico/feijão (branco ou vermelho) com couve-lombarda/ espinafres	Batata Couve-lombarda/espinafres Grão-de-bico/feijão branco Cenoura Cebola Azeite Alho Sal	40g 40g 45g 25g 3ml q.b. 0,1	De véspera, demolhar o feijão/grão-de-bico. No dia, lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer a batata, a cebola, o alho e a cenoura. À parte cozer o feijão. Após cozedura, triturar os legumes e metade do feijão/grão de bico anteriormente cozido. Adicionar a couve cortada em juliana/espinafres e deixar cozer. Antes do final adicionar o restante feijão/grão-de-bico, retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
F.T.S.17	Legumes com ervilhas	Batata	60g	Lavar, descascar e cortar a abóbora, a curgete, a cenoura, o nabo, o alho francês
		Ervilhas	35g	e as cebolas. Levar a cozer tudo exceto metade do alho francês. Depois de
		Alho francês	50g	cozido, triturar tudo e adicionar o restante alho francês, previamente cortado às
		Cenoura	45g	rodelas. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o
		Cebola	25g	azeite.
		Nabo	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1	
		Alho	q.b.	
	Feijão vermelho com	Batata	60g	De véspera, demolhar o feijão. No dia, lavar, descascar e cortar todos os ingredientes e cozer, exceto metade do feijão, a couve branca e a couve
F.T.S.18	hortaliça (couve lombarda e couve branca)			lombarda. Após cozer, triturar o preparado e acrescentar os restantes vegetais. No fim da cozedura, retificar o tempero e adicionar o azeite.
F.T.S.18	lombarda e couve	Couve branca	40g	lombarda. Após cozer, triturar o preparado e acrescentar os restantes vegetais.
F.T.S.18	lombarda e couve		40g 40g	lombarda. Após cozer, triturar o preparado e acrescentar os restantes vegetais.
F.T.S.18	lombarda e couve	Feijão vermelho seco	40g	lombarda. Após cozer, triturar o preparado e acrescentar os restantes vegetais.
F.T.S.18	lombarda e couve	Feijão vermelho seco Couve lombarda	40g 40g	lombarda. Após cozer, triturar o preparado e acrescentar os restantes vegetais.
F.T.S.18	lombarda e couve	Feijão vermelho seco Couve lombarda Azeite	40g 40g 3ml	lombarda. Após cozer, triturar o preparado e acrescentar os restantes vegetais.
F.T.S.18	lombarda e couve	Feijão vermelho seco Couve lombarda	40g 40g	lombarda. Após cozer, triturar o preparado e acrescentar os restantes vegetais.

F.T.S.19	Creme de couve-flor	Batata	60g	Descascar, lavar e cortar em pedaços a batata, a abóbora, a cenoura, a couve-
		Couve-flor	40g	flor, a cebola, o nabo e o alho. Colocar os ingredientes numa panela com água e
		Cenoura	45g	deixar cozer. Após cozido, reduzir a puré, retificar o sal e deixar ferver mais um
		Cebola	25g	pouco. Juntar o azeite no final.
		Nabo	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1	
		Alho	q.b.	
F.T.S.20	Creme de abóbora com	Abóbora	60g	Descascar, lavar e cortar a abóbora, os nabos, a curgete, as cenouras, as cebolas
	couve-	Espinafres	40g	e os alhos e cozer em água. Posteriormente triturar os legumes e adicionar o
	flor/espinafres/feijão- verde			feijão-verde em juliana/couve-flôr/espinafres. No fim retificar os temperos e juntar o azeite no final da cozedura.
		Alho francês		
		Curgete/couve-flor/couve	50g	
		lombarda		
		Cenoura	45g	
		Cebola	25g	
		Nabo	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1	
		Alho	q.b.	
		Feijão verde	40g	
F.T.S.21	Creme de alho francês	Abóbora	60g	Lavar e descascar o alho francês, a cenoura, a abóbora, a curgete, o nabo, o alho
	com cenoura e curgete			e a cebola e cortar tudo em pedaços. Adicionar todos os ingredientes numa
		Alho francês	50g	panela com água e levar a cozer. Após cozido, reduzir a puré. Retificar temperos
		Curgete	50g	e adicionar o azeite.
			20.	
		Cenoura	30g	
		Cebola	25g	
		Nabo	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1	
		Alho q.k).	
