

Semana 1

11 a 15 de setembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Couve branca								
	Prato	Almôndegas estufadas com esparguete								
	Salada	Alface, cenoura e curgete								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura								
	Prato	Bacalhau gratinado com batata assada/cozida e feijão verde cozido <b>*Nota 1</b>								
	Salada	Cenoura, milho e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce								
	Pão	Pão de mistura								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										

**\*Nota 1** ou Arroz de atum, caso seja dia de abertura

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Alho francês com curgete								
	Prato	Frango corado com oregãos e massa cotovelinhos <b>*Nota 2</b>								
	Salada	Alface, beterraba e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										

**\*Nota 2** ou Almôndegas estufadas com esparguete, caso seja dia de abertura

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura								
	Prato	Tintureira estufada com ervas aromáticas e arroz de cenoura								
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida								
	Pão	Pão de mistura								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Agrião								
	Prato	Rancho (carne de porco e carne de vaca)								
	Salada	Couve-de bruxelas, milho e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										

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

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

Semana 2

18 a 22 de setembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Couve-flor com cenoura	263,1	62,9	3,4	0,5	5,4	4,7	2,9	0,2
	Prato	Filetes de pescada fritos ou Barrinhas de pescada com arroz de tomate	1980,5	473,3	15,7	2	48,4	1,4	33,4	0,6
	Salada	Couve-roxa, pimento e tomate	91,5	21,9	0,4	0	3,7	3,4	1,4	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
	Pão	Pão de mistura	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes	465,7	111,3	3,6	0,6	15,8	4,2	3,8	0,3
	Prato	Carne de vaca estufada com feijão verde e massa espiral	2369	566,2	16,9	5,9	59,5	4,5	42,7	0,3
	Salada	Alface, cenoura e milho	215,7	51,7	0,6	0	9,2	1,9	2,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Sopa da Horta	909,5	217,6	3,8	0,6	33	5,3	12,1	0,2
	Prato	Arinca no forno com salada russa (batata, cenoura e ervilha)	1454,3	347,5	4	0,6	40,6	3,8	36,2	0,6
	Salada	Alface, pepino e tomate	85,6	20,5	0,5	0,1	2,7	2,7	1,6	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Leite-creme	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
	Pão	Pão de mistura	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco com couve lombarda	886,6	212,1	3,7	0,6	32,7	5	11,4	0,2
	Prato	Stroganoff de frango com arroz branco	2108,9	504	7,1	1,5	64,3	1,6	43,8	0,5
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	100,9	24,1	0,2	0	4,8	4,4	1,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde	798,5	190,8	6,7	1,7	25,2	3,2	6,8	0,7
	Prato	Badejo gratinado com batata assada/cozida com brócolos	1811,5	433	6,9	1	53,9	5,1	37,4	0,6
	Salada	Alface, beterraba e milho	213,3	51,2	0,6	0	8,8	1,7	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.							

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

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

Semana 3

25 a 29 de setembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês	274,6	65,6	3,5	0,6	6,5	5,6	2,3	0,2
	Prato	Almôndegas estufadas com esparguete e ervilhas	2217,6	530	14,7	4,8	57,6	3,1	40,2	0,4
	Salada	Alface, cenoura e tomate	92,4	22,1	0,3	0	3,9	3,7	1,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas	582,2	126,2	3,5	0,5	18,8	5,3	4,8	0,2
	Prato	Palmeta assada com cebola e puré de batata	1800,3	430,2	4,1	0,9	54,3	5,6	42,5	0,7
	Salada	Couve-roxa, cebola e tomate	97,7	23,4	0,3	0	4,2	3,7	1,4	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão verde	273,6	65,4	3,5	0,6	6,6	5,6	2,3	0,2
	Prato	Arroz à valenciana	2360,5	564,1	9,4	2,6	65,8	0,9	52,3	1
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada	72,4	19,7	0,1	0	3,5	3,3	1,3	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa	847	202,4	3,7	0,6	30,2	3,1	11,4	0,1
	Prato	Pescada gratinada com batata assada/cozida e cenoura e brócolos cozidos	1930,5	461,5	35,9	1,3	54,9	6	39	0,8
	Salada	Milho, pepino e tomate	228,9	54,9	0,9	0,1	9,5	2,4	2,4	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Primavera	525,3	125,6	3,5	0,5	18,7	5,5	4,5	0,2
	Prato	Carne de porco fatiada assada com arroz de cenoura	2026,5	484,3	13,8	3,5	48,8	1,7	39,9	0,5
	Salada	Alface, couve-roxa e tomate	88,5	21,2	0,3	0	3,3	3,1	1,7	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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

