

Semana 1

9 a 13 de abril

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)			
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com curgete		260,6	62,3	3,5	0,6	6,1	5,3	2,0	0,2	FI
	Prato	Esparguete ¹ à Bolonhesa ^{6, 12}		1992,6	476,2	9,2	2,7	57,6	3,1	39,3	0,4	FI
	Salada	Alface, beterraba e pepino		75,6	18,1	0,3	0,1	2,3	2,3	1,6	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)			
Terça-Feira	Sopa	Grão-de-bico com couve lombarda		979,8	234,2	5,1	0,6	35,7	5,0	10,6	0,2	FI
	Prato	Filetes de arinca ⁴ gratinados ⁷ com pão ralado ¹ e arroz de tomate		1685,0	402,7	7,2	1,1	48,4	1,4	34,7	0,5	FI
	Salada	Couve roxa, cenoura e milho		224,2	53,7	0,5	0,0	10,0	2,6	2,3	0,1	FI
	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	FI
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)			
Quarta-Feira	Sopa	Caldo verde ⁶		798,5	190,8	6,7	1,7	25,2	3,2	6,8	0,7	FI
	Prato	Frango assado com limão com massa espiral salteada ¹		2017,7	482,2	8,8	2,2	0,0	0,0	100,8	1,0	FI
	Salada	Alface, tomate e cebola		89,2	21,4	0,4	0	3,3	3	1,5	0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)			
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura		415,3	99,3	3,4	0,5	13,9	2,8	2,9	0,3	FI
	Prato	Cardinal ⁴ no forno com ervas aromáticas e arroz de ervilhas		1791,4	428,1	8,8	1,3	50,0	1,2	35,8	0,6	FI
	Salada	Cenoura, couve roxa e pimento		92,0	22,0	0,2	0,0	4,0	3,7	1,3	0,1	FI
	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	FI
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)			
Sexta-Feira	Sopa	Feijão verde		470,2	112,4	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2	FI
	Prato	Rancho à Regional ^{1, 6}		3066,9	732,9	18,0	4,6	81,2	8,0	59,6	0,7	FI
	Salada	Couve lombarda, cenoura e milho		214,2	51,3	0,5	0,0	8,6	3,7	3,2	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 2

16 a 20 de abril

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Couve-flor com cenoura									FI
	Prato	Arroz de atum ⁴									FI
	Salada	Alface, pimento e milho									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes									FI
	Prato	Feijoada à Portuguesa ⁶									FI
	Salada	Couve lombarda, cenoura e couve roxa									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Sopa da Horta									FI
	Prato	Caldeirada de peixe ¹ (arínca, pimento e cenoura)									FI
	Salada	Alface, pepino e tomate									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Leite-creme ^{3,7}									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Couve lombarda									FI
	Prato	Strogonoff de frango ^{7, 12} com esparguete ¹									FI
	Salada	Cenoura, couve roxa e feijão verde									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Creme de brócolos									FI
	Prato	Marmotinha frita ^{4,5} com arroz de couve e cenoura									FI
	Salada	Alface, tomate e cebola									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

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

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

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

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

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

Semana 3

23 a 27 de abril

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês									FI
	Prato	Almôndegas ^{1, 6, 12} estufadas com esparguete ¹ e ervilhas									FI
	Salada	Alface, cenoura e tomate									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Sopa de legumes									FI
	Prato	Abrótea ⁴ assada com cebola e arroz de cenoura									FI
	Salada	Couve roxa, milho e curgete									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelado ⁷									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

Quarta-Feira	Sopa	FERIADO									
	Prato										
	Salada										
	Sobremesa										
	Pão										

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa									FI
	Prato	Filetes de pescada gratinados ^{4,7} com batata cozida e brócolos cozidos									FI
	Salada	Milho, alface e cenoura									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão verde									FI
	Prato	Arroz de peru no forno com chouriço ⁶									FI
	Salada	Beterraba, pepino e ervilha									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

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

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

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

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

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

Semana 4

30 de abril a 4 de maio

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura e massinhas ¹									FI
	Prato	Salada de atum com feijão-frade (atum, batata, ovo e cenoura) ^{3, 4, 12}									FI
	Salada	Feijão verde, cenoura e ervilha									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									FI
										Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.	

Terça-Feira	Sopa	FERIADO									
	Prato										
	Salada										
	Sobremesa										
	Pão										

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador									FI
	Prato	Pá de porco assada com massa salteada ¹									FI
	Salada	Milho, couve roxa e bróculos									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									FI
										Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.	

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Nabiças									FI
	Prato	Sardinha frita ^{4, 5} com arroz de tomate									FI
	Salada	Alface, pimento e cenoura									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim ^{3,7}									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									FI
										Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.	