	6 1.1.	F : (
F.T.S.22	Creme de Legumes	Espinafres	40g	
F.T.S.22	Creme de Legumes	Alho francês	40g	cebola e o alho e cozer em água. Preparar o feijão-verde às tirinhas. Depois de
F.T.S.22	Creme de Legumes	Alho francês Abóbora	40g 40g	cebola e o alho e cozer em água. Preparar o feijão-verde às tirinhas. Depois de cozido, triturar todo o preparado. Retificar a temperatura e no final da cozedura,
F.T.S.22	Creme de Legumes	Alho francês Abóbora Batata	40g 40g 60g	cebola e o alho e cozer em água. Preparar o feijão-verde às tirinhas. Depois de
F.T.S.22	Creme de Legumes	Alho francês Abóbora Batata Cenoura	40g 40g 60g 30g	cebola e o alho e cozer em água. Preparar o feijão-verde às tirinhas. Depois de cozido, triturar todo o preparado. Retificar a temperatura e no final da cozedura,
F.T.S.22	Creme de Legumes	Alho francês Abóbora Batata Cenoura Cebola	40g 40g 60g 30g 25g	cebola e o alho e cozer em água. Preparar o feijão-verde às tirinhas. Depois de cozido, triturar todo o preparado. Retificar a temperatura e no final da cozedura,
F.T.S.22	Creme de Legumes	Alho francês Abóbora Batata Cenoura Cebola Azeite	40g 40g 60g 30g 25g 3ml	cebola e o alho e cozer em água. Preparar o feijão-verde às tirinhas. Depois de cozido, triturar todo o preparado. Retificar a temperatura e no final da cozedura,
F.T.S.22	Creme de Legumes	Alho francês Abóbora Batata Cenoura Cebola	40g 40g 60g 30g 25g	Lavar, descascar e cortar as batatas, o feijao-verde a couve branca, a cenoura, a cebola e o alho e cozer em água. Preparar o feijão-verde às tirinhas. Depois de cozido, triturar todo o preparado. Retificar a temperatura e no final da cozedura, juntar o azeite.

F.T.S.23	Sopa de nabiças	Nabiças	50	Lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer a batata, a cebola, o alho e a cenoura. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar as nabiças cortadas em juliana e deixar cozer. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Batata	60	
		Cenoura	45	
		Cebola	25	
		Azeite	3	
		Sal	0,1	
		Alho	q.b.	
F.T.S.24	Creme de vegetais	Alho francês	40	Lavar, descascar e cortar as batatas e os legumes e cozer em água. Depois de cozido, triturar todo o preparado. Retificar a temperatura e no final da cozedura, juntar o azeite.
		Couve-flôr	40	
		Batata	60	
		Cenoura	30	
		Nabo	20	
		Feijão verde	40	
		Ervilhas	35	
		Aipo	20	
		Azeite	3	
F.T.S.25	Sopa de grão-de-bico	Sal Batata	0,1 60	De véspera demolhar o grão. No dia, descascar, lavar e cortar em pedaços a
1.1.5,25	com nabo	Butatu	oc .	batata, a cebola e o alho. Levar os ingredientes a cozer. Após cozedura, triturar os legumes e metade do grão-de-bico anteriormente cozido. Adicionar o nabo cortados em cubinhos e deixar cozer. Antes do final adicionar o restante grão-debico, retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Nabo	20	
		Grão-de-bico	40	
		Cenoura	45	
		Cebola	25	
		Azeite	3	
		Sal	0,1	
F.T.S.26	Sopa de grelos	Sal Abóbora		
F.T.S.26	Sopa de grelos		0,1	Lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer a batata, a cebola, o alho, a cenoura e a abóbora. Após cozedura, triturar o preparado, adicionar os grêlos previamente arranjados e deixar cozer. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
F.T.S.26	Sopa de grelos	Abóbora	0,1 60	alho, a cenoura e a abóbora. Após cozedura, triturar o preparado, adicionar os grêlos previamente arranjados e deixar cozer. Antes do final da cozedura retificar
F.T.S.26	Sopa de grelos	Abóbora Batata	0,1 60 60	alho, a cenoura e a abóbora. Após cozedura, triturar o preparado, adicionar os grêlos previamente arranjados e deixar cozer. Antes do final da cozedura retificar
F.T.S.26	Sopa de grelos	Abóbora Batata Cenoura	0,1 60 60 45	alho, a cenoura e a abóbora. Após cozedura, triturar o preparado, adicionar os grêlos previamente arranjados e deixar cozer. Antes do final da cozedura retificar
F.T.S.26	Sopa de grelos	Abóbora Batata Cenoura Grêlos	0,1 60 60 45 40	alho, a cenoura e a abóbora. Após cozedura, triturar o preparado, adicionar os grêlos previamente arranjados e deixar cozer. Antes do final da cozedura retificar
F.T.S.26	Sopa de grelos	Abóbora Batata Cenoura Grêlos Cebola	0,1 60 60 45 40 25	alho, a cenoura e a abóbora. Após cozedura, triturar o preparado, adicionar os grêlos previamente arranjados e deixar cozer. Antes do final da cozedura retificar

F.T.S.27	Creme de brócolos com feijão branco	Feijão branco	40	De véspera, demolhar feijão. No dia, lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer a batata, a cebola, os brócolos, o alho e a cenoura. À parte cozer o feijão. Após cozedura, triturar os legumes e metade do feijão anteriormente cozido. Antes do final, adicionar o restante feijão, retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Batata	60	
		Cebola	25	
		Brócolos	40	
		Cenoura	45	
		Azeite	3	
		Alho	q.b.	