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

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

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

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

Semana 4

2 a 6 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de nabo e cenoura	425,5	101,7	3,2	0,4	15,1	3,9	2,9	0,2
	Prato	Salada de atum com feijão-frade (atum, batata, ovo e cenoura)	2975,1	711	24,2	3,3	71,9	4,5	49,5	1,4
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	92,4	24,5	0,2	0	5	4,8	1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Feijão verde	470,2	112,4	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2
	Prato	Carne de vaca assada fatiada com esparguete	2072,5	495,3	9,8	3	56,9	2,5	43,3	0,4
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	100,9	24,1	0,2	0	4,8	4,4	1,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador	907,6	216,9	3,8	0,6	33,3	6,1	11,7	0,2
	Prato	Bacalhau com broa	1963,1	469,2	8,7	1,6	55,3	6,2	41	5,8
	Salada	Alface, miho e pimento	206,3	49,5	0,8	0	0,9	8,1	0,9	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Fruta assada	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Nabiças	438,9	104,9	3,3	0,5	15,4	4,1	3,2	0,2
	Prato	Filetes de pescada gratinados com arroz de cenoura	1754,7	419,3	8,6	1,3	50,6	3,4	33,7	0,8
	Salada	Alface, cenoura e milho	215,7	51,7	0,6	0	9,2	1,9	2,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim	319,7/431,2	76,4/103,0	0,5/3,1	0,2/1,3	16,9/14,8	16,7/14,8	1,1/4,1	0/0,1
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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

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

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

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

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

Semana 5

9 a 13 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Primavera	525,3	125,6	3,5	0,5	18,7	5,5	4,5	0,2
	Prato	Fêvera de porco grelhada/gratinada com estufado de ervilhas e massa fusilli	2364,7	565,1	12,3	3,3	63,4	5,7	48,6	0,5
	Salada	Alface, cenoura e milho	215,7	51,7	0,6	0	9,2	1,9	2,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas	569,1	136	3,8	0,7	20,4	5,9	4,8	0,2
	Prato	Redfish estufado com arroz de legumes (milho e brócolos)	1918,6	458,6	11,6	1,8	50,5	1	36,9	0,5
	Salada	Curgete, pepino e tomate	93,6	22,4	0,5	0	3,2	3,2	1,5	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com cenoura e curgete	257,2	61,5	3,5	0,6	5,8	4,9	2	0,2
	Prato	Perna de peru assada com massa esparguete salteada	2281,5	545,3	7,4	1,5	56,9	2,5	61,2	0,5
	Salada	Alface, cenoura e milho	215,7	51,7	0,6	0	9,2	1,9	2,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Feijão verde	470,2	112,4	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2
	Prato	Pescada no forno com salada russa (batata, ervilha, feijão verde e cenoura)	1505,3	359,7	5,5	0,8	40,6	3,8	35,9	0,7
	Salada	Alface, couve-roxa e tomate	88,5	21,2	0,3	0	3,3	3,1	1,7	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) /Fruta cozida	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Saloia	867,6	207,4	3,7	0,6	31,3	4,2	11,5	0,2
	Prato	Arroz de carnes mistas (carne de vaca e carne de porco)	2159,7	516,1	9,7	2,9	65	2,3	40,3	0,4
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	92,4	24,5	0,2	0	5	4,8	1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) /Gelatina com frutas	319,7/281,6	76,4/67,3	0,5/0,1	0,2/0	16,9/2,4	16,7/2,4	1,1/14,1	0/0,0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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

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

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

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

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

Semana 6

16 a 20 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
<b>Segunda-Feira</b>	Sopa	Couve lombarda	447,2	106,9	3,2	0,5	16,1	4,8	3,1	0,2
	Prato	Massa de atum com legumes (cenoura, couve e ervilhas)	2881,3	688,6	24,5	2,2	64,5	7	51,1	1,8
	Salada	Milho, pimento e tomate	226,3	54,3	0,9	0	9,6	2,4	2,3	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) /Fruta assada	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
<b>Terça-Feira</b>	Sopa	Grão-de-bico com espinafres	983,7	235,1	5,4	0,7	35,2	4,5	10,6	0,3
	Prato	Frango assado com arroz de cenoura	2038,3	487,1	7,7	1,6	48,5	1,5	54,7	0,7
	Salada	Alface, couve roxa e milho	211,8	50,8	0,6	0	8,6	1,3	2,8	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
<b>Quarta-Feira</b>	Sopa	Feijão branco com couve lombarda	886,6	212,1	3,7	0,6	32,7	5	11,4	0,2
	Prato	Peixe-prata gratinado com batata e couve cozidas	1749,6	418,2	5,4	0,8	53,9	5,1	37,1	0,8
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate	130,4	31,2	0,6	0,1	4,1	4	2,8	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
<b>Quinta-Feira</b>	Sopa	Creme de legumes	465,7	111,3	3,6	0,6	15,8	4,2	3,8	0,3
	Prato	Vitela assada fatiada com massa fusilli	2301,7	550,1	16,7	5,9	56,9	2,5	41,5	0,3
	Salada	Alface, couve-roxa e milho	88,5	21,2	0,3	0	3,3	3,1	1,7	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) /Arroz doce	319,7/610,3	76,4/145,8	0,5/1,7	0,2/0,9	16,9/27,6	16,7/12,0	1,1/4,7	0/0,1
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
<b>Sexta-Feira</b>	Sopa	Macedónia de legumes	514,1	122,9	3,4	0,5	18,2	4,7	4,6	0,2
	Prato	Meia desfeita de bacalhau	1896,4	453,2	12,2	1,9	41,4	2,5	43,2	4,9
	Salada	Alface, pimento e milho	206,3	49,5	0,8	0	8,1	0,9	2,6	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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