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Alho-francês									FI
	Prato	Frango estufado com ervilhas e massa macarronete ¹									FI
	Salada	Alface, cenoura e milho									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									FI
										Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo,

10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

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

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

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

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

Semana 5

7 a 11 de maio

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Primavera	525,3	125,6	3,5	0,5	18,7	5,5	4,5	0,2	FI
	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	FI
	Salada	Curgete, pimento e tomate	91,0	21,7	0,4	0,1	3,2	3,1	1,4	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas ¹	569,1	136,0	3,8	0,7	20,4	5,9	4,8	0,2	FI
	Prato	Pescada no forno ⁴ com arroz de milho	1832,2	438,0	9,0	1,3	52,5	0,8	35,2	0,6	FI
	Salada	Alface, cenoura e cebola	81,6	19,5	0,2	0,0	3,3	2,8	1,3	0,1	FI
	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	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Saloia	867,6	207,4	3,7	0,6	31,3	4,2	11,5	0,2	FI
	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	FI
	Salada	Feijão verde, bróculos e cenoura	159,7	38,2	0,6	0,1	5,0	4,2	3,3	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Feijão verde	470,2	112,4	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2	FI
	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	FI
	Salada	Alface, couve roxa e pepino	74,1	17,7	0,3	0	2,1	1,9	1,8	0	FI
	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	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com cenoura e curgete	257,2	61,5	3,5	0,6	5,8	4,9	2,0	0,2	FI
	Prato	Massa ¹ de carne à lavrador	2415,5	577,4	9,8	2,4	69,0	6,1	51,7	0,5	FI
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	102,4	24,5	0,2	0,0	4,9	4,8	1,0	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

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

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

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

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

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

Semana 6

14 a 18 de maio

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Creme de legumes	465,7	111,3	3,6	0,6	15,8	4,2	3,8	0,3	FI
	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	FI
	Salada	Milho, alface e cebola	212,5	50,9	0,7	0,0	8,6	1,2	2,6	0,0	FI
	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	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Espinafres	427,4	102,2	3,4	0,5	14,6	3,4	3,0	0,4	FI
	Prato	Frango assado com massa ¹ de cenoura	2207,2	527,5	5,9	1,4	56,9	2,5	60,1	0,6	FI
	Salada	Couve roxa, feijão verde e couve lombarda	145,3	34,7	0,3	0,1	4,8	4,0	3,5	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Feijão branco com couve lombarda	886,6	212,1	3,7	0,6	32,7	5,0	11,4	0,2	FI
	Prato	Abrótea estufada ⁴ com arroz de ervilhas	1697,9	405,8	6,6	1,0	50,0	1,2	35,1	0,5	FI
	Salada	Alface, pepino e tomate	85,6	20,4	0,4	0,1	2,7	2,6	1,6	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Alho-francês	274,6	65,6	3,5	0,6	6,5	5,6	2,3	0,2	FI
	Prato	Perna de porco estufada com feijão vermelho e esparguete ¹ de tomate	2799,6	670,2	24,1	6,9	53,4	4,4	58,4	0,7	FI
	Salada	Curgete, pimento e beringela	77,4	18,5	0,4	0,1	2,4	2,3	1,5	0,0	FI
	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	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	514,1	122,9	3,4	0,5	18,2	4,7	4,6	0,2	FI
	Prato	Bacalhau no forno desfiado com molho bechamel e batata ^{1, 4, 7}	2792,2	667,3	3,8	0,6	105,4	49,9	7,5	8,1	FI
	Salada	Alface, milho e cebola	212,5	50,9	0,7	0,0	8,6	1,2	2,6	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

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

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

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

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

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

Semana 7

21 a 25 de maio

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada									FI
	Prato	Almôndegas ^{1,6,12} com molho de cogumelos ¹² e massa espiral ¹									FI
	Salada	Alface, cenoura e couve em juliana									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Creme de feijão verde									FI
	Prato	Filete de pescada gratinado ^{1,4} com alecrim e arroz de cenoura									FI
	Salada	Couve roxa, cenoura e tomate									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ iogurte de aromas ⁷									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Espinafres									FI
	Prato	Frango assado com batata corada e feijão verde									FI
	Salada	Alface, pepino e cebola									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Lavrador									FI
	Prato	Massinha ¹ de peixe ⁴ com tomate									FI
	Salada	Couve lombarda, cenoura e milho									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Couve lombarda									FI
	Prato	Bifinho de porco grelhado com arroz e feijão verde cozido									FI
	Salada	Alface, tomate e milho									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

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

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

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

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

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

Semana 8

28 de maio a 1 de junho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Creme de vegetais ⁹	589,1	140,8	3,6	0,5	20,2	6,4	6,8	0,2	FI
	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	FI
	Salada	Alface, cenoura e curgete	80,4	19,2	0,3	0,0	2,9	2,7	1,5	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Espinafres	427,4	102,2	3,4	0,5	14,6	3,4	3,0	0,4	FI
	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	FI
	Salada	Cenoura, milho e tomate	235,7	56,5	0,7	0,0	10,6	3,4	2,1	0,1	FI
	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	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Canja com massinhas ¹	656,3	156,9	4,0	0,7	15,0	1,2	14,7	0,2	FI
	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	FI
	Salada	Alface, beterraba e pepino	75,6	18,1	0,3	0,1	2,3	2,3	1,6	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa									
	Prato									
	Salada	FERIADO								
	Sobremesa									
	Pão									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas	484,7	115,8	3,3	0,5	17,3	4,2	3,9	0,2	FI
	Prato	Nuggets ^{1,3,9,10} com batata frita pala pala	2753,7	656,2	34,4	10,8	60,9	3,1	24,4	3,1	FI
	Salada	Alface, cenoura e milho	215,7	51,7	0,6	0,0	9,1	2,0	2,4	0,1	FI
	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	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo,