		Sal	0,1	
F.T.S.28	Sopa de espinafres	Batata	60	Descascar, lavar e cortar as batatas, as cenouras, as cebolas e os alhos e cozer em água a ferver. Posteriormente triturar a sopa e adicionar o agrião previamente cortado e lavado. Deixar o agrião cozer. Retificar o sal e juntar o azeite no final da cozedura.
		Espinafres	40	
		Cenoura	45	
		Cebola	25	
		Azeite	3	
		Sal	0,1	
		Alho	q.b.	
F.T.S.29	Sopa de cenoura com couve ripada	Batata	60	Descascar, lavar e cortar em pedaços a batata, a cenoura, a cebola, o nabo e o alho. Colocar os ingredientes numa panela com água e deixar cozer. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar a couve ripada. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Couve	40	
		Cenoura	30	
		Cebola	25	
		Nabo	20	
		Azeite	3	
		Sal	0,1	
		Alho	q.b.	
F.T.S.30	Creme de cenoura com massinhas	Abóbora	60g	Lavar, descascar e cortar a abóbora, o alho francês, as cenouras, as curgetes e as cebolas e cozer em água. Depois de cozidos, triturar tudo. Acrescentar a massa e
		Cenoura	30g	deixar cozer. Retificar o tempero e adicionar o azeite no final da cozedura.
		Curgete	50g	
		Alho francês	50g	
		Massa cotovelos	20g	
		Cebola	25g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1	



Fichas Técnicas das Ementas de Acompanhamentos



And the second parties are second to the control of	N°	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1.	F.T.AC.2	Batata assada			
Suita Company Compan					
T.T.C.1 Basias condu Basias					o azenter zerar do romo dee cozer do ponto de medrem coradas.
F.T.A.C. 1 Bases contab. Bases 2016 Selection contable					
F.T.A.C. Batala corside Batala 276 Concear or corur in batala ser cabo c casor en liquin can be a caso with the control of the contro	F.T.AC.3	Batata cozida	Batata	270g	Descascar e cortar as batatas ao meio ou aos cubos e cozer em água e sal ou em tabuleiros perfurados no forno convetor (s/ adicão de sal).
ACTUAL STATES AND STAT	ETAC 4	Ratata corada			
Art Act of branch of branch common entires and security of the common entires are secured as a common entire and secure a	1.1.AC.4	batata Corada			tabuleiro perfurado a vapor. Num tabuleiro liso dispor as batatas e
F.T.A.C. 1 Selected de bases a batalax, cercours, errolleure e ligue en la propose de			Sal	≤ 0,2g	regar com um fio de azeite e polvilhar com manjericão e orégãos.
FT.E.C.1 States betates betates converse origins or elloyed converse, writher entitle) Crowless Crowless Crowless Crowless Folia Concess			•		Levar ao forno e deixar corar.
Figure vertient / Selection components plantate, contents, virthus within a commonent of the contents of the c	E T AC E	Calada de hatata (hatata geneura emilhas e			Description of contact as habitates are subset a source on figure a sal out office.
FT.X.C. 1 Avoid de la plante (Feija-mente) (1.1.AC.3	feijão-verde) / Salada Camponesa (batata,	bacaca	200g	tabuleiro perfurado a vapor. Cozer também as cenouras, o feijão- verde e as ervilhas em água e sal ou em tabuleiro perfurado a vapor.
T.T.A.C.1 Array de largemen (Mijlier verde largemen common to consultation and the common to c			Ervilhas	50g	
T.T.A.C. 1 Arros de Concurs (filiple- verifet/monste frocische milliorier robust (grapmate colors) F.T.A.C. 2 Arros de legames (filiple- verifet/monste frocische milliorier robust (grapmate) F.T.A.C. 3 Arros de legames (filiple- verifet/monste frocische milliorier robust (grapmate) F.T.A.C. 3 Arros de legames (filiple- verifet/monste frocische milliorier robust (grapmate) F.T.A.C. 3 Arros de legames (filiple- verifet/monste frocische milliorier robust (grapmate) F.T.A.C. 3 Arros de legames (filiple- verifet/monste frocische milliorier robust (grapmate) F.T.A.C. 3 Arros de legames (filiple- verifet/monste frocische milliorier robust (grapmate) F.T.A.C. 4 Arros de branco Arros De particular (grapmate) F.T.A.C. 5 Arros de branco Arros De particular (grapmate) Arros De particular (grapmate) F.T.A.C. 6 F.T.A.C. 9 F.T.A.C. 10 F.T.A.C.					
F.T.A.C. 1 Arror de consultambolaron de consul					
Cenous mithod embast congruences come 2,939,939,939,939,939,939,939,939,939,93	F.T.AC.6				Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar a cenoura cortada aos
T.T.A.C.7 Arrox do logueus (religio- verdoritomatichricolosmiliboteronura) Tamate Tamat		cenoura/milho/ervilhas/cogumelos/couve			cubos/milho/ervilhas previamente cozidos, de preferência a vapor.
