



Semana 1

31 de dezembro a 4 de janeiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa Prato Salada Sobremesa	Férias									
Š	Pão										
ia	Sopa										
Feir	Prato	Férias									
Terça-Feira	Salada Sobremesa	reildz									
Ε.	Pão										
					_		_				
aira	Sopa Prato										
ta-Fe	Salada	Férias									
Quarta-Feira	Sobremesa										
O	Pão										
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat.	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
<u>ra</u>	Sopa	Alho francês com curgete <sup>12</sup>	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	<u>FT</u>
Quinta-Feira	Prato	Fêveras com esparguete <sup>1</sup> (*)	1311,6	313,4	6,9	2,2	28,4	1,2	33,7	0,5	<u>FT</u>
inta	Salada	Alface, beterraba e pepino	176,5	42,2	0,5	0,1	5,9	5,8	3,7	0,2	<u>FT</u>
Qu	Sobremesa Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)  Pão de mistura <sup>1</sup>	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3 aos funcionári	1,1	0,0	<u>FT</u>
	rau	(*) ou almôndegas <sup>1,6,12</sup> estufadas com esparguete <sup>1</sup> , caso seja di	a de aber		Soticitada	a richa rec	inca do i ao	- aos runcionari			
		( ) ou annotación estaradas com espanyacte y caso seja di	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat.	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
	Sopa	Espinafres com cenoura <sup>12</sup>	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,5	<u>FT</u>
Sexta-Feira	Prato	Abrótea <sup>4</sup> no forno com molho de limão e ervas aromáticas e arroz de ervilhas	1454,6	347,6	94,0	1,4	36,5	2,5	28,4	0,6	<u>FT</u>
xta	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	184,1	44,0	0,2	0,0	7,0	6,0	4,0	0,1	<u>FT</u>
Se	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina 12	313,6/ 372,3	74,9/ 89,0	0,5/	0,2/	16,5/	16,3/	1,1/ 22,2	0,0/	<u>FT</u>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		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.

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

7 a 11 de janeiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)	
<b></b>	Sopa	Couve-flôr com cenoura <sup>12</sup>	452,3	108,1	1,5	0,2	18,1	8,6	5,6	0,3	<u>FT</u>
Segunda-Feira	Prato	Massa <sup>1</sup> de cavala <sup>4</sup> com legumes (cenoura, curgete e ervilha)	1658,1	396,3	21,4	4,8	23,4	7,0	27,3	0,5	<u>FΙ</u>
pun	Salada	Couve-roxa, pimento e tomate	179,5	42,9	0,5	0,1	7,0	6,3	3,1	0,0	FT
Seg	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/	FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada a	Ficha Téc	nica do Pão	aos funcionári	os.		
			VE	VE	Lip.	AG Sat.	нс	Açúcares	Proteínas	Sal	
	c	12	(KJ)	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	
ē	Sopa	Creme de legumes <sup>12</sup>	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2	FT
Terça-Feira	Prato	Feijoada de carnes <sup>6</sup> com arroz branco	2163,3	517,0	16,2	4,0	52,7	4,7	38,9	1,0	<u>FT</u>
-ċa-	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	3,8	0,1	FT
Ter	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		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)	
تع	Sopa	Horta <sup>12</sup>	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3	<u>FT</u>
-eir	Prato	Arroz de bacalhau <sup>4</sup> fresco com pimento e cenoura	1233,4	294,8	7,9	1,2	36,7	4,8	18,4	0,2	<u>FT</u>
Quarta-Feira	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	<u>FT</u>
uar	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Leite-creme <sup>3,7</sup>	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	<u>FT</u>
O	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		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)	Proteinas (g)	Sal (g)	
, a	Sopa	Feijão branco com couve lombarda <sup>12</sup>	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3	FT
Feir	Prato	Strogonoff de frango <sup>7, 12</sup> com esparguete <sup>1</sup>	2181,5	521,4	20,4	6,1	49,5	2,4	33,8	0,6	FT
ta-	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1	<u>FT</u>
Quinta-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
O	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		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)	Proteinas (g)	Sal (g)	
	Sopa	Brócolos <sup>12</sup>	399,3	95,4	1,9	0,2	15,1	5,9	4,4	0,2	<u>FT</u>
Sexta-Feira	Prato	Pescada <sup>4</sup> no forno com batata assada/cozida com brócolos	1306,6	312,3	9,6	1,4	26,3	4,0	29,2	0,6	<u>FT</u>
xta.	Salada	Alface, beterraba e milho	321,4	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7	0,2	FT
Se	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		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.

10Mostarda, 11Sementes de sesamo, 12Dioxido de enxorre e suititos, 13Temoço, 14Moiuscos.
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

14 a 18 de janeiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)	
و	Sopa	Alho-francês <sup>12</sup>	374,3	89,5	1,4	0,2	16,5	6,9	2,8	0,2	<u>FT</u>
ei	Prato	Almôndegas <sup>1, 6, 12</sup> estufadas com esparguete <sup>1</sup> e ervilhas	900,9	461,3	24,1	3,8	36,0	2,7	22,9	0,3	<u>FT</u>
nda.	Salada	Alface, cenoura e tomate	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1	<u>FT</u>
Segunda-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<u>FT</u>
Se	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		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)	
Ø	Sopa	Legumes com ervilhas <sup>12</sup>	332,7	79,5	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0	0,2	FT
Terça-Feira	Prato	Lulas à sevilhana <sup>1,14</sup> com arroz de cenoura	1190,4	457,0	23,0	2,1	53,7	3,1	7,5	0,3	FT
a-F	Salada	Couve roxa, cebola e tomate	97,7	23,3	0,2	0,0	4,2	3,6	1,4	0,0	<u>FT</u>
_erç	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelado <sup>7</sup>	313,6/ 1240,3	74,9/ 296,0	0,5/ 16,4	0,2/ 9,2	16,5/ 32,6	16,3/ 32,6	1,1/ 5,4	0,0/ 0,2	<u>FT</u>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		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)	Proteinas (g)	Sal (g)	
رة	Sopa	Caldo verde <sup>6</sup>	498,5	119,1	5,0	1,4	13,2	4,1	5,4	0,7	FT
Fei	Prato	Rancho à Regional <sup>1, 6</sup>	2158,2	515,8	17,3	3,7	42,1	8,3	47,3	1,2	FT
Quarta-Feira	Salada	Alface, couve roxa e tomate	183,5	43,9	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,1	FT
uar	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
O	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada			aos funcionári			
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
	Sopa	Camponesa <sup>12</sup>	352,9	84,3	1,4	0,2	14,1	3,3	3,8	0,1	FT
Quinta-Feira	Prato	Filetes de pescada gratinados <sup>1,4</sup> com batata cozida, cenoura e brócolos cozidos	1322,9	316,2	9,5	1,4	28,0	5,7	29,2	0,7	<u>FT</u>
ta-l	Salada	Milho, pepino e tomate	265,9	63,7	1,1	0,1	10,8	2,9	2,8	0,0	<u>FT</u>
uin,	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/	74,9/	0,5/	0,2/	16,5/	16,3/	1,1/	0,0/	ET
0	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	327,5	78,0 Pode ser	0,7	0,1 a Ficha Téc	18,3 nica do Pão	18,3 aos funcionári	0,4 os.	0,0	
		rao de inistara									
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat.	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)	
ھ	Sopa	Creme de abóbora com feijão verde <sup>12</sup>	300,5	71,8	1,4	0,2	13,0	3,7	1,8	0,1	<u>FT</u>
eir	Prato	Arroz de perú no forno com chouriço <sup>6</sup>	2089,3	499,3	18,2	4,6	39,8	0,6	42,8	1,0	<u>FT</u>
ta-F	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3	<u>FT</u>
Sexta-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<u>FT</u>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		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.

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

21 a 25 de janeiro

			(KJ)	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	
<b>C</b>	Sopa	Creme de cenoura e massinhas <sup>1,12</sup>	524,1	125,3	1,6	0,3	23,6	7,2	4,0	0,2	<u>FT</u>
Segunda-Feira	Prato	Salada de atum com feijão-frade (atum, batata, ovo e cenoura) <sup>3, 4, 12</sup>	2227,1	532,2	29,3	4,2	26,6	2,2	39,8	1,6	FI
ğur	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	186,6	44,6	0,2	0,0	8,9	8,8	2,0	0,3	<u>FT</u>
egu	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<u>FT</u>
01	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Téci	nica do Pão	aos funcionári	os.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
æ	Sopa	Feijão verde <sup>12</sup>	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2	<u>FT</u>
eir	Prato	Carne de porco estufada com esparguete <sup>1</sup>	1558,5	372,5	13,5	3,1	30,1	2,7	31,9	0,4	FT
ga-F	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1	FT
Terça-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Téci	nica do Pão	aos funcionári	os.	_	
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
	Sopa	Lavrador <sup>1,12</sup>	612,3	146,3	1,8	0,2	26,7	8,9	5,7	0,3	<u>FT</u>
Quarta-Feira	Prato	Bacalhau no forno desfiado com molho bechamel <sup>1, 4, 7</sup> e batata	1159,8	277,2	0,2	0,1	49,6	6,2	17,9	2,6	EI
arte	Salada	Alface, milho e cenoura	215,7	51,7	0,6	0,0	9,1	2,0	2,4	0,1	<u>FT</u>
Qu.	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0	<u>FT</u>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Téci	nica do Pão	aos funcionári	os.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
פ	Sopa	Alho francês <sup>12</sup>	374,3	89,5	1,4	0,2	16,5	6,9	2,8	0,2	<u>FT</u>
Quinta-Feira	Prato	Frango estufado com ervilhas e macarronete <sup>1</sup>	1477,6	353,2	11,0	2,0	20,3	2,9	42,8	0,5	<u>FT</u>
ta-l	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	<u>FT</u>
ři.	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
0	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Téci	nica do Pão	aos funcionári	os.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
æ	Sopa	Curgete <sup>12</sup>	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	FT
eir	Prato	Sardinha frita <sup>4, 5</sup> com arroz de tomate	2405,6	575,9	29,5	6,0	40,6	1,5	35,2	0,5	FT
a-F	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	3,8	0,1	<u>FT</u>
Sexta-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim <sup>3,7</sup>	313,6/ 414,7	74,9/ 99,1	0,5/ 3,6	0,2/ 1,5	16,5/ 12,1	16,3/ 12,1	1,1/ 4,9	0,0/ 0,1	<u>FT</u>
0,	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		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,

Assacreta, an observation of products as a second content of products and content of products are content of products and content of products and content of products are content of products and content of products are content of products and content of products and content of products are content of products and content of products are content of products de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.





Acúcares Proteínas

AG Sat.

Lip.

Semana 5

#### 28 de janeiro a 1 de fevereiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)	
<i>a</i>	Sopa	Primavera <sup>12</sup>	332,7	79,5	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0	0,2	<u>FT</u>
Segunda-Feira	Prato	Carne à bolonhesa <sup>1,6,12</sup> com massa fusilli <sup>1</sup> ervilhas e cenouras	1373,2	328,2	11,8	2,8	23,6	6,2	31,7	0,5	EI
pur	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	3,8	0,1	FT
Segi	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
0,	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		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)	Proteinas (g)	Sal (g)	
نة	Sopa	Abóbora com massinhas <sup>1,12</sup>	474,9	113,5	1,7	0,3	20,7	4,5	3,6	0,1	FT
-ei	Prato	Tintureira <sup>4</sup> estufada com arroz de milho	1516,4	362,5	9,6	1,3	40,5	2,0	27,3	0,7	FT
Terça-Feira	Salada	Curgete, pepino e tomate	93,6	22,4	0,5	0,0	3,1	3,1	1,5	0,0	FT
Ter	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelatina <sup>12</sup> com frutas	313,6/ 468,3	74,9/ 111,9	0,5/ 0,2	0,2/ 0,0	16,5/ 4,7	16,3/ 4,7	1,1/ 22,6	0,0/	FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Téc	nica do Pão	aos funcionári	os.		
			VE	VE	17-	AG Sat.	нс		Destrices	6-1	
			(KJ)	(Kcal)	Lip. (g)	(g)	(g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)	
ق	Sopa	Saloia <sup>12</sup>	417,7	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3	FT
Fei	Prato	Massa <sup>1</sup> de carnes à lavrador	2106,7	503,4	17,7	4,4	41,5	7,2	44,6	1,1	FT
rta-	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	3,8	0,1	FT
Quarta-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<u>FT</u>
O	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		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)	
	Sopa	Feijão verde <sup>12</sup>	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2	FT
Quinta-Feira	Prato	Filetes de arinca <sup>4</sup> com salada de batata (batata, ervilha, feijão verde e cenoura)	1408,4	336,6	8,4	1,3	32,8	9,7	31,8	0,6	EI
inta	Salada	Alface, couve roxa e tomate	183,5	43,9	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,1	FT
Qui	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/	FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		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)	Proteinas (g)	Sal (g)	
B	Sopa	Creme de alho francês com cenoura e curgete <sup>12</sup>	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	FT
eir	Prato	Nuggets de frango <sup>1,3,9,10</sup> no forno com arroz de cenoura	1993,0	476,7	18,4	2,5	60,7	3,5	15,5	0,3	FT
ta-F	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	186,6	44,6	0,2	0,0	8,9	8,8	2,0	0,3	FT
Sexta-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		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,

OlMostarda, 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

#### 4 a 8 de fevereiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
æ	Sopa	Creme de legumes <sup>12</sup>	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2	FT
Segunda-Feira	Prato	Arroz de cavala <sup>4</sup> com legumes (cenoura, curgete e ervilhas)	1954,8	467,2	21,2	4,8	40,6	6,5	27,7	0,5	<u>FT</u>
nudë	Salada	Milho, alface e tomate	212,5	50,9	0,7	0,0	8,6	1,2	2,6	0,0	FT
Segi	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0	<u>FT</u>
•	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada a	a Ficha Téc	nica do Pão	aos funcionári	os.		
			VE	VE	Lip.	AG Sat.	нс	Açúcares	Proteínas	Sal	
			(KJ)	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	
نم	Sopa	Espinafres <sup>12</sup>	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6	FT
ēi	Prato	Frango assado com massa <sup>1</sup> de cenoura	1797,9	429,7	10,4	1,9	42,3	2,9	40,5	0,8	FT
-ga-	Salada	Alface, couve roxa e milho	211,8	50,7	0,6	0,0	8,6	1,3	2,8	0,0	FT
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	FT
- T	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		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)	
	Sopa	Feijão branco com couve lombarda <sup>12</sup>	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3	FT
Quarta-Feira	Prato	Filete de pescada gratinada <sup>1, 4</sup> com alecrim e arroz de cenoura	1506,4	360,0	9,3	1,4	40,3	1,8	27,2	0,7	EI
rta-	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate	130,4	31,2	0,5	0,1	4,0	3,9	2,8	0,0	FT
Qua	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
J	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada a	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	Creme de couve-flor e cenoura <sup>12</sup>	452,3	108,1	1,5	0,2	18,1	8,6	5,6	0,3	<u>FT</u>
Quinta-Feira	Prato	Pá de porco estufada com ervilhas e esparguete <sup>1</sup> de tomate	1584,1	378,6	13,6	3,1	31,2	3,6	32,2	0,4	EI
nta	Salada	Alface, couve roxa e milho	211,8	50,7	0,6	0,0	8,6	1,3	2,8	0,0	<u>FT</u>
Qui	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) /leite creme <sup>7</sup>	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	<u>FT</u>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		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)	
æ	Sopa	Macedónia de legumes <sup>12</sup>	323,3	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1	<u>FT</u>
eira	Prato	Petinga frita <sup>4,5</sup> com arroz de tomate	2405,6	575,9	29,5	6,0	40,6	1,5	35,2	0,5	<u>FT</u>
a-F	Salada	Alface, milho e cebola	212,5	50,9	0,7	0,0	8,6	1,2	2,6	0,0	<u>FT</u>
Sexta-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
S	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		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 , 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, OlMostarda, 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.





Acúcares Proteínas

AG Sat.

Semana 7

11 a 15 de fevereiro

			(KJ)	(KCal)	(8)	(g)	(8)	(g)	(g)	(g)	
اع	Sopa	Espinafres <sup>12</sup>	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6	<u>FT</u>
Fe.	Prato	Ovos <sup>3</sup> mexidos com fiambre <sup>1,6,7</sup> e arroz de cenoura (*)	1718,0	410,8	21,5	5,2	35,4	3,6	18,1	1,7	FT
Segunda-Feira	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	FT
gar	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ iogurte de aromas <sup>7</sup>	313,6/ 371,2	74,9/ 88,7	0,5/ 2,0	0,2/ 1,1	16,5/ 12,6	16,3/ 5,1	1,1/ 5,1	0,0/ 0,2	FT
Se	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Téc	nica do Pão	aos funcionári	os.		
		(*) ou tesourinhos <sup>1,4</sup> no forno com arroz de cenoura, no caso d	e uma uni	dade tra	anspor	tada					
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)	
Ø	Sopa	Feijão verde <sup>12</sup>	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2	FT
eira	Prato	Feijoada à Transmontana <sup>6</sup> com arroz branco	2163,3	517,0	16,2	4,0	52,7	4,7	38,9	1,0	<u>FT</u>
A-F	Salada	Tomate, alface e beterraba	188,0	44,9	0,4	0,0	7,1	7,1	3,5	0,2	<u>FT</u>
Terça-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) /fruta cozida	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/	<u>FT</u>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		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)	Proteinas (g)	Sal (g)	
	Sopa	Saloia <sup>12</sup>	417,7	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3	FT
Quarta-Feira	Prato	Filetes de pescada <sup>4</sup> no forno com salada de batata (batata,	1410,4	337,1	11,0	1,6	13,4	8,4	46,5	0,9	<u>FT</u>
a-F	rraco	cenoura, ervilha, feijão verde)	1110,1	337,1	11,0	1,0	.5, .	3, 1	10,5	0,7	<u></u>
artë	Salada	Alface, beterraba e tomate	188,0	44,9	0,4	0,0	7,1	7,1	3,5	0,2	<u>FT</u>
On O	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<u>FT</u>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		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)	
	Sopa	Sopa da Horta <sup>12</sup>	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3	<u>FT</u>
ira	Proto	Almôndegas com molho de cogumelos <sup>1, 6, 12</sup> e massa espiral <sup>1</sup>	1614,5	385,9	16,0	4,4	30,1	2,7	29,6	0,4	<u>FT</u>
Quinta-Feira	Prato	Atmondegas com motilo de cogumetos de massa espirat	1014,5	303,7	10,0	4,4	30,1	2,7	29,0	0,4	
inta	Salada	Alface, cenoura e couve em juliana	117,2	28,0	0,2	0,0	3,8	3,6	2,9	0,1	FT
On	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Téc	nica do Pão	aos funcionári	os.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat.	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
e e	Sopa	Creme de feijão verde <sup>12</sup>									<u>FI</u>
eira	Sopa Prato	Creme de feijão verde <sup>12</sup> Arroz de abrótea <sup>4</sup> com ervilhas e cenoura	(KJ)	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	<u>FT</u>
ta-Feira		Arroz de abrótea <sup>4</sup> com ervilhas e cenoura Couve-roxa, cenoura e tomate	(KJ) 442,7	(Kcal)	(g) 1,7	(g) 0,3	(g) 19,4	(g) 9,8	(g) 3,5	(g) 0,2	
sexta-Feira	Prato	Arroz de abrótea <sup>4</sup> com ervilhas e cenoura	(KJ) 442,7 1514,3	(Kcal) 105,8 361,9	(g) 1,7 9,2	(g) 0,3 1,3	(g) 19,4 40,9	(g) 9,8 1,5	(g) 3,5 27,6	(g) 0,2 0,6	<u>FT</u>
Sexta-Feira	Prato Salada	Arroz de abrótea <sup>4</sup> com ervilhas e cenoura Couve-roxa, cenoura e tomate	(KJ) 442,7 1514,3 182,1	(Kcal) 105,8 361,9 43,5 76,4/196,2	(g) 1,7 9,2 0,2 0,5/3,7	(g) 0,3 1,3 0,0	(g) 19,4 40,9 8,3 16,9/32,4	(g) 9,8 1,5	(g) 3,5 27,6 2,6 1,1/7,9	(g) 0,2 0,6 0,1	<u>FT</u> <u>FT</u>

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.