10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

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

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

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

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

Semana 9

4 a 8 de junho

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora	269,5	64,4	3,5	0,6	6,2	5,3	2,4	0,2	FI
	Prato	Rolo de carne ^{1,6,12} com molho de tomate e massa esparguete ¹	2245,8	536,6	16,9	5,7	65,9	5,5	28,2	1,4	FI
	Salada	Couve roxa, pimento e milho	160,4	38,4	0,5	0,0	6,6	1,6	2,0	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Alho francês com curgete	260,6	62,3	3,5	0,6	6,1	5,3	2,0	0,2	FI
	Prato	Pescada assada ⁴ com arroz de cenoura	1747,6	417,7	8,7	1,3	49,2	2,0	34,4	0,7	FI
	Salada	Alface, pepino e tomate	85,6	20,4	0,4	0,1	2,7	2,6	1,6	0,0	FI
	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	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Creme de legumes	465,7	111,3	3,6	0,6	15,8	4,2	3,8	0,3	FI
	Prato	Perna de peru assada com laranja e massa cotovelinhos ¹	2168,6	518,2	4,4	1,0	56,9	2,5	61,2	0,6	FI
	Salada	Cenoura, couve roxa e feijão verde	112,9	27,0	0,2	0,1	4,8	4,0	1,8	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Caldo verde ⁶	798,5	190,8	6,7	1,7	25,2	3,2	6,8	0,7	FI
	Prato	Badejo ⁴ de tomatada com batata e couve-flor cozidas	1748,0	417,7	4,0	0,6	54,5	5,5	39,4	0,6	FI
	Salada	Alface, beterraba e milho	213,3	51,1	0,6	0,0	8,8	1,7	2,6	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres	890,2	213,0	4,0	0,6	32,2	4,4	11,4	0,4	FI
	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	FI
	Salada	Alface, couve lombarda e cenoura	117,2	28,0	0,2	0,0	3,8	3,6	2,9	0,1	FI
	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	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

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

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

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

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

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

Semana 10

11 a 15 de junho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Espinafres	427,4	102,2	3,4	0,5	14,6	3,4	3,0	0,4	FI
	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	FI
	Salada	Alface, pepino e tomate	85,6	20,4	0,4	0,1	2,7	2,6	1,6	0,0	FI
	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	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes	465,7	111,3	3,6	0,6	15,8	4,2	3,8	0,3	FI
	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	FI
	Salada	Curgete, milho e pimento	159,9	38,3	0,6	0,1	6,2	1,4	2,0	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Saloia	867,6	207,4	3,7	0,6	31,3	4,2	11,5	0,2	FI
	Prato	Peixe à Gomes de Sá ^{3,4}	1987,1	474,9	12,6	2,1	52,2	3,5	36,7	1,4	FI
	Salada	Alface, cenoura e pepino	78,0	18,6	0,3	0,1	2,7	2,5	1,5	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Feijão verde	470,2	112,4	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2	FI
	Prato	Chili ^{6, 12} com arroz branco	2488,8	594,8	11,8	3,1	73,4	2,3	46,8	0,4	FI
	Salada	Couve lombarda, couve roxa e milho	202,2	48,4	0,5	0,0	7,6	2,6	3,5	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Couve coração	452,0	108,0	3,3	0,5	16,7	5,3	2,7	0,2	FI
	Prato	Massada de peixe ^{1,4}	1847,1	441,4	6,7	1,1	57,5	3,1	36,3	0,5	FI
	Salada	Cenoura, tomate e cebola	101,6	24,3	0,2	0,0	4,8	4,3	1,0	0,1	FI
	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	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

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

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

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

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

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

Semana 11

18 a 22 de junho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada									FI
	Prato	Esparguete à Bolonhesa ^{1, 6, 12}									FI
	Salada	Alface, cebola e tomate									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça									FI
	Prato	Abrótea ⁴ no forno com arroz de tomate									FI
	Salada	Alface, milho e tomate									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim ^{3,7}									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora e espinafres									FI
	Prato	Perna de frango assada com massa espiral ¹ e cenoura									FI
	Salada	Couve roxa, pepino e tomate									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Caldo verde ⁶									FI
	Prato	Salada de pescada com ovo cozido ^{3, 4} e macedónia de legumes									FI
	Salada	Alface, beterraba e milho									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Feijão verde									FI
	Prato	Carne de porco assada fatiada com esparguete ¹									FI
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
----	------	--------------	-----------	-------------------

Fichas Técnicas das Ementas de Peixe

Nº	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, orégãos, cenoura, milho e azeite. Picar o alho e a cebola e estufar em azeite. Adicionar água ao preparado. Após fervura acrescentar o arroz. No final misturar o atum.
		Arroz	80g	
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Cebola	20g	
		Azeite	3ml	
		Alho	q.b.	
		Sal	0,1g	
		Louro	q.b.	
		Cenoura	50g	
		Milho	30g	
		Orégãos	q.b.	
F.T.P.3	Cardinal no forno com ervas aromáticas	Cardinal	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 rodela. 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

