



Ficha Técnica

Creme de alho francês

[illegible]

Método de Confeção

Cozido

Possíveis Alergêneos

	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Dos quais Ácidos gordos saturados (g)	Total HC disponíveis (g)	Dos quais Açúcares (g)	Sal (g)
Ingredientes								
Batata	36	149,2	1,0			7,7	0,5	0,01
Alho francês	17	69,6	1,4	0,2	0,1	2,3	1,8	0,01
Cenoura	12	48,6	0,4			2,6	2,5	0,09
Cebola	7	29,2	0,4	0,1		1,2	0,9	0,01
Azeite	9	37,6	0,0	1,0	0,1			
Sal iodado								0,01
Totais	80	334	3,2	1,3	0,2	13,9	5,6	0,1



Crepe de couve flor com brócolos

Ingredientes

**Captação
(gr/ml/Unid)**

Preparação

Cozer os ingredientes numa panela com água e levar a cozer. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar os brócolos previamente preparados. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.

Cozido

Glúten

	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Dos quais Ácidos gordos saturados (g)	Total HC disponíveis (g)	Dos quais Açúcares (g)	Sal (g)
Ingredientes								
Batata	36	149,2	1,0			7,7	0,5	0,01
Abóbora	6	23,4	0,2	0,1	0,1	1,0	0,8	0,00
Brócolos	16	67,2	2,0	0,5	0,1	0,9	0,7	0,01
Couve-flor	18	73,8	2,2	0,1		2,0	1,7	0,02
Cebola	7	29,2	0,4	0,1		1,2	0,9	0,01
Azeite	9	37,6	0,0	1,0	0,1			
								0,10
Totais	91	380	5,8	1,8	0,3	12,8	4,6	0,2



Couve

Cozer os legumes em água a ferver temperada com um pouco de sal. Depois de cozidos os legumes, triturem-se e acrescenta-se a água suficiente para o número de sopas pretendidas. Deixar levantar fervura e adicionar couve cortada em juliana e deixa-se cozer. Por último junta-se o azeite.

Cozido

Item	Unit	Quantity	Unit Price	Total Price
1. Labor	Hour	100	10	1000
2. Material	kg	50	20	1000
3. Overhead	%	10	10	100
Totals				2100



Creme de cenoura com massinhas

Preparação

Descascam-se, lavam-se e cortam-se as batatas, a cenoura e a cebola e cozem-se em água com sal. Depois de cozidos os legumes, trituram-se e acrescenta-se a água suficiente para o número de sopas pretendidas. Deixa-se levantar fervura e adicionam-se as massinhas e deixa-se cozer. Por fim, junta-se o azeite.

Cozido

Glúten

	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Dos quais Ácidos gordos saturados (g)	Total HC disponíveis (g)	Dos quais Açúcares (g)	Sal (g)
Ingredientes								
Cenoura	19	81,0	0,6			4,4	4,1	0,15
Batata	36	149,2	1,0			7,7	0,5	0,01
Massa	35	148,2	1,2	0,2	0,0	7,0	0,2	0,00
Cebola	7	29,2	0,4	0,1		1,2	0,9	0,01
Sal iodado								0,01
Azeite	9	37,6	0,0	1,0	0,1			
Totais	106	445	3,2	1,3	0,2	20,3	5,7	0,2



Sopa de espinafres

Preparação

Preparar os legumes.
Cozer os legumes em água a ferver temperada com um pouco de sal. Depois de cozido, triturar os legumes.
Acréscenar os espinafres e deixar cozer e reficar os temperos. No final da cozedura, juntar o azeite.
Esta sopa também poderá ser servida triturando todos os legumes.

Cozido

Cozido

Ingredientes

Totals



Ficha Técnica

Sopa de feijão verde

[illegible]

Método de Confeção

Cozido

Possíveis Alergêneos

	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Dos quais Ácidos gordos saturados (g)	Total HC disponíveis (g)	Dos quais Açúcares (g)	Sal (g)
Ingredientes								
Batata	36	149,2	1,0			7,7	0,5	0,01
Feijão-verde	10	41,6	0,8	0,1	0,0	1,5	1,1	0,00
Cenoura	12	48,6	0,4			2,6	2,5	0,09
Cebola	7	29,2	0,4	0,1		1,2	0,9	0,01
Azeite	9	37,6	0,0	1,0	0,1			
Alho	1	4,2	0,1	0,0		0,2	0,0	0,00
								0,10
Totais	74	310	2,5	1,2	0,2	13,2	5,0	0,2



Sopa de juliana

Preparação

Preparar os legumes.
Cozer a batata, a cebola, o alho e uma parte da cenoura em água a ferver temperada com um pouco de sal. Após cozedura, triturar os legumes. Adicionar a couve previamente preparada e cortada em juliana e a restante cenoura, deixar cozer. Antes do final refritar o tempero e no final adicionar o azeite.

Cozido

Cozido

Totals

Ficha Técnica

Sopa de legumes

Ingredientes	Capitação (gr/ml)	Preparação
Batatas	40,0	Preparar os legumes. Cozer os legumes em água a ferver temperada com um pouco de sal. Depois de cozidos triturar e adicionar o feijão-verde e a cenoura previamente preparados e a ervilha. Deixar cozer, retificar o tempero e no final adicionar o azeite. A sopa poderá ser confeccionada com outros legumes.
Feijão-verde	40,0	
Ervilhas	20,0	
Cenoura	60,0	
Cebola	40,0	
Alho	1,5	
Azeite	1,0	
Sal iodado	0,1	

Método de Confeção		Cozido		Possíveis Alergêneos					
		Valor Energético (kJ)	Valor Energético (kcal)	Lípidos totais (g)	Ácidos gordos saturados (g)	Hidratos de carbono (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Ingredientes									
Batatas		149,2	35,7			7,7	0,5	1,0	0,0
Feijão-verde		41,6	9,9	0,1	0,0	1,5	1,1	0,8	0,0
Ervilhas		45,4	10,8	0,1	0,0	1,4	0,3	1,1	0,0
Cenoura		48,6	11,6			2,6	2,5	0,4	0,1
Cebola		29,2	7,0	0,1		1,2	0,9	0,4	0,0
Alho		4,2	1,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1	0,0
Azeite		37,6	9,0	1,0	0,1			0,0	
Sal iodado									0,1



Ficha Técnica

Almôndegas estufadas com massa espiral

[illegible]

Preparação

Lavar o tomate, a cebola e o alho. Num tacho colocar tomate cortado em pedaços, cebola picada, ervas aromáticas, azeite e levar a estufar. Triturar tudo e refritar o tempero. Adicionar as almôndegas ao preparado anterior e levar ao lume.