HC

AG Sat.

Lip.

VE

Açúcares Proteínas Sal

Semana 8

18 a 22 de fevereiro

			(KJ)	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	
<u>L</u> a	Sopa	Creme de vegetais <sup>9,12</sup>	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2	FT
-Fe	Prato	Arroz de atum <sup>4</sup> com cenoura e milho	1940,8	463,8	20,0	2,0	40,,926	1,5	28,2	1,3	FT
da	Salada	Alface, cenoura e curgete	15,6	42,0	0,5	0,1	5,6	5,4	3,9	0,1	FT
Segunda-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
Se	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Téc	nica do Pão	aos funcionári	os.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat, (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
	Sopa	Feijão branco com espinafres <sup>12</sup>	417,2	99,7	1,9	0,2	16,4	5,4	4,1	0,5	FT
<u>r</u> a	Prato	Carne de porco estufada com massa macarronete <sup>1</sup> e	1747,7	417,58	14,38	3,32	33,85	2,66	36,13	0,59	ET
Fe	Traco	jardineira de legumes	,	,	,	-,	,		5.5,	-,	<u></u>
Terça-Feira	Salada	Cenoura, milho e tomate	235,7	56,5	0,7	0,0	10,6	3,4	2,1	0,1	FT
<del>P</del>	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/	FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		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)	Proteinas (g)	Sal (g)	
ë	Sopa	Alho francês com curgete <sup>12</sup>	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	<u>FT</u>
-eir	Prato	Carapauzinhos fritos <sup>1,4</sup> com arroz de tomate e pimento	2342,4	599,9	16,5	3,1	56,3	2,0	38,0	0,7	<u>FT</u>
ta-l	Salada	Alface, beterraba e pepino	176,5	42,2	0,5	0,1	5,9	5,8	3,7	0,2	<u>FT</u>
Quarta-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<u>FT</u>
0	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		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)	
В	Sopa	Cenoura com couve ripada <sup>12</sup>	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	<u>FT</u>
eir	Prato	Frango assado com massa esparguete <sup>1</sup>	1797,9	429,7	10,4	1,9	42,3	2,9	40,5	0,8	FT
ta-F	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	3,8	0,1	<u>FT</u>
Quinta-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<u>FT</u>
0	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		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 <sup>12</sup>	439,6	105,1	1,9	0,2	19,7	8,3	2,4	0,3	<u>FT</u>
eira	Prato	Pescada à Gomes de Sá <sup>3,4</sup>	1533,0	366,4	14,8	2,6	24,0	2,0	33,7	1,1	<u>FT</u>
a-F	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	184,1	44,0	0,2	0,0	7,0	6,0	4,0	0,1	<u>FT</u>
Sexta-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina <sup>12</sup>	313,6/ 372,3	74,9/ 89,0	0,5/	0,2/	16,5/ 0,0	16,3/	1,1/	0,0/	FT
S	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	372,3					aos funcionári		0,0	

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.





нс

Acúcares Proteínas

AG Sat.

Lip.

Semana 9

25 de fevereiro a 1 de março

			(KJ)	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	
<u>ra</u>	Sopa	Abóbora com massinhas <sup>1,12</sup>	474,9	113,5	1,7	0,3	20,7	4,5	3,6	0,1	<u>FT</u>
Segunda-Feira	Prato	Hambúrguer de aves <sup>1, 6, 12</sup> com massa esparguete <sup>1</sup>	1559,7	372,5	15,6	3,3	32,4	2,9	24,5	1,8	<u>FT</u>
da	Salada	Couve roxa, pimento e tomate	179,5	42,9	0,5	0,1	7,0	6,3	3,1	0,0	FT
gar	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
S	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Técr	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	Alho francês com curgete <sup>12</sup>	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	<u>FT</u>
Terça-Feira	Prato	Pescada assada <sup>4</sup> com salada de batata	1410,4	337,1	11,0	1,6	13,4	8,4	46,5	0,9	<u>FT</u>
a-F	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	FT
<u> </u>	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelado <sup>7</sup>	313,6/ 1240,3	74,9/ 296,0	0,5/ 16,4	0,2/ 9,2	16,5/ 32,6	16,3/ 32,6	1,1/ 5,4	0,0/ 0,2	FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Técr	nica do Pão	aos funcionári	os.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
تع	Sopa	Espinafres <sup>12</sup>	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6	<u>FT</u>
Feir	Prato	Chilli de carnes <sup>1,6,12</sup> com arroz branco	2811,8	672,1	33,8	9,4	54,9	1,9	36,4	0,6	FT
ta-l	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1	<u>FT</u>
Quarta-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
0	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Técr	nica do Pão	aos funcionári	os.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)	
e.	Sopa	Creme de ervilhas <sup>12</sup>	418,3	100,0	1,6	0,2	18,6	8,0	2,9	0,3	<u>FT</u>
Feir	Prato	Arroz misto de carnes (vaca, porco e frango)	1738,9	415,6	9,9	1,7	39,8	0,6	40,6	0,5	<u>FT</u>
ta-l	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3	FT
Quinta-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
0	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Técr	nica do Pão	aos funcionári	os.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
מ	Sopa	Creme de brócolos com feijão branco <sup>12</sup>	457,2	109,3	2,0	0,3	17,3	6,0	5,4	0,2	FT
Sexta-Feira	Prato	Massada de abrótea <sup>1, 4</sup> com tomate	1946,0	465,1	21,6	4,8	37,8	6,8	20,2	0,5	FT
ta-F	Salada	Cenoura, couve roxa e milho	224,2	53,7	0,5	0,0	10,0	2,6	2,3	0,1	FT
Sext	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0	FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Técr	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.

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 go u 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.

Semana 10

4 a 8 de março

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat.	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)	
<u>r</u> a	Sopa										
Fei	Prato										
-ba	Salada	Carnaval									
Segunda-Feira	Sobremesa										
Se	Pão										
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)	
	Sopa										
eira	Prato										
Terça-Feira	Salada	Carnaval									
erç	Sobremesa										
-	Pão										
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)	
a	Sopa										
Quarta-Feira	Prato										
ta-F	Salada	Carnaval									
uar	Sobremesa										
Ö	Pão										
									_		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
B	Sopa	Feijão verde <sup>12</sup>	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2	<u>FT</u>
eir	Prato	Almondegas estufadas <sup>1,6,12</sup> com esparguete <sup>1</sup>	900,9	461,3	24,1	3,8	36,0	2,7	22,9	0,3	<u>FT</u>
ta-F	Salada	Alface, couve roxa e milho	211,8	50,7	0,6	0,0	8,6	1,3	2,8	0,0	<u>FT</u>
Quinta-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<u>FT</u>
0	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Técr	nica do Pão	aos funcionári	os.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)	
<b></b>	Sopa	Grão-de-bico com couve lombarda <sup>12</sup>	429,7	102,7	1,6	0,2	18,0	6,6	4,1	0,2	<u>FT</u>
eire	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá <sup>3, 4</sup>	990,6	236,8	8,4	1,2	24,6	2,5	14,9	2,7	<u>FT</u>
Sexta-Feira	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3	<u>FT</u>
ext	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0	<u>FT</u>
S	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>						aos funcionári			

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 go u 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

11 a 15 de março

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)	
<u>ra</u>	Sopa	Couve branca com cenoura ripada 12	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	<u>FT</u>
Fei	Prato	Esparguete à Bolonhesa <sup>1, 6, 12</sup>	1477,4	353,1	11,9	2,9	30,3	2,7	30,5	0,4	<u>FT</u>
da	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3	<u>FT</u>
Segunda-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<u>FT</u>
Se	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Técr	nica do Pão	aos funcionári	os.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
æ	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça <sup>12</sup>	389,3	93,0	1,3	0,2	16,3	5,7	4,0	0,2	FT
erça-Feira	Prato	Abrótea <sup>4</sup> no forno com arroz de tomate	1506,4	360,0	9,3	1,4	40,3	1,8	27,2	0,7	FT
-a-F	Salada	Alface, milho e tomate	223,3	53,5	0,8	0,0	9,1	2,1	2,6	0,0	FT
_ [erç	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim <sup>3,7</sup>	313,6/ 414,7	74,9/ 99,1	0,5/ 3,6	0,2/ 1,5	16,5/ 12,1	16,3/ 12,1	1,1/ 4,9	0,0/ 0,1	<u>FT</u>
Г.	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Técr	nica do Pão	aos funcionári	os.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
ίΩ	Sopa	Creme de abóbora e espinafres <sup>12</sup>	310,1	74,1	1,9	0,3	11,4	2,5	2,7	0,5	FT
Quarta-Feira	Prato	Perna de frango assada com massa espiral <sup>1</sup> e cenoura	1797,9	429,7	10,4	1,9	42,3	2,9	40,5	0,8	<u>FT</u>
ta-l	Salada	Couve roxa, pepino e tomate	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0	<u>FT</u>
uar	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<u>FT</u>
0	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Técr	nica do Pão	aos funcionári	os.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)	
ָּס	Sopa	Creme de alho francês <sup>12</sup>	374,3	89,5	1,4	0,2	16,5	6,9	2,8	0,2	<u>FT</u>
Quinta-Feira	Prato	Feijoada de carnes <sup>6</sup> com arroz branco	2163,3	517,0	16,2	4,0	52,7	4,7	38,9	1,0	<u>FT</u>
ta-l	Salada	Cenoura, tomate e couve em juliana	101,6	24,3	0,2	0,0	4,8	4,3	1,0	0,1	<u>FT</u>
din'	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<u>FT</u>
O	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Técr	nica do Pão	aos funcionári	os.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)	
	Sopa	Caldo verde <sup>6,12</sup>	498,5	119,1	5,0	1,4	13,2	4,1	5,4	0,7	<u>FT</u>
ira	Prato	Salada de pescada com ovo cozido <sup>3, 4</sup> e macedónia de	1481,0	388,2	9,9	1,4	40,4	7,8	33,8	0,8	<u>FT</u>
Sexta-Feira		legumes		220,2	-,,	.,,	.5, .	.,0			<u></u>
xta	Salada	Alface, beterraba e milho	321,4	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7	0,2	FT
Se	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/	FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Técr	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,

A sua referção contem ou pode conter às seguintes substancias ou produtos e seus derivados: ILereas que contem giuten, ¿Crustaceos, 30vos, 4Peixes, 5Amendoins, 650ja, /Leite, 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

18 a 22 de março

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat.	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)	
פֿ	Sopa	Juliana <sup>12</sup>	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	<u>FT</u>
Segunda-Feira	Prato	Empadão de atum <sup>3, 4</sup> com arroz, ervilhas e cenoura	2457,3	587,3	29,7	4,3	38,3	4,4	40,9	1,7	<u>FT</u>
-da-	Salada	Alface, couve roxa e pepino	172,0	41,1	0,5	0,1	5,2	4,6	4,3	0,0	<u>FT</u>
gur	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0	<u>FT</u>
Se	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Técr	nica do Pão	aos funcionári	os.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)	
ש	Sopa	Espinafres <sup>12</sup>	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6	FT
Terça-Feira	Prato	Peru assado com esparguete¹ e feijão verde	1797,9	429,7	10,4	1,9	42,3	2,9	40,5	0,8	FT
ça-F	Salada	Milho, tomate e couve em juliana	231,8	55,5	0,7	0,0	10,0	2,7	2,5	0,0	<u>FT</u>
- Je	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	<u>FT</u>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Técr	nica do Pão	aos funcionári	os.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)	
<u> </u>	Sopa	Feijão-verde <sup>12</sup>	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2	<u>FT</u>
Fei	Prato	Paloco gratinado com molho bechamel <sup>1,4,7</sup> com batata	1159,8	277,2	0,2	0,1	49,6	6,2	17,9	2,6	<u>FT</u>
rta-	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	<u>FT</u>
Quarta-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<u>FT</u>
O	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Técr	nica do Pão	aos funcionári	os.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)	
<u>e</u>	Sopa	Minestrone <sup>1</sup>	324,7	77,5	1,6	0,2	11,5	3,2	3,2	0,1	FT
Fei	Prato	Arroz de aves (peru e frango)	1738,9	415,6	9,9	1,7	39,8	0,6	40,6	0,5	<u>FT</u>
ıta-	Salada	Alface, couve em juliana e milho	90,1	21,5	0,1	0,0	4,2	3,5	1,2	0,0	FT
Quinta-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Técr	nica do Pão	aos funcionári	os.		
			VE	VE	Lip.	AG Sat.	нс	Açúcares	Proteínas	Sal	
		4.42	(KJ)	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	
ص	Sopa	Lavrador <sup>1,12</sup>	612,3	146,3	1,8	0,2	26,7	8,9	5,7	0,3	FT
Sexta-Feira	Prato	Massinha de peixe com tomate <sup>1, 4</sup>	1658,1	396,3	21,4	4,8	23,4	7,0	27,3	0,5	<u>FT</u>
ta-l	Salada	Alface, pepino e beterraba	75,6	18,1	0,3	0,1	2,3	2,3	1,6	0,1	FT
Sex	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) /iogurte <sup>7</sup>	313,6/ 371,2	74,9/ 88,7	0,5/ 2,0	0,2/ 1,1	16,5/ 12,6	16,3/ 5,1	1,1/ 5,1	0,0/ 0,2	<u>FT</u>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Técr	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.

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 13

25 a 29 de março

			(KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açucares (g)	(g)	Sal (g)	
	Sopa	Abóbora com massinhas <sup>1,12</sup>	474,9	113,5	1,7	0,3	20,7	4,5	3,6	0,1	FT
Segunda-Feira	Prato	Hambúrguer estufado com massa espiral e legumes salteados (ervilhas e cenouras)	1631,2	389,9	16,3	4,5	29,2	1,8	30,9	1,2	<u>FI</u>
ında	Salada	Alface, milho e pepino	208,9	50,1	0,8	0,0	8,0	0,9	2,7	0,0	FT
Segu	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<u>FT</u>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Téc	nica do Pão	aos funcionári	os.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
ď	Sopa	Grão-de-bico com nabiças <sup>12</sup>	356,8	117,7	2,2	0,2	16,1	4,8	4,7	0,2	FT
Terça-Feira	Prato	Filetes de pescada gratinados <sup>1,4</sup> com arroz de tomate	1506,4	360,0	9,3	1,4	40,3	1,8	27,2	0,7	FT
a-F	Salada	Alface, pimento e milho	206,3	49,5	0,8	0,0	8,1	0,9	2,6	0,0	<u>FT</u>
Tere	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Fruta cozida	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0	FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		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)	
رة	Sopa	Creme de cenoura com couve branca <sup>12</sup>	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	FT
Te i	Prato	Feijoada à Portuguesa com arroz branco	2163,3	517,0	16,2	4,0	52,7	4,7	38,9	1,0	FT
ta-l	Salada	Alface, couve roxa e pepino	172,0	41,1	0,5	0,1	5,2	4,6	4,3	0,0	FT
Quarta-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
0	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		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)	Proteinas (g)	Sal (g)	
e.	Sopa	Feijão verde <sup>12</sup>	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2	FT
Quinta-Feira	Prato	Abrótea estufada <sup>4</sup> com batata e couve lombarda cozidas	1045,3	249,8	8,0	1,2	15,2	3,0	29,1	0,5	FT
ta-	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3	<u>FT</u>
) Juin	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<u>FT</u>
0	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		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)	
æ	Sopa	Espinafres com cenoura <sup>12</sup>	397,4	95,0	1,8	0,2	15,3	5,5	4,3	0,5	FT
Sexta-Feira	Prato	Chilli de carnes <sup>1,6,12</sup> com arroz branco	2811,8	672,1	33,8	9,4	54,9	1,9	36,4	0,6	FT
ta-F	Salada	Alface, couve roxa e milho	211,8	50,7	0,6	0,0	8,6	1,3	2,8	0,0	FT
Sext	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina 12	313,6/ 372,3	74,9/ 89,0	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	16,5/ 0,0	16,3/ 0,0	1,1/ 22,2	0,0/ 0,0	FT
0.	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		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.

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

AG Sat.