Fichas Técnicas das Ementas de Peixe

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
F.T.P.5				
F.T.P.6	Abrótea assada com cebola	Abrótea	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 e levar ao forno.
		Cebola	10g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Alho	q.b.	
		Sumo de limão	q.b.	
		Salsa	q.b.	
		Orégãos	q.b.	
		Louro	q.b.	
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Tomilho	q.b.	
F.T.P.7	Filetes de pescada gratinados/Filetes de pescada gratinados com alecrim	Filetes de pescada	165g	De véspera, limpar, preparar e temperar o peixe com as ervas aromáticas, o sumo de limão, o alho e o sal. No dia, dispor no 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.	
		Manjeriço	q.b.	
		Alho	q.b.	
		Alecrim	q.b.	
		Pão ralado	q.b.	

Fichas Técnicas das Ementas de Peixe

Nº	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 Vinagre	q.b. 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 leite 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 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.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 cozidos, retirar o bacalhau e cortar o ovo em rodelas. Adicionar o bacalhau e o ovo ao 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	80g		
		Cebola	10g		

Fichas Técnicas das Ementas de Peixe

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
		Azeite	5ml	
		Ovo cozido pasteurizado (1/2 unidade)	25g	
		Salsa	q.b.	
		Vinagre	q.b.	
		Alho	q.b.	
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.	

Fichas Técnicas das Ementas de Peixe

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
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 sal as 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	
		Leite UHT meio gordo	q.b.	
F.T.P.33	Filetes de pescada no forno	Filetes de pescada	150g	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. 36	Sardinha frita	Sardinha	210g	
		Farinha de milho	q.b.	
		Sal	0,1g	
		Sumo de limão	q.b.	
		Alho	q.b.	
		Óleo de amendoim/girassol	10ml	

Fichas Técnicas das Ementas de Peixe

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
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				
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	

Fichas Técnicas das Ementas de Peixe

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
		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 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.	
		Salsa	q.b.	
		Orégãos	q.b.	
		Louro	q.b.	
		Tomilho	q.b.	
		Tomate pelado/triturado	10g	
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.	

Fichas Técnicas das Ementas de Peixe

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
		Alho	q.b.	
F.T.P. 45	Filetes de arinca gratinados com pão ralado	Filetes de arinca	170	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 passar o peixe no preparado, deixar escorrer e colocar o pão ralado. Dispor os filetes num tabuleiro e levar ao forno a gratinar.
		Azeite	3	
		Sal	0,1	
		Leite de vaca UHT meio gordo	q.b.	
		Sumo de limão	q.b.	
		Orégãos	q.b.	
		Salsa	q.b.	
		Alho	q.b.	
		Pão ralado	q.b.	
F.T.P. 46	Caldeirada de peixe (arinca, pimento e cenoura)	Arinca	170	Lavar, preparar e temperar o peixe, previamente descongelado, com sal. Estufar a cebola, o alho, as ervas aromáticas, o tomate cortado aos pedaços, o pimento às tiras e cenoura ao cubos com o azeite. Colocar o peixe e batatas em camadas num 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	10	
		Cebola	10	
		Azeite	3	
		Pimento	0,1	
		Cenoura	0,4	
		Sal	0,1	
		Alho	q.b.	
		Salsa	q.b.	
		Louro	q.b.	
		Tomilho	q.b.	
F.T.P. 47	Marmotinha frita	Marmotinha	210	Temperar as marmotinhas com sal, sumo de limão e alho. Passar por farinha de milho e fritar (se possível prender a cauda na boca do peixe).
		Farinha de milho	q.b.	
		Sal	0,1	
		Sumo de limão	q.b.	
		Alho	q.b.	
		Óleo de amendoim/girassol	10	
F.T.P. 48	Badejo de tomata	Badejo	170	Após limpar e preparar o peixe, previamente descongelado, 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	10	
		Cebola	10	