Aprile 54					
F.T.AC.7 Arrax de legames (religios Arrax 60 Espanses (religios verde/consecutorismin/consural) F.T.AC.7 Arrax de legames (religios Arrax 60 Espanses (religios verde/consecutorismin/consural) F. F.J.AC.8 Fegis-verde 20 porte/fects profisemente cordes a vapor. Poster/consecutorismino/consural 60 Espanses 60 Secutorismino/consural 60 Espanses 60 Secutorismino/consural 60 Espanses 60 Secutorismino/consural					and I no macreemed o compero.
Annu chi. Arrez de legames (fejiso- verdertomate/becolos/millocterours) Filado Filad					
verdefromate/brocolour/millhor censural pagens (region for final final pagens) (region for final final pagens) (region for final final pagens) (region fin					
Trunche Fergia-verde 10g perfections providentation to a vapor. Posteriormente justar fergia-verde plant for providents providents providents control a vapor. No final cetilizat fergia-verde plant fergia	F.T.AC.7				Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar a cenoura cortada aos
Figipoweries 100		verde/tomate/brócolos/milho/cenoura)			cubos e juntar dois dos restantes legumes (feijão-
Signature of the control of the cont					
Bircholle 36g Service 37g Service					água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o
Milbro Cebola 20g Azriter 3nd Albro Cebola 20g Azriter 3nd Arrea de branco					
Catolia April Ap					
F.T.A.C. 18 Arroz de branco Arroz 889 Picar o alho e a cetoda e estudar em azente. Adiciorar água 1 colora 25g perapred. Após fervara acrescentar o arroz. No final retificar em azente. Adiciorar água 1 colora 1 colora 25g perapred. Após fervara acrescentar o arroz. No final retificar em azente. Adiciorar água 1 colora 25g perapred. Após fervara acrescentar o arroz. No final retificar empreo. F.T.A.C. 9 Esparguet-despirab/macarronete/futill 8.5d 0.0.2 de desparación de legumento de la colora parte de sido de desparación de la colora parte de sido destra cozer. Final interficar o temporo. Diócolos 60g periodes converses de la colora parte de sido destra cozer. Por minimo de destra cozer. Por minimo de converse de la colora parte de sido destra cozer. Por minimo de converse de la colora parte de sido destra cozer. Por minimo de converse de la colora parte de sido destra cozer. Por minimo de la colora parte de sido destra cozer. Por minimo de la colora parte de sido destra cozer. Por minimo de la colora parte de sido destra cozer. Por minimo de la colora parte de sido destra cozer. Por minimo de la colora parte de sido de cozerdar a vispa con la colora de la colora parte de sido de cozerdar a vispa colora parte de sido de cozerdar a vispa colora de la colora de la colora parte de sido de cozerdar a vispa colora de la colora			Cebola		
F.T.A.C. 8 Arros de branco Arros Cebola Arrite Arros Cebola Arros Cebola Arros Cebola Arros Sal (-0.28) Albo Julio Lever ágan una trache ao lume adé ferver. Posteriormente adicionar soli particular de l'experimentar Convocars bably felijab-verder couve lombarda/ couve-de-bruxelar / brécolos Briccios Geove-for Couve-forburda Brillian Geove-forburda Geove-forburda Brillian Geove-f					
Cebola 25g preparado. Apór ferrura acrescentar o arroz. No final retificar temporo. Sal 1, 20, 12g preparede/espirals/macarroester/fusill Massa Bg 1, 20, 12g preparede/espirals/macarroester/fusill Massa Bg 1, 20, 12g preparede/espirals/macarroester/fusill Biological Sal 20, 12g preparede/espirals/macarroester/fusill part 8 of sal desize acres. Sal 20, 12g preparede/espirals/macarroester/fusill part 8 of sal desize acres. The final retificar os temporo. F.T.A.C.10 Concurs baby / rejsjo-overde couve lombarda/ couve-de-bruxelas/ brocolos Biocolos Concurs Biocolos Concurs Biocolos Concurs Biologica Concurs Buby Fejipo-overde Concurs Buby Fejipo-overde Fejipo-overde Concurs Buby Fejipo-overde Feji					
Azerte Sal 9.0.7g Alho q.b. Sal 9.0.7g Alho q.b. F.T.AC.19 Esparguete/espirats/macarroneter/fusill Assas 86g Sal 9.0.7g Sal 9.0.7g Sal 9.0.7g Sal 9.0.7g Sal 9.0.7g Levar ágas num tacho ao lume até ferver. Proteriormente adicionar massa (esparguete/espirats/macarroneter/ fusill) e parter do sal debatar coarse i foliar or tempera or mittod convent forme combardar couver-former de adicionar massa (esparguete/espirats/macarroneter/ fusill) e parter do sal debatar coarse i foliar or tempera or liver a fusili per parter do sal debatar coarse i foliar or tempera of Usinar or los liquence) ent tableto combardar couver-de-bruvelar brécolos of general de legumes 50g Envilhas 50g Feijlo-verde 50g Censura 50g Azerte 5nd Azerte 5nd Azerte 5nd Feijlo-verde 5nd Sal 9.0.1g Azerte 5nd Azerte 5nd Feijlo-verde 5nd Sal 9.0.1g Azerte 5nd Feijlo-verde 5nd Feijlo-verde 5nd Sal 9.0.1g Azerte 5nd Feijlo-verde 5nd Feijlo-verde 5nd Sal 9.0.1g Azerte 5nd Feijlo-verde 5nd F	F. I .AC.8	Arroz de branco		-	
Sal 1-0.72					
### Exparguete/repiral/macarronete/fuelli Sal 2,038 1,0					
T.T.A.C. 17 **Portibas** censura de legumes** **F.T.A.C. 15 **Portibas** censura de legumes** **F.T.A.C. 16 **Fortibas** censura de legumes** **Alto** de legumes** **Alto** de legumes** **Fortibas** censura de legumes** **Alto** de legumes** **Fortibas** censura de legumes** **Fortiba			Alho	q.b.	