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

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

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

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

Semana 7

23 a 27 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
<b>Segunda-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Alho francês com curgete	260,6	62,3	3,5	0,6	6,1	5,3	2	0,2
	<b>Prato</b>	Hambúrguer de aves com arroz de cenoura e ervilhas	2058	491,6	16,6	3,8	52,6	0,9+1	30,8	2,3
	<b>Salada</b>	Alface, beterraba e milho	213,3	51,2	0,6	0	8,8	1,7	2,6	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
<b>Terça-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Portuguesa	893,8	213,6	3,8	0,6	32,7	5,5	11,6	0,2
	<b>Prato</b>	Salmão grelhado/gratinado com batata aos gomos salteada	2983,2	713	40,2	7,5	51,8	3,2	34,3	0,5
	<b>Salada</b>	Alface, beterraba e milho	213,3	51,2	0,6	0	8,8	1,7	2,6	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
<b>Quarta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Sopa da Horta	909,5	217,6	3,8	0,6	33	5,3	12,1	0,2
	<b>Prato</b>	Rancho à regional (carne de vaca, porco e frango), com grão-de-bico, couve lombarda, cenoura e macarronete	3138,2	749,9	18,2	4,4	81,7	8,3	63,1	1,2
	<b>Salada</b>	Alface, cenoura e pimento	75,4	18	0,3	0	2,8	2,5	1,3	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
<b>Quinta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de feijão verde	470,2	112,4	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2
	<b>Prato</b>	Abrótea estufada com arroz de ervilhas	1697,9	405,8	6,6	1	50	1,2	35,1	0,5
	<b>Salada</b>	Couve-roxa, cenoura e tomate	100,9	24,1	0,2	0	4,8	4,4	1,2	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria	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
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
<b>Sexta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Sopa da Horta	909,5	217,6	3,8	0,6	33	5,3	12,1	0,2
	<b>Prato</b>	Salada de frango (massa, frango, ovo, cenoura e ervilhas)	2927,7	705,2	26,4	2,8	67,7	5,2	47,7	0,6
	<b>Salada</b>	Alface, cenoura e couve em juliana	117,2	28	0,3	0	3,8	3,5	2,8	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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

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

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

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

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

Semana 8

30 de outubro a 3 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de vegetais	589,1	140,8	3,6	0,5	20,2	6,4	6,8	0,2
	Prato	Rissóis de atum com arroz de couve lombarda e cenoura ralada	2730,2	652,5	26,2	3,3	88	3,1	13,8	1,6
	Salada	Alface, cenoura e curgete	80,4	19,2	0,3	0	2,9	2,7	1,5	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres	890,2	213	4	0,6	32,2	4,4	11,4	0,4
	Prato	Carne de porco estufada com massa macarronete e jardineira de legumes	2308,4	575,7	12,5	3,5	65,2	7,3	49,4	0,6
	Salada	Cenoura, milho e tomate	235,7	56,5	0,7	0	10,7	3,4	2,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Cenoura com couve ripada	430,3	102,8	3,3	0,5	15,6	4,4	2,5	0,2
	Prato	Almôndegas estufadas com arroz de ervilhas	2092,5	500,1	16,6	5	50	1,2	30,5+5,7	0,4
	Salada	Alface, cenoura e milho	215,7	51,7	0,6	0	9,2	1,9	2,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com cubinhos de cenoura e nabo	949,1	226,8	5,1	0,6	34,8	4,2	9,6	0,2
	Prato	Redfish estufado com arroz de feijão verde	1878,6	449	11,3	1,8	49	1,7	36,5	0,5
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	80,9	19,3	0,1	0	3,3	9,9	1,5	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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

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

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

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

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



Semana 9

6 a 10 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas	569,1	136	3,8	0,7	20,4	5,9	4,8	0,2
	Prato	Rolo de carne no forno com orégãos e massa esparguete	2237,8	534,7	16,9	5,7	65,6	5,1	28,2	0,1
	Salada	Couve roxa, pimento e tomate	91,5	21,9	0,4	0	3,7	3,4	1,4	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Alho francês com curgete	260,6	62,3	3,5	0,6	6,1	5,3	2	0,2
	Prato	Pescada cozida com batata, feijão verde e cenoura cozidos	1689,5	403,8	2,6	0,4	55,9	6,7	38	0,8
	Salada	Alface, pepino e tomate	85,6	20,5	0,5	0,1	2,7	2,7	1,6	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Grelos	452,4	108,3	3,3	0,5	16,3	4,8	3,1	0,2
	Prato	Perna de peru assada com laranja, arroz de ervilhas e milho	2063,9	493,3	6,4	1,2	50,6	0,4	56,9	0,5
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	100,9	24,1	0,2	0	4,8	4,4	1,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Creme de brócolos com feijão branco	899	215,1	3,9	0,6	32,4	4,6	11,8	0,2
	Prato	Massada de peixe com frutos do mar	1977,4	472,6	7	1,1	58,2	3,1	42,8	0,8
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	100,9	24,1	0,2	0	4,8	4,4	1,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde	798,5	190,8	6,7	1,7	25,2	3,2	6,8	0,7
	Prato	Arroz misto de carnes (vaca, porco e frango) com feijão branco, couve lombarda e cenoura	2397,1	573	8,6	2,2	74,6	3,6	47,4	0,5
	Salada	Alface, beterraba e milho	213,3	51,2	0,6	0	8,8	1,7	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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