Fichas Técnicas das Ementas de Peixe

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
		Azeite	3	
		Sal	0,1	
		Louro	q.b.	
		Alecrim	q.b.	
		Orégãos	q.b.	
		Salsa	q.b.	
		Alho	q.b.	
F.T.P.49	Peixe à Gomes de Sá	Batatas	270	Cozer o peixe em água com sal e, posteriormente, desfiar em lascas. Descascar as batatas, cortar às rodelas e cozer em água com sal. Cortar as cebolas e os alhos às rodelas e alourar ligeiramente em azeite. Adicionar as batatas e o peixe e envolver tudo. Colocar o preparado num tabuleiro. Levar a forno bem quente e regar com azeite. Servir com rodelas de ovo cozido e azeitonas pretas.
		Pescada	150	
		Ovo cozido pasteurizado (1/2 unidade)	25	
		Cebola	10	
		Azeitonas pretas	15	
		Azeite	5	
		Sal	0,1	
		Salsa	q.b.	
		Alho	q.b.	
		Louro	q.b.	
F.T.P.50	Arroz de atum	Atum	100g	Estufar o atum, previamente escorrido, com tomate, cebola, louro, orégãos e azeite. Picar o alho e a cebola e estufar em azeite. Adicionar água ao preparado. Após fervura acrescentar o arroz. No final misturar o atum.
		Arroz	80g	
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Cebola	20g	
		Azeite	3ml	
		Alho	q.b.	
		Sal	0,1g	
		Louro	q.b.	
		Orégãos	q.b.	
F.T.P. 51	Massada de peixe	Massa	80g	Descascar a cebola e picar os alhos. Estufar o azeite, a cebola, os alhos e o tomate. Após estarem estufados adicionar água q.b. e, depois de ferver, juntar a massa. Minutos antes do final da cozedura da massa, rectificar o tempero, adicionar a o peixe, previamente cozido e desfiado e envolver. No final, polvilhar com salsa.
		Pescada	150g	
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Cebola	10g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Salsa	q.b.	
		Alho	q.b.	
		Louro	q.b.	
F.T.P. 52	Massinha de peixe com tomate	Massa	80g	Descascar a cebola e picar os alhos. Estufar o azeite, a cebola, os alhos e o tomate. Após estarem estufados adicionar água q.b. e, depois de ferver, juntar a massa. Minutos antes do final da cozedura da massa, rectificar o tempero, adicionar a o peixe, previamente cozido e desfiado e envolver. No final, polvilhar com salsa.
		Abrótea	170g	
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Cebola	10g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	

Fichas Técnicas das Ementas de Peixe

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
		Salsa Alho Louro	q.b. q.b. q.b.	

Fichas Técnicas das Ementas de Sopa

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
F.T.S.1	Macedónia de legumes	Batatas Feijão-verde Ervilhas Cenoura Cebola Nabo Azeite Sal Alho	60g 40g 35g 30g 25g 20g 3ml 0,1 q.b.	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 adicionar o azeite.
F.T.S.2	Primavera	Abóbora Repolho Ervilhas Batata Cenoura Cebola Nabo Azeite Sal Alho	40g 40g 35g 60g 30g 25g 20g 3ml 0,1 q.b.	Lavar e descascar as cenouras, as batatas, a abóbora, o nabo e as cebolas. Preparar a cenoura aos quadrinhos. Numa panela colocar a água com as batatas, nabo e a cebola. Deixar cozer. Triturar a base da sopa. Juntar a cenoura, o repolho e as ervilhas e deixar cozer. No final da cozedura, retificar o tempero e adicionar o azeite.
F.T.S.3	Sopa de Legumes	Batata Repolho Ervilhas Cenoura Cebola Nabo Azeite Sal Alho	60g 40g 35g 30g 20g 20g 3ml 0,1 q.b.	Lavar, descascar e cortar metade das cenouras, as batatas, as cebolas, o alho e o nabo. Colocar tudo numa panela e deixar cozer. Depois de cozido reduzir tudo a puré e adicionar a cenoura (cortada aos cubos), o repolho (em juliana) e as ervilhas e deixar cozer. Retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
F.T.S.4	Camponesa	Batata Couve lombarda Feijão vermelho seco Cebola Azeite Sal Alho	60g 40g 40g 25g 3ml 0,1 q.b.	De véspera, demolhar o feijão. No dia, lavar, descascar e cortar as batatas, as cebolas e o alho e preparar a couve-lombarda cortada em juliana. Cozer as batatas, as cebolas e o alho em água. Seguidamente triturar tudo com algum feijão, previamente cozido, e adicionar a água de cozer o feijão. Acrescentar a couve-lombarda e deixar cozer. Adicionar o restante feijão, retificar o tempero e juntar o azeite no final da cozedura.
F.T.S.5	Saloia	Batata	60g	Demolhar o feijão de véspera. Lavar, descascar e cortar as batatas, as cebolas, os

		Feijão Vermelho	40g	alhos e metade das cenouras e cozer em água. Depois de cozidos, adicionar metade do feijão (previamente cozido) e a água de o cozer e triturar o preparado. Juntar a couve lombarda (cortada em juliana) e o resto das cenouras (cortada aos cubos) até cozer. Antes do final da cozedura, adicionar o resto do feijão e se necessário alguma água de o cozer. Retificar o tempero. Após cozedura adicionar o azeite.
		Couve lombarda	40g	
		Cenoura	30g	
		Cebola	20g	
		Azeite	3ml	
		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 cozer em água, exceto o feijão (cozido previamente) e a couve (previamente lavada e cortada às tiras). Após cozer, triturar o preparado e adicionar o feijão e a couve. Retificar o tempero. No fim da cozedura, acrescentar o azeite.
		Couve portuguesa	40g	
		Feijão vermelho	40g	
		Cenoura	45g	
		Cebola	25g	
		Nabo	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1	
		Alho	q.b.	
F.T.S.7	Horta	Batata	60g	
		Couve lombarda	40g	
		Feijão branco	40g	
		Curgete	50g	
		Cenoura	30g	
		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, triturar os legumes. Juntar o caldo-verde e deixar cozer. No final da cozedura adicionar o azeite e retificar o tempero. Servir com chouriço previamente cozido.
		Caldo verde	50g	
		Cebola	20g	
		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 deixar cozer. Retificar o tempero e adicionar o azeite no final da cozedura.
		Cenoura	45g	
		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. Posteriormente colocar a couve-flor, previamente lavada, aos pedaços e deixar cozer. Retificar o tempero e juntar o azeite no final da cozedura.
		Couve-flor	40g	
		Cenoura	30g	