Para a massa:

Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar a massa e parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero.

Método de Confeção

Estufado

Possíveis Alergêneos

Glúten, soja, sulfitos

	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Dos quais Ácidos gordos saturados (g)	Total HC disponíveis (g)	Dos quais Açúcares (g)	Sal (g)
Ingredientes								
Almôndegas mistas	94	392,4	15,0	3,7	2,1	0,9		
Cebola	4	18,3	0,2	0,1		0,8	0,6	0,01
Azeite	45	188,2	0,0	5,0	0,7			
Alho	1	4,2	0,1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,00
Sal iodado								0,15
Tomate	5	20,0	0,2	0,1		0,9	0,9	0,01
Ervas aromáticas								
Massa espiral	107	449,4	3,6	0,6	0,1	21,3	0,9	0,00
Totais	256	1072	19,1	9,4	2,9	24,0	2,4	0,2



Arroz de frango

Preparação

Arranjar o frango. Lavar e picar a cebola e o alho, e cortar a cenoura em cubos e o frango em pequenos pedaços. Estufar a carne juntamente a cebola, o alho, cenoura, tomate, o azeite. Temperar com sal e deixar a cozer. Posteriormente adicionar a água necessária para cozinhar o arroz. Acrescentar o arroz e deixar cozer em lume brando. No final verificar os temperos.

Estufado

--

Totais

450

1882

27,3

21,5

4,6

35,3

3,5

0,5



Carne assada com massa esparguete

Glúten

	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Dos quais Ácidos gordos saturados (g)	Total HC disponíveis (g)	Dos quais Açúcares (g)	Sal (g)
Ingredientes								
Carne de porco	239	1000,0	18,1	18,5	6,3			0,14
Cebola	4	18,3	0,2	0,1		0,8	0,6	0,01
Azeite	45	188,2	0,0	5,0	0,7			
Alho	1	4,2	0,1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,00
Sal iodado								0,15
Cenoura	10	40,5	0,3			2,2	2,1	0,07
Ervas aromáticas								
Esparguete	107	449,4	3,6	0,6	0,1	21,3	0,9	0,00
Tomate	5	20,0	0,2	0,1		0,9	0,9	0,01
Totais	411	1721	22,5	24,2	7,1	25,3	4,4	0,4



Carne de porco estufada com batata cozida

[illegible]

Possíveis Alergêneos

	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Dos quais Ácidos gordos saturados (g)	Total HC disponíveis (g)	Dos quais Açúcares (g)	Sal (g)
Ingredientes								
Carne de porco	239	1000,0	18,1	18,5	6,3			0,14
Cebola	4	18,3	0,2	0,1		0,8	0,6	0,01
Azeite	45	188,2	0,0	5,0	0,7			
Alho	1	4,2	0,1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,00
Sal iodado								0,15
Cenoura	10	40,5	0,3			2,2	2,1	0,07
Ervas aromáticas								
Batata	89	373,0	2,5			19,2	1,2	0,02
Tomate	5	20,0	0,2	0,1		0,9	0,9	0,01
Totais	393	1644	21,4	23,6	7,0	23,2	4,7	0,4

Ficha Técnica

Frango assado com arroz de cenoura

Ingredientes		Capitação (gr/ml/Unid)	Preparação
Frango		140	De véspera, lavar, preparar e temperar a carne com uma marinada de sumo de limão, alho picado, sal e ervas aromáticas e reservar em ambiente refrigerado. Posteriormente levar o frango ao forno, previamente quente, disposto em tabuleiro até assar. Para arroz de cenoura: Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar a cenoura. Posteriormente juntar água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final refritar o tempero.
Alho		1,5	
Sal iodado		0,15	
Sumo de limão		10	
Ervas aromáticas		0,1	
Arroz		30	
Cebola		20	
Azeite		2	
Alho		1,5	
Sal iodado		0,05	
Cenoura		40	

Método de Confeção

Assado

Possíveis Alergêneos

Ingredientes	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Dos quais Ácidos gordos saturados (g)	Total HC disponíveis (g)	Dos quais Açúcares (g)	Sal (g)
Frango	273	1143,8	26,7	18,2	4,3			0,28
Alho	1	4,2	0,1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,00
Sal iodado								0,15
Sumo de limão	3	10,9	0,1	0,0	0,0	0,2	0,2	0,00
Ervas aromáticas								
Arroz	106	442,5	2,0	0,1	0,0	23,4		0,00
Cebola	3	14,6	0,2	0,0		0,6	0,4	0,01
Azeite	18	75,3	0,0	2,0	0,3			
Alho	1	4,2	0,1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,00
Sal iodado								0,05
Cenoura	8	32,4	0,2			1,8	1,6	0,06
Totais	413	1728	29,3	20,4	4,7	26,3	2,3	0,6



Frango assado com puré de batata

Possíveis Alergêneos

	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Dos quais Ácidos gordos saturados (g)	Total HC disponíveis (g)	Dos quais Açúcares (g)	Sal (g)
Ingredientes								
Frango	273	1143,8	26,7	18,2	4,3			0,28
Alho	1	4,2	0,1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,00
Sal iodado								0,15
Sumo de limão	3	10,9	0,1	0,0	0,0	0,2	0,2	0,00
Ervas aromáticas								
Batata	89	373,0	2,5			19,2	1,2	0,02
Sal								0,15
Leite								
Noz moscada								
Totais	366	1532	29,3	18,2	4,4	19,6	1,4	0,6



Frango desfiado com massa espiral e legumes

Preparação

Preparar o frango e estufar com tomate, cenoura, cebola, azeite e alho.
Após a confecção, retirar o frango e desfiá-lo co o auxílio de luvas descartáveis.
Juntar o frango desfiado à massa espiral anteriormente confeccionada
Para massa spiral:
Estufar a cebola e o alho em azeite. Posteriormente, juntar água e quando estiver a ferver, adicionar a massa.
No final retificar o tempero.

Assado
ASSADO

Gluten

Totais

417

174

31,1

20,9

4.7

25,2

4,3

0,5



Ficha Técnica

Hambúrguer de aves com esparguete

[illegible]

Preparação

Preparam-se os hambúrgueres. Faz-se um refogado simples com azeite, cebola e colocam-se os hambúrgueres e deixam-se estufar, junta-se água conforme as necessidades.

Para a massa:

Quando a água temperada com sal levantar fervura, junta-se o esparguete e quando ficar "al dente", apaga-se.