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

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

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

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

Semana 10

13 a 17 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
<b>Segunda-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Espinafres	427,7	102,2	3,4	0,5	14,6	3,4	3,0	0,4
	<b>Prato</b>	Lombinhos de pescada no forno com puré de batata	1796,1	429,2	6,1	1,2	54,7	6	37,4	0,7
	<b>Salada</b>	Alface, pepino e tomate	85,6	20,5	0,5	0,1	2,7	2,7	1,6	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)/ iogurte de aromas	319,7/371,3	76,4/88,7	0,5/2,0	0,2/1,1	16,9/12,6	16,7/12,6	1,1/5,1	0/0,2
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
<b>Terça-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Feijão verde	470,2	112,4	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2
	<b>Prato</b>	Fêvera de porco grelhada/gratinada com molho de cogumelos e arroz branco	2325,7	555,8	14,1	3,5	63,4	0,6	42	0,4
	<b>Salada</b>	Alface, couve roxa e milho	211,8	50,8	0,6	0	8,6	1,3	2,8	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
<b>Quarta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Saloia	867,6	207,4	3,7	0,6	31,3	4,2	11,5	0,2
	<b>Prato</b>	Solha no forno com salada russa (batata, ervilha, feijão verde e cenoura)	1558	372,3	5,9	0,9	40,6	3,8	38,3	0,8
	<b>Salada</b>	Alface, beterraba e tomate	90	21,6	0,3	0	3,5	3,5	1,5	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
<b>Quinta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de legumes	465,7	111,3	3,6	0,6	15,8	4,2	3,8	0,3
	<b>Prato</b>	Frango estufado com ervilhas e massa macarronete	2460,3	588	9,2	1,9	61,4	3,8	63,2	0,6
	<b>Salada</b>	Tomate, milho e pimento	226,3	54,3	0,9	0	9,6	2,4	2,3	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
<b>Sexta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Grão-de-bico com couve lombarda	979,8	234,2	5,1	0,6	35,7	5	10,6	0,2
	<b>Prato</b>	Bacalhau à Gomes de Sá	1966,1	469,9	11,1	2	52,2	3,5	38,8	6,6
	<b>Salada</b>	Alface, beterraba e cenoura	82,4	19,7	0,2	0	3,5	3,3	1,3	0,2
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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

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

Semana 11

20 a 24 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada								
	Prato	Esparguete à Bolonhesa								
	Salada	Alface, cebola tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Terça-Feira	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça								
	Prato	Granadeiro no forno com batata e brócolos cozidos								
	Salada	Alface, milho e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Pudim								
	Pão	Pão de mistura								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora e espinafres								
	Prato	Coxa de frango assada com massa espiral e cenoura								
	Salada	Alface, pepino e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Quinta-Feira	Sopa	Caldo verde								
	Prato	Arroz de frutos do mar (pescada, camarão e berbigão)								
	Salada	Alface, beterraba e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Fruta cozida								
	Pão	Pão de mistura								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Sexta-Feira	Sopa	Sopa da horta								
	Prato	Vitela estufada com batata corada, cenoura e ervilhas								
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										

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

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

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

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

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

Semana 12

27 de novembro a 1 de dezembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Juliana	509,8	121,9	3,6	6,4	18,1	5	4,5	0,1
	Prato	Empadão de atum com arroz, ervilhas e cenoura	2358,2	563,6	16,6	1,5	68,8	3,3	32,8	1,3
	Salada	Alface, couve roxa e pepino	74,1	17,7	0,3	0	2,1	1,9	1,8	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Fruta assada	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Grão-de-bico com espinafres	983,7	235,1	5,4	0,7	35,2	4,5	10,6	0,3
	Prato	Carne de porco à Portuguesa	2110,4	504,4	20,5	4,1	38,4	2,4	40,5	0,4
	Salada	Alface, milho e tomate	223,3	53,6	0,8	0	9,2	2,1	2,6	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador	907,6	216,9	3,8	0,6	33,3	6,1	11,7	0,2
	Prato	Arroz de lulas	2023,4	483,6	5,5	1	63,1	0,6	43,5	1,3
	Salada	Alface, beterraba e milho	213,3	51,2	0,6	0	8,8	1,7	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelatina	319,7/233,6	76,4/55,8	0,5/0,0	0,2/0,0	16,9/0,0	16,7/0,0	1,1/13,9	0,0/0,0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Creme de couve flor	454,4	108,6	3,2	0,4	16,2	4,8	3,6	0,2
	Prato	Peru assado com esparguete e feijão verde	2168,6	518,3	4,4	1	56,9	2,5	61,2	0,5
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	80,9	19,3	0,1	0	3,3	9,9	1,5	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa									
	Prato	<b>FERIADO</b>								
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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