cenoura bably feijab-verde couve lombarda' couve-de-bruxelas/ brôcolos Brôcolos Couve-flor Couve-flor Couve-flor Conver flor Marcin Conver flor Marcin Conver flor Marcin Conver flor Marcin Conver flor	F.T.AC.9	Esparguete/espirais/macarronete/fusili			Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar a massa (esparguete/espirais/macarronete/ fusili) e parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero.
Communication of the communica	F.T.AC.10	cenoura baby/ feijão-verde/ couve		80g	Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar o(s) legume(s) mencionados e adicionar parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero OU levar o(s) legume(s) em tabuleiro
Cerpora 50g Ervilhas 60g Ervilh				-	
Finish Spide verde 50g Cenoura bably 50g Milho 30g Sal 5.0.2g Sa					Jeni adicional Jaki Demai edzeri
Feljan-verde Cenoura bally Sol Couve-de-bruselas Allo Sal 1					
Cebola Azeite 3nd Azeite 3nd Azeite 4nd Azeite 4nd Azeite 4nd Azeite 4nd Azeite 5nd					
Milho Sal \$ 0.72 Sal \$ 0.72 Sal \$ 0.72 Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente addicionar Envilhas Cenoura Azelte Sal \$ 0.72 Cenoura Azelte Sal \$ 0.72 Azelte Sal \$ 0.73 Azelte Sal \$ 0.74 Azelte Sal \$ 0.74 Azelte Sal \$ 0.74 Azelte Sal \$ 0.74 Azelte Sal \$ 0.75 Azelte					
F.T.AC.12 Jardinetra de legumes Pejão-verde 50g Evrilhas 50g Cenoura 50g Evrilhas 50g Iegumes mencionados e adicionar parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero Ol levar os legumes mentionados e adicionar parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero Ol levar os legumes mentionados e adicionar parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero Ol levar os legumes mentionados e adicionar parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero Ol levar os legumes mentionados e adicionar parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero Ol levar os legumes mentionados e adicionar parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero Ol levar os legumes mentionados e adicionar parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero Ol levar os legumes mentionados e adicionar parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero. Após cozedur a vapor, se adicionar sal. Deixar cozer. No final retificar o tempero. Após cozedur a vapor, se adicionar sal. Deixar cozer. No final retificar o tempero. Após cozedur a vapor, se adicionar parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero. Após cozedur a vapor, se adicionar parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero. Após cozedur a vapor, se adicionar parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero. Após cozedur e scorrer e saltear em azeite. T.T.AC. 17 Arroz de tomate e pimento Arroz 60g Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar o tomate. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero. Após cozedur salte complexa de complexa cozer. No final retificar o tempero. Após cozedur salte complexa de complexa cozer. No final retificar o tempero. Após cozedur salte complexa salte complexa se aprace. No final retificar o tempero. Após cozedur salte complexa se aprace. No final retificar o tempero. Após cozedur salte complexa se aprace. No final retificar o tempero. Após cozedur salte complexa se aprace. No final retificar o tempero. Após c				40g	
Feljaoverde Ervilhas Sog Cenoura Azeite Sal Alho Cebola Azeite Smi Sog Cebola Azeite Smi Azeite Smi Azeite Smi Sog Cebola Azeite Smi Sog Cebola Azeite Smi Azeite Smi Azeite Smi Azeite Smi Azeite Smi Azeite Smi Feljaoverde Sog Ervilhas Sog Cebola Azeite Smi Sog Cebola Azeite Smi Azeite					
Evilhas Cenoura Sug Azette Smi concornere colocar so geumes emclonados e adicionar parte do sal e delxar cozer. No fin registrar or tempero OU levar oz segumes em tabletiro perfusado i sal de la como convetor e colocar no módulo de cozedura a vapor, se adicionar al colocar al colocar no módulo de cozedura a vapor, se adicionar al colocar al colocar no módulo de cozedura a vapor, se adicionar al colocar no módulo de cozedura a vapor, se adicionar al colocar no módulo de cozedura a vapor, se adicionar al colocar no módulo de cozedura a vapor, se adicionar sal. Debar cozer. No fine retificar o tempero OU levar oz segumes em tablectro perfusado formo convetor e colocar no módulo de cozedura a vapor, se adicionar sal. Debar cozer. Cebola 25g Azette 3ml Fejijão-verde 50g Cenoura 50g Azette 5ml Sal 0,1g Azette 5ml Sal 0,1g Azette 3ml Azeite 3ml Tomate pelado/triturado 35g Cebola 10g Azeite 3ml	· c · c				