Método de Confeção

Estufado

Possíveis Alergêneos

Glúten, Soja, Sulfitos

	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Dos quais Ácidos gordos saturados (g)	Total HC disponíveis (g)	Dos quais Açúcares (g)	Sal (g)
Ingredientes								
Hambúguer de aves	106	443,2	13,1	4,6	1,8	2,8		43,20
Cebola	3	14,6	0,2	0,0		0,6	0,4	0,01
Azeite	45	188,2	0,0	5,0	0,7			
Esparguete	107	449,4	3,6	0,6	0,1	21,3	0,9	0,00
Sal iodado								0,05
Totais	261	1095	16,9	10,2	2,7	24,8	1,4	43,3

Totais



Ficha Técnica

Ovo mexido com salsicha e arroz

[illegible]

Método de Confeção

Estufado

Possíveis Alergêneos

ovo, soja, mostarda

	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Dos quais Ácidos gordes saturados (g)	Total HC disponíveis (g)	Dos quais Açúcares (g)	Sal (g)
Ingredientes								
Ovo líquido pasteurizado	131	549,0	11,9	9,3	2,3			0,31
Cebola	4	18,3	0,2	0,1			0,6	0,01
Azeite	45	188,2	0,0	5,0	0,7	0,8		
Alho	1	4,2	0,1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,00
Sal								0,15
Cenoura	10	40,5	0,3			2,2	2,1	0,07
Salsicha "tipo Frankfurt"	36	148,6	1,8	2,9	1,0	0,5	0,2	0,50
Arroz	141	590,0	2,7	0,2	0,0	31,2		0,01
Totais	368	1539	17,0	17,5	4,0	34,9	2,9	1,0

Ficha Técnica

Rancho (Carne de porco e frango estufados com grão-de-bico, lombardo, cenoura e macarrão)

Ingredientes		Capitação (gr/ml/Unid)	Preparação
Grão-de-bico		30	De véspera colocar o grão-de-bico a demolhar. Cortar as carnes aos cubos e temperar com sal. Preparar a cenoura aos cubos e a couve-lombarda em gomos. Cozer o grão-de-bico em água e sal. Estufar as carnes, com a cenoura, a couve-lombarda, azeite, cebola picada, alho e tomate. Num tacho à parte cozer a massa. Após cozedura do estufado acrescentar ao preparado o grão-de-bico, a água de cozedura do grão-de-bico, a massa e deixar apurar.
Cebola		25	
Azeite		5	
Alho		1,5	
Sal		0,15	
Tomate		25	
Cenoura		50	
Carne de porco		40	
Frango		40	
Couve lombarda		70	
Macarrão		15	

Método de Confeção	Estufado ESTUFADO	Possíveis Alergêneos	Glúten
--------------------	-------------------------------------	----------------------	--------

Ingredientes	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Dos quais Ácidos gordos saturados (g)	Total HC disponíveis (g)	Dos quais Açúcares (g)	Sal (g)
Grão-de-bico	100	417,0	5,7	1,5	0,2	15,4	0,8	0,00
Cebola	4	18,3	0,2	0,1		0,8	0,6	0,01
Azeite	45	188,2	0,0	5,0	0,7			
Alho	1	4,2	0,1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,00
Sal								0,15
Tomate	5	20,0	0,2	0,1		0,9	0,9	0,01
Cenoura	10	40,5	0,3			2,2	2,1	0,07
Carne de porco	96	400,0	7,2	7,4	2,5			0,06
Frango	78	326,8	7,6	5,2	1,2			0,08
Couve lombarda	14	56,7	1,7	0,1		1,5	1,4	0,02
Macarrão	54	224,7	1,8	0,3	0,1	10,7	0,5	0,00
Totais	405	1696	24,9	19,7	4,7	31,6	6,2	0,4



Ficha Técnica

Strogonoff de porco (tiras de carne de porco, cogumelos, natas) com esparguete

[illegible]

Método de Confecção

Estufado

Possíveis Alergêneos

Leite, sulfitos

	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Dos quais Ácidos gordos saturados (g)	Total HC disponíveis (g)	Dos quais Açúcares (g)	Sal (g)
Ingredientes								
Carne de porco	239	1000,0	18,1	18,5	6,3			0,14
Alho	1	4,2	0,1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,00
Sal iodado								0,10
Cogumelos enlatados	10	42,8	1,4	0,4	0,1	0,4	0,2	0,01
Natas	61	256,1	0,4	6,4	3,6	0,5	0,5	0,01
Azeite	45	188,2	0,0	5,0	0,7			
Esparguete	107	449,4	3,6	0,6	0,1	21,3	0,9	0,00
Cebola	4	18,3	0,2	0,1		0,8	0,6	0,0
Totais	468	1959	23,7	30,9	10,8	23,2	2,3	0,3

Ficha Técnica

Arroz de atum

Ingredientes		Capitação (gr/ml/Unid)	Preparação
Atum		90	Retirar o atum da embalagem e escorrer o excesso de gordura. Num estufado de cebola, alho, cenoura, tomate, azeite, acrescentar o atum. Temperar com ervas aromáticas e deixar estufar, juntar o arroz e o dobro da água da quantidade do arroz. Deixar cozer.
Cenoura		50	
Cebola		25	
Azeite		5	
Ervas aromáticas		0,1	
Cebola		20	
Arroz		40	
Tomate		25	
Alho		1,5	

Método de Confeção

Estufado

Possíveis Alergêneos

Peixe

Ingredientes	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Dos quais Ácidos gordos saturados (g)	Total HC disponíveis (g)	Dos quais Açúcares (g)	Sal (g)
Atum	193	806,4	21,9	11,7	0,8			0,95
Cenoura	10	40,5	0,3			2,2	2,1	0,07
Cebola	4	18,3	0,2	0,1		0,8	0,6	0,01
Azeite								
Ervas aromáticas								
Cebola	3	14,6	0,2	0,0		0,6	0,4	0,01
Arroz	141	590,0	2,7	0,2	0,0	31,2		0,01
Tomate	5	20,0	0,2	0,1		0,9	0,9	0,0
Alho								
Totais	356	1490	25,5	12,0	0,9	35,7	3,9	1,0



Salada de atum com feijão-frade, batata e cenoura

Preparação

Demolhar o feijão.
Preparar os legumes.
Cozer o feijão, a batata e a cenoura em água temperada com sal.
Escorrer o atum da bolsa.
Num recipiente colocar a batata, a cenoura e o atum e envolver.
Temperar a osto.

Cozido

Peixe.