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

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

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

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

Semana 13

4 a 8 de dezembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas	569,1	136	3,8	0,7	20,4	5,9	4,8	0,2
	Prato	Hambúrguer estufado com massa espiral e legumes salteados (ervilhas e cenouras)	2543,9	608	18,6	5,6	63,3	5,9	45,2	0,7
	Salada	Alface, milho e pepino	208,9	50,1	0,8	0	8	0,9	2,7	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Grão-de-bico com nabiças	994,4	237,9	5,2	0,7	36,1	5,3	10,8	0,2
	Prato	Filetes de pescada gratinados com arroz de tomate	1758,4	420,2	8,7	1,3	50,5	3,3	33,8	0,7
	Salada	Alface, pimento e milho	206,3	49,5	0,8	0	8,1	0,9	2,6	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Fruta cozida	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve branca	430,3	102,8	3,3	0,5	15,6	4,4	2,5	0,2
	Prato	Feijoada à Portuguesa com arroz branco	3172,5	758,1	17,2	4,7	90,7	3,9	57,7	1
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino	74,1	17,7	0,3	0	2,1	1,9	1,8	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Feijão verde	470,2	112,4	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2
	Prato	Badejo estufado com batata e couve lombarda cozidas	10739	415,6	4,1	0,6	54,2	5,4	39,1	0,6
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	82,4	19,7	0,2	0	3,5	3,3	1,3	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa									
	Prato	FERIADO								
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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

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

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

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

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

Semana 14

11 a 15 de dezembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	288,8	69	3,4	0,5	6,9	5,8	3	0,2
	Prato	2384,6	567,5	15	1,5	83,3	2,5	23,4	1,5
	Salada	89,2	21,4	0,4	0	3,3	3	1,5	0
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	514,1	122,9	3,4	0,5	18,2	4,7	4,6	0,2
	Prato	2377,9	568,3	12,5	3,4	6,6	5,6	49,2	0,6
	Salada	75,6	18,1	0,3	0,1	2,3	2,3	1,6	0,1
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	509,8	121,9	3,6	6,4	18,1	5	4,5	0,1
	Prato	1672,2	399,6	0,8	0,2	53,6	4,9	43,1	7,3
	Salada	85,6	20,5	0,5	0,1	2,7	2,7	1,6	0
	Sobremesa	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
	Pão	Pão de mistura Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	436,5	104,3	3,2	0,5	15,8	4,2	2,8	0,2
	Prato	2443,1	583,9	10,4	2,6	62,8	0,2	57,8	0,8
	Salada	248,1	59,5	0,8	0	9,1	1,9	4,1	0
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
	Pão	Pão de mistura Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	883,4	211,1	3,7	0,6	32,2	4,9	11,7	0,2
	Prato	1514,3	367,3	21,7	1,5	6	2,6	37,1	0,8
	Salada	223,3	53,6	0,8	0	9,2	2,1	2,6	0
	Sobremesa	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
	Pão	Pão de mistura Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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

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

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

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

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

### Fichas Técnicas das Ementas de Peixe

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
F.T.P.1	Arroz de atum	Atum	100g	Estufar o atum, previamente escorrido, com tomate, cebola, louro, orégãos e azeite. Picar o alho e a cebola e estufar em azeite. Adicionar água ao preparado. Após fervura acrescentar o arroz. No final misturar o atum.
		Arroz	80g	
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Cebola	20g	
		Azeite	3ml	
		Alho	q.b.	
		Sal	0,1g	
		Louro Orégãos	q.b. q.b.	
F.T.P.2	Bacalhau gratinado	Bacalhau	190g	De véspera, demolhar o bacalhau em água. No dia, levar ao forno com alho picado e azeite.
		Azeite	5ml	
		Alho	q.b.	
F.T.P.3	Tintureira estufada com ervas aromáticas	Tintureira	170g	Após limpar e preparar o peixe, previamente descongelado, temperar com sal. Estufar a cebola, o alho, as ervas aromáticas, o tomate cortado aos pedaços e o azeite. Colocar o peixe em tabuleiro, regar com o preparado anterior e levar ao forno convetor OU colocar todos os ingredientes num tacho e levar ao lume.
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Cebola	10g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Louro	q.b.	
		Alecrim	q.b.	
		Orégãos	q.b.	
		Salsa	q.b.	
		Alho	q.b.	
F.T.P.4	Arinca no forno	Arinca	170g	Lavar, preparar e temperar o peixe, previamente descongelado, com sal, alho, sumo de limão e ervas aromáticas, de véspera. Colocar o peixe num tabuleiro previamente untado com um pouco de azeite e cebola às rodelas. Por cima do peixe regar com o tomate e levar ao forno.
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Cebola	10g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Alho	q.b.	
		Sumo de limão	q.b.	
		Salsa	q.b.	
		Orégãos	q.b.	
		Louro	q.b.	
		Tomilho	q.b.	



### Fichas Técnicas das Ementas de Peixe

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
F.T.P.5	Badejo gratinado	Badejo	170g	De véspera, limpar, preparar e temperar o peixe, previamente descongelado, com as ervas aromáticas, o sumo de limão, o alho e o sal. No dia, dispor no tabuleiro o azeite, a cebola, o peixe e polvilhar com pão ralado, cenoura ralada fina e levar ao forno, deixando gratinar.
		Cenoura	40g	
		Cebola	10g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Salsa	q.b.	
		Sumo de limão	q.b.	
		Orégãos	q.b.	
		Louro	q.b.	
		Manjeriço	q.b.	
		Alho	q.b.	
		Pão ralado	q.b.	
F.T.P.6	Palmeta assada com cebola	Palmeta	170g	Lavar, preparar e temperar o peixe, previamente descongelado, com sal, alho, sumo de limão e ervas aromáticas, de véspera. Colocar o peixe num tabuleiro previamente untado com um pouco de azeite e cebola às rodelas e levar ao forno.
		Cebola	10g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Alho	q.b.	
		Sumo de limão	q.b.	
		Salsa	q.b.	
		Orégãos	q.b.	
		Louro	q.b.	
		Tomilho	q.b.	
F.T.P.7	Flietes de pescada gratinados	Filetes de pescada	165g	
		Cenoura	40g	
		Cebola	10g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Salsa	q.b.	
		Sumo de limão	q.b.	
		Orégãos	q.b.	
		Louro	q.b.	
		Manjeriço	q.b.	
		Alho	q.b.	
		Pão ralado	q.b.	