1 a 5 de abril Semana 14

Sopa				(KJ)	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	
Sopa   Macedónia de legumes   12   20   20   20   20   20   20   20	<u>r</u>	Sopa	Creme de alho francês com couve-flor <sup>12</sup>	497,3	118,9	1,6	0,2	19,8	9,7	6,5	0,3	FT
Sopa   Macedónia de legumes   12   20   20   20   20   20   20   20	-Fe	Prato	Tesourinhos <sup>1,4</sup> no forno com arroz de cenoura	2760,1	648,8	30,0	2,7	71,0	2,0	21,4	0,2	FT
Sopa   Macedónia de legumes   12   20   20   20   20   20   20   20	da	Salada	Alface, tomate e milho									FT
Sopa   Macedónia de legumes   12   20   20   20   20   20   20   20	ž.	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) /Fruta assada									FT
Sopa   Macedónia de legumes   1   23   23   17   22   14   02   12   03   12   20   03   11	Se	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Téc	nica do Pão	aos funcionári	os.		
Sopa   Macedónia de legumes   1   23   23   17   22   14   02   12   03   12   20   03   11												
Prato   Carne de porco estufada com esparguete   e salada tricolor   1747.7   417.58   14.38   13.32   33.55   2.66   36.13   0.59   E												
Paio	<b>.</b>	Sopa	Macedónia de legumes <sup>12</sup>	323,3	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1	<u>FT</u>
Paio	-Feira	Prato	Carne de porco estufada com esparguete <sup>1</sup> e salada tricolor	1747,7	417,58	14,38	3,32	33,85	2,66	36,13	0,59	FT
Paio	rça	Salada	Alface, beterraba e pepino	176,5	42,2	0,5	0,1	5,9	5,8	3,7	0,2	<u>FT</u>
Sopa   Juliana   2   Bacalhau fresco gratinado com molho béchamel   1,4,7 (bacalhau, batata e cenoura)   Bacalhau fresco gratinado com molho béchamel   1,4,7 (bacalhau, batata e cenoura)   Bacalhau fresco gratinado com molho béchamel   1,4,7 (bacalhau, batata e cenoura)   Salada   Alface, pepino e tomate   Sobremesa   Fruta da época (min. 3 variedades)   Fruta da época (min. 3 variedades)   Pao de mistura   Fruta da época (min. 3 variedades)   Fruta	Te	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
Sopa   Juliana    2   380,3   90,9   1,5   0,2   17,1   8,1   2,4   0,2   FT		Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Téc	nica do Pão	aos funcionári	os.		
Sopa   Juliana    2   380,3   90,9   1,5   0,2   17,1   8,1   2,4   0,2   FT												
Prato   Salada   Sobremesa   Pao   Prato   Salada   Salada   Sobremesa   Pao   Pao   Salada   Sobremesa   Pao												
Pão de mistura 1 Prode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.    VE (K.a.)   VE (K.a.)   Lip. (K.c.a.)   AG Sat. (g)   Rocares (g)   Proteinas (g)   Proteinas (g)   Rocares (g)   Proteinas (g)   Rocares (g)		Sopa	Juliana <sup>12</sup>	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	<u>FT</u>
Pão de mistura 1 Prode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.    VE (K.a.)   VE (K.a.)   Lip. (K.c.a.)   AG Sat. (g)   Rocares (g)   Proteinas (g)   Proteinas (g)   Rocares (g)   Proteinas (g)   Rocares (g)	-Feira	Prato		1159,8	277,2	0,2	0,1	49,6	6,2	17,9	2,6	<u>FT</u>
Pão de mistura 1 Prode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.    VE (K.a.)   VE (K.a.)   Lip. (K.c.a.)   AG Sat. (g)   Rocares (g)   Proteinas (g)   Proteinas (g)   Rocares (g)   Proteinas (g)   Rocares (g)	ırta	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	<u>FT</u>
VE (KCal)   VE (KCal)   VE (KCal)   Lip.   AG Sat.   HC (g)   Representation   Regional   Rancho à Ranc	Que	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<u>FT</u>
Sopa   Creme de couve-flor <sup>12</sup>   Ato,   (K.al)   (g)   (g)		Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Téci	nica do Pão	aos funcionári	os.		
Sopa   Creme de couve-flor <sup>12</sup>   Ato,   (K.al)   (g)   (g)												
Prato   Salada   Sobremesa   Pao   Pao   Prato   Salada   Sobremesa   Pao												
Pao de mistura de mist	ق	Sopa		410,3	98,1	1,3	0,1	16,9	7,5	4,7	0,3	<u>FT</u>
Pao de mistura de mist	Fei	Prato	•	2158,2	515,8	17,3	3,7	42,1	8,3	47,3	1,2	FT
Pao de mistura de mist	ıta-	Salada		90,1	21,5	0,1	0,0	4,2	3,5	1,2	0,0	FT
Pao de mistura de mist	Zuir	Sobremesa	,	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	FT
Sopa Feijão vermelho com couve lombarda <sup>12</sup> 418,1 99,9 1,4 0,2 17,7 6,6 4,2 0,3 FI  Prato Salada de peixe <sup>4</sup> (pescada, batata, cenoura e ervilhas) 1384,9 331,0 11,0 1,6 8,5 4,7 49,7 1,0 FI  Salada Alface, milho e tomate 223,3 53,6 0,8 0,0 9,2 2,1 2,6 0,0 FI  Sobremesa Fruta da época (min. 3 variedades) / leite creme <sup>7</sup> 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 FI		Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Téci	nica do Pão	aos funcionári	os.		
Sopa Feijão vermelho com couve lombarda <sup>12</sup> 418,1 99,9 1,4 0,2 17,7 6,6 4,2 0,3 FI  Prato Salada de peixe <sup>4</sup> (pescada, batata, cenoura e ervilhas) 1384,9 331,0 11,0 1,6 8,5 4,7 49,7 1,0 FI  Salada Alface, milho e tomate 223,3 53,6 0,8 0,0 9,2 2,1 2,6 0,0 FI  Sobremesa Fruta da época (min. 3 variedades) / leite creme <sup>7</sup> 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 FI												
Prato Salada de peixe <sup>4</sup> (pescada, batata, cenoura e ervilhas)  Salada Alface, milho e tomate  Sobremesa Fruta da época (min. 3 variedades) / leite creme <sup>7</sup> 1384,9  331,0  11,0  1,6  8,5  4,7  49,7  1,0  FI  Sobremesa Fruta da época (min. 3 variedades) / leite creme <sup>7</sup> 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												
Prato Salada de peixe <sup>4</sup> (pescada, batata, cenoura e ervilhas) 1384,9 331,0 11,0 1,6 8,5 4,7 49,7 1,0 FT Salada Alface, milho e tomate 223,3 53,6 0,8 0,0 9,2 2,1 2,6 0,0 FT Sobremesa Pão Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.	ī	Sopa	•	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3	FT
Salada Alface, milho e tomate 223,3 53,6 0,8 0,0 9,2 2,1 2,6 0,0 FT  Sobremesa Fruta da época (min. 3 variedades) / leite creme <sup>7</sup> 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 FT  Pão Pão de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.	eir	Prato		1384,9	331,0	11,0	1,6	8,5	4,7	49,7	1,0	FT
Sobremesa Fruta da época (min. 3 variedades) / leite creme <sup>7</sup> Pão  Pão  Pao de mistura <sup>1</sup> Sobremesa Fruta da época (min. 3 variedades) / leite creme <sup>7</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.	ta-F	Salada	Alface, milho e tomate	223,3	53,6	0,8	0,0	9,2	2,1	2,6	0,0	FT
Pão de mistura 1 Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.	Sex	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / leite creme <sup>7</sup>	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	FT
		Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		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.

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 go u 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.







	Nome			Ca	pitação		
Ν°		Ingredientes	JI	1.º CEB	2.° e 3.° CEB	SEC.	Método culinário:
F.T.P.1	Almôndegas estufadas	Almôndegas	90g	90g	120g	150g	Levar a cebola e o alho. Num tacho colocar o tomate, a cebola picada, azeite, oréga
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	e sal e levar a estufar. Triturar tudo. Adicionar as almôndegas ao preparado anterior
		Cebola	25g	25g	25g	25g	levar ao lume ou dispô-las em tabuleiro regado com o estufado anterior e levar ao
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	forno.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
F.T.P.2	Febras de porco grelhadas/gratinadas com estufado de ervilhas	Febra de porco	85g	90g	120g	130g	Febras de porco grelhadas:  Preparar o alho, a cebola, a cenoura, o tomate e as ervilhas e levar a estufar com azeite e ervas aromáticas. Após o produto descongelado, temperar as febras de porco com sal
		Ervilhas	40g	40g	60g	60g	e alho picado e levar a grelhar. Após cozedura regar o
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	estufado por cima das febras.
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	Febras de porco gratinadas:
		Cebola	25g	25g	25g	25g	Preparar o alho, a cebola, a cenoura, o tomate e as ervilhas e
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	levar a estufar com azeite e ervas aromáticas. Após o produto descongelado, temperar as febras de porco com sal
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	e alho picado. Num tabuleiro, dispor as febras de porco e
		Ervas aromáticas	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	regar com o estufado por cima e levar a gratinar.
		Alho	զ.թ. 1,2g	զ.թ. 1,5g	զ.թ. 2g	q.в. 2g	
F.T.P.3	Rancho à Regional (carne de porco, frango, chouriço, grão-	Grão-de-bico	20g	30g	40g	50g	De véspera demolhar o grão-de-bico. Lavar e cortar as carnes e temperar com sal. 1
1.1.5.5	de-bico, couve lombarda, cenoura e macarronete)	Carne de porco	30g	40g	40g 50g	65g	dia, preparar a cenoura aos cubos e a couve lombarda em gomos. Cozer o grão-de-be em água e sal. Estufar as carnes, com a cenoura, a couve lombarda, azeite, sal, cet picada, alho e tomate. Num tacho à parte cozer a massa. Após cozedura do estufad
		Perna de frango	30g	40g	50g	65g	acrescentar ao preparado o grão-de- bico, a água onde cozeu o grão-de-bico, a mas
		Couve lombarda	50g	70g	90g	110g	o chouriço e deixar apurar.
		Macarronete	10g	15g	20g	30g	The state of the s
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Chouriço de carne		10g	10g	10g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.P.4	Carne de vaca estufada com feijão verde e cenoura	Carne de vaca	85g	95g	125g	140g	Picar a cebola, o alho e o tomate e levar ao lume com a carne previamente temper
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	com sal e orégãos. Ir acrescentando água se necessário deixar estufar até a carne atingir a temperatura e consistência de confecionado.
		Cebola	25g	25g	25g	25g	asing, a competatora e competencia de confecionado.
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Feijão-verde	40g	50g	80g	100g	
		Cenoura Sal	50g	50g	80g	80g	
ETDE	Strongonoff de ferre		≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	Apás a descendelação, cortar a carno ou timo accusada la usa a circum.
F.T.P.5	Strogonoff de frango	Peito de frango Azeite	85g 3ml	90g 5ml	120g 7ml	130g 9ml	Após a descongelação, cortar a carne em tiras pequenas. Lavar e picar o alho e a cebola, juntar a carne, regar com azeite e levar a lume brando. Antes do final da
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	cozedura, adicionar os cogumelos e o leite até apurar.
		Cebola	25g	25g	75g 25g	90g 25g	
			q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
		oit o		q.D.			
		Leite Sal		< Ω 2σ	< () 7a	< (1 / a	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g 1,5ø	≤ 0,2g 2ø	≤ 0,2g 2ø	
FTPA	Rifinhos de norce de cebalada	Sal Alho	≤ 0,2g 1,2g	1,5g	2g	2g	Temperar previamente a carne, após descondelación. Dicar a
F.T.P.6	Bifinhos de porco de cebolada	Sal Alho Carne de porco	≤ 0,2g 1,2g 85g	1,5g 90g	2g 120g	2g 130g	Temperar previamente a carne, após descongelação. Picar a cebola. o alho e o tomate e levar ao lume com a carne
F.T.P.6	Bifinhos de porco de cebolada	Sal Alho Carne de porco Tomate (pelado/triturado)	≤ 0,2g 1,2g 85g 25g	1,5g 90g 25g	2g 120g 25g	2g 130g 25g	Temperar previamente a carne, após descongelação. Picar a cebola, o alho e o tomate e levar ao lume com a carne temperada com sal e ervas aromáticas. Ir acrescentando
F.T.P.6	Bifinhos de porco de cebolada	Sal Alho Carne de porco Tomate (pelado/triturado) Cebola	≤ 0,2g 1,2g 85g 25g 50g	1,5g 90g 25g 50g	2g 120g 25g 100g	2g 130g 25g 100g	cebola, o alho e o tomate e levar ao lume com a carne
F.T.P.6	Bifinhos de porco de cebolada	Sal Alho Carne de porco Tomate (pelado/triturado)	≤ 0,2g 1,2g 85g 25g	1,5g 90g 25g	2g 120g 25g	2g 130g 25g	cebola, o alho e o tomate e levar ao lume com a carne temperada com sal e ervas aromáticas. Ir acrescentando



#### Fichas Técnicas das Ementas de Carne



	Nome			Cap	itação		
NIO.	I	Ingradiantos Ervas aromáticas	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	Mátodo culinário:
F.T.P.8	Carne de porco assada fatiada	Lombo/Pá de porco	85g	90g	120g	130g	De véspera, e após descongelação da carne, temperar a
	•	Cebola	25g	25g	25g	25g	carne com alho, sal, sumo de limão e as ervas aromáticas
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	indicadas. Lavar as cebolas e o alho. Descascar as cebolas e
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	∠ 0,2g	≤ 0,2g	cortá-las em rodelas e picar o alho. Nos tabuleiros, colocar
		Alho	1,2g	1,5g	2 0,2 g	2g	um pouco de azeite no fundo e seguidamente a cebola e o
		Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	alho e depois a carne e levar ao forno. No final da cozedura,
		Noz-moscada	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	cortar às fatias e proceder ao reaquecimento antes de servir.
		Salsa	0,1g 0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	SCIVII.
		Cominhos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
F.T.P.10	Peru assado	Peru/Pernas de peru	115g	120g	160g	170g	De véspera, lavar a carne, após descongelação e cortar e seguidamente fazer uma
		·		_			marinada de sumo de limão, alho picado, sal e ervas aromáticas. Colocar a carne a
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	marinar em ambiente refrigerado. No dia, levar a carne a forno quente, em tabuleiro
		Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	com a pele virada para cima. Envolver a carne com o caldo que se vai formando, até
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	ficar assado.
		Ervas aromáticas	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
F.T.P.12	Perna de franfo/Frango assado	Coxas de Frango/Frango	115g	125g	160g	170g	De véspera, após descongelação, lavar, preparar e temperar a carne com sal, piment
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	doce e reservar em ambiente refrigerado. No dia, levar as coxas de frango/perna de frango ao forno quente, disposto em tabuleiro e levar ao forno a assar.
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	mango do torno quence, disposco em cabaleno e levar ao formo a assar.
		Pimentão doce	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
F.T.P.14	Hambúrguer de aves no forno/ Hambúrguer estufado	Hambúrguer de aves (2 unid. 80g)	80g	80g	120g	160g	Lavar e picar a cebola e o alho. Estufar a cebola, o alho, o tomate e triturar tudo.
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	Adicionar ervas aromáticas e apurar. Dispor os hambúrgueres em tabuleiro, regar co estufado e levar ao forno.
		Cebola	25g	25g	25g	25g	esculado e teval ao forno.
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Ervas aromáticas	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
F.T.P.16	Pá de porco estufada com ervilhas	Pá de porco	85g	90g	120g	130g	Temperar previamente a carne, após descongelação. Picar a cebola, o alho e o toma
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	e levar ao lume com a carne temperada com sal e as ervilhas. Ir acrescentando água
		Cebola	25g	25g	25g	25g	necessário deixar estufar até a carne atingir a temperatura e consistência de
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	confecionado.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Ervilhas	40g	40g	60g	60g	
F.T.P.18	Perna de peru assada com laranja	Pernas de Peru/Peru	115g	120g	160g	170g	De véspera, lavar a carne, após descongelação, cortar e seguidamente fazer uma
1.1.1.10	r erria de pera assada com taranja	remas de retarreta	1135	1205	1005	1705	marinada com laranja às rodelas, alho picado e sal e colocar a carne a marinar em
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	ambiente refrigerado. No dia levar a carne a forno quente, em tabuleiro, com a pel
		Laranja	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	virada para cima. Envolver a carne com o caldo que se vai formando, até ficar assac
E T D 40	A	Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	Douglasses demalles a faite. No die se con faite and de la constant de la constan
F.T.P.19	Arroz misto de carnes (vaca, porco, frango)	Arroz	20g	30g	40g	50g	De véspera demolhar o feijão. No dia cozer o feijão em água com sal. Levar a carne vaca, a carne de porco e o frango, após descongelação, a cozer em água temperada
		Carne de vaca	30g	40g	50g	65g	com sal, alho, sumo de limão, louro e ervas aromáticas. Após cozedura, desfiar as
		Carne de porco	30g	40g	50g	65g	carnes. Num outro tacho estufar o azeite, a cebola e o alho até apurar. Adicionar a
		Frango	30g	40g	50g	65g	água de cozedura das aves no estufado, a couve lombarda e a cenoura previamente
		Feijão branco	5g	5g	5g	5g	arranjadas e confecionar o arroz. No final misturar as carnes desfiadas com o arroz o
		Couve lombarda	50g	70g	90g	110g	reaquecer antes de servir.
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Cebola	20g	20g	20g	20g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
		Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Ervas aromáticas	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
F.T.P.21	Frango estufado com ervilhas	Frango	115g	130g	160g	170g	De véspera, após descongelação, limpar e cortar a carne em peças e temperar com s