Totals



Calamares no forno e arroz de cenoura

Glúten, Peixe, Moluscos

	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Dos quais Ácidos gordos saturados (g)	Total HC disponíveis (g)	Dos quais Açúcares (g)	Sal (g)
Ingredientes								
Calamares	173	726,8	4,2	8,9	1,2	19,1	0,7	
Arroz	106	442,5	2,0	0,1	0,0	23,4		0,00
Cebola	3	14,6	0,2	0,0		0,6	0,4	0,01
Azeite	45	188,2	0,0	5,0	0,7			
Alho	1	3,3	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,00
Sal iodado								0,05
Cenoura	8	32,4	0,2			1,8	1,6	0,06
Totais	335	1408	6,7	14,0	2,0	45,0	2,8	0,1



Filetes no forno e arroz

Peixe

	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Dos quais Ácidos gordos saturados (g)	Total HC disponíveis (g)	Dos quais Açúcares (g)	Sal (g)
Ingredientes								
Filetes de pescada	75	315,0	17,0	0,8	0,1			0,17
Sal iodado								0,15
Azeite	45	188,2	0,0	5,0	0,7			
Alho	1	4,2	0,1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,00
Ervas aromáticas								
Arroz	141	590,0	2,7	0,2	0,0	31,2		0,01
Cebola	3	14,6	0,2	0,0		0,6	0,4	0,01
Alho	1	4,2	0,1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0
Sal iodado								0,1
Totais	267	1116	20,0	6,0	0,9	32,2	0,5	0,4

Ficha Técnica

Massinha de peixe com legumes

Ingredientes		Capitação (gr/ml/Unid)	Preparação
Pescada		105	Descascar a cebola, os dentes de alho e picá-los. Deitar num tacho com um fio de azeite e estufar juntamente com o tomate, a cenoura cortada aos cubinhos. Cozer o peixe em água quente temperada com sal e no final da cozedura, desfiar. Ao estufado adicionar a água de cozer o peixe e a massa quando ferver. Por fim adicionar o peixe, o feijão verde e temperar com os ervas aromáticas e deixar estufar em lume brando.
Sal iodado		0,15	
Azeite		5	
Cebola		25	
Tomate		25	
Cenoura		50	
Ervas aromáticas		0,1	
Alho		1,5	
Massa cotovelinhos		30	
Feijão verde		50	

Método de Confeção

Estufado
ESTUFADO

Possíveis Alergêneos

Glúten, peixe

Ingredientes	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Dos quais Ácidos gordos saturados (g)	Total HC disponíveis (g)	Dos quais Açúcares (g)	Sal (g)
Pescada	87	364,4	18,5	1,5	0,2			0,26
Sal iodado								0,15
Azeite	45	188,2	0,0	5,0	0,7			
Cebola	4	18,3	0,2	0,1		0,8	0,6	0,01
Tomate	5	20,0	0,2	0,1		0,9	0,9	0,01
Cenoura	10	40,5	0,3			2,2	2,1	0,07
Ervas aromáticas	0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00
Alho	1	4,2	0,1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0
Massa cotovelinhos	104	435,6	2,7	0,1		23,1		
Feijão verde	12	52,0	1,0	0,2	0,1	1,9	1,4	0,0
Totais	268	1123	22,9	6,8	1,0	29,1	4,9	0,5



Ficha Técnica

Peixe no forno com arroz primavera

Ingredientes	Captação (gr/ml/Unid)
Pescada	105
Cebola	25
Tomate	25
Azeite	5
Ervas aromáticas	0,1
Arroz	30
Cebola	20
Alho	1,5
Ervilhas	30
Milho	25
Genoura	40

Preparação

Num estufado de cebola, azeite, tomate, ervas aromáticas, acrescentar o peixe, previamente preparado e deixar estufar. Rectificar os temperos e se necessário acrescentar água.

Acompanha com arroz primavera.

Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar o milho, ervilha e a cenoura, previamente cozidos, de preferência a vapor. Posteriormente juntar água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero.

Método de Confecção

Estufado

Possíveis Alergêneos

Peixe

	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Dos quais Ácidos gordos saturados (g)	Total HC disponíveis (g)	Dos quais Açúcares (g)	Sal (g)
Ingredientes								
Pescada	87	364,4	18,5	1,5	0,2			0,26
Cebola	4	18,3	0,2	0,1		0,8	0,6	0,01
Tomate	5	20,0	0,2	0,1		0,9	0,9	0,01
Azeite	45	188,2	0,0	5,0	0,7			
Ervas aromáticas	0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00
Arroz	106	442,5	2,0	0,1	0,0	23,4		0,00
Cebola	3	14,6	0,2	0,0		0,6	0,4	0,01
Alho	1	4,2	0,1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0
Ervilhas	16	68,1	1,6	0,2	0,0	2,1	0,4	0,0
Milho	25		0,7	0,3		4,8		0,1
Cenoura	8	32,4	0,2			1,8	1,6	0,1
Totais	300	1153	23,7	7,2	1,0	34,5	3,9	0,5



Rissóis de peixe com arroz de cenoura

Glúten, Crustáceos, Peixe, Soja, Leite

	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Dos quais Ácidos gordos saturados (g)	Total HC disponíveis (g)	Dos quais Açúcares (g)	Sal (g)
Ingredientes								
Rissóis de peixe	101	427,2	3,0	3,0	0,5	15,6		0,90
Arroz	106	442,5	2,0	0,1	0,0	23,4		0,00
Cebola	3	14,6	0,2	0,0		0,6	0,4	0,01
Azeite	45	188,2	0,0	5,0	0,7			
Alho	1	4,2	0,1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,00
Sal iodado								0,05
Cenoura	8	32,4	0,2			1,8	1,6	0,06
Oleo alimentar	45	188,2	0,0	5,0	0,7			
Totais	309	1297	5,5	13,2	2,0	41,6	2,1	1,0



Salada russa de peixe com ovo, batata e legumes

Peixe, ovo

	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Dos quais Ácidos gordos saturados (g)	Total HC disponíveis (g)	Dos quais Açúcares (g)	Sal (g)
Ingredientes								
Batata	71	298,4	2,0			15,4	1,0	0,02
Sal iodado								0,15
Pescada	87	364,4	18,5	1,5	0,2			0,26
Cenoura	12	48,6	0,4			2,6	2,5	0,09
Feijão verde	12	52,0	1,0	0,2	0,1	1,9	1,4	0,00
Azeite	45	188,2	0,0	5,0	0,7			
Ovo	97	405,6	8,5	7,0	1,8			0,23
	22	90,8	2,1	0,2	0,0	2,8	0,6	0,0
Totais	346	1448	32,4	13,8	2,8	22,7	5,4	0,8