### Fichas Técnicas das Ementas de Peixe

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
F.T.P.8	Salada de atum com feijão frade (atum, batata, ovo e cenoura)	Atum em conserva	100g	De véspera, demolhar o feijão-frade. No dia cozer o feijão-frade e a batata em água e sal e separados. Após cozido, colocar o feijão-frade num tabuleiro, a batata cortada em cubos, picar o ovo e juntar, assim como o atum já escorrido e a salsa. Envolver o preparado e adicionar azeite e vinagre. Colocar a cebola picada à disposição.
		Feijão-frade	60g	
		Batata	200g	
		Cebola	10g	
		Azeite	5ml	
		Ovo cozido pasteurizado (1 unidade)	50g	
		Sal	0,1g	
		Salsa	q.b.	
		Vinagre	q.b.	
F.T.P.9	Bacalhau com broa	Batata	270g	Antecipadamente demolhar o bacalhau. No dia cozer o bacalhau e desfiar. Triturar a broa e cortar a couve-galega às tiras grossas. Cozer a couve em água e sal. Estufar a cebola, o azeite, o alho picado e a folha de louro. Juntar o bacalhau e misturar com as tiras de couve. Descascar as batatas, cortar em rodelas finas e cozer de preferência a vapor. Dispor num tabuleiro as batatas, o preparado de bacalhau, envolvido com ovo, previamente batido, e por cima polvilhar com a broa de milho. Regar com azeite e levar ao forno.
		Migas de bacalhau	150g	
		Couve-galega	100g	
		Cebola	10g	
		Azeite	5ml	
		Ovo cozido pasteurizado (1/2 unidade)	25g	
		Broa de milho	q.b.	
		Alho	q.b.	
		Louro	q.b.	
F.T.P.10	Pescada gratinada	Pescada	170	Limpar, preparar e temperar o peixe, previamente descongelado, com sal, sumo de limão, alho e as ervas aromáticas. Num tacho adicionar azeite e o leite, deixando-o cair em fio e mexendo sempre para não deixar engrossar. Posteriormente colocar o peixe num tabuleiro, regar com o preparado de leite e levar ao forno a gratinar.
		Azeite	3	
		Sal	0,1	
		Leite de vaca UHT meio gordo	q.b.	
		Sumo de limão	q.b.	
		Orégãos	q.b.	
		Salsa	q.b.	
		Alho	q.b.	
F.T.P.11	Redfish estufado	Red-fish	170g	Após limpar e preparar o peixe, previamente descongelado, temperar com sal. Estufar a cebola, o alho, as ervas aromáticas, o tomate e o azeite. Colocar o peixe em tabuleiro, regar com o preparado anterior e levar ao forno convetor OU colocar todos os ingredientes num tacho e levar ao lume.
		Tomate pelado/triturado	10g	

### Fichas Técnicas das Ementas de Peixe

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
		Cebola Azeite Sal Louro Alecrim Orégãos Salsa Alho	10g 3ml 0,1g q.b. q.b. q.b. q.b. q.b.	
F.T.P.12	Pescada assada	Pescada	170g	Lavar, preparar e temperar o peixe, previamente descongelado, com sal, alho, sumo de limão e ervas aromáticas, de preferência de véspera. Colocar o peixe num tabuleiro previamente untado com um pouco de azeite e cebola às rodelas. Por cima do peixe regar com o tomate aos cubos sem sementes e levar ao forno.
		Tomate pelado/triturado Cebola Azeite Sal Alho Sumo de limão Salsa Orégãos Louro Tomilho	10g 10g 3ml 0,1g q.b. q.b. q.b. q.b. q.b. q.b.	
F.T.P.13	Massa de atum com legumes (cenoura, couve e ervilhas)	Atum em conserva	150g	Descascar a cebola, o alho e picar e deitar num tacho com um fio de azeite, juntamente com o tomate partido em pequenos pedaços e os orégãos e estufar em lume brando. Entretanto cozer também a couve, a cenoura e as ervilhas e escorrer para libertar o excesso de água. Seguidamente escorrer o atum e misturar com o estufado. Acrescentar os legumes cozidos já partidos aos pedaços e envolver bem. Acompanhar com massa cozida em água com sal.
		Couve lombarda Ervilhas Cenoura Tomate pelado/triturado Cebola Azeite Sal Alho Orégãos Massa	80g 50g 40g 10g 10g 3ml 0,1g q.b. q.b. 80g	
F.T.P.14	Peixe prata gratinado	Peixe prata	170g	De véspera, limpar, preparar e temperar o peixe, previamente descongelado, com as ervas aromáticas, o sumo de limão, o alho e o sal. No dia, dispor no tabuleiro o azeite, a cebola, o peixe e polvilhar com pão ralado, cenoura ralada fina e levar ao forno, deixando gratinar.
		Cenoura Cebola Azeite Sal Salsa	40g 10g 3ml 0,1g q.b.	