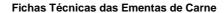






	Nome			Сар	itação		
NIº		Ingradiantes Ervilhas	1 40g	40g	60g	60g	sumo de limão e alho. No dia, lavar e picar a cebola, o alho, a salsa e o tomate em
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	pedaços pequenos. Estufar os ingredientes referidos com ervilhas e azeite. Adicionar a
		Cebola	25g	25g 25g	25g 25g	25g 25g	carne ao preparado, em lume médio até cozer.
			3ml	5ml	-	_	
		Azeite			7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.P.22	Carne à Bolonhesa	Carne picada	85g	90g	120g	130g	Lavar e picar a cebola, o alho e a salsa e o tomate. Estufar os ingredientes referidos
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	com azeite. Adicionar a carne picada e o sal. Cozinhar em lume brando até ao fim da
		Cebola	25g	25g	25g	25g	cozedura.
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
			, 3	, 3	, 3	, 5	
F.T.P.24	Carne de porco à Portuguesa	Carne de porco	85g	90g	120g	130g	Temperar a carne, após descongelação, com alho, louro e sal. Aquecer o azeite. Quando estiver quente adicionar a carne escorrida e deixar cozinhar um pouco. Fritar
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	batatas cortadas às cubos. Depois juntar as batatas à carne, temperar com coentros e
		Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	deixar apurar um pouco. No final sirvir com rodelas de limão.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	·
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Batatas	80g	100g	120g	140g	
		Óleo de amendoim/girassol	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Coentros	0,7g	1,1g	1,1g	1,1g	
		Limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
F.T.P.26	Feijoada de carnes	Couve lombarda	50g	70g	90g	110g	Demolhar de véspera o feijão e preparar e temperar a carne de vaca aos cubos, previamente descongelada. No dia, cozer o feijão em água e sal separado das carnes.
		Carne de porco	30g	40g	50g	65g	Cozer a vapor (caso as condições o permitam) a couve lombarda. Fazer um estufado co
		Feijão vermelho	5g	5g	5g	5g	o azeite, a cebola, o alho e o tomate picados previamente. Adicionar a carne de vaca porco cortados aos cubos e a cenoura em pedaços pequenos e parte da água de cozer
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	feijão. Deixar cozer, mexendo de vez em quando. Acrescentar o chouriço cortado às
		Cebola	25g	25g	25g	25g	rodelas e deixar cozer. Após a carne estar cozida adicionar a couve escorrida e o feijã
		Chouriço de carne	-	10g	10g	10g	cozido.
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal			71110 ≤ 0,2g		
			≤ 0,2g	≤ 0,2g		≤ 0,2g	
F.T.P. 33	Marca da Carra à Lauradan	Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	Da vássana damalhan a faitiú a bla dia assan a faitiú a san ártha ann an Lathara a san a
F.1.P. 33	Massa de Carne à Lavrador	Esparguete	10g	15g	20g	30g	De véspera demolhar o feijão. No dia cozer o feijão em água com sal. Levar a carne d vaca, a carne de porco e o frango, após descongelação, a cozer em água temperada
		Carne de vaca	30g	40g	50g	65g	com sal, e alho. Após cozedura, desfiar as carnes. Num outro tacho estufar o azeite,
		Carne de porco	30g	40g	50g	65g	cebola e o alho até apurar. Adicionar a água de cozedura das aves no estufado, a cou
		Frango	30g	40g	50g	65g	lombarda e a cenoura previamente arranjadas e confecionar a massa. No final mistura
		Feijão catarino	5g	5g	5g	5g	as carnes desfiadas com a massa.
		Couve lombarda	50g	70g	90g	110g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.P.34	Almôndegas com molho de cogumelos	Almôndegas	90g	90g	120g	150g	Levar a cebola e o alho. Num tacho colocar o tomate, a
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	cebola picada, salsa, azeite, orégãos, cogumelos sal e levar a estufar.
		Cebola	25g	25g	25g	25g	Triturar tudo. Adicionar as almôndegas ao preparado
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	anterior e levar ao lume ou dispô-las em tabuleiro regado
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	com o estufado anterior e levar ao forno.
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	
		Cogumetos	305	- Jos	. 55	705	







A10	Nome	Ingradiantes		Cap	itação		Mátodo gulinário:
KIO 1		Ingradiantas	,				Motodo culinario:
F.T.P. 35	Carne de Porco estufada	Carne de porco	85g	90g	120g	130g	Temperar previamente a carne, após descongelação. Picar a
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	254	cebola, o alho e o tomate e levar ao lume com a carne
		Cebola	25g 25g	25g 25g	25g 25g	25g 25g	temperada com sal e ervas aromáticas. Ir acrescentando
		Azeite	3ml	5ml	7ml	_	água se necessário deixar estufar até a carne atingir a
		Sal				9ml	temperatura e consistência de confecionado.
		Sat	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
F.T.P. 36	Chilli de carnes	Carne picada	85g	90g	120g	130g	Lavar e picar a cebola, o alho e a salsa e o tomate. Estufar
	5 ac aumes		_	_	· ·	_	os ingredientes referidos com azeite. Adicionar a carne
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	picada e o sal. Cozinhar em lume brando até ao fim da
		Cebola	25g	25g	25g	25g	cozedura.
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	Método
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Feijão vermelho	5g	5g	5g	5g	
F.T.P. 37	Arroz de Peru com chouriço	Peru	115g	120g	160g	170g	Lavar o peru, previamente descongelado, a cozer em água temperada com sal e o
		Chouriço de carne	-	10g	10g	10g	chouriço. Após cozedura, desfiar as carnes. Num outro tacho estufar o azeite e a cebo
		Arroz	30g	40g	50g	60g	até apurar. Adicionar a água de cozedura das aves no estufado e confecionar o arroz.  Após cozedura, colocar o arroz e a carne desfiada em camadas alternadamente e leva
		Cebola	25g	25g	25g	25g	ao forno.
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	ao forno.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Pimentão doce	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
F.T.P. 37	Nuggets de frango no forno	Nuggets de frango	60g	60g	90g	120g	Colocar os nuggets de frango num tabuleiro e levar ao forno para serem confecionados
F.T.P. 38	Ovos mexidos com fiambre	Ovo líquido pasteurizado	56ml	65ml	85ml	100ml	Colocar os ovos e o fiambre num tacho com azeite e cebola picada e ir mexendo até
		Cebola	25g	25g	25g	25g	cozer. Temperar com sal.
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Fiambre	15g	20g	25g	30g	
F.T.P. 39	Arroz de aves (frango e peru)	Perú	57,5g	60g	80g	85g	Lavar o frango e o perú, previamente descongelados, e cozer em água temperada com
		Frango	57,5g	65g	80g	85g	sal, alho. Após cozedura, desfiar as carnes. Num outro tacho estufar o azeite, a cebol
		Arroz	30g	40g	50g	60g	o alho até apurar. Adicionar a água de cozedura das aves no estufado e confecionar o
		Cebola	25g	25g	25g	25g	arroz. Após cozedura, colocar o arroz e a carne desfiada em camadas alternadamente
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	levar ao forno.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
F.T.P.26	Feijoada à Transmontana	Couve lombarda	50g	70g	90g	110g	Demolhar de véspera o feijão e preparar e temperar a carne de vaca aos cubos,





	EUGCAÇÃO	Fichas	Técnicas da	s Ementas	de Peixe		Estabelectmentos Escolar
	Nome			Сар	itação		
N°		Ingredientes	JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	SEC.	Método culinário:
F.T.P.1	Arroz de atum com cenoura e milho	Atum	85g	90g	100g	110g	Estufar o atum, previamente escorrido, com tomate, cebola, louro, orégã
		Arroz	20g	30g	40g	50g	cenoura, milho e azeite. Picar o alho e a cebola e estufar em azei
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	Adicionar água ao preparado. Após fervura acrescentar o arroz. No fi
		Cebola	20g	20g	20g	20g	misturar o atum.
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Milho	25g	25g	35g	50g	
F.T.P.3	Abrótea no forno com molho de limão e ervas	Abrótea	85g	100g	130g	140g	Lavar, preparar e temperar o peixe, previamente
	aromáticas	Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	descongelado, com sal, alho, sumo de limão e ervas
		Cebola	25g	25g	25g	25g	aromáticas, de preferência de véspera. Colocar o peixe num tabuleiro previamente untado com um pouco de azeite e
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	cebola às rodelas. Por cima do peixe regar com o tomate aos
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	cubos sem sementes e levar ao forno.
		Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Tomilho	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
		Sumo de limão	10g	10g	10g	10g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.P.4	Arroz de bacalhau fresco com pimento e	Bacalhau fresco	50g	60g	80g	90g	Amanhar e arranjar o bacalhau fresco.
	cenoura	Arroz	20g	30g	40g	50g	Coze-se o bacalhau, escorre-se, reserva-se a água de cozedura. Desfia-se o bacalhau.
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	Faz-se um refogado leve com o azeite, o tomate, a cebola, a cenoura e os
		Cebola	20g	20g	20g	20g	pimentos cortados aos cubinhos. Junta-se a água de cozedura do bacalhau,
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	assim que ferver junta-se o arroz e o bacalhau desfiado. Coloca-se água
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	consoante as necessidades.
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	Deixar apurar.
		Pimento Cenoura	20g 40g	20g 40g	40g 60g	40g 60g	
		centura	40g	70g	oog	oog	
F.T.P.5	Lulas à sevilhana	Calamares	50g	60g	75g	90g	Fritar os calamares em óleo bem quente. Servir com rodela de limão.
		Limão	50g	50g	80g	80g	
		Óleo	3ml	5ml	7ml	9ml	
F.T.P.6	Abrótea assada com cebola	Abrótea	95g	120g	140g	150g	Lavar, preparar e temperar o peixe, previamente descongelado, com sal,
		Cebola	25g	25g	25g	25g	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
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	levar ao forno.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
		Salsa Orégãos	0,8g 0,1g	1,3g 0,1g	1,3g 0,1g	1,3g 0,1g	





	EDUCAÇÃO	Fichas T	écnicas da	s Ementas c	le Peixe		Estabelecimentos Escolares
	Nome			Capit	łação		
NIº		Ingradiantes Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	Métada culinária:
		Tomilho	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
F.T.P.7	Flietes de pescada gratinados com ervas	Filetes de pescada	85g	100g	130g	140g	De véspera, limpar, preparar e temperar o peixe com as ervas aromáticas, o
	aromáticas	Cenoura	50g	50g	80g	80g	sumo de limão, o alho e o sal. No dia, dispor no tabuleiro o azeite, a cebola, o
		Cebola	25g	25g	25g	25g	peixe e polvilhar com pão ralado, cenoura ralada fina e levar ao forno, deixando gratinar.
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	deixando gratinar.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
		Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Manjericão Alho	0,1g 1,2g	0,1g 1,5g	0,1g 2g	0,1g 2g	
		Alecrim	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Pão ralado	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
F.T.P.8	Salada de atum com feijão frade (atum, batata,	Atum em conserva	85g	90g	100g	110g	De véspera, demolhar o feijão-frade. No dia cozer o feijão- frade e a batata
	ovo e cenoura)	Feijão-frade	5g	5g	5g	5g	em água e sal e separados. Após cozido, colocar o feijão-frade num tabuleiro,
		Batata	80g	100g	120g	140g	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.
		Cebola	25g	25g	25g	25g	Colocar a cebola picada à disposição.
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	, ,
		Ovo cozido pasteurizado (1 unidade)	56g	65g	85g	100g	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Salsa	0,8g 0,5ml	1,3g 1ml	1,3g 2ml	1,3g 2ml	
		Vinagre	0,51111	IIII	ZIIIL	ZIIIL	
F.T.P.10	Filetes de pescada gratinados	Pescada	85g	100g	130g	140g	De véspera, limpar, preparar e temperar o peixe, previamente descongelado,
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	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
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	ralado e levar ao forno, deixando gratinar.
		Pão ralado	10g	10g	10g	10g	ratado e terar do forno, deficando gratinar.
		Sumo de limão	10g	10g	10g	10g	
		Ervas aromáticas	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
F.T.P.12	Filetes de arinca no forno	Alho Arinca	1,2g 85g	1,5g 100g	2g 130g	2g 140g	Lavar, preparar e temperar o peixe, previamente descongelado, com sal,
1.1.1.12	Thetes de diffica no forno					_	alho, sumo de limão e ervas aromáticas, de preferência de véspera. Colocar
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	o peixe num tabuleiro previamente untado com um pouco de azeite e cebola
		Cebola Azeite	25g 3ml	25g 5ml	25g 7ml	25g 9ml	às rodelas. Por cima do peixe regar com o tomate aos cubos sem sementes e
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	levar ao forno.
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Sumo de limão	10g	10g	10g	10g	
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
F.T.P.15	Meia desfeita de bacalhau	Migas de bacalhau	40g	50g	60g	70g	De véspera, demolhar o grão-de-bico e o bacalhau (em separado). No dia
		Grão-de-bico	5g	5g	5g	5g	cozer o grão-de-bico, o bacalhau em separado. Assim que estiverem cozidos,
		Cebola	25g	25g	25g	25g	retirar o bacalhau e cortar o ovo em rodelas. Adicionar o bacalhau e o ovo ao
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	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).
		Ovo cozido pasteurizado (1/2 unidade)	28g	33g	43g	50g	
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
		Vinagre	0,5ml	1ml	2ml	2ml	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.P.22	Lombinhos de pescada no forno	Lombinhos de pescada	85g	100g	130g	140g	Lavar, preparar e temperar o peixe com sal, alho, sumo de limão e ervas
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	aromáticas, de preferência de véspera. Colocar o peixe num tabuleiro previamente untado com um pouco de azeite e cebola às rodelas. Por cima do