Cebola 25g Azeite 3ml Feljão-verde 5ml Ceboura sal Pelyar os legumes em tabulero perfurado 2 de consuma particida o tempero. Massa salteada Esparguete/massa espiral/macarronete/massa (2012) adicionar sal. Deixar cozer. Servir e tempera roma zeite. Cebola 25g Azeite 3ml Feljão-verde 50g Cenoura 50g Azeite 5ml Assa salteada Esparguete/massa espiral/macarronete/massa fusili/massa cotovelinhos 1 azeite 3ml	F.T.AC.12	Jardineira de legumes		-	
Azeite Sal					
Sal \$ 0,2g addicionar sal. Debrar cozer. Servir e temperar com azelte. T.A.C.15 Macedónia de legumes Alho Q.b. Levar água mum tacho ao lume at é ferver. Posteriormente adicionar legumes mencionados e adicionar parte do sal e debrar cozer. No final retificar o tempero Old levar os legumes mencionados e adicionar parte do sal e debrar cozer. No final retificar o tempero Old levar os legumes mencionados e adicionar parte do sal e debrar cozer. No final retificar o tempero Old levar os legumes mencionados e adicionar parte do sal e debrar cozer. Cebola Azerte 3ml Feljão-verde 50g Cenoura 50g Cenoura 50g Cenoura 50g Azerte 5ml Sal 50g Cenoura 50g Azerte 5ml Sal 0,1g Azerte 5ml Azerte 3ml MOTA: Para guamição mista a capitação será 50g. T.T.AC.16 Massa salteada Esparguete/massa espiral/macarronete/massa (esparguete/espiral/macarronete/fusili/cotovelinhos) e par do sal e debrar cozer. No final retificar o tempero. Após cozedur escorer e saltear em azeite. NOTA: Para guamição mista a capitação será 50g. T.T.AC. 17 Arroz de tomate e pimento Arroz 60g Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar o tomate. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero. Tomate pelado/triturado 35g Cebola 10g Azerte 3ml Sal 0,1g Azerte 3ml					forno convetor e colocar no módulo de cozedura a vapor, sem
legumes mencionados e adicionar parte do sal e deixar cozer. No fin retificar o tempero OU levar os tegumes em tabulerio perfurado o forno convetor e colocar no módulo de cozedura a vapor, se adicionar sal. Deixar cozer. Cebola 25g			Sal		adicionar sal. Deixar cozer. Servir e temperar com azeite.
Azeite 3ml Feijão-verde 50g Ervilhas 50g Cenoura 50g Azeite 5ml 5al ± 0,2g F.T.AC.16 Massa salteada Esparguete/massa espiral/macarronete/massa fusili/massa cotovelinhos massa (esparguete/espiral/macarronete/fusili/cotovelinhos) e par do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero. Após cozedur escorrer e saltear em azeite. Azeite 3ml NOTA: Para guarnição mista a capitação será 50g. F.T.AC. 17 Arroz de tomate e pimento Arroz 60g Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar o tomate. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero. Tomate pelado/triturado 35g Cebola 10g Azeite 3ml Sal 0,1g Azeite 3ml Sal 0,1g Azeite 3ml Sal 0,1g Azeite 3ml Sal 0,1g Alho 0,b.	F.T.AC.15	Macedónia de legumes	Alho	q.b.	legumes mencionados e adicionar parte do sal e deixar cozer. No fina retificar o tempero OU levar os legumes em tabuleiro perfurado ac forno convetor e colocar no módulo de cozedura a vapor, sem
Azeite 3ml Feijão-verde 50g Ervilhas 50g Cenoura 50g Azeite 5ml 5al ± 0,2g F.T.AC.16 Massa salteada Esparguete/massa espiral/macarronete/massa fusili/massa cotovelinhos massa (esparguete/espiral/macarronete/fusili/cotovelinhos) e par do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero. Após cozedur escorrer e saltear em azeite. Azeite 3ml NOTA: Para guarnição mista a capitação será 50g. F.T.AC. 17 Arroz de tomate e pimento Arroz 60g Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar o tomate. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero. Tomate pelado/triturado 35g Cebola 10g Azeite 3ml Sal 0,1g Azeite 3ml Sal 0,1g Azeite 3ml Sal 0,1g Azeite 3ml Sal 0,1g Alho 0,b.			Cehola	25ø	
Ferjão-verde Ervilhas Cenoura 50g Azeite 5ml Sal s 0,2g F.T.AC.16 Massa salteada Esparguete/massa espiral/macarronete/massa fusili/massa cotovelinhos Sal O,1g Azeite Sal NOTA: Para guarnição mista a capitação será 50g. F.T.AC. 17 Arroz de tomate e pimento Arroz Tomate pelado/triturado Cebola Azeite 3ml Sal O,1g Azeite 3ml Areite 3ml Tomate pelado/triturado Sal Azeite 3ml Sal O,1g Azeite 3ml Arroz Moria retificar o tempero. NOTA: Para guarnição mista a capitação será 50g.					