### Fichas Técnicas das Ementas de Peixe

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
		Sumo de limão	q.b.	
		Orégãos	q.b.	
		Louro	q.b.	
		Manjeriço	q.b.	
		Alho	q.b.	
		Pão ralado	q.b.	
F.T.P.15	Meia desfeita de bacalhau	Migas de bacalhau	130g	De véspera, demolhar o grão-de-bico e o bacalhau (em separado). No dia cozer o grão-de-bico, o bacalhau em separado. Assim que estiverem cozidos, retirar o bacalhau e cortar o ovo em rodela. Adicionar o bacalhau e o ovo ao grão-de-bico. Picar os dentes de alho, a cebola e a salsa. Regar com os temperos (mistura de salsa, alho, cebola, vinagre e azeite).
		Grão-de-bico	80g	
		Cebola	10g	
		Azeite	5ml	
		Ovo cozido pasteurizado (1/2 unidade)	25g	
		Salsa	q.b.	
		Vinagre	q.b.	
		Alho	q.b.	
F.T.P.16	Salmão grelhado	Salmão	170g	Após limpar e preparar o peixe, previamente descongelado, temperar com sal, salsa, sumo de limão e alho picado. Grelhar em grelhador ou nas grelhas do forno convetor.
		Sal	0,1g	
		Salsa	q.b.	
		Sumo de limão	q.b.	
		Alho	q.b.	
F.T.P.17	Salmão gratinado	Salmão	170g	De véspera, limpar, preparar e temperar o peixe, previamente descongelado, com as ervas aromáticas, o sumo de limão, o alho e o sal. No dia, dispor no tabuleiro o azeite, a cebola, o peixe e polvilhar com pão ralado, cenoura ralada fina e levar ao forno, deixando gratinar.
		Cenoura	40g	
		Cebola	10g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Salsa	q.b.	
		Sumo de limão	q.b.	
		Orégãos	q.b.	
		Louro	q.b.	
		Manjeriço	q.b.	
		Alho	q.b.	
		Pão ralado	q.b.	
F.T.P.18	Abrótea estufada	Abrótea	170g	Após limpar e preparar o peixe, previamente descongelada, temperar com sal. Estufar a cebola, o alho, as ervas aromáticas, o tomate cortado aos pedaços e o azeite. Colocar o peixe em tabuleiro, regar com o preparado anterior e levar ao forno convetor OU colocar todos os ingredientes num tacho e levar ao lume.
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Cebola	10g	

### Fichas Técnicas das Ementas de Peixe

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Louro	q.b.	
		Alecrim	q.b.	
		Orégãos	q.b.	
		Salsa	q.b.	
		Alho	q.b.	
F.T.P.19	Rissóis de atum	Rissóis de atum (3 unid.) Óleo de amendoim/girassol	150g 10ml	Fritar os rissóis em óleo.
F.T.P.20	Pescada cozida	Pescada	170g	Arranjar o peixe, previamente descongelado, e cozer em água com sal.
		Sal	0,1g	
F.T.P.21	Massada de peixe com frutos do mar	Massa	80g	Descascar a cebola, os alhos e picar. Estufar o azeite, a cebola, os alhos, o tomate. Após estarem estufados adicionar o miolo de camarão, o miolo de berbigão e água q.b. Posteriormente juntar a massa. Minutos antes do final da cozedura da massa, rectificar o tempero, adicionar a pescada, previamente cozida e desfiada e envolver. No final, polvilhar com salsa.
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Miolo de camarão	25g	
		Cebola	10g	
		Miolo de berbigão	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Salsa	q.b.	
		Alho	q.b.	
		Pescada	150g	
F.T.P.22	Lombinhos de pescada no forno	Lombinhos de pescada	165g	Lavar, preparar e temperar o peixe com sal, alho, sumo de limão e ervas aromáticas, de preferência de véspera. Colocar o peixe num tabuleiro previamente untado com um pouco de azeite e cebola às rodelas. Por cima do peixe regar com o tomate e levar ao forno.
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Cebola	10g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Alho	q.b.	
		Sumo de limão	q.b.	
		Salsa	q.b.	
		Orégãos	q.b.	
		Louro	q.b.	
F.T.P.23	Solha assada	Solha	170g	Lavar, preparar e temperar o peixe, previamente descongelado, com sal, alho, sumo de limão e ervas aromáticas, de véspera. Colocar o peixe num tabuleiro previamente untado com um pouco de azeite e cebola às rodelas. Por cima do peixe regar com o tomate e levar ao forno.
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Cebola	10g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Alho	q.b.	
		Sumo de limão	q.b.	
		Salsa	q.b.	