			oomoao aa	s Ementas d	IC I CIAC		
	Nome			Capit	ação		
Mo		Ingradiantes	25	25-	25-	25	Método culinário:
		Cebola	25g	25g	25g	25g	peixe regar com o tomate e levar ao forno.
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
F.T.P.23	Tintureira estufada	Tintureira	85g	100g	130g	140g	Lavar, preparar e temperar o peixe, previamente descongelado, com sal,
	rintarena estarada		-	~	_	_	alho e sumo de limão, de véspera. Colocar o peixe num tabuleiro
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	previamente untado com um pouco de azeite e cebola às rodelas. Por cim
		Cebola	25g	25g	25g	25g	peixe regar com o tomate e levar ao forno.
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	F
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Sumo de limão	10g	10g	10g	10g	
F.T.P.24	Bacalhau à Gomes de Sá	Batatas	80g	100g	120g	140g	De véspera demolhar o bacalhau. No dia cozer o bacalhau, e desfiar em
		Migas de bacalhau	40~	50g	60g	70~	lascas. Cortar as cebolas e os alhos às rodelas; alourar ligeiramente com
			40g	-		70g	pouco de azeite. Adicionar as batatas, que foram cozidas, cortadas às
		Ovo cozido pasteurizado (1/2 unidade)	28g	33g	43g	50g	rodelas. Juntar o bacalhau escorrido. Mexer tudo ligeiramente. Colocar o
		Cebola	25g	25g	25g	25g	preparado num tabuleiro. Levar a forno bem quente e regar com azeite.
		Azeitonas pretas	-	6g	6g	6g	Servir com rodelas de ovo cozido e azeitonas pretas.
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
			85g	90g	100g	110g	Estufar o atum, previamente escorrido, com tomate, cebola, louro, orégi
F.T.P.27	Empadão de atum com arroz, ervilhas e cenoura	Atum	ong	70g			
F.T.P.27	Empadão de atum com arroz, ervilhas e cenoura					_	ervilhas e cenoura (previamente cozidas) e azeite. Adicionar água ao
F.T.P.27	Empadão de atum com arroz, ervilhas e cenoura	Ervilhas	30g	30g	40g	40g	ervilhas e cenoura (previamente cozidas) e azeite. Adicionar água ao preparado. Após fervura acrescentar o arroz. Num tabuleiro dispor
F.T.P.27	Empadão de atum com arroz, ervilhas e cenoura	Ervilhas Cenoura	30g 40g	30g 40g	40g 60g	40g 60g	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
F.T.P.27	Empadão de atum com arroz, ervilhas e cenoura	Ervilhas Cenoura Tomate (pelado/triturado)	30g 40g 25g	30g 40g 25g	40g 60g 25g	40g 60g 25g	preparado. Após fervura acrescentar o arroz. Num tabuleiro dispor
F.T.P.27	Empadão de atum com arroz, ervilhas e cenoura	Ervilhas Cenoura Tomate (pelado/triturado) Cebola	30g 40g 25g 25g	30g 40g 25g 25g	40g 60g 25g 25g	40g 60g 25g 25g	preparado. Após fervura acrescentar o arroz. Num tabuleiro dispor alternadamente camadas de arroz branco e atum. Na última camada de
F.T.P.27	Empadão de atum com arroz, ervilhas e cenoura	Ervilhas Cenoura Tomate (pelado/triturado) Cebola Azeite	30g 40g 25g 25g 3ml	30g 40g 25g 25g 5ml	40g 60g 25g 25g 7ml	40g 60g 25g 25g 9ml	preparado. Após fervura acrescentar o arroz. Num tabuleiro dispor alternadamente camadas de arroz branco e atum. Na última camada de
F.T.P.27	Empadão de atum com arroz, ervilhas e cenoura	Ervilhas Cenoura Tomate (pelado/triturado) Cebola Azeite Ovo líquido pasteurizado	30g 40g 25g 25g 3ml 56ml	30g 40g 25g 25g 5ml 65ml	40g 60g 25g 25g 7ml 85ml	40g 60g 25g 25g 9ml 100ml	preparado. Após fervura acrescentar o arroz. Num tabuleiro dispor alternadamente camadas de arroz branco e atum. Na última camada de
F.T.P.27	Empadão de atum com arroz, ervilhas e cenoura	Ervilhas Cenoura Tomate (pelado/triturado) Cebola Azeite Ovo líquido pasteurizado Sal	30g 40g 25g 25g 3ml 56ml ≤ 0,2g	30g 40g 25g 25g 5ml 65ml ≤ 0,2g	40g 60g 25g 25g 7ml 85ml ≤ 0,2g	40g 60g 25g 25g 9ml 100ml ≤ 0,2g	preparado. Após fervura acrescentar o arroz. Num tabuleiro dispor alternadamente camadas de arroz branco e atum. Na última camada de
F.T.P.27	Empadão de atum com arroz, ervilhas e cenoura	Ervilhas Cenoura Tomate (pelado/triturado) Cebola Azeite Ovo líquido pasteurizado	30g 40g 25g 25g 3ml 56ml	30g 40g 25g 25g 5ml 65ml	40g 60g 25g 25g 7ml 85ml	40g 60g 25g 25g 9ml 100ml	preparado. Após fervura acrescentar o arroz. Num tabuleiro dispor alternadamente camadas de arroz branco e atum. Na última camada de
F.T.P.27	Empadão de atum com arroz, ervilhas e cenoura	Ervilhas Cenoura Tomate (pelado/triturado) Cebola Azeite Ovo líquido pasteurizado Sal	30g 40g 25g 25g 3ml 56ml ≤ 0,2g	30g 40g 25g 25g 5ml 65ml ≤ 0,2g	40g 60g 25g 25g 7ml 85ml ≤ 0,2g	40g 60g 25g 25g 9ml 100ml ≤ 0,2g	preparado. Após fervura acrescentar o arroz. Num tabuleiro dispor alternadamente camadas de arroz branco e atum. Na última camada de
F.T.P.27	Empadão de atum com arroz, ervilhas e cenoura	Ervilhas Cenoura Tomate (pelado/triturado) Cebola Azeite Ovo líquido pasteurizado Sal Louro	30g 40g 25g 25g 3ml 56ml ≤ 0,2g 0,1g	30g 40g 25g 25g 5ml 65ml ≤ 0,2g 0,1g	40g 60g 25g 25g 7ml 85ml ≤ 0,2g 0,1g	40g 60g 25g 25g 9ml 100ml ≤ 0,2g 0,1g	preparado. Após fervura acrescentar o arroz. Num tabuleiro dispor alternadamente camadas de arroz branco e atum. Na última camada de
	Empadão de atum com arroz, ervilhas e cenoura	Ervilhas Cenoura Tomate (pelado/triturado) Cebola Azeite Ovo líquido pasteurizado Sal Louro Orégãos	30g 40g 25g 25g 3ml 56ml ≤ 0,2g 0,1g 0,1g	30g 40g 25g 25g 5ml 65ml ≤ 0,2g 0,1g 0,1g	40g 60g 25g 25g 7ml 85ml ≤ 0,2g 0,1g	40g 60g 25g 25g 9ml 100ml ≤ 0,2g 0,1g	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.  Arranjar o peixe, previamente descongelado, e cozer em
		Ervilhas Cenoura Tomate (pelado/triturado) Cebola Azeite Ovo líquido pasteurizado Sal Louro Orégãos Arroz	30g 40g 25g 25g 3ml 56ml ≤ 0,2g 0,1g 0,1g 20g 85g	30g 40g 25g 25g 5ml 65ml ≤ 0,2g 0,1g 0,1g 30g 100g	40g 60g 25g 25g 7ml 85ml ≤ 0,2g 0,1g 0,1g 40g	40g 60g 25g 25g 9ml 100ml ≤ 0,2g 0,1g 0,1g 50g	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 Cenoura Tomate (pelado/triturado) Cebola Azeite Ovo líquido pasteurizado Sal Louro Orégãos Arroz	30g 40g 25g 25g 3ml 56ml ≤ 0,2g 0,1g 0,1g 20g 85g 28g	30g 40g 25g 25g 5ml 65ml ≤ 0,2g 0,1g 0,1g 30g 100g 33g	40g 60g 25g 25g 7ml 85ml ≤ 0,2g 0,1g 40g 130g 43g	40g 60g 25g 25g 9ml 100ml ≤ 0,2g 0,1g 50g 140g 50g	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.  Arranjar o peixe, previamente descongelado, e cozer em
F.T.P.30		Ervilhas Cenoura Tomate (pelado/triturado) Cebola Azeite Ovo líquido pasteurizado Sal Louro Orégãos Arroz Pescada Ovo cozido pasteurizado (1/2 unidade)	30g 40g 25g 25g 3ml 56ml ≤ 0,2g 0,1g 0,1g 20g 85g	30g 40g 25g 25g 5ml 65ml ≤ 0,2g 0,1g 0,1g 30g 100g	40g 60g 25g 25g 7ml 85ml ≤ 0,2g 0,1g 0,1g 40g	40g 60g 25g 25g 9ml 100ml ≤ 0,2g 0,1g 0,1g 50g	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.  Arranjar o peixe, previamente descongelado, e cozer em água com sal. Adicionar o ovo cozido.  Previamente demolhar o bacalhau. Arranjar, cortar e cozer em água com
F.T.P.30	Salada de pescada com ovo cozido	Ervilhas Cenoura Tomate (pelado/triturado) Cebola Azeite Ovo líquido pasteurizado Sal Louro Orégãos Arroz Pescada Ovo cozido pasteurizado (1/2 unidade) Sal Migas de bacalhau	30g 40g 25g 25g 3ml 56ml ≤ 0,2g 0,1g 0,1g 20g 85g 28g ≤ 0,2g 40g	30g 40g 25g 25g 5ml 65ml ≤ 0,2g 0,1g 0,1g 30g 100g 33g ≤ 0,2g 50g	40g 60g 25g 25g 7ml 85ml ≤ 0,2g 0,1g 0,1g 40g 130g 43g ≤ 0,2g 60g	40g 60g 25g 25g 9ml 100ml ≤ 0,2g 0,1g 0,1g 50g 140g 50g ≤ 0,2g 70g	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.  Arranjar o peixe, previamente descongelado, e cozer em água com sal. Adicionar o ovo cozido.  Previamente demolhar o bacalhau. Arranjar, cortar e cozer em água com as batatas e as cenouras. Cozer o bacalhau em água. À parte aquecer a
F.T.P.30	Salada de pescada com ovo cozido	Ervilhas Cenoura Tomate (pelado/triturado) Cebola Azeite Ovo líquido pasteurizado Sal Louro Orégãos Arroz Pescada Ovo cozido pasteurizado (1/2 unidade) Sal Migas de bacalhau Cenoura	30g 40g 25g 25g 3ml 56ml ≤ 0,2g 0,1g 0,1g 20g 85g 28g ≤ 0,2g 40g	30g 40g 25g 25g 5ml 65ml ≤ 0,2g 0,1g 0,1g 30g 100g 33g ≤ 0,2g 50g	40g 60g 25g 25g 7ml 85ml ≤ 0,2g 0,1g 40g 130g 43g ≤ 0,2g 60g 80g	40g 60g 25g 25g 9ml 100ml ≤ 0,2g 0,1g 50g 140g 50g ≤ 0,2g 70g 80g	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.  Arranjar o peixe, previamente descongelado, e cozer em água com sal. Adicionar o ovo cozido.  Previamente demolhar o bacalhau. Arranjar, cortar e cozer em água com 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
F.T.P.30	Salada de pescada com ovo cozido	Ervilhas Cenoura Tomate (pelado/triturado) Cebola Azeite Ovo líquido pasteurizado Sal Louro Orégãos Arroz Pescada Ovo cozido pasteurizado (1/2 unidade) Sal Migas de bacalhau Cenoura Batatas	30g 40g 25g 25g 3ml 56ml ≤ 0,2g 0,1g 0,1g 20g 85g 28g ≤ 0,2g 40g	30g 40g 25g 25g 5ml 65ml ≤ 0,2g 0,1g 0,1g 30g 100g 33g ≤ 0,2g 50g 50g 100g	40g 60g 25g 25g 7ml 85ml ≤ 0,2g 0,1g 0,1g 40g 130g 43g ≤ 0,2g 60g 80g 120g	40g 60g 25g 25g 9mt 100ml ≤ 0,2g 0,1g 50g 140g 50g ≤ 0,2g 70g 80g 140g	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.  Arranjar o peixe, previamente descongelado, e cozer em água com sal. Adicionar o ovo cozido.  Previamente demolhar o bacalhau. Arranjar, cortar e cozer em água com 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
F.T.P.30	Salada de pescada com ovo cozido	Ervilhas Cenoura Tomate (pelado/triturado) Cebola Azeite Ovo líquido pasteurizado Sal Louro Orégãos Arroz Pescada Ovo cozido pasteurizado (1/2 unidade) Sal Migas de bacalhau Cenoura Batatas Farinha de trigo	30g 40g 25g 25g 3ml 56ml ≤ 0,2g 0,1g 0,1g 20g 85g 28g ≤ 0,2g 40g 50g 80g 10g	30g 40g 25g 25g 5ml 65ml ≤ 0,2g 0,1g 0,1g 30g 100g 33g ≤ 0,2g 50g 100g 10g	40g 60g 25g 25g 7ml 85ml ≤ 0,2g 0,1g 0,1g 40g 130g 43g ≤ 0,2g 60g 80g 120g 10g	40g 60g 25g 25g 9ml 100ml ≤ 0,2g 0,1g 50g 140g 50g ≤ 0,2g 70g 80g 140g 10g	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.  Arranjar o peixe, previamente descongelado, e cozer em água com sal. Adicionar o ovo cozido.  Previamente demolhar o bacalhau. Arranjar, cortar e cozer em água com 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
F.T.P.30	Salada de pescada com ovo cozido	Ervilhas Cenoura Tomate (pelado/triturado) Cebola Azeite Ovo líquido pasteurizado Sal Louro Orégãos Arroz Pescada Ovo cozido pasteurizado (1/2 unidade) Sal Migas de bacalhau Cenoura Batatas Farinha de trigo Sal	30g 40g 25g 25g 3ml 56ml ≤ 0,2g 0,1g 0,1g 20g 85g 28g ≤ 0,2g 40g 50g 80g 10g ≤ 0,2g	30g 40g 25g 25g 25g 5ml 65ml ≤ 0,2g 0,1g 0,1g 30g 100g 33g ≤ 0,2g 50g 50g 100g 10g ≤ 0,2g	40g 60g 25g 25g 7ml 85ml ≤ 0,2g 0,1g 0,1g 40g 130g 43g ≤ 0,2g 60g 80g 120g 10g ≤ 0,2g	40g 60g 25g 25g 9ml 100ml ≤ 0,2g 0,1g 0,1g 50g 140g 50g ≤ 0,2g 70g 80g 140g 10g ≤ 0,2g	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.  Arranjar o peixe, previamente descongelado, e cozer em água com sal. Adicionar o ovo cozido.  Previamente demolhar o bacalhau. Arranjar, cortar e cozer em água com 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
F.T.P.30	Salada de pescada com ovo cozido	Ervilhas Cenoura Tomate (pelado/triturado) Cebola Azeite Ovo líquido pasteurizado Sal Louro Orégãos Arroz Pescada Ovo cozido pasteurizado (1/2 unidade) Sal Migas de bacalhau Cenoura Batatas Farinha de trigo	30g 40g 25g 25g 3ml 56ml ≤ 0,2g 0,1g 0,1g 20g 85g 28g ≤ 0,2g 40g 50g 80g 10g	30g 40g 25g 25g 5ml 65ml ≤ 0,2g 0,1g 0,1g 30g 100g 33g ≤ 0,2g 50g 100g 10g	40g 60g 25g 25g 7ml 85ml ≤ 0,2g 0,1g 0,1g 40g 130g 43g ≤ 0,2g 60g 80g 120g 10g	40g 60g 25g 25g 9ml 100ml ≤ 0,2g 0,1g 50g 140g 50g ≤ 0,2g 70g 80g 140g 10g	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.  Arranjar o peixe, previamente descongelado, e cozer em água com sal. Adicionar o ovo cozido.  Previamente demolhar o bacalhau. Arranjar, cortar e cozer em água com 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
F.T.P.30 F.T.P.32	Salada de pescada com ovo cozido	Ervilhas Cenoura Tomate (pelado/triturado) Cebola Azeite Ovo líquido pasteurizado Sal Louro Orégãos Arroz Pescada Ovo cozido pasteurizado (1/2 unidade) Sal Migas de bacalhau Cenoura Batatas Farinha de trigo Sal	30g 40g 25g 25g 3ml 56ml ≤ 0,2g 0,1g 0,1g 20g 85g 28g ≤ 0,2g 40g 50g 80g 10g ≤ 0,2g	30g 40g 25g 25g 25g 5ml 65ml ≤ 0,2g 0,1g 0,1g 30g 100g 33g ≤ 0,2g 50g 50g 100g 10g ≤ 0,2g	40g 60g 25g 25g 7ml 85ml ≤ 0,2g 0,1g 0,1g 40g 130g 43g ≤ 0,2g 60g 80g 120g 10g ≤ 0,2g 15g 130g	40g 60g 25g 25g 9ml 100ml ≤ 0,2g 0,1g 50g 140g 50g ≤ 0,2g 70g 80g 140g 10g ≤ 0,2g 15g 140g	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.  Arranjar o peixe, previamente descongelado, e cozer em água com sal. Adicionar o ovo cozido.  Previamente demolhar o bacalhau. Arranjar, cortar e cozer em água com 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 paragratinar.  Lavar, preparar e temperar o peixe com sal, alho e sumo de limão, de
F.T.P.30 F.T.P.32	Salada de pescada com ovo cozido  Bacalhau fresco gratinado com molho bechamel	Ervilhas Cenoura Tomate (pelado/triturado) Cebola Azeite Ovo líquido pasteurizado Sal Louro Orégãos Arroz Pescada Ovo cozido pasteurizado (1/2 unidade) Sal Migas de bacalhau Cenoura Batatas Farinha de trigo Sal Leite UHT meio gordo	30g 40g 25g 25g 3ml 56ml ≤ 0,2g 0,1g 0,1g 20g 85g 28g ≤ 0,2g 40g 50g 80g 10g ≤ 0,2g 10g	30g 40g 25g 25g 25g 5ml 65ml ≤ 0,2g 0,1g 0,1g 30g 100g 33g ≤ 0,2g 50g 50g 100g 10g ≤ 0,2g	40g 60g 25g 25g 7ml 85ml ≤ 0,2g 0,1g 0,1g 40g 130g 43g ≤ 0,2g 60g 80g 120g 10g ≤ 0,2g 15g	40g 60g 25g 25g 9ml 100ml ≤ 0,2g 0,1g 0,1g 50g 140g 50g ≤ 0,2g 70g 80g 140g 10g ≤ 0,2g 15g	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.  Arranjar o peixe, previamente descongelado, e cozer em água com sal. Adicionar o ovo cozido.  Previamente demolhar o bacalhau. Arranjar, cortar e cozer em água com 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 par gratinar.  Lavar, preparar e temperar o peixe com sal, alho e sumo de limão, de preferência de véspera. Colocar o peixe num tabuleiro previamente untar
F.T.P.30 F.T.P.32	Salada de pescada com ovo cozido  Bacalhau fresco gratinado com molho bechamel	Ervilhas Cenoura Tomate (pelado/triturado) Cebola Azeite Ovo líquido pasteurizado Sal Louro Orégãos Arroz Pescada Ovo cozido pasteurizado (1/2 unidade) Sal Migas de bacalhau Cenoura Batatas Farinha de trigo Sal Leite UHT meio gordo Pescada	30g 40g 25g 25g 3ml 56ml ≤ 0,2g 0,1g 20g 85g 28g ≤ 0,2g 40g 50g 80g 10g ≤ 0,2g 10g	30g 40g 25g 25g 5ml 65ml ≤ 0,2g 0,1g 30g 100g 33g ≤ 0,2g 50g 100g 10g ≤ 0,2g 10g 10g 10g	40g 60g 25g 25g 7ml 85ml ≤ 0,2g 0,1g 0,1g 40g 130g 43g ≤ 0,2g 60g 80g 120g 10g ≤ 0,2g 15g 130g	40g 60g 25g 25g 9ml 100ml ≤ 0,2g 0,1g 50g 140g 50g ≤ 0,2g 70g 80g 140g 10g ≤ 0,2g 15g 140g	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.  Arranjar o peixe, previamente descongelado, e cozer em água com sal. Adicionar o ovo cozido.  Previamente demolhar o bacalhau. Arranjar, cortar e cozer em água com 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 paragratinar.  Lavar, preparar e temperar o peixe com sal, alho e sumo de limão, de preferência de véspera. Colocar o peixe num tabuleiro previamente untac com um pouco de azeite e cebola às rodelas. Por cima do peixe regar con
F.T.P.30 F.T.P.32	Salada de pescada com ovo cozido  Bacalhau fresco gratinado com molho bechamel	Ervilhas Cenoura Tomate (pelado/triturado) Cebola Azeite Ovo líquido pasteurizado Sal Louro Orégãos Arroz Pescada Ovo cozido pasteurizado (1/2 unidade) Sal Migas de bacalhau Cenoura Batatas Farinha de trigo Sal Leite UHT meio gordo Pescada Tomate (pelado/triturado)	30g 40g 25g 25g 3ml 56ml ≤ 0,2g 0,1g 0,1g 20g 85g 28g ≤ 0,2g 40g 50g 80g 10g ≤ 0,2g 10g 85g	30g 40g 25g 25g 25g 5ml 65ml ≤ 0,2g 0,1g 0,1g 30g 100g 33g ≤ 0,2g 50g 50g 100g 10g ≤ 0,2g 10g 10g 25g 25g 25g 25g 25g 25g 25g 25	40g 60g 25g 25g 7ml 85ml ≤ 0,2g 0,1g 0,1g 40g 130g 43g ≤ 0,2g 60g 80g 120g 10g ≤ 0,2g 15g 130g 25g	40g 60g 25g 25g 9ml 100ml ≤ 0,2g 0,1g 50g 140g 50g ≤ 0,2g 70g 80g 140g 10g ≤ 0,2g 15g 140g 125g	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.  Arranjar o peixe, previamente descongelado, e cozer em água com sal. Adicionar o ovo cozido.  Previamente demolhar o bacalhau. Arranjar, cortar e cozer em água com 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 paragratinar.  Lavar, preparar e temperar o peixe com sal, alho e sumo de limão, de preferência de véspera. Colocar o peixe num tabuleiro previamente untac
F.T.P.30 F.T.P.32 F.T.P.33	Salada de pescada com ovo cozido  Bacalhau fresco gratinado com molho bechamel	Ervilhas Cenoura Tomate (pelado/triturado) Cebola Azeite Ovo líquido pasteurizado Sal Louro Orégãos Arroz Pescada Ovo cozido pasteurizado (1/2 unidade) Sal Migas de bacalhau Cenoura Batatas Farinha de trigo Sal Leite UHT meio gordo Pescada Tomate (pelado/triturado) Cebola	30g 40g 25g 25g 3ml 56ml ≤ 0,2g 0,1g 0,1g 20g 85g 28g ≤ 0,2g 40g 50g 80g 10g ≤ 0,2g 10g 85g	30g 40g 25g 25g 5ml 65ml ≤ 0,2g 0,1g 0,1g 30g 100g 33g ≤ 0,2g 50g 50g 100g 100g 10g ≤ 0,2g 100g	40g 60g 25g 25g 7ml 85ml ≤ 0,2g 0,1g 0,1g 40g 130g 43g ≤ 0,2g 60g 80g 120g 10g ≤ 0,2g 15g 130g 25g 25g	40g 60g 25g 25g 9ml 100ml ≤ 0,2g 0,1g 0,1g 50g 140g 50g ≤ 0,2g 70g 80g 140g 10g ≤ 0,2g 15g	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.  Arranjar o peixe, previamente descongelado, e cozer em água com sal. Adicionar o ovo cozido.  Previamente demolhar o bacalhau. Arranjar, cortar e cozer em água com 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.  Lavar, preparar e temperar o peixe com sal, alho e sumo de limão, de preferência de véspera. Colocar o peixe num tabuleiro previamente untad com um pouco de azeite e cebola às rodelas. Por cima do peixe regar com um pouco de azeite e cebola às rodelas. Por cima do peixe regar com