Ervilhas Cenoura Sog Azeite Sal Sol, 2g F.T.AC.16 Massa salteada Esparguete/massa espiral/macarronete/massa fusili/massa cotovelinhos Sal O, 1g Azeite Sal O, 1g Azeite Sol Azeite Sol Sol Azeite Sol Alho O, 1g Azeite Sol Alho O, 1g Azeite Sol Alho					
Azeite Sal \$0,2g F.T.AC.16 Massa salteada Esparguete/massa espiral/macarronete/massa 80g Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar massa (esparguete/espiral/macarronete/sulli/cotovelinhos) e par dos al e debara cozer. No final retificar o tempero. Após cozedur escorrer e saltear em azeite. NOTA: Para guarnição mista a capitação será 50g. F.T.AC. 17 Arroz de tomate e pimento Arroz 60g Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar o tomate. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero. Tomate pelado/triturado 35g Cebola 10g Azeite 3ml Sal 0,1g Alho 9,b.			Érvilhas	50g	
F.T.AC.16 Massa salteada Esparguete/massa espiral/macarronete/massa 80g Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar massa (esparguete/espiral/macarronete/fusili/cotovelinhos) e par do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero. Após cozedur escorrer e saltear em azeite. Sal 0,1g escorrer e saltear em azeite. Azeite 3ml NOTA: Para guarnição mista a capitação será 50g. F.T.AC. 17 Arroz de tomate e pimento Arroz 60g Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar o tomate. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero. Tomate pelado/triturado 35g Cebola 10g Azeite 3ml Sal 0,1g Alho 9,b.					
F.T.AC. 16 Massa salteada Esparguete/massa espiral/macarronete/massa fusili/massa cotovelinhos Sal Azeite Arroz Arroz Arroz Arroz Tomate pelado/triturado Sal Azeite Tomate pelado/triturado Sal Azeite Allo Alho Alho Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar massa (esparguete/espiral/macarronete/fusili/cotovelinhos) e par do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero. Após cozedur escorrer e saltear em azeite. NOTA: Para guarnição mista a capitação será 50g. Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar o tomate. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero.					
Sal do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero. Após cozedur escorrer e saltear em azeite. Azeite 3ml NOTA: Para guarnição mista a capitação será 50g. F.T.AC. 17 Arroz de tomate e pimento Arroz 60g Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar o tomate. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero. Tomate pelado/triturado 35g Cebola 10g Azeite 3ml Sal 0,1g Alho q.b.	F.T.AC.16	Massa salteada			Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar
Azeite 3ml NOTA: Para guamição mista a capitação será 50g. F.T.AC. 17 Arroz de tomate e pimento Arroz 60g Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar o tomate. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero. Tomate pelado/triturado 35g Cebola 10g Azeite 3ml Sal 0,1g Alho 9,b.			fusili/massa cotovelinhos		massa (esparguete/espiral/macarronete/fusili/cotovelinhos) e parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero. Após cozedura
Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero. Tomate pelado/triturado 35g Cebola 10g Azeite 3ml Sal 0,1g Alho q.b.					
Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero. Tomate pelado/triturado 35g Cebola 10g Azeite 3ml Sal 0,1g Alho q.b.	F.T.AC. 17	Arroz de tomate e pimento	Аггох	60g	Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar o tomate.
Tomate pelado/triturado 35g Cebola 10g Azeite 3ml Sal 0,1g Alho q.b.					Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver,
Cebola 10g Azeite 3ml Sal 0,1g Alho q.b.			Tomate pelado/triturado	35ø	
Sal 0,1g Alho q.b.					
Alho q.b.					
			Alho Pimento	q.b. 10g	





Fichas Técnicas das Ementas de Sobremesas

		I		
N°	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
F.T.SOB 1	Gelatina com frutas	Água	80ml	Ferver metade da quantidade da água. Adicionar a carteira de gelatina e dissolver o conteúdo. Adicionar a restante quantidade de água fria. Deixar arrefecer e, posteriormente, colocar a gelatina no frigorífico. Dispor pedaços pequenos de abacaxi, laranja e morango, previamente lavados, descascados e cortados, por cima da gelatina.
		Gelatina em pó	16g	
		Abacaxi	10g	
		Laranja	10g	
		Água	80ml	
		Morango	10g	
F.T.SOB 2	Leite-creme	Açúcar branco	6g	Colocar o leite ao lume, juntamente com o pau de canela e as cascas de limão, até ferver. À parte, juntar o açúcar com as gemas. Verter sobre o preparado anterior o restante leite frio, aos poucos, e mexendo sempre, seguidamente adicionar o leite quente. Levar ao lume, sem parar de mexer, até engrossar. Tirar o preparado do calor e eliminar a canela e as cascas de limão. Transferir para o recipiente onde vai ser servido, polvilhar com açúcar e queimar com um utensilio próprio/decorar com canela em pó.