Ficha Técnica

Arroz de lentilhas e legumes

Ingredientes		Capitação (gr/ml/Unid)	Preparação
Lentilhas		50	Hidratar as lentilhas. Preparar os legumes. Fazer um refogado leve com a cebola picada, o alho, o tomate e o azeite. Acrescentar as lentilhas, a cenoura e o feijão verde, temperar e deixar estufar. Acrescentar o arroz e o dobro da água da quantidade do arroz. Deixar cozer.
Feijão verde		40	
Tomate		25	
Arroz		40	
Cebola		20	
Alho		1,5	
Azeite		5	
Cenoura		50	
Ervas aromáticas	q.b.		
Sal iodado		0,15	

Método de Confecção	Estufado	Possíveis Alergêneos	
---------------------	----------	----------------------	--

Ingredientes	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Dos quais Ácidos gordos saturados (g)	Total HC disponíveis (g)	Dos quais Açúcares (g)	Sal (g)
Lentilhas	151	633,5	12,6	0,4	0,1	23,8	0,6	0,02
Feijão verde	10	41,6	0,8	0,1	0,0	1,5	1,1	0,00
Tomate	5	20,0	0,2	0,1		0,9	0,9	0,01
Arroz	141	590,0	2,7	0,2	0,0	31,2		0,01
Cebola	3	14,6	0,2	0,0		0,6	0,4	0,01
Alho								
Azeite	45	188,2	0,0	5,0	0,7			
Cenoura	10	40,5	0,3			2,2	2,1	0,07
Ervas aromáticas								
Sal iodado								0,15
Totais	365	1528	16,7	5,7	0,9	60,3	5,1	0,3



Bolonhesa vegetariana (soja)

Glúten, Soja

	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Dos quais Ácidos gordos saturados (g)	Total HC disponíveis (g)	Dos quais Açúcares (g)	Sal (g)
Ingredientes								
Soja	173	733,0	26,0	0,4		16,5		
Cebola	4	18,3	0,2	0,1		0,8	0,6	0,01
Azeite	45	188,2	0,0	5,0	0,7			
Alho	1	4,2	0,1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,00
Sal iodado								0,15
Tomate	5	20,0	0,2	0,1		0,9	0,9	0,01
Esparguete	107	449,4	3,6	0,6	0,1	21,3	0,9	0,00
Ervas aromáticas	0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00
Totais	335	1413	30,1	6,1	0,8	39,7	2,4	0,2



Cogumelos estufados com legumes (curgete, pimento, alho-francês) e massa

Ingredientes

**Capitação
(gr/ml/Unid)**

Preparação

Fazer um refogado leve com o azeite, as ervas aromáticas, o alho, o tomate, o pimento e a cebola. Deixar cozinhar um pouco e adicionar os cogumelos. Deixar cozinhar um pouco e juntar o alho-francês às rodelas e a courgete aos cubos. Deixar cozinhar e se necessário refriticar temperos.

Cozer a massa em água a ferver com um pouco de sal, até ficar "al dente".

Estufado

Glúten, sulfitos

Energia (kcal)

Energia (kJ)

Proteína (g)

Dos quais Ácidos gordos saturados (g)

Total HC disponíveis (g)

Dos quais Açúcares (g)

Sal (g)

Ingredientes

Cogumelos	8	34,2	1,1	0,3	0,1	0,3	0,2	0,01
Cebola	4	18,3	0,2	0,1		0,8	0,6	0,01
Azeite	45	188,2	0,0	5,0	0,7			
Alho	1	4,2	0,1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,00
Tomate	5	20,0	0,2	0,1		0,9	0,9	0,01
Alho francês	17	69,6	1,4	0,2	0,1	2,3	1,8	0,01
Ervas aromáticas	0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00
Sal iodado								0,05
Pimento	7	27,6	0,5	0,2	0,0	0,8	0,8	0,00
Curgete	12	49,0	1,1	0,2	0,1	1,4	1,3	0,01
Massa	107	449,4	3,6	0,6	0,1	21,3	0,9	0,00

Totais	206	861	8,2	6,6	1,1	28,0	6,4	0,1
---------------	-----	-----	-----	-----	-----	------	-----	-----



Ficha Técnica

Crepes de legumes com arroz de cenoura

Ingredientes		Capitação (gr/ml/Unid)
Crepes de legumes		75
Sal iodado		0,15
Arroz		30
Cebola		20
Azeite		5
Alho		1,5
Sal iodado		0,15
Cenoura		40

Preparação
Dispon os crepes num tabuleiro e levar ao forno a assar.
Acompanha com arroz de cenoura.
Para o arroz de cenoura:
Fazer um refogado leve com a cebola picada, o alho, cenoura e o azeite, acrescentar o arroz e o dobro da água da quantidade do arroz. Deixar cozer.

Método de Confeção

Assado ASSUÃO

Possíveis Alergêneos

Glúten, soja, sementes de sésamo

	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Dos quais Ácidos gordos saturados (g)	Total HC disponíveis (g)	Dos quais Açúcares (g)	Sal (g)
Ingrédients								
Crepes de legumes	92	389,3	1,6	1,7	0,2	17,3		0,15
Sal iodado								0,00
Arroz	106	442,5	2,0	0,1	0,0	23,4		
Cebola	3	14,6	0,2	0,0		0,6	0,4	0,01
Azeite	45	188,2	0,0	5,0	0,7			
Alho	1	4,2	0,1	0,0		0,2	0,0	0,00
Sal iodado								0,15
Cenoura	8	32,4	0,2			1,8	1,6	0,1
0								
Totais	255	1071	4,1	6,8	1,0	43,2	2,1	0,4

Ficha Técnica

Hambúguer vegetariano e esparguete

Ingredientes		Capitação (gr/ml/Unid)	Preparação
Hambúguer de quinoa		80	Colocar os hambúrgueres num tabuleiro e levar ao forno a assar. Cozer a massa em água a ferver com um pouco de sal, até ficar "al dente".
Azeite		5	
Esparguete		30	
Sal iodado		0,05	

Método de Confeção

Assado

Possíveis Alergêneos

Glúten, Soja

Ingredientes	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Dos quais Ácidos gordos saturados (g)	Total HC disponíveis (g)	Dos quais Açúcares (g)	Sal (g)
Hambúguer de quinoa	148	619,2	3,2	7,6	0,7	15,6		0,76
Azeite	45	188,2	0,0	5,0	0,7			
Esparguete	107	449,4	3,6	0,6	0,1	21,3	0,9	0,00
Sal iodado								0,05
Totais	300	1257	6,8	13,2	1,6	36,9	0,9	0,8



Ficha Técnica

Lentilhas estufadas com legumes e arroz branco

Ingredientes		
Lentilhas		50
Cenoura		50
Cebola		25
Tomate		25
Azeite		3
Arroz		30
Cebola		20
Alho		1,2
Azeite		3

Preparação	
Num refogado de azeite, cebola, a cenoura e o tomate, acrescentar as lentilhas e deixa-se estufar. Adiciona-se água caso seja necessário. Para o arroz branco: Fazer um refogado leve com a cebola picada, o alho e o azeite, acrescentar o arroz e o dobro da água da quantidade do arroz. Deixar cozer.	