	Nome			Capit	łação				
N0		Ingradiantes			-		Métado culinário:		
F.T.P. 36	Sardinha frita	Sardinha	120g	130g	165g	175g	Temperar as sardinhas com sal, sumo de limão e alho. Passar por farinha de		
		Farinha de milho	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	milho e fritar.		
		Sal	ب.ق. ≤ 0,2g	≤ 0,2g	4.5. ≤ 0,2g	4.∂. ≤ 0,2g			
		Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.			
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g			
		Óleo de amendoim/girassol	3ml	5ml	7ml	9ml			
		<b>3</b>							
F.T.P. 37	Massa de Cavala com legumes (cenoura, curgete	Cavala (em conserva)	85g	90g	100g	110g	Descascar a cebola e as cenouras e cortas em cubinhos. Estufar o azeite cor		
	e ervilhas)	Massa	10g	15g	20g	30g	cebola e o tomate. Adicionar água q.b. Juntar a massa, e retificar tempero		
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	Adicionar a cavala, previamente escorrida.		
		Cebola	20g	20g	20g	20g	Cozer as ervilhas, as cenouras e a curgete. Envolver no preparado da massa		
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	com a cavala.		
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g			
		Cenoura	40g	40g	60g	60g			
		Ervilhas	30g	30g	40g	40g			
		Curgete	60g	70g	110g	130g			
F.T.P. 38	Carapauzinhos fritos	Carapauzinhos	100g	105g	135g	145g	Temperar os carapaus com sal.		
F.T.P. 38	Carapauzinhos fritos	Carapauzinhos Farinha de milho	100g q.b.	105g q.b.	135g q.b.	145g q.b.	Temperar os carapaus com sal. Passar por farinha de milho e fritar.		
F.T.P. 38	Carapauzinhos fritos	·	-	-	-	-			
F.T.P. 38	Carapauzinhos fritos	Farinha de milho	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.			
F.T.P. 38	Carapauzinhos fritos	Farinha de milho Sal	q.b. ≤ 0,2g	q.b. ≤ 0,2g	q.b. ≤ 0,2g	q.b. ≤ 0,2g			
F.T.P. 38	Carapauzinhos fritos	Farinha de milho	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.			
	Carapauzinhos fritos  Palmeta estufada com molho de cenoura	Farinha de milho Sal	q.b. ≤ 0,2g	q.b. ≤ 0,2g	q.b. ≤ 0,2g	q.b. ≤ 0,2g 9ml	Passar por farinha de milho e fritar.  Após limpar e preparar o peixe, previamente descongelado,		
		Farinha de milho Sal Óleo de amendoim/girassol	q.b. ≤ 0,2g 3ml 95g 25g	q.b. ≤ 0,2g 5ml 120g 25g	q.b. ≤ 0,2g 7ml 140g 25g	q.b. ≤ 0,2g 9ml 150g 25g	Passar por farinha de milho e fritar.  Após limpar e preparar o peixe, previamente descongelado, temperar com sal. Estufar a cebola, o alho, as ervas		
		Farinha de milho Sal Óleo de amendoim/girassol Palmeta Tomate (pelado/triturado) Cebola	q.b. ≤ 0,2g  3ml  95g  25g  25g	q.b. ≤ 0,2g 5ml 120g 25g 25g	q.b. ≤ 0,2g 7ml 140g 25g 25g	q.b. ≤ 0,2g 9ml 150g 25g 25g	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		
		Farinha de milho Sal  Óleo de amendoim/girassol  Palmeta  Tomate (pelado/triturado) Cebola Azeite	q.b. ≤ 0,2g  3ml  95g  25g  25g  3ml	q.b. ≤ 0,2g 5ml 120g 25g 25g 5ml	q.b. ≤ 0,2g 7ml 140g 25g 25g 7ml	9ml 150g 25g 25g 9ml	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		
		Farinha de milho Sal  Óleo de amendoim/girassol  Palmeta  Tomate (pelado/triturado) Cebola Azeite Sal	q.b. ≤ 0,2g 3ml 95g 25g 25g 25g 3ml ≤ 0,2g	q.b. ≤ 0,2g 5ml 120g 25g 25g 5ml ≤ 0,2g	q.b. ≤ 0,2g 7ml 140g 25g 25g 7ml ≤ 0,2g	q.b. ≤ 0,2g 9ml 150g 25g 25g 9ml ≤ 0,2g	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		
		Farinha de milho Sal  Óleo de amendoim/girassol  Palmeta  Tomate (pelado/triturado) Cebola Azeite Sal Cenoura	q.b. ≤ 0,2g 3ml 95g 25g 25g 3ml ≤ 0,2g 50g	q.b. ≤ 0,2g 5ml 120g 25g 25g 5ml ≤ 0,2g 50g	q.b. ≤ 0,2g 7ml 140g 25g 25g 25g 7ml ≤ 0,2g 80g	q.b. ≤ 0,2g 9ml 150g 25g 25g 9ml ≤ 0,2g 80g	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		
		Farinha de milho Sal  Óleo de amendoim/girassol  Palmeta Tomate (pelado/triturado) Cebola Azeite Sal Cenoura Alecrim	q.b. ≤ 0,2g 3ml 95g 25g 25g 3ml ≤ 0,2g 50g 0,1g	q.b. ≤ 0,2g 5ml 120g 25g 25g 5ml ≤ 0,2g 50g 0,1g	q.b. ≤ 0,2g 7ml 140g 25g 25g 7ml ≤ 0,2g 80g 0,1g	q.b. ≤ 0,2g 9ml 150g 25g 25g 9ml ≤ 0,2g 80g 0,1g	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		
		Farinha de milho Sal  Óleo de amendoim/girassol  Palmeta Tomate (pelado/triturado) Cebola Azeite Sal Cenoura Alecrim Orégãos	q.b. ≤ 0,2g  3ml  95g 25g 25g 3ml ≤ 0,2g 50g 0,1g 0,1g	q.b. ≤ 0,2g 5ml 120g 25g 25g 5ml ≤ 0,2g 50g 0,1g 0,1g	q.b. ≤ 0,2g  7ml  140g 25g 25g 7ml ≤ 0,2g 80g 0,1g 0,1g	q.b. ≤ 0,2g 9ml 150g 25g 25g 9ml ≤ 0,2g 80g 0,1g 0,1g	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		
F.T.P. 38		Farinha de milho Sal  Óleo de amendoim/girassol  Palmeta Tomate (pelado/triturado) Cebola Azeite Sal Cenoura Alecrim Orégãos Salsa	q.b. ≤ 0,2g  3ml  95g 25g 25g 3ml ≤ 0,2g 50g 0,1g 0,1g 0,8g	q.b. ≤ 0,2g 5ml 120g 25g 25g 5ml ≤ 0,2g 50g 0,1g 0,1g 1,3g	q.b. ≤ 0,2g  7ml  140g 25g 25g 7ml ≤ 0,2g 80g 0,1g 0,1g 1,3g	q.b. ≤ 0,2g 9ml 150g 25g 25g 9ml ≤ 0,2g 80g 0,1g 0,1g 1,3g	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		
		Farinha de milho Sal  Óleo de amendoim/girassol  Palmeta Tomate (pelado/triturado) Cebola Azeite Sal Cenoura Alecrim Orégãos Salsa Alho	q.b. ≤ 0,2g  3ml  95g 25g 25g 3ml ≤ 0,2g 50g 0,1g 0,1g 0,8g 1,2g	q.b. ≤ 0,2g 5ml 120g 25g 25g 5ml ≤ 0,2g 50g 0,1g 0,1g 1,3g 1,5g	q.b. ≤ 0,2g  7ml  140g 25g 25g 7ml ≤ 0,2g 80g 0,1g 0,1g 1,3g 2g	q.b. ≤ 0,2g  9ml  150g  25g  25g  9ml  ≤ 0,2g  80g  0,1g  0,1g  1,3g  2g	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		
		Farinha de milho Sal  Óleo de amendoim/girassol  Palmeta Tomate (pelado/triturado) Cebola Azeite Sal Cenoura Alecrim Orégãos Salsa	q.b. ≤ 0,2g  3ml  95g 25g 25g 3ml ≤ 0,2g 50g 0,1g 0,1g 0,8g	q.b. ≤ 0,2g 5ml 120g 25g 25g 5ml ≤ 0,2g 50g 0,1g 0,1g 1,3g	q.b. ≤ 0,2g  7ml  140g 25g 25g 7ml ≤ 0,2g 80g 0,1g 0,1g 1,3g	q.b. ≤ 0,2g 9ml 150g 25g 25g 9ml ≤ 0,2g 80g 0,1g 0,1g 1,3g	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		
		Farinha de milho Sal  Óleo de amendoim/girassol  Palmeta Tomate (pelado/triturado) Cebola Azeite Sal Cenoura Alecrim Orégãos Salsa Alho	q.b. ≤ 0,2g  3ml  95g 25g 25g 3ml ≤ 0,2g 50g 0,1g 0,1g 0,8g 1,2g	q.b. ≤ 0,2g 5ml 120g 25g 25g 5ml ≤ 0,2g 50g 0,1g 0,1g 1,3g 1,5g	q.b. ≤ 0,2g  7ml  140g 25g 25g 7ml ≤ 0,2g 80g 0,1g 0,1g 1,3g 2g	q.b. ≤ 0,2g  9ml  150g  25g  25g  9ml  ≤ 0,2g  80g  0,1g  0,1g  1,3g  2g	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.		
F.T.P. 39	Palmeta estufada com molho de cenoura	Farinha de milho Sal  Óleo de amendoim/girassol  Palmeta Tomate (pelado/triturado) Cebola Azeite Sal Cenoura Alecrim Orégãos Salsa Alho Louro  Pescada	q.b. ≤ 0,2g  3ml  95g  25g  25g  3ml  ≤ 0,2g  50g  0,1g  0,1g  0,8g  1,2g  0,1g  0,1g	q.b. ≤ 0,2g 5ml 120g 25g 25g 5ml ≤ 0,2g 50g 0,1g 0,1g 1,3g 1,5g 0,1g	q.b. ≤ 0,2g  7ml  140g 25g 25g 7ml ≤ 0,2g 80g 0,1g 1,3g 2g 0,1g	q.b. ≤ 0,2g 9ml 150g 25g 25g 9ml ≤ 0,2g 80g 0,1g 1,3g 2g 0,1g	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		
F.T.P. 39	Palmeta estufada com molho de cenoura	Farinha de milho Sal  Óleo de amendoim/girassol  Palmeta Tomate (pelado/triturado) Cebola Azeite Sal Cenoura Alecrim Orégãos Salsa Alho Louro	q.b. ≤ 0,2g  3ml  95g  25g  25g  3ml  ≤ 0,2g  50g  0,1g  0,8g  1,2g  0,1g	q.b. ≤ 0,2g 5ml 120g 25g 25g 5ml ≤ 0,2g 50g 0,1g 0,1g 1,3g 1,5g 0,1g	q.b. ≤ 0,2g  7ml  140g 25g 25g 7ml ≤ 0,2g 80g 0,1g 0,1g 1,3g 2g 0,1g	q.b. ≤ 0,2g 9ml 150g 25g 25g 9ml ≤ 0,2g 80g 0,1g 1,3g 2g 0,1g	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.  Lavar, preparar e temperar o peixe, previamente descongelado, com sal e alho. Colocar o peixe num tabuleiro previamente untado com um pouco de azeite e		
F.T.P. 39	Palmeta estufada com molho de cenoura	Farinha de milho Sal  Óleo de amendoim/girassol  Palmeta Tomate (pelado/triturado) Cebola Azeite Sal Cenoura Alecrim Orégãos Salsa Alho Louro  Pescada Tomate (pelado/triturado)	q.b. ≤ 0,2g  3ml  95g  25g  25g  3ml  ≤ 0,2g  50g  0,1g  0,1g  0,8g  1,2g  0,1g  0,1g  85g  25g	q.b. ≤ 0,2g 5ml 120g 25g 25g 5ml ≤ 0,2g 50g 0,1g 0,1g 1,3g 1,5g 0,1g	q.b. ≤ 0,2g  7ml  140g 25g 25g 7ml ≤ 0,2g 80g 0,1g 0,1g 1,3g 2g 0,1g 130g 25g	q.b. ≤ 0,2g 9ml 150g 25g 25g 9ml ≤ 0,2g 80g 0,1g 0,1g 1,3g 2g 0,1g	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.  Lavar, preparar e temperar o peixe, previamente descongelado, com sal e alho. 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. 39	Palmeta estufada com molho de cenoura	Farinha de milho Sal  Óleo de amendoim/girassol  Palmeta Tomate (pelado/triturado) Cebola Azeite Sal Cenoura Alecrim Orégãos Salsa Alho Louro  Pescada Tomate (pelado/triturado) Cebola	q.b. ≤ 0,2g  3ml  95g 25g 25g 3ml ≤ 0,2g 50g 0,1g 0,1g 0,8g 1,2g 0,1g 85g 25g 25g 25g	q.b. ≤ 0,2g 5ml 120g 25g 25g 5ml ≤ 0,2g 50g 0,1g 0,1g 1,3g 1,5g 0,1g	q.b. ≤ 0,2g  7ml  140g 25g 25g 7ml ≤ 0,2g 80g 0,1g 0,1g 1,3g 2g 0,1g 130g 25g 25g 25g	q.b. ≤ 0,2g 9ml 150g 25g 25g 9ml ≤ 0,2g 80g 0,1g 0,1g 1,3g 2g 0,1g 140g 25g 25g 25g	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.  Lavar, preparar e temperar o peixe, previamente descongelado, com sal e alho. Colocar o peixe num tabuleiro previamente untado com um pouco de azeite e		

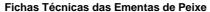
F.T.P. 41	Massinha de peixe com tomate	Massa	10g	15g	20g	30g	Descascar a cebola, os alhos e picar. Estufar o azeite, a
		Abrótea	50g	60g	80g	90α	cebola, os alhos, o tomate. Após estarem estufados
		Abrotea	oug	oug	oug	908	adicionar água g b. Posteriormente juntar a massa. Minutos





	N						
	Nome			Capi	ação		
No.		Ingradiantes	25		- 25	25	uuncionar agaa q.b. roscerio Métado aulia fitaca. minacos
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	antes do final da cozedura da massa, rectificar o tempero,
		Cebola	25g	25g	25g	25g	adicionar a abrótea, previamente cozida e desfiada e
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	envolver. No final, polvilhar com salsa.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		7.1.10	.,-5	.,25	~5	-5	
E T D 43	Abatha as fares	Ab 44	05	420-	4.40 ::	450-	
F.T.P. 43	Abrótea no forno	Abrótea	95g	120g	140g	150g	Lavar, preparar e temperar o peixe, previamente
		Cebola	25g	25g	25g	25g	descongelado, com sal, alho, sumo de limão e ervas
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	aromáticas, de véspera. Colocar o peixe num tabuleiro
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	previamente untado com um pouco de azeite e cebola às
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	rodelas e levar ao forno.
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	
		romate (petado/ triturado)	238	23g	2.3g	ZJg	
F.T.P. 44	Abrótea estufada	Abrótea	95g	120g	140g	150g	Após limpar e preparar o peixe, previamente descongelada, temperar com
1.1.1. 44	Abiotea Estulada						sal. Estufar a cebola, o alho, as ervas aromáticas, o tomate cortado aos
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	pedaços e o azeite. Colocar o peixe em tabuleiro, regar com o preparado
		Cebola	25g	25g	25g	25g	anterior e levar ao forno convetor OU colocar todos os ingredientes num tach
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	e levar ao lume.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	e teval ao tume.
		Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Alecrim	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.P. 45	Arroz de cavala com legumes (cenoura, curgete	Cavala (em conserva)	85g	90g	100g	110g	Descascar a cebola e as cenouras e cortas em cubinhos. Estufar o azeite com
	e ervilhas)	Arroz	20g	30g	40g	50g	cebola e o tomate. Adicionar água q.b. Juntar o arroz, e retificar tempero.
	,	Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	Adicionar a cavala, previamente escorrida.
							Cozer as ervilhas, as cenouras e a curgete. Envolver no preparado do arroz
		Cebola	20g	20g	20g	20g	com a cavala.
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Cenoura	40g	40g	60g	60g	
		Ervilhas	30g	30g	40g	40g	
		Curgete	60g	70g	110g	130g	
		ou. gete	005	, 05	5	.505	
F.T.P. 46	Petinga frita	Petinga	120g	130g	165g	175g	Temperar a petinga com sal, sumo de limão e alho. Passar por farinha de
		Farinha de milho	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	milho e fritar.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Jal	≥ 0,28	- 0,-5			
		Sumo de limão	≤ 0,2g 10g	10g	10g	10g	
			10g	10g	10g		
		Sumo de limão				10g 2g 9ml	
F.T.P. 47	Arroz de abrótea com ervilhas e cenoura	Sumo de limão Alho	10g 1,2g	10g 1,5g	10g 2g	2g 9ml 150g	Coze-se a abrótea, escorre-se, reserva-se a água de cozedura.
F.T.P. 47	Arroz de abrótea com ervilhas e cenoura	Sumo de limão Alho Óleo de amendoim/girassol	10g 1,2g 3ml	10g 1,5g 5ml	10g 2g 7ml	2g 9ml	Desfia-se a abrótea.
F.T.P. 47	Arroz de abrótea com ervilhas e cenoura	Sumo de limão Alho Óleo de amendoim/girassol Abrótea Arroz	10g 1,2g 3ml 95g 20g	10g 1,5g 5ml 120g 30g	10g 2g 7ml 140g 40g	2g 9ml 150g	Desfia-se a abrótea. Faz-se um refogado leve com o azeite, o tomate, a cebola, a cenoura e as
F.T.P. 47	Arroz de abrótea com ervilhas e cenoura	Sumo de limão Alho Óleo de amendoim/girassol Abrótea Arroz Tomate (pelado/triturado)	10g 1,2g 3ml 95g 20g 25g	10g 1,5g 5ml 120g 30g 25g	10g 2g 7ml 140g 40g 25g	2g 9ml 150g 50g 25g	Desfia-se a abrótea.  Faz-se um refogado leve com o azeite, o tomate, a cebola, a cenoura e as ervilhas. Junta-se a água de cozedura da abrótea, assim que ferver junta-se
F.T.P. 47	Arroz de abrótea com ervilhas e cenoura	Sumo de limão Alho Óleo de amendoim/girassol Abrótea Arroz Tomate (pelado/triturado) Cebola	10g 1,2g 3ml 95g 20g 25g 20g	10g 1,5g 5ml 120g 30g 25g 20g	10g 2g 7ml 140g 40g 25g 20g	2g 9ml 150g 50g 25g 20g	Desfia-se a abrótea. Faz-se um refogado leve com o azeite, o tomate, a cebola, a cenoura e as
F.T.P. 47	Arroz de abrótea com ervilhas e cenoura	Sumo de limão Alho Óleo de amendoim/girassol  Abrótea Arroz Tomate (pelado/triturado) Cebola Azeite	10g 1,2g 3ml 95g 20g 25g 20g 3ml	10g 1,5g 5ml 120g 30g 25g 20g 5ml	10g 2g 7ml 140g 40g 25g 20g 7ml	2g 9ml 150g 50g 25g 20g 9ml	Desfia-se a abrótea.  Faz-se um refogado leve com o azeite, o tomate, a cebola, a cenoura e as ervilhas. Junta-se a água de cozedura da abrótea, assim que ferver junta-se
F.T.P. 47	Arroz de abrótea com ervilhas e cenoura	Sumo de limão Alho Óleo de amendoim/girassol  Abrótea Arroz Tomate (pelado/triturado) Cebola Azeite Sal	10g 1,2g 3ml 95g 20g 25g 20g 3ml ≤ 0,2g	10g 1,5g 5ml 120g 30g 25g 20g 5ml ≤ 0,2g	10g 2g 7ml  140g 40g 25g 20g 7ml ≤ 0,2g	2g 9ml 150g 50g 25g 20g 9ml ≤ 0,2g	Desfia-se a abrótea.  Faz-se um refogado leve com o azeite, o tomate, a cebola, a cenoura e as ervilhas. Junta-se a água de cozedura da abrótea, assim que ferver junta-se arroz e a abrótea desfiada. Coloca-se água consoante as necessidades.
F.T.P. 47	Arroz de abrótea com ervilhas e cenoura	Sumo de limão Alho Óleo de amendoim/girassol  Abrótea Arroz Tomate (pelado/triturado) Cebola Azeite	10g 1,2g 3ml 95g 20g 25g 20g 3ml	10g 1,5g 5ml 120g 30g 25g 20g 5ml	10g 2g 7ml 140g 40g 25g 20g 7ml	2g 9ml 150g 50g 25g 20g 9ml	Desfia-se a abrótea.  Faz-se um refogado leve com o azeite, o tomate, a cebola, a cenoura e as ervilhas. Junta-se a água de cozedura da abrótea, assim que ferver junta-se arroz e a abrótea desfiada. Coloca-se água consoante as necessidades.