		Leite vaca UHT meio gordo	100 ml	
		Gema de ovo pasteurizada	5g	
		Canela em pó	1g	
		Pau de canela	1g	
		Casca de limão	q.b.	
F.T.SOB 3	Arroz doce	Arroz cru	20g	Lavar e escorrer o arroz levando-o, seguidamente, a cozer em leite (juntamente com a casca de limão, o pau de canela e o açúcar). Deixar ferver em lume brando. Quando o leite estiver reduzido, retirar o arroz do lume. Colocar de seguida nas taças e deixar arrefecer no frigorífico.
		Açúcar branco	6	Decorar com canela em pó.
		Leite vaca UHT meio gordo	100ml	
		Pau de canela	1g	
		Canela em pó	1g	
		Casca de limão	q.b.	
F.T.SOB 4	Aletria	Massa miúda crua Açúcar branco	30g	Cozer a massa juntamente com a casca de limão. Depois da massa estar cozida, escorrer alguma água que nela exista. Colocar o leite e o açúcar e deixar ferver em lume brando. Quando o leite estiver reduzido, retirar o preparado do lume e adicionar a gema pasteurizada, voltando a levá-la
		·	6-8 g	ao lume brando até cozer a gema, sem, no entanto, deixar que esta talhe. Colocar de seguida nas taças e deixar arrefecer no frigorífico.
		Leite Vaca UHT meio gordo	100 ml	Decorar com canela em pó.
		Gema de ovo pasteurizada		
		Canela em pó	5g	
		Casca de limão	1g	
		casca de timao	q.b.	
		1	4.0.	

F.T.SOB 5	logurte	logurte	1 unidade (125ml)	Refrigeração
F.T.SOB 6	Pudim	Açúcar branco (pudim + caramelo)	6 g + 4 gr	Ferver o leite com a casca de laranja. Colocar os ovos numa tigela, juntar parte do açúcar e misturar bem, sem bater. Adicionar o leite já morno e misturar. Levar o restante açúcar ao lume até atingir o ponto de caramelo e coloca-lo numa forma de pudim de forma a cobrir a mesma. Adicionar o preparado e levar ao forno, em banho-maria, até cozer. Estará cozido quando se espetar um palito e este sair seco. Depois de cozido, retirar o pudim do forno e deixar arrefecer totalmente antes de o desenformar.
		Leite Vaca UHT meio gordo	100 ml	
		Gema de ovo pasteurizada	5g	
F.T.SOB 7	Fruta assada (Maçã/Pera)	Maçã/Pera	170g	Lavar e retirar a parte central (caroço e sementes) da fruta. Colocar a fruta num tabuleiro, polvilhar com canela e regar com um pouco de água.
		Canela	q.b.	Levar ao forno até assar.
F.T.SOB 8	Fruta cozida (Maçã/Pera)	Maçã/Pera	170g	Descascar e lavar a fruta sem lhe retirar o cabo. Levar a cozer em água a ferver com raspas de limão ou colocar em tabuleiro perfurado e levar ao forno convetor a cozer a vapor, polvilhado com raspas de limão. Polvilhar a gosto com canela antes de consumir.
		Canela	q.b.	
		Raspa de limão	q.b.	
F.T.SOB 9	Fruta	Kiwi	120g	Lavar e desinfetar segundo as recomendações do manual de qualidade. Colocar a fruta em frio devidamente acondicionado e/ou colocar
		Morangos/Cereja/Banana	150g	individualmente em taças e expor na linha de self, num horário o mais próximo possível da hora de servir.
		Pêssego/Nectarina	160g	
		Clementina/Tangerina Uva/Laranja/Ananás/ Abacaxi/Maçã/Pêra	170g	
		Alperce/Damasco/ Ameixa/Nêspera	180g	
		Melão	220g	
		Meloa	240g	
		Melancia	250g	

F.T.SOB 10	Gelatina	Água		Ferver metade da quantidade da água. Adicionar a carteira de gelatina e dissolver o conteúdo. Adicionar a restante quantidade de água fria. Colocar em taças individuais e deixar arrefecer e, posteriormente, colocar a gelatina no frigorífico.
		Gelatina em pó	16g	
F.T.SOB 11	Gelado	Gelado	1 unidade (150ml)	Congelação



Fichas Técnicas das Ementas de Saladas

N°	Nome	Ingredientes
F.T.SLD	Beterraba/ Pepino/ Tomate/ Alface/ Couve- roxa/ Milho/ Cenoura/ Couve em juliana/ Pimento/ Couve-de-bruxelas/ Curgete	Beterraba/ Pepino/ Tomate
		Alface/ Couve-roxa/ Milho
		Cenoura/ Couve em juliana
		Pimento/ Couve-de-bruxelas/ Curgete