		Curgete	50g	
		Cebola	25g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1	
		Alho	q.b.	
F.T.S.11	Couve branca com cenoura ripada	Abóbora	60g	Lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer a cebola, o alho, metade da cenoura, a abóbora e a curgete. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar a couve cortada em juliana e a restante cenoura raspada e deixar cozer. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Couve branca	40g	
		Cenoura	30g	
		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 cozer. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar o alho francês e a curgete previamente arranjados e deixar cozer. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Alho francês	40g	
		Curgete	30g	
		Cenoura	45g	
		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 e as cebolas. Levar a cozer tudo exceto metade do alho francês. Depois de cozido, triturar tudo e adicionar o restante alho francês, previamente cortado às rodelas. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite. Creme de alho francês: Lavar, descascar e cortar os ingredientes e cozer em água. Após cozedura, triturar o preparado. No fim acrescentar o azeite e retificar o tempero.
		Alho Francês	40g	
		Cenoura	45g	
		Curgete	50g	
		Cebola	25g	
		Nabo	20g	
		Azeite	3ml	
		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 legumes. Acrescentar o feijão-verde, deixar cozer e retificar os temperos. No final da cozedura, juntar o azeite. Creme de feijão verde: Lavar, descascar e cortar os ingredientes e cozer em água. Após cozedura, triturar o preparado. No fim acrescentar o azeite e retificar o tempero.
		Couve branca	40g	
		Feijão-verde	40g	
		Cenoura	45g	
		Cebola	25g	
		Azeite	3ml	
		Alho	q.b.	
		Sal	0,1	
F.T.S.15	Espinafres 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 cortada aos cubos, e os espinafres. No fim da cozedura, retificar o tempero e acrescentar o azeite.
		Cenoura	30g	
		Espinafres	40g	

		Cebola	25g	
		Azeite	3ml	
		Alho	q.b.	
		Sal	0,1	
F.T.S.16	Grão-de-bico/feijão branco com couve-lombarda/ espinafres	Batata	60g	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.
		Couve-lombarda/espinafres	40g	
		Grão-de-bico/feijão branco	40g	
		Cenoura	45g	
		Cebola	25g	
		Azeite	3ml	
		Alho	q.b.	
		Sal	0,1	

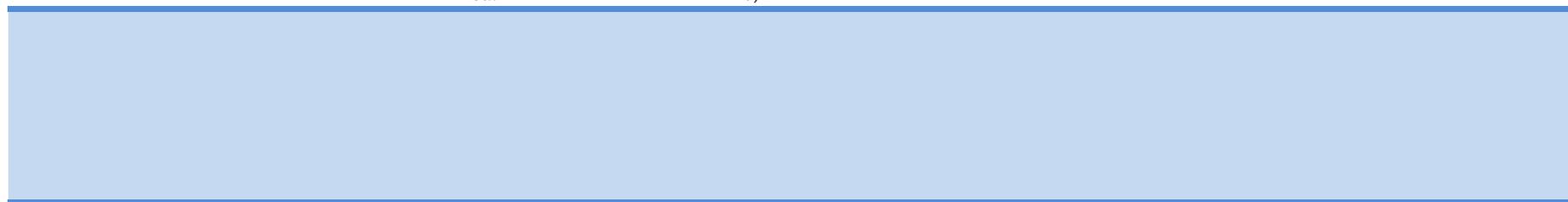
F.T.S.18	Feijão vermelho com hortalíça (couve lombarda e couve branca)	Batata	60g	De véspera, demolhar o feijão. No dia, lavar, descascar e cortar todos os ingredientes e cozer, exceto metade do feijão, a couve branca e a couve lombarda. Após cozer, triturar o preparado e acrescentar os restantes vegetais. No fim da cozedura, retificar o tempero e adicionar o azeite.
		Couve branca	40g	
		Feijão vermelho seco	40g	
		Couve lombarda	40g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1	
		Alho	q.b.	