	Nome			Capit	ação		Mákada a illaduta.
F.T.P.48	Pescada à Gomes de Sá	Batatas	80g	100g	120g	140g	Cozer a pescada e desfiar em lascas. Cortar as cebolas e os alhos às rodelas;
		Pescada	95g	120g	140g	150g	alourar ligeiramente com um pouco de azeite. Adicionar as batatas, que
		Ovo cozido pasteurizado (1/2 unidade)	28g	33g	43g	50g	foram cozidas, cortadas às rodelas. Juntar a pescada escorrida. Mexer tudo
		Cebola	25g	25g	25g	25g	ligeiramente. Colocar o preparado num tabuleiro. Levar a forno bem quente
		Azeitonas pretas	-	6g	6g	6g	e regar com azeite. Servir com rodelas de ovo cozido e azeitonas pretas.
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
F.T.P. 49	Tesourinhos no forno	Tesourinhos de pescada	75g	75g	150g	150g	Colocar os tesourinhos no forno sem descongelar, num tabuleiro e levar a
							assar.
F.T.P.50	Salada de peixe (pescada, batata, cenoura e	Batatas	80g	100g	120g	140g	Lavar, descascar e cozer a batata, a cenoura, as ervilhas e a pescada em água
	ervilhas)	Pescada	95g	120g	140g	150g	e sal e separados. Após cozido envolver o preparado e adicionar azeite.
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	Colocar a cebola picada à disposição.
		Ervilhas	40g	40g	60g	60g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
F.T.P.32	Paloco gratinado com molho bechamel	Migas de paloco	40g	50g	60g	70g	Previamente demolhar o paloco. Arranjar, cortar e cozer em água com sal as
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	batatas e as cenouras. Cozer o paloco em água. À parte aquecer a farinha.
		Batatas	80g	100g	120g	140g	Depois juntar o leite fervido e mexer bem. Deixar cozinhar um pouco. Num
		Farinha de trigo	10g	10g	10g	10g	tabuleiro que possa ir ao forno misturar o paloco com as batatas e as cenouras
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	e envolver no molho bechamel. Levar ao forno para gratinar.
		Leite UHT meio gordo	10g	10g	15g	15g	





### Fichas Técnicas das Ementas de Sopa

	Nome			Co	ıpitação		
N°		Ingredientes	JI	1.º CEB	2.° e 3.° CEB	SEC.	Método culinário:
F.T.S.1	Macedónia de	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar, descascar e cortar as cebolas e cozer juntamente com os flocos de batatas
	legumes	Jardineira de legumes (cenoura, ervilhas e feijão verde)	40g	40g	60g	60g	e a mistuta de jardineira de legumes. Depois de cozido triturar e adicionar o feijão-verde e a cenoura previamente cortados em porções pequenas e a ervilha.
		Cebola	40g	40g	50g	50g	Deixar cozer, retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.2	Primavera	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar e descascar as cenouras e as cebolas. Preparar a cenoura aos quadradinhos.
		Ervilhas	20g	20g	20g	20g	Numa panela colocar a água com os flocos de batatas e a cebola. Deixar cozer.  Triturar a base da sopa. Juntar a cenoura e as ervilhas e deixar cozer. No final da
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	cozedura, retificar o tempero e adicionar o azeite.
		Cebola Azeite	40g	40g 1ml	50g	50g 1ml	,
		Sal	1ml ≤ 0,1g	1111t ≤ 0,1g	1ml ≤ 0,1g	11111 ≤ 0,1g	
F.T.S.3	Juliana	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar, descascar e cortar metade das cenouras e os flocos de batata Colocar tudo
		Repolho	80g	80g	100g	100g	numa panela e deixar cozer. Depois de cozido reduzir tudo a puré e adicionar a
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	cenoura (cortada aos cubos), o repolho (em juliana) e deixar cozer. Retificar o
		Cebola	40g	40g	50g	50g	tempero e no final adicionar o azeite.
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.4	Camponesa	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	De véspera, demolhar o feijão. No dia, lavar, descascar e cortar as cebolas e
		Couve lombarda	60g	60g	90g	90g	preparar a couve-lombarda cortada em juliana. Cozer os flocos de batatas e as
		Feijão vermelho	5g	5g	5g	5g	cebolas em água. Seguidamente triturar tudo com algum feijão, previamente
		Cebola	40g	40g	50g	50g	cozido, e adicionar a água de cozer o feijão. Acrescentar a couve-lombarda e
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	deixar cozer. Adicionar o restante feijão, retificar o tempero e juntar o azeite no final da cozedura.
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	iliat da cozedura.
F.T.S.5	Saloia	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Demolhar o feijão de véspera. Lavar, descascar e cortar as cebolas e metade das
		Feijão Vermelho	5g	5g	5g	5g	cenouras e cozer em água juntamente com os flocos de batata. Depois de
		Couve lombarda	60g	60g	90g	90g	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 da:
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	cenouras (cortada aos cubos) até cozer. Antes do final da cozedura, adicionar o
		Cebola	40g	40g	50g	50g	resto do feijão e se necessário alguma água de o cozer. Retificar o tempero. Apó
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	cozedura adicionar o azeite.
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	

F.T.S.6								
F.1.3.0	Lavrador	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Demolhar o feijão de véspera. No dia, lavar, descascar e cortar os ingredientes e	
		Couve portuguesa	80g	80g	110g	110g	cozer em água, exceto o feijão (cozido previamente) e a couve (previamente)	
		Feijão vermelho	5g	5g	5g	5g	lavada e cortada às tiras). Após cozer, triturar o preparado e adicionar o feijão, a	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	couve e a massa cotovelos. Retificar o tempero. No fim da cozedura, acrescentar o azeite.	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	o azene.	
		Massa cotovelos	10g	10g	10g	10g		
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml		
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g		
.T.S.7	Horta	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Demolhar o feijão de véspera. No dia, lavar, descascar e cortar metade das	
		Couve lombarda	60g	60g	90g	90g	cenouras e as cebolas e levar a cozer em água juntamente com os flocos de	
		Feijão branco	5g	5g	5g	5g	batata. Adicionar cerca de metade do feijão (previamente cozido) ao preparado	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	anterior. Triturar o preparado e juntar a couve lombarda (previamente cortada e	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	lavada) e o resto das cenouras até cozer. Antes do final da cozedura, adicionar o	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	restante feijão e deixar apurar. No final retificar o tempero e acrescentar o azeite.	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	azeite.	
.T.S.8	Caldo-verde	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar e descascar a cebola. Cozer em água juntamente com os flocos de batata.	
		Caldo verde	100g	100g	100g	100g	Depois de cozido, triturar os legumes. Juntar o caldo-verde e deixar cozer. No	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	final da cozedura adicionar o azeite e retificar o tempero. Servir com chouriço	
		Chouriço	-	10g	10g	10g	previamente cozido.	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml		
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g		
T.S.9	Abóbora com	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar, descascar e cortar a abóbora, o alho francês e as cebolas e cozer em água	
	massinhas	Abóbora	40g	40g	40g	40g	juntamente com os flocos de batata. Depois de cozidos, triturar tudo.	
		Alho francês	60g	60g	100g	100g	Acrescentar as massinhas e deixar cozer. Retificar o tempero e adicionar o azeite no final da cozedura.	
		Massinhas	10g	10g	10g	10g	iio iiiat da cozedura.	
		Cebola	40g	40g	50g	50g		
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml		
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g		
T.S.10	Couve-flor com	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Descascar, lavar e cortar em pedaços a curgete, a cenoura, a cebola e cortar em	
	cenoura	Couve-flor	60g	60g	100g	100g	pedaços. Cozer tudo em água. Após cozido, reduzir a puré. Posteriormente	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	colocar a couve-flor, previamente lavada, aos pedaços e deixar cozer. Retificar o	
		Curgete	40g	40g	60g	60g	tempero e juntar o azeite no final da cozedura.	
		Cebola	40g	40g	50g	50g		
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml		
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g		
Г.S.11	Couve branca com	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
T.S.11	Couve branca com cenoura ripada	Flocos de batata Couve branca	8g 80g	8g 80g	10g 100g	10g 100g	cebola e metade da cenoura. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar a	
T.S.11			_	_	_	_	cebola e metade da cenoura. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar a couve cortada em juliana e a restante cenoura raspada e deixar cozer. Antes do	
Т.S.11		Couve branca	80g	80g	100g	100g	cebola e metade da cenoura. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar a	
T.S.11		Couve branca Cenoura	80g 60g	80g 60g	100g 80g	100g 80g	cebola e metade da cenoura. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar a couve cortada em juliana e a restante cenoura raspada e deixar cozer. Antes do	
.T.S.11		Couve branca Cenoura Cebola	80g 60g 40g	80g 60g 40g	100g 80g 50g	100g 80g 50g	Lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer os flocos de batata, a cebola e metade da cenoura. 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.	
T.S.11		Couve branca Cenoura Cebola Azeite	80g 60g 40g 1ml	80g 60g 40g 1ml	100g 80g 50g 1ml	100g 80g 50g 1ml	cebola e metade da cenoura. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar a couve cortada em juliana e a restante cenoura raspada e deixar cozer. Antes do	
T.S.11		Couve branca Cenoura Cebola Azeite	80g 60g 40g 1ml	80g 60g 40g 1ml	100g 80g 50g 1ml	100g 80g 50g 1ml	cebola e metade da cenoura. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar a couve cortada em juliana e a restante cenoura raspada e deixar cozer. Antes do	

		Curgete	40g	40g	60g	60g	preparative autoriar o atro trances e a curgete previamente arrangatos e deixa
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	cozer. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar
		Cebola	40g	40g	50g	50g	azeite.
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.13	Alho francês	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar, descascar e cortar a cenoura, o alho francês e as cebolas. Levar a coze
		Alho Francês	60g	60g	100g	100g	tudo exceto metade do alho francês. Depois de cozido, triturar tudo e adicionar
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	restante alho francês, previamente cortado às rodelas. Antes do final d
		Cebola	40g	40g	50g	50g	cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	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.
F.T.S.14	Feijão-verde	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar, descascar e cortar a couve branca, a cenoura, a cebola, o alho e cozer er
		Couve branca	80g	80g	100g	100g	água juntamente com os flocos de batata. Preparar o feijão-verde às tirinhas
		Feijão-verde	40g	40g	60g	60g	Depois de cozido, triturar os legumes. Acrescentar o feijão-verde, deixar cozer
		Cenoura	40g 60g	40g 60g	80g	80g	retificar os temperos. No final da cozedura, juntar o azeite.
		Cebola	40g	40g	50g	50g	Creme de feijão verde:
		Azeite	40g 1ml	40g 1ml	Jog 1ml	Jog 1ml	Lavar, descascar e cortar os ingredientes e cozer em água. Após cozedura
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	triturar o preparado. No fim acrescentar o azeite e retificar o tempero.
E T C 45	Factoring	Flance de bose	0	0	40 ::	40	Lavar de la companya
F.T.S.15	Espinafres com cenoura	Flocos de batata	8g	8g 40g	10g	10g	Lavar, descascar, cortar os ingredientes e cozer em água, exceto a cenoura e c espinafres. Após cozer, triturar o preparado e adicionar a cenoura, previament
	cenoura	Cenoura	60g	60g	80g	80g 80g	cortada aos cubos, e os espinafres. No fim da cozedura, retificar o tempero
		Espinafres Cebola	60g 40g	60g 40g	80g 50g	80g 50g	acrescentar o azeite.
		Azeite	40g 1ml	40g 1ml	oug 1ml	oug 1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
			, 3	, 3	, 3	, 3	
F.T.S.16	Grão-de-bico/feijão	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	De véspera, demolhar o feijão/grão-de-bico. No dia, lavar, descascar e cortar o
	(branco ou vermelho) com couve-lombarda/ espinafres	Couve-lombarda/espinafres Grão-de-bico/feijão branco ou vermelho	60g/60g 5g	60g/60g 5g	90g/80g 5g	90g/80g 5g	ingredientes e levar a cozer os flocos de batata, a cebola e a cenoura. À part cozer o feijão/grão-de-bico. Após cozedura, triturar os legumes e metade d feijão/grão de bico anteriormente cozido. Adicionar a couve cortada er
	·	Cenoura	60g	60g	80g	80g	juliana/espinafres e deixar cozer. Antes do final adicionar o restante feijão/grão
		Cebola	40g	40g	oug 50g	50g	de-bico, retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Azeite	40g 1ml	40g 1ml	Jug 1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
E T C 47	Logumos acre	Floron de hatata	0-	9-	10-	40-	Lavar deserges a corter a consum a caracteria lavar a caracteria del
F.T.S.17	Legumes com ervilhas	Flocos de batata Ervilhas	8g 20g	8g 20g	10g 20g	10g 20g	Lavar, descascar e cortar a cenoura e as cebolas. Levar a cozer tudo excet metade do alho francês. Depois de cozido, triturar tudo e adicionar o restant
		Cenoura	20g 60g	20g 60g	20g 80g	20g 80g	alho francês, previamente cortado às rodelas. Antes do final da cozedura retifica
		Cebola	40g	40g	50g	50g	o tempero e no final adicionar o azeite.
		Azeite	1ml	40g 1ml	Jog 1ml	Jog 1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g		
		Sat	- V, 15	<b>- ∨, 15</b>	- V, 15	<u> </u>	
F.T.S.18	Feijão vermelho com	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	De véspera, demolhar o feijão. No dia, lavar, descascar e cortar todos o
F.T.S.18	Feijão vermelho com hortaliça (couve	Flocos de batata Feijão vermelho	8g 5g	8g 5g	10g 5g	10g 5g	
F.T.S.18	hortaliça (couve lombarda e couve						ingredientes e cozer, exceto metade do feijão e a hortaliça. Após cozer, tritura o preparado e acrescentar os restantes vegetais. No fim da cozedura, retificar
F.T.S.18	hortaliça (couve	Feijão vermelho	5g	5g	5g	5g	De véspera, demolhar o feijão. No dia, lavar, descascar e cortar todos o ingredientes e cozer, exceto metade do feijão e a hortaliça. Após cozer, tritura o preparado e acrescentar os restantes vegetais. No fim da cozedura, retificar tempero e adicionar o azeite.