Método de Confecção

Estufado

Possíveis Alergêneos

	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Dos quais Ácidos gordos saturados (g)	Total HC disponíveis (g)	Dos quais Açúcares (g)	Sal (g)
Ingredientes								
Lentilhas	151	633,5	12,6	0,4	0,1	23,8	0,6	0,02
Cenoura	10	40,5	0,3			2,2	2,1	0,07
Cebola	4	18,3	0,2	0,1		0,8	0,6	0,01
Tomate	5	20,0	0,2	0,1		0,9	0,9	0,01
Azeite	27	112,9	0,0	3,0	0,4			
Arroz	106	442,5	2,0	0,1	0,0	23,4		0,00
Cebola	3	14,6	0,2	0,0		0,6		0,01
Alho	1	3,3	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
Azeite	27	112,9	0,0	3,0	0,4			
Totais	334	1399	15,6	6,6	0,9	51,8	4,5	0,1



Ficha Técnica

Rancho vegetariano (grão, cenoura, nabo, lombardo e massa)

[illegible]

Preparação

De véspera demolhar o grão. No dia cozer o grão em água. Faz-se um refogado simples com azeite, cebola e tomate, adicionar a cenoura, o nabo, o lombardo e a massa. Deixar estufar, junta-se água conforme as necessidades. Adicionar o grão e deixar apurar mais um pouco. Rectificar os temperos.

Método de Confeção

Estufado

Possíveis Alergêneos

Glúten

	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Dos quais Ácidos gordos saturados (g)	Total HC disponíveis (g)	Dos quais Açúcares (g)	Sal (g)
Ingredientes								
Grão de bico	166	695,0	9,5	2,5	0,3	25,7	1,4	0,01
Nabo	7	27,6	0,2	0,2		1,2	1,2	0,02
Cebola	4	18,3	0,2	0,1		0,8	0,6	0,01
Azeite	45	188,2	0,0	5,0	0,7			
Cenoura	10	40,5	0,3			2,2	2,1	0,07
Sal iodado								0,15
Massa	53	225,9	1,8	0,3	0,1	10,7		0,00
Grão de bico	100	417,0	5,7	1,5	0,2	15,4	0,8	0,0
Couve lombarda	14	56,7	1,7	0,1		1,5	1,4	0,0
Tomate	5	20,0	0,2	0,1		0,9	0,9	0,0
Totais	403	1689	19,6	9,7	1,2	58,3	8,3	0,3



Ficha Técnica

Salada Russa (ervilhas, batata, cenoura e feijão verde)

[illegible]

Método de Confecção

Cozido

Possíveis Alergêneos

	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Dos quais Ácidos gordos saturados (g)	Total HC disponíveis (g)	Dos quais Açúcares (g)	Sal (g)
Ingredientes								
Ervilhas	87	363,2	8,5	0,8	0,2	11,2	2,2	0,04
Batata	71	298,4	2,0			15,4	1,0	0,02
Cenoura	12	48,6	0,4			2,6	2,5	0,09
Azeite	63	263,5	0,0	7,0	1,0			
Feijão verde	12	52,0	1,0	0,2	0,1	1,9	1,4	0,00
Ervas aromáticas								
Sal iodado								0,15
Totais	245	1026	11,8	7,9	1,2	31,1	7,1	0,3

Ficha Técnica

Salsichas vegetarianas com legumes (curgete, pimento, alho-francês) e arroz

Ingredientes		Capitação (gr/ml/Unid)	Preparação
Salsicha vegetariana		20	Lavar e preparar os legumes. Fazer um refogado leve com o azeite, as ervas aromáticas, o alho, o tomate, o pimento e a cebola. Deixar cozinhar um pouco e adicionar as salsichas cortadas às rodelas. Deixar cozinhar um pouco e juntar o alho-francês às rodelas e a curgete aos cubos. Deixar cozinhar e se necessário retificar temperos. Para o arroz branco: Fazer um refogado leve com a cebola picada, o alho e o azeite, acrescentar o arroz e o dobro da água da quantidade do arroz. Deixar cozer.
Cebola		25	
Azeite		5	
Alho		1,5	
Tomate		25	
Alho francês		80	
Ervas aromáticas		0,1	
Sal iodado		0,05	
Pimento		30	
Curgete		70	
Arroz		30	
Cebola		20	
Alho		1,2	
Azeite		3	

Método de Confecção

Estufado

Possíveis Alergêneos

Glúten, soja

Ingredientes	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Dos quais Ácidos gordos saturados (g)	Total HC disponíveis (g)	Dos quais Açúcares (g)	Sal (g)
Salsicha vegetariana	23	193,0	1,5	1,8	0,4	0,1		0,40
Cebola	4	18,3	0,2	0,1		0,8	0,6	0,01
Azeite	45	188,2	0,0	5,0	0,7			
Alho	1	4,2	0,1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,00
Tomate	5	20,0	0,2	0,1		0,9	0,9	0,01
Alho francês	17	69,6	1,4	0,2	0,1	2,3	1,8	0,01
Ervas aromáticas	0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00
Sal iodado								0,05
Pimento	7	27,6	0,5	0,2	0,0	0,8	0,8	0,00
Curgete	12	49,0	1,1	0,2	0,1	1,4	1,3	0,01
Arroz	106	442,5	2,0	0,1	0,0	23,4		0,00
Cebola	3	14,6	0,2	0,0		0,6	0,4	0,01
Alho	1	3,3	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,00
Azeite	27	112,9	0,0	3,0	0,4			
Totais	250	1143	7,3	10,8	1,8	30,7	5,7	0,5



Seitan assado com esparguete

[illegible]

Glúten, soja

	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Dos quais Ácidos gordos saturados (g)	Total HC disponíveis (g)	Dos quais Açúcares (g)	Sal (g)
Ingredientes								
Seitan	52	215,5	8,8	0,3		3,4		
Cebola	4	18,3	0,2	0,1		0,8	0,6	0,01
Azeite	45	188,2	0,0	5,0	0,7			
Alho	1	4,2	0,1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,00
Sal iodado								0,15
Esparguete	107	449,4	3,6	0,6	0,1	21,3	0,9	0,00
Ervas aromáticas	0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00
Totais	209	876	12,7	5,9	0,8	25,7	1,5	0,2



Ficha Técnica

Seitan estufado com cenoura e puré de batata

[illegible]

Preparação

Preparar o seitan

Num refogado de azeite, alho, cebola, cenoura, o tomate, acrescentar o seitan e deixa-se estufar. Adiciona-se água caso seja necessário.