F.T.S.20	Creme de abóbora com espinafres/feijão-verde	Abóbora	60g	Descascar, lavar e cortar a abóbora, os nabos, a curgete, as cenouras, as cebolas e os alhos e cozer em água. Posteriormente triturar os legumes e adicionar o feijão-verde em juliana/couve-flôr/espinafres. No fim retificar os temperos e juntar o azeite no final da cozedura.
		Espinafres	40g	

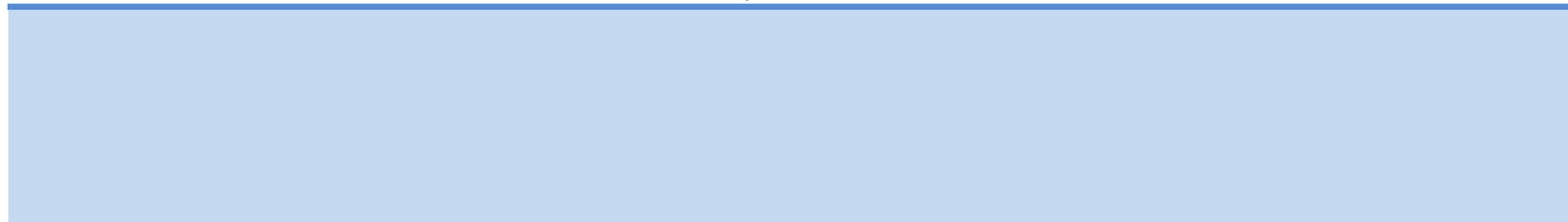
azeite no final da cozedura.

		Curgete/couve lombarda	50g	
		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 com cenoura e curgete	Abóbora	60g	Lavar e descascar o alho francês, a cenoura, a abóbora, a curgete, o nabo, o alho e a cebola e cortar tudo em pedaços. Adicionar todos os ingredientes numa panela com água e levar a cozer. Após cozido, reduzir a puré. Retificar temperos e adicionar o azeite.
		Alho francês	50g	
		Curgete	50g	
		Cenoura	30g	
		Cebola	25g	
		Nabo	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1	
		Alho	q.b.	
F.T.S.22	Creme de Legumes	Espinafres	40g	
		Alho francês	40g	
		Abóbora	40g	
		Batata	60g	
		Cenoura	30g	
		Cebola	25g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1	
		Alho	q.b.	
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	
		Couve-flôr	40	
		Batata	60	
		Cenoura	30	
		Nabo	20	

Feijão verde	40
Ervilhas	35
Aipo	20
Azeite	3
Sal	0,1



F.T.S.27	Creme de brócolos	Abóbora	60g	Lavar, descascar e cortar os ingredientes e cozer em água. Após cozedura, triturar os legumes. No final retificar o tempero e adicionar o azeite.
		Curgete	50g	
		Cebola	25g	
		Brócolos	40g	
		Cenoura	45g	
		Azeite	3ml	
		Nabo	20g	
		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.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	
		Curgete	50g	
		Alho francês	50g	
		Massa cotovelos	20g	
		Cebola	25g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1	
F.T.S.31	Couve lombarda/coração	Abóbora	60g	Lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer a batata, cebola, alho, cenoura e abóbora. Após a cozedura triturar o preparado e adicionar a couve cortada em juliana. Deixar cozer antes do final da cozedura reficar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Batata	60g	
		Cenoura	45g	
		Couve lombarda/coração	40g	
		Cebola	25g	
		Azeite	3ml	
		Alho	q.b.	
		Sal	0,1	
F.T.S.32	Canja com massinhas	Massa cotovelos	20	Cozer o frango em água com sal e desfiar. À parte ferver água com sal e cebola. Depois de fervida retirar a cebola, adicionar a massa e deixar cozer. No final adicionar o frango desfiado e deixar ferver.
		Cebola	25	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1	
		Frango	50,0g	
F.T.S.32	Creme de ervilhas	Batata	60g	Lavar, descascar e cortar os ingredientes. Levar a cozer. Depois de cozido triturar tudo. Antes do final da cozedura reficar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Ervilhas	35g	
		Cenoura	45g	
		Cebola	25g	
		Nabo	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Alho	q.b.	
F.T.S.20	Creme de abóbora	Abóbora	60	Lavar, descascar e cortar os ingredientes. Levar a cozer. Depois de cozido triturar tudo. Antes do final da cozedura reficar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Alho francês	50	
		Curgete	50g	
		Cenoura	45g	
		Cebola	25g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1	