		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.19	Creme de couve-flor	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Descascar, lavar e cortar em pedaços a cenoura, a couve-flor e a cebola. Colocar
		Couve-flor	60g	60g	100g	100g	os ingredientes numa panela com água e deixar cozer. Após cozido, reduzir a
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	puré, retificar o sal e deixar ferver mais um pouco. Juntar o azeite no final.
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.20	Creme de abóbora	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Descascar, lavar e cortar a abóbora e as cebolas e cozer em água juntamente
	com espinafres/ feijão-	Abóbora	40g	40g	40g	40g	com os flocos de batata. Posteriormente triturar os legumes e adicionar os
	verde	Espinafres/ Feijão-verde	60g/40g	60g/40g	80g/60g	80g/60g	espinafres/ feijão-verde previamente arranjados. No fim retificar os temperos e
		Cebola	40g	40g	50g	50g	juntar o azeite no final da cozedura.
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.21	Creme de alho francês	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar e descascar o alho francês, a cenoura, a curgete e a cebola e cortar tudo
	com cenoura e	Alho francês	60g	60g	100g	100g	em pedaços. Adicionar todos os ingredientes numa panela com água e levar a
	curgete	Cenoura	60g	60g	80g	80g	cozer. Após cozido, reduzir a puré. Retificar temperos e adicionar o azeite.
		Curgete	40g	40g	60g	60g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.22	Creme de Legumes	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar, descascar e cortar a cenoura e a cebola. Adicionar a mistura de vegetais para a sopa e os flocos de batata. Cozer em água. Depois de cozido, triturar todo
		Vegetais para sopa	40g	40g	60g	60g	o preparado. Retificar o tempero e no final da cozedura, juntar o azeite.
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	o preparado. Necinear o tempero e no matad edecedara, juntar o azene.
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.23	Sopa de grão-de-bico com nabiças	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	De véspera, demolhar o grão-de-bico. Lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer os flocos de batata, a cebola e a cenoura. Após cozedura, triturar o
	com nabiças	Nabiças	100g	100g	120g	120g	preparado e adicionar as nabiças cortadas em juliana e deixar cozer. Antes do
		Grão-de-bico	5g	5g	5g	5g	final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	•
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.24	Creme de vegetais	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar, descascar e cortar as cenouras e cozer em água juntamente com a mistura
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	de vegetais para sopa e os flocos de batata. Depois de cozido, triturar todo o
		Vegetais para sopa	40g	40g	60g	60g	preparado. Retificar a temperatura e no final da cozedura, juntar o azeite.
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	

		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.25	Sopa de grão-de-bico	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	De véspera demolhar o grão-de-bico. No dia, descascar, lavar e cortar em
	com nabo	Nabo	80g	80g	120g	120g	pedaços a cebola. Levar os ingredientes a cozer. Após cozedura, triturar os
		Grão-de-bico	5g	5g	5g	5g	legumes e metade do grão-de-bico anteriormente cozido. Adicionar o nabo
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	cortados em cubinhos e deixar cozer. Antes do final adicionar o restante grão-de-
		Cebola	40g	40g	50g	50g	bico, retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.26	Sopa de grelos	Abóbora				60	Lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer os flocos de batata, a
		Batata	40g	40g	50g	50g	cebola, o alho, a cenoura e a abóbora. Após cozedura, triturar o preparado,
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	adicionar os grêlos previamente arranjados e deixar cozer. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Grêlos				40	COZEGURA FELITICAL O LEMPETO E 110 MINAL AGICIONAL O AZEILE.
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
		Jul	20,15	20,15	20,15	30,15	
F.T.S.27	Creme de brócolos	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	De véspera, demolhar feijão. No dia, lavar, descascar e cortar os ingredientes e
	com feijão branco	Feijão branco	5g	5g	5g	5g	levar a cozer os flocos de batata, a cebola, os brócolos e a cenoura. À parte cozer
		Brócolos	60g	60g	100g	100g	o feijão. Após cozedura, triturar os legumes e metade do feijão anteriormente
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	cozido. Antes do final, adicionar o restante feijão, retificar o tempero e no final
		Cebola	40g	40g	50g	50g	adicionar o azeite.
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
					/ 3		
F.T.S.28	Sopa de espinafres	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Descascar, lavar e cortar as cenouras, as cebolas e cozer em água a ferver
		Espinafres	60g	60g	80g	80g	juntamente com os flocos de batata. Posteriormente triturar a sopa e adicionar o
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	agrião previamente cortado e lavado. Deixar o agrião cozer. Retificar o sal e
		Cebola	40g	40g	50g	50g	juntar o azeite no final da cozedura.
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F. T. C. 20	Come de companyo com	Flaces do hototo	9.0	9,7	40a	10a	December 2015
F.T.S.29	Sopa de cenoura com	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Descascar, lavar e cortar em pedaços a cenoura e a cebola. Colocar os ingredientes numa panela com água e deixar cozer. Após cozedura, triturar o
	couve ripada	Couve	80g	80g	100g	100g	preparado e adicionar a couve ripada. Antes do final da cozedura retificar o
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	tempero e no final adicionar o azeite.
		Cebola	40g	40g	50g	50g	tempero e no mat adicional o azerte.
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.30	Creme de cenoura	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar, descascar e cortar o alho francês, as cenouras, as e as cebolas e cozer er
	com massinhas	Cenoura	60g	60g	80g	80g	água juntamente com os flocos de batata. Depois de cozidos, triturar tudo
		Alho francês	60g	60g	100g	100g	Acrescentar as massinhas e deixar cozer. Retificar o tempero e adicionar o azeit
		Massinhas	10g	10g	10g	100g 10g	no final da cozedura.
		Cebola	40g	_			
				40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml ≤ 0,1g	1ml	1ml	
				< 11 10	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
		Sal	≤ 0,1g	20,15			
F.T.S.31	Creme de Brócolos	Sal Flocos de batata	≥ 0, 1g 8g	8g	10g	10g	Lavar, descascar e cortar os ingredientes e cozer em água. Após cozedura,

		Cenoura Cebola Azeite Sal	60g 40g 1ml ≤ 0,1g	60g 40g 1ml ≤ 0,1g	80g 50g 1ml ≤ 0,1g	80g 50g 1ml ≤ 0,1g	
F.T.S.33	Sopa de Curgete	Flocos de batata Curgete Cenoura Cebola Azeite Sal	8g 40g 60g 40g 1ml ≤ 0,1g	8g 40g 60g 40g 1ml ≤ 0,1g	10g 60g 80g 50g 1ml ≤ 0,1g	10g 60g 80g 50g 1ml ≤ 0,1g	Lavar e descascar a cenoura 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 a curgete previamente arranjados e deixar cozer. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
F.T.S.34	Creme de ervilhas	Flocos de batata Ervilhas Cenoura Nabo Cebola Azeite Sal	8g 20g 60g 80g 40g 1ml ≤ 0,1g	8g 20g 60g 80g 40g 1ml ≤ 0,1g	10g 20g 80g 120g 50g 1ml ≤ 0,1g	10g 20g 80g 120g 50g 1ml ≤ 0,1g	Lavar, descascar e cortar os ingredientes. Levar a cozer. Depois de cozido, triturar tudo. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
F.T.S.35	Minestrone	Macedónia de legumes Massa esparguete Cebola Azeite Sal	40g 10g 40g 1ml ≤ 0,1g	40g 10g 40g 1ml ≤ 0,1g	60g 10g 50g 1ml ≤ 0,1g	60g 10g 50g 1ml ≤ 0,1g	Lavar, descascar e cortar os legumes e a massa. Retificar o tempero e no final da cozedura, juntar o azeite.
F.T.S.36	Creme de cenoura com couve branca	Flocos de batata Couve branca Cenoura Cebola Azeite Sal	8g 80g 60g 40g 1ml ≤ 0,1g	8g 80g 60g 40g 1ml ≤ 0,1g	10g 100g 80g 50g 1ml ≤ 0,1g	10g 100g 80g 50g 1ml ≤ 0,1g	Descascar, lavar e cortar em pedaços a batata, a cenoura e a cebola. Colocar os ingredientes numa panela com água e deixar cozer. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar a couve branca. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
F.T.S.37	Creme de alho francês com couve-flôr	Flocos de batata Alho Francês Couve-flor Cenoura Cebola Azeite Sal	8g 60g 60g 60g 40g 1ml ≤ 0,1g	8g 60g 60g 60g 40g 1ml ≤ 0,1g	10g 100g 100g 80g 50g 1ml ≤ 0,1g	10g 100g 100g 80g 50g 1ml ≤ 0,1g	Descascar, lavar e cortar em pedaços a cenoura, o alho francês, a couve-flor e a cebola. Colocar os ingredientes numa panela com água e deixar cozer. Após cozido, reduzir a puré, retificar o sal e deixar ferver mais um pouco. Juntar o azeite no final.



#### Fichas Técnicas das Ementas de Acompanhamentos



	Nome			C.	mila a ž a		
N°		Ingredientes		1	ıpitação		Método culinário:
		-	JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	SEC.	
F.T.AC.2	Batata assada	Batata	80g	100g	120g	140g	Descascar e cortar as batatas em quartos ou aos cubos. Colocar as
		Azeite Sal	3ml ≤ 0,2g	5ml ≤ 0,2g	7ml ≤ 0,2g	9ml ≤ 0,2g	batatas num tabuleiro e adicionar o sal, a salsa, os orégãos e por fim o azeite. Levar ao forno até cozer ao ponto de ficarem coradas.
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
F.T.AC.3	Batata cozida	Batata Sal	80g ≤ 0,2g	100g ≤ 0,2g	120g ≤ 0,2g	140g ≤ 0,2g	Descascar e cortar as batatas ao meio ou aos cubos e cozer em água e sal ou em tabuleiros perfurados no forno convetor (s/ adição de sal).
		Sat	5 0,2g	5 0,2g	5 0,2g	5 0,2g	ou em capacinos per la dos no romo confector (s. daição de sac).
F.T.AC.4	Batata corada	Batata	80g	100g	120g	140g	Descascar e cortar as batatas aos cubos e cozer em água e sal ou em
		Azeite Sal	3ml ≤ 0,2g	5ml	7ml ≤ 0,2g	9ml	tabuleiro perfurado a vapor. Num tabuleiro liso dispor as batatas e regar com um fio de azeite e polvilhar com manjericão e orégãos. Levar ac
		Orégãos	0,1g	≤ 0,2g 0,1	0,1g	≤ 0,2g 0,1g	forno e deixar corar.
		Manjericão	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
F.T.AC.5	Salada de batata (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde)	Batata	60g	80g	100g	120g	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
	/ Salada Camponesa (batata,	Ervilhas Cenoura	40g 60g	40g 60g	60g 80g	60g 80g	e as ervilhas em água e sal ou em tabuleiro perfurado a vapor. Depois de
	cenoura, ervilhas e milho)	Feijão-verde/Milho	40g/25g	50g/25g	100g/35g	120g/50g	cozidos todos os legumes envolver com as batatas.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
F.T.AC.6	Arroz de cenoura/milho/ervilhas/ cogumelos/couve	Arroz	20g	30g	40g	50g	Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar a cenoura cortada aos cubos/milho/ervilhas previamente cozidos, de preferência a vapor.
	5	Cenoura/milho/ervilhas cogumelos/couve	40g/25g/30g 50g/50g	40g/25g/30g 60g/70g	60g/35g/40g 75g/100g	60g/50g/40g 90g/100g	Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o
		Cebola	20g	20g	20g	20g	arroz. No final retificar o tempero.
		Azeite Sal	3ml ≤ 0,2g	5ml ≤ 0,2g	7ml ≤ 0,2g	9ml ≤ 0,2g	
		Alho	s 0,2g 1,2g	s 0,2g 1,5g	≤ 0,2g 2g	≤ 0,2g 2g	
F.T.AC.7	Arroz de legumes (feijão-	Arroz	20g	30g	40g	50g	Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar a cenoura cortada aos
	verde/tomate/brócolos/milho/cen oura)	Tomate	35g	35g	45g	45g	cubos e juntar dois dos restantes legumes (feijão- verde/tomate/brócolos/milho), em função da ementa e de preferência
	out a)	Feijāo-verde	40g	50g	80g	100g	previamente cozidos a vapor. Posteriormente juntar a água e quando
		Cenoura Brócolos	40g 45g	40g 60g	60g 80g	60g 100g	estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero.
		Milho	25g	25g	35g	50g	
		Cebola Azeite	20g 3ml	20g 5ml	20g 7ml	20g 9ml	
		Alho	1,2g	1,5g	7111L 2g	911ll 2g	
F.T.AC.8	Arroz de branco	Arroz	30g	40g	50g	60g	Picar o alho e a cebola e estufar em azeite. Adicionar água ao
		Cebola Azeite	20g 3ml	20g 5ml	20g 7ml	20g 9ml	preparado. Após fervura acrescentar o arroz. No final retificar o tempero.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.AC.9	Esparguete/espirais/ macarronete/fusili	Massa	20g	30g	40g	50g	Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar a massa (esparguete/espirais/macarronete/ fusili) e parte do sal e deixar
	macar one certain	Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	cozer. No final retificar o tempero.
F.T.AC.10	Ervilhas/ cenoura/ couve-flor/	Couve-lombarda	50g	70g	90g	110g	Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar o(s)
	milho/ cenoura baby/ feijão- verde/ couve lombarda/ couve-de-	Brócolos	45g	60g	80g	100g	legume(s) mencionados e adicionar parte do sal e deixar cozer. No final
	bruxelas/ brócolos	Couve-flor Cenoura	45g 50g	60g 50g	80g 80g	100g 80g	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
		Ervilhas	60g	75g	100g	120g	sal. Deixar cozer.
		Feijāo-verde	40g	50g	80g	100g	
		Cenoura baby Couve-de-bruxelas	50g 60g	50g 75g	80g 100g	80g 125g	
		Milho	25g	25g	35g	50g	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
F.T.AC.12	Jardineira de legumes	Feijāo-verde Ervilhas	40g 30g	60g 40g	100g 60g	120g 70g	Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar os legumes mencionados e adicionar parte do sal e deixar cozer. No final
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	retificar o tempero OU levar os legumes em tabuleiro perfurado ao forno
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	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	Sal Alho	≤ 0,2g 1,2g	≤ 0,2g 1,5g	≤ 0,2g 2g	≤ 0,2g 2g	Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar os
111110115	maccoma de regames	Cebola	25g	25g	25g	25g	legumes mencionados e adicionar parte do sal e deixar cozer. No final
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	retificar o tempero OU levar os legumes em tabuleiro perfurado ao forno convetor e colocar no módulo de cozedura a vapor, sem adicionar sal.
		Feijão-verde	40g	50g	80g	100g	Deixar cozer.
		Ervilhas Cenoura	40g 50g	40g 50g	60g 80g	60g 80g	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
F.T.AC.16	Massa salteada	Esparguete/massa espiral/macarronete/massa	20g	30g	40g	50g	Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar a
111110110	massa sarccada	fusili/massa cotovelinhos	205	305	.05	305	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.
		Sal Azeite	≤ 0,2g 3ml	≤ 0,2g 5ml	≤ 0,2g 7ml	≤ 0,2g 9ml	NOTA: Para guarnição mista a capitação será 50g.
		Actic	Jiik	J.11k	7.11	71111	
F.T.AC. 17	Arroz de tomate e pimento	Arroz	20g	30g	40g	50g	Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar o tomate.
	F	Tomate pelado/triturado	35g	35g	45g	45g	Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver,
		Cebola	20g	20g	20g	20g	adicionar o arroz. No final retificar o tempero.
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal Alho	≤ 0,2g 1,2g	≤ 0,2g 1,5g	≤ 0,2g 2g	≤ 0,2g 2g	
		Pimento	20g	20g	40g	40g	
F.T.AC.18	Salada tricolor	Cenoura Ervilhas	50g	50g	80g	80g	Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar os legumes mencionados e adicionar parte do sal e deixar cozer. No final
		Ervilhas Cogumelos	40g 50g	40g 60g	60g 75g	60g 90g	retificar o tempero.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	OU levar os legumes em tabuleiro perfurado ao forno convetor e colocar no módulo de cozedura a vapor, sem adicionar sal. Deixar cozer.
							de corecui d'a rapor, se il adicional sati benal corett.





#### Fichas Técnicas das Ementas de Sobremesas

	Nome			Capi	itação		
N°		Ingredientes	JI	1.º CEB	2.° e 3.° CEB	SEC.	Método culinário:
F.T.SOB 1	Gelatina com frutas	Água Gelatina em pó Abacaxi Laranja	75ml 12,7g 10g 10g	75ml 12,7g 10g 10g	150ml 25,5g 10g 10g	150ml 25,5g 10g 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.  Dispor pedaços pequenos de abacaxi, laranja e morango, previamente lavados, descascados e cortados, por cima da gelatina.
		Morango	10g	10g	10g	10g	
F.T.SOB 2	Leite-creme	Açúcar branco	4g	4g	6g	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
		Leite vaca UHT meio gordo	50ml	50ml	125ml	125ml	as cascas de limão. Transferir para o recipiente onde vai ser servido,
		Gema de ovo pasteurizada Canela em pó	5g 0,1g	5g 0,1g	5g 0,1g	5g 0,1g	polvilhar com açúcar e queimar com um utensílio próprio/decorar com canela em pó.
		Pau de canela	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	caneta cin por
		Casca de limão	10g	10g	10g	10g	
F.T.SOB 3	Arroz doce	Arroz cru	20g	20g	25g	25g	Lavar e escorrer o arroz levando-o, seguidamente, a cozer em leite
		Açúcar branco	4g 50ml	4g	6g	6g 125ml	(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
		Leite vaca UHT meio gordo Pau de canela	0,1g	50ml 0,1g	125ml 0,1g	0,1g	do lume. Colocar de seguida nas taças e deixar arrefecer no frigorífico.
		Canela em pó	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	Decorar com canela em pó.
		Casca de limão	10g	10g	10g	10g	
F.T.SOB 4	Aletria	Massa miúda crua	20g	20g	25g	25g	Cozer a massa juntamente com a casca de limão. Depois da massa estar
		Açúcar branco	4g	4g	6g	6g	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
		Leite Vaca UHT meio gordo	50ml	50ml	125ml	125ml	ao lume brando até cozer a gema, sem, no entanto, deixar que esta talhe. Colocar de seguida nas taças e deixar arrefecer no frigorífico.
		Gema de ovo pasteurizada	5g	5g	5g	5g	Decorar com canela em pó.
		Canela em pó	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Casca de limão	10g	10g	10g	10g	
F.T.SOB 5	logurte	logurte	1 unidade (125ml)	1 unidade (125ml)	1 unidade (125ml)	1 unidade (125ml)	Refrigeração
F.T.SOB 6	Pudim	Açúcar branco (pudim + caramelo)	4g	4g	6g	6g	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
		Casca de laranja Leite Vaca UHT meio gordo	10g 50ml	10g 50ml	10g 125ml	10g 125ml	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.
		Gema de ovo pasteurizada	5g	5g	5g	5g	Depois de cozido, retirar o pudim do forno e deixar arrefecer totalmente antes de o desenformar.

F.T.SOB 7	Fruta assada (Maçã/Pera)	Maçã/Pera	80g	80g	160g	160g	Lavar e retirar a parte central (caroço e sementes) da fruta. Colocar a
		Canela	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	fruta num tabuleiro, polvilhar com canela e regar com um pouco de água. Levar ao forno até assar.
F.T.SOB 8	Fruta cozida (Maçã/Pera)	Maçã/Pera	80g	80g	160g	160g	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 leva ao forno convetor a cozer a vapor, polvilhado com raspas de limão
		Canela	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	Polvilhar a gosto com canela antes de consumir.
		Raspa de limão	10g	10g	10g	10g	
F.T.SOB 9	Fruta	Kiwi	80g	80g	160g	160g	Lavar e desinfetar segundo as recomendações do manual de qualidade Colocar a fruta em frio devidamente acondicionado e/ou coloca
		Banana	75g	75g	150g	150g	individualmente em taças e expor na linha de self, num horário o mai
		Morangos/Cereja/Uva	120g	120g	150g	150g	próximo possível da hora de servir.
		Pêssego/Nectarina	80g	80g	160g	160g	
		Clementina/Tangerina					
		Laranja	80g	80g	160g	160g	
		Maçã/Pêra					
		Alperce/Damasco	50g	100g	150g	150g	
		Ameixa	60g	120g	180g	180g	
		Nêspera	60g	120g	180g	180g	
		Melão	90g	90g	180g	180g	
		Meloa	150g	150g	300g	300g	
		Melancia	125g	125g	250g	250g	
		Abacaxi/Ananás	85g	85g	170g	170g	
F.T.SOB 10	Gelatina	Água	75ml	75ml	150ml	150ml	Ferver metade da quantidade da água. Adicionar a carteira de gelatina
		· · <b>3</b>					dissolver o conteúdo. Adicionar a restante quantidade de água fria Colocar em taças individuais e deixar arrefecer e, posteriormente
		Gelatina em pó	12,7g	12,7g	25,5g	25,5g	colocar a gelatina no frigorifico.
F.T.SOB 11	Gelado	Gelado	75ml	75ml	150ml	150ml	Congelação