Descascar as batatas e cozer em água e sal. Após cozedura passar as batatas esmagar e temperar.

Método de Confecção

Estufado

Possíveis Alergêneos

Soja, glúten

	Energia (kcal)	Energia (k-J)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Dos quais Ácidos gordos saturados (g)	Total HC disponíveis (g)	Dos quais Açúcares (g)	Sal (g)
Ingredientes								
Seitan	52	215,5	8,8	0,3		3,4		
Cenoura	10	40,5	0,3			2,2	2,1	0,07
Cebola	4	18,3	0,2	0,1		0,8	0,6	0,01
Tomate	5	20,0	0,2	0,1		0,9	0,9	0,01
Azeite	45	188,2	0,0	5,0	0,7			
Batata	89	373,0	2,5			19,2	1,2	0,02
Sal								0,15
Alho	1	4,2	0,1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0
Totais	205	860	12,1	5,4	0,7	26,6	4,7	0,3



Ficha Técnica

Seitan estufado com batata e legumes

Ingredientes		Capitação (gr/ml/Unid)	Preparação
Seitan		50	Faz-se um refogado leve com a cebola, o alho, o tomate e o azeite, acrescentam-se o seitan (cortado em cubinhos ou tirinhas). Arranjar a batata e a cenoura e cozer em água temperada com sal.
Tomate		25	
Cebola		25	
Azeite		5	
Batata		100	
Sal iodado		0,15	
Alho		1,5	
Cenoura		50	

Método de Confecção

Estufado

Possíveis Alergêneos

Glúten, soja

	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Dos quais Ácidos gordos saturados (g)	Total HC disponíveis (g)	Dos quais Açúcares (g)	Sal (g)
Ingredientes								
Seitan	52	215,5	8,8	0,3		3,4		
Tomate	5	20,0	0,2	0,1		0,9	0,9	0,01
Cebola	4	18,3	0,2	0,1		0,8	0,6	0,01
Azeite	45	188,2	0,0	5,0	0,7			
Batata	89	373,0	2,5			19,2	1,2	0,02
Sai iodado								0,15
Alho	1	4,2	0,1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,00
Cenoura	10	40,5	0,3			2,2	2,1	0,07
Totais	205	860	12,1	5,4	0,7	26,6	4,7	0,3



Ficha Técnica

Seitan estufado com legumes e arroz branco

Ingredientes		Capitação (gr/ml/Unid)
Seitan		50
Tomate		25
Cebola		25
Azeite		5
Alho		1,5
Sal iodado		0,15
Cenoura		50
Arroz		30
Cebola		20
Alho		1,2
Azeite		3

Preparação

Faz-se um refogado leve com a cebola, cenoura, o alho, o tomate e o azeite, acrescentam-se o seitan (cortado em cubinhos ou tirinhas).

Para o arroz branco:

Fazer um refogado leve com a cebola picada, o alho e o azeite, acrescentar o arroz e o dobro da água da quantidade do arroz. Deixar cozer.

Método de Confecção

Estufado

Possíveis Alergêneos

Glúten, soja

	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Dos quais Ácidos gordos saturados (g)	Total HC disponíveis (g)	Dos quais Açúcares (g)	Sal (g)
Ingredientes								
Seitan	52	215,5	8,8	0,3		3,4		
Tomate	5	20,0	0,2	0,1		0,9	0,9	0,01
Cebola	4	18,3	0,2	0,1		0,8	0,6	0,01
Azeite	45	188,2	0,0	5,0	0,7			
Alho	1	4,2	0,1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,00
Sal iodado								0,15
Cenoura	10	40,5	0,3			2,2	2,1	0,07
Arroz	106	442,5	2,0	0,1	0,0	23,4		0,00
Cebola	3	14,6	0,2	0,0		0,6	0,4	0,01
Alho	1	3,3	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,00
Azeite	27	112,9	0,0	3,0	0,4			
Totais	253	1060	11,8	8,6	1,2	31,6	4,0	0,2

Totais



Ficha Técnica

Soja estufada com ervilhas, cenoura e massa

Ingredientes		Capitação (gr/ml/Unid)	Preparação
Soja		50	Hidratar a soja em água. Num refogado de azeite, cebola, cenoura, ervilhas e o tomate, acrescentar a soja e deixa-se estufar. Adiciona-se água caso seja necessário. Acompanha com massa.
Ervilhas		40	
Cebola		25	
Tomate		25	
Azeite		5	
Massa		30	
Cenoura		50	

Método de Confecção

Estufado

Possíveis Alergêneos

Soja, glúten

	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Dos quais Ácidos gordos saturados (g)	Total HC disponíveis (g)	Dos quais Açúcares (g)	Sal (g)
Ingredientes								
Soja	173	733,0	26,0	0,4		16,5		
Ervilhas	22	90,8	2,1	0,2	0,0	2,8	0,6	0,01
Cebola	4	18,3	0,2	0,1		0,8	0,6	0,01
Tomate	5	20,0	0,2	0,1		0,9	0,9	0,01
Azeite	45	188,2	0,0	5,0	0,7			
Massa	107	449,4	3,6	0,6	0,1	21,3	0,9	0,00
Cenoura	10	40,5	0,3			2,2	2,1	0,07
Totais	365	1540	32,5	6,3	0,9	44,5	5,0	0,1



Ficha Técnica

Strogonoff vegetariano com esparguete

[illegible]

Método de Confecção

Estufado

Possíveis Alergêneos

Glúten, Soja

	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Dos quais Ácidos gordos saturados (g)	Total HC disponíveis (g)	Dos quais Açúcares (g)	Sal (g)
Ingredientes								
Seitan	52	215,5	8,8	0,3		3,4		
Cebola	4	18,3	0,2	0,1		0,8	0,6	0,01
Tomate	5	20,0	0,2	0,1		0,9	0,9	0,01
Azeite	27	112,9	0,0	3,0	0,4			
Alho	1	3,3	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,00
Cogumelos	8	34,2	1,1	0,3	0,1	0,3	0,2	0,01
Esparguete	107	449,4	3,6	0,6	0,1	21,3	0,9	0,00
Totais	204	854	14,0	4,3	0,6	26,8	2,6	0,0