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
F.T.AC.3	Batata cozida	Batata Sal	270g ≤ 0,2g	Descascar e cortar as batatas ao melo ou aos cubos e cozer em água e sal ou em tabuleiros perfurados no forno convetor (s/ adição de sal).
F.T.AC.4	Batata corada	Batata Azeite Sal Orégãos Manjerição	270g 3ml ≤ 0,2g q.b. q.b.	Descascar e cortar as batatas aos cubos e cozer em água e sal ou em tabuleiro perfurado a vapor. Num tabuleiro liso dispor as batatas e regar com um fio de azeite e polvilhar com manjerição e orégãos. Levar ao forno e deixar corar.
F.T.AC.5	Salada de batata (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde)	Batata Ervilhas Cenoura Feijão-verde/Milho Sal	200g 50g 50g 50/30g ≤ 0,2g	Descascar e cortar as batatas aos cubos e cozer em água e sal ou em tabuleiro perfurado a vapor. Cozer também as cenouras, o feijão-verde e as ervilhas em água e sal ou em tabuleiro perfurado a vapor. Depois de cozidos todos os legumes envolver com as batatas.
F.T.AC.6	Arroz de cenoura/milho/ervilhas/cogumelos/couve	Arroz Cenoura/milho/ervilhas/cogumelos/couve Cebola Azeite Sal Alho	60g 30g/30g/30g/50g/30g 20g 3ml ≤ 0,2g q.b.	Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar a cenoura cortada aos cubos/milho/ervilhas previamente cozidos, de preferência a vapor. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero.
F.T.AC.7	Arroz de legumes (feijão-verde/tomate/brócolos/milho/cenoura)	Arroz Tomate Feijão-verde Cenoura Brócolos Milho Cebola Azeite Alho	60g 35g 30g 30g 30g 30g 20g 3ml q.b.	Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar a cenoura cortada aos cubos e juntar dois dos restantes legumes (feijão-verde/tomate/brócolos/milho), em função da ementa e de preferência previamente cozidos a vapor. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero.
F.T.AC.8	Arroz de branco	Arroz Cebola Azeite Sal Alho	80g 25g 3ml ≤ 0,2g q.b.	Picar o alho e a cebola e estufar em azeite. Adicionar água ao preparado. Após fervura acrescentar o arroz. No final retificar o tempero.
F.T.AC.9	Esparguete/espirlais/macarronete/fusili	Massa Sal	80g ≤ 0,2g	Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar a massa (esparguete/espirlais/macarronete/ fusili) e parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero.
F.T.AC.10	Ervilhas/ cenoura/ couve-flor/ milho/ cenoura baby/ feijão-verde/ couve lombarda/ couve-de-bruxelas/ brócolos	Couve-lombarda Brócolos Couve-flor Cenoura Ervilhas Feijão-verde Cenoura baby Couve-de-bruxelas Milho Sal	80g 60g 60g 50g 50g 50g 50g 40g 30g ≤ 0,2g	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 perfurado ao forno convetor e colocar no módulo de cozedura a vapor, sem adicionar sal. Deixar cozer.
F.T.AC.12	Jardineira de legumes	Feijão-verde Ervilhas Cenoura Azeite Sal	50g 50g 50g 5ml ≤ 0,2g	Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar os legumes mencionados e adicionar parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero OU levar os legumes em tabuleiro perfurado ao forno convetor e colocar no módulo de cozedura a vapor, sem adicionar sal. Deixar cozer. Servir e temperar com azeite.
F.T.AC.15	Macedónia de legumes	Alho Cebola Azeite Feijão-verde Ervilhas Cenoura Azeite Sal	q.b. 25g 3ml 50g 50g 50g 5ml ≤ 0,2g	Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar os legumes mencionados e adicionar parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero OU levar os legumes em tabuleiro perfurado ao forno convetor e colocar no módulo de cozedura a vapor, sem adicionar sal. Deixar cozer.
F.T.AC.16	Massa salteada	Esparguete/massa espiral/macarronete/massa fusili/massa cotovelinhos Sal Azeite	80g 0,1g 3ml	Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar a massa (esparguete/espiral/macarronete/fusili/cotovelinhos) e parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero. Após cozedura, escorrer e saltear em azeite. NOTA: Para guarnição mista a capitação será 50g.
F.T.AC.17	Arroz de tomate e pimento	Arroz Tomate pelado/triturado Cebola Azeite Sal Alho Pimento	60g 35g 10g 3ml 0,1g q.b. 10g	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.

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
F.T.SOB 1	Gelatina com frutas	Água Gelatina em pó Abacaxi Laranja Água Morango	80ml 16g 10g 10g 80ml 10g	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. Disponibilizar pedaços pequenos de abacaxi, laranja e morango, previamente lavados, descascados e cortados, por cima da gelatina.
F.T.SOB 2	Leite-creme	Açúcar branco Leite vaca UHT meio gordo Gema de ovo pasteurizada Canela em pó Pau de canela Casca de limão	6g 100 ml 5g 1g 1g q.b.	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 utensílio próprio/decorar com canela em pó.
F.T.SOB 3	Arroz doce	Arroz cru Açúcar branco Leite vaca UHT meio gordo Pau de canela Canela em pó Casca de limão	20g 6 100ml 1g 1g q.b.	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. Decorar com canela em pó.
F.T.SOB 4	Aletria	Massa miúda crua Açúcar branco Leite Vaca UHT meio gordo Gema de ovo pasteurizada Canela em pó Casca de limão	30g 6-8 g 100 ml 5g 1g q.b.	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 ao lume brando até cozer a gema, sem, no entanto, deixar que esta talhe. Colocar de seguida nas taças e deixar arrefecer no frigorífico. Decorar com canela em pó.

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 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. Levar ao forno até assar.
		Canela	q.b.	
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 individualmente em taças e expor na linha de self, num horário o mais próximo possível da hora de servir.
		Morangos/Cereja/Banana	150g	
		Pêssego/Nectarina	160g	
		Clementina/Tangerina Uva/Laranja/Ananás/ Abacaxi/Maçã/Pêra	170g	
		Alperce/Damasco/ Ameixa/Nêspira	180g	
		Melão	220g	
		Meloa	240g	
		Melancia	250g	

F.T.SOB 10	Gelatina	Água	80ml	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

Nº	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