Ficha Técnica

Legumes cozidos

Ingredientes		Capitação (gr/ml/Unid)	Preparação
Cenoura		50	Preparar os legumes. Cozer em água a ferver temperada com um pouco de sal. Servir, temperando a gosto.
Couve flor		60	
Feijão verde		40	
Brócolos		60	
Couve lombarda		70	
Milho		25	
Couve de bruxelas		75	
Azeite		5	

Método de Confecção

Cozido

Possíveis Alergêneos

	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Dos quais Ácidos gordos saturados (g)	Total HC disponíveis (g)	Dos quais Açúcares (g)	Sal (g)
Ingredientes								
Cenoura	10	40,5	0,3			2,2	2,1	0,07
Couve flor	18	73,8	2,2	0,1		2,0	1,7	0,02
Feijão verde	10	41,6	0,8	0,1	0,0	1,5	1,1	0,00
Brócolos	16	67,2	2,0	0,5	0,1	0,9	0,7	0,01
Couve lombarda	14	56,7	1,7	0,1		1,5	1,4	0,02
Milho	25		0,7	0,3		4,8		0,13
Couve de bruxelas	32	132,0	2,6	1,1	0,2	3,0	2,3	0,01
Azeite	45	188,2	0,0	5,0	0,7			
Totais	123	412	10	2	0	16	9	0
Média	63	247	1,5	5,3	0,8	2,3	1,3	0,0



Ficha Técnica

Salada mista

[illegible]

Preparação

Fazer triagem dos legumes.

Lavar bem os legumes em água abundante. De seguida colocar em imersão numa solução de água e desinfetante e deixar atuar, de acordo com as instruções do fornecedor. Enxaguar em várias águas, utilizando luvas descartáveis para a manipulação dos legumes.

Os tabuleiros da salada são mantidos protegidos e no equipamento de frio (5°C), devendo ser retirados consoante as necessidades.

Método de Confecção

Possíveis Alergêneos

	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Dos quais Ácidos gordos saturados (g)	Total HC disponíveis (g)	Dos quais Açúcares (g)	Sal (g)
Ingredientes								
Alface	6	25,0	0,9	0,1		0,4	0,4	0,00
Cenoura	8	32,4	0,2			1,8	1,6	0,06
Tomate	6	24,0	0,2	0,1		1,1	1,1	0,01
Milho	34		1,0	0,4		6,7		0,19
Couve roxa	16	66,5	1,4			2,7	2,3	0,02
Beterraba	22	90,0	1,2			4,2	4,2	0,21
Pepino	5	21,9	0,4	0,2	0,1	0,5	0,5	0,00
Azeite	45	188,2	0,0	5,0	0,7			
Totais	96	260	5	1	0	17	10	0
Média	58,8	225,3	0,8	5,1	0,7	2,5	1,4	0,1

Ficha Técnica

Fruta da época

Ingredientes		Capitação (gr/ml/Unid)	Preparação
Ameixa		120	De acordo com o tipo de fruta, lavar e colocar em solução de água e desinfetante de acordo com as instruções do fabricante. Após higienização, enxaguar em várias águas. Na manipulação da fruta após desinfeção, recorrer à utilização de luvas descartáveis.
Alperce/ Damasco		100	
Abacaxi/ Ananás		85	
Banana		75	
Cereja		120	
Clementina/ Tangerina		80	
Laranja		80	
Figo		60	
Kiwi		80	
Maçã		80	
Melancia		125	
Melão		90	
Melo		150	
Morango		120	
Pera		80	
Pêssego/ Nectarina		80	
Uva de mesa		120	

Método de Confecção

Possíveis Alergêneos

Ingredientes	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Dos quais Ácidos gordos saturados (g)	Total HC disponíveis (g)	Dos quais Açúcares (g)	Sal (g)
Ameixa	43	178,8	1,0	0,2		8,9	8,9	0,01
Alperce/ Damasco	43	179,0	0,8	0,1		8,5	8,5	0,00
Abacaxi/ Ananás	37	155,6	0,4	0,2		8,1	8,1	0,00
Banana	71	298,5	1,2	0,3	0,1	16,4	14,7	0,01
Cereja	73	303,6	1,0	0,8	0,2	16,0	16,0	0,00
Clementina/ Tangerina	38	160,0	0,6	0,2		8,9	8,9	0,00
Laranja	34	141,6	0,9	0,2		7,1	7,1	0,01
Figo	42	175,2	0,5	0,3	0,1	9,8	9,8	0,0
Kiwi	43	178,4	0,9	0,4	0,1	8,7	8,7	0,0
Maçã	46	190,4	0,2	0,4	0,1	10,7	10,7	0,0
Melancia	30	127,5	0,5	0,3		6,9	6,9	0,0
Melão	24	100,8	0,5	0,3	0,1	5,1	5,1	0,0
Melo	30	127,5	0,9	0,2		6,3	6,3	0,0
Morango	34	144,0	0,7	0,5		6,4	6,4	0,0
Pera	33	136,0	0,2	0,3		7,5	7,5	0,0
Pêssego/ Nectarina	30	127,2	0,5	0,2		6,5	6,5	0,0
Uva de mesa	92	385,2	0,4	0,6	0,1	22,3	22,3	0,0
Totais	743	3109	11,2	5,4	0,7	164,0	162,3	0,18
Média da Fruta	44	183	0,7	0,3	0,0	9,6	9,5	0,01



Ficha Técnica

Doces_média

[illegible]

Preparação

De acordo com as indicações do fabricante/caderno de encargos

Método de Confecção

Possíveis Alergêneos

Leite, ovos, glúten

	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Dos quais Ácidos gordos saturados (g)	Total HC disponíveis (g)	Dos quais Açúcares (g)	Sal (g)
Ingredientes								
Iogurte de aromas	89	371,3	5,1	2,0	1,1	12,6	12,6	0,18
Gelado	148	620,1	2,7	8,2	4,6	16,3	16,3	0,11
Pudim	156	651,8	4,5	3,4	1,1	27,3	27,3	0,14
Gelatina vegetal - sabores diversos	60	252,0	2,0	0,1		13,1	13,1	0,01
Pudim_diversos sabores	80	336,8	2,3	1,1	0,8	15,0		0,00
Leite creme	121	507,0	4,4	5,1	1,7	14,6	13,9	0,09
Mousse de chocolate	141		3,4	3,4		23,9		
Totais	795	2739	24,4	23,2	9,2	122,7	83,1	0,52
Média de doce sem iogurte	117,6	394,6	3,2	3,5	1,4	18,4	11,8	0,1