### Fichas Técnicas das Ementas de Peixe

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
		Orégãos Louro	q.b. q.b.	
F.T.P.24	Bacalhau à Gomes de Sá	Batatas	270g	De véspera demolhar o bacalhau. No dia cozer o bacalhau, e desfiar em lascas. Cortar as cebolas e os alhos às rodelas; alourar ligeiramente com um pouco de azeite. Adicionar as batatas, que foram cozidas, cortadas às rodelas. Juntar o bacalhau escorrido. Mexer tudo ligeiramente. Colocar o preparado num tabuleiro. Levar a forno bem quente e regar com azeite. Servir com rodelas de ovo cozido e azeitonas pretas.
		Migas de bacalhau Ovo cozido pasteurizado (1/2 unidade) Cebola Azeitonas pretas Azeite Sal Salsa Alho Louro	150g 25g 10g 15g 5ml 0,1g q.b. q.b. q.b.	
F.T.P.25	Granadeiro no forno	Granadeiro	170g	Lavar, preparar e temperar o peixe, previamente descongelado, com sal, alho, sumo de limão e ervas aromáticas, de véspera. Colocar o peixe num tabuleiro previamente untado com um pouco de azeite e cebola às rodelas. Por cima do peixe regar com o tomate e levar ao forno.
		Tomate pelado/triturado Cebola Azeite Sal Alho Sumo de limão Salsa Orégãos Louro	10g 10g 3ml 0,1g q.b. q.b. q.b. q.b. q.b.	
F.T.P.26	Arroz de frutos do mar (pescada, camarão e berbigão)	Arroz	80g	Descascar a cebola, os alhos e picar. Estufar o azeite, a cebola, os alhos e o tomate. Após estarem estufados adicionar o miolo de camarão, o miolo de berbigão e água q.b. Posteriormente juntar o arroz. Minutos antes do final da cozedura do arroz adicionar a pescada, previamente cozida e desfiada e envolver. No final, polvilhar com salsa.
		Tomate pelado/triturado Miolo de camarão Cebola Miolo de berbigão Azeite Sal Salsa Alho Pescada	10g 25g 10g 20g 3ml 0,1g q.b. q.b. 150	
F.T.P.27	Empadão de atum com arroz, ervilhas e cenoura	Atum	100g	Estufar o atum, previamente escorrido, com tomate, cebola, louro, orégãos, ervilhas e cenoura (previamente cozidas) e azeite. Adicionar água ao preparado. Após fervura acrescentar o arroz. Num tabuleiro dispor alternadamente camadas de arroz branco e atum. Na última camada de arroz pincelar com o ovo batido e levar ao forno.

### Fichas Técnicas das Ementas de Peixe

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
		Ervilhas Cenoura Tomate pelado/triturado Cebola Azeite Ovo líquido pasteurizado Sal Louro Orégãos Arroz	50g 50g 10g 10g 3ml q.b. 0,1g q.b. q.b. 80g	
F.T.P.28	Arroz de lulas	Lulas/Pota	240g	Lavar e preparar as lulas/potas às rodelas, previamente descongeladas. Temperar com sumo de limão e sal. Fazer um estufado com azeite, cebola, louro, alho e o tomate. Acrescentar água e um pouco de sal e deixar levantar fervura. Acrescentar as lulas/potas e deixar cozinhar. Por fim, juntar o arroz, deixar ao lume até cozer. Polvilhar com salsa picada.
		Arroz Tomate pelado/triturado Cebola Azeite Sal Salsa Sumo de limão Alho Louro	80g 10g 10g 3ml 0,1g q.b. q.b. q.b. q.b.	
F.T.P.29	Badejo estufado	Badejo	170g	Após limpar e preparar o peixe, previamente descongelado, temperar com sal. Estufar a cebola, o alho, as ervas aromáticas, o tomate cortado aos pedaços e o azeite. Colocar o peixe em tabuleiro, regar com o preparado anterior e levar ao forno convetor OU colocar todos os ingredientes num tacho e levar ao lume.
		Tomate pelado/triturado Cebola Azeite Sal Louro Alecrim Orégãos Salsa Alho	10g 10g 3ml 0,1g q.b. q.b. q.b. q.b. q.b.	
F.T.P.30	Salada do mar (pescada, camarão, batata, cenoura e ervilhas)	Pescada	150g	Após lavar e preparar o peixe, previamente descongelado, cozer em água (ou a vapor) com sal. Após a cozedura, desfiar o peixe em lascas. Cozer os legumes e as batatas separadamente (em água ou a vapor) e escorrer. De seguida, colocar os legumes e a batata num tabuleiro e dispor a pescada, o camarão e o ovo cozido e picado por cima dos mesmos. Envolver tudo muito bem sem desfazer muito. Pode ser temperado com azeite e vinagre ou maionese.
		Ovo cozido pasteurizado (1/2 unidade) Ervilhas Cenoura	25g 50g 40g	

### Fichas Técnicas das Ementas de Peixe

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
		Miolo de camarão	25g	
		Cebola	10g	
		Maionese (1 dose individual)	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Vinagre	q.b.	
F.T.P.31	Tesourinhos no forno	Tesourinhos (5 unidades)	150g	Colocar os tesourinhos num tabuleiro e levar ao forno para serem confeccionados.
F.T.P.32	Bacalhau gratinado (bacalhau, batata e cenoura) com molho bechamel	Migas de bacalhau	190g	Previamente demolhar o bacalhau. Arranjar, cortar e cozer em água com sal as batatas e as cenouras. Cozer o bacalhau em água. À parte aquecer a farinha. Depois juntar o leite fervido e mexer bem. Deixar cozinhar um pouco. Num tabuleiro que possa ir ao forno misturar o bacalhau com as batatas e as cenouras e envolver no molho bechamel. Levar ao forno para gratinar.
		Cenoura	40g	
		Batatas	270g	
		Farinha de trigo	q.b.	
		Sal	0,1g	
		Leite UHT meio gordo	q.b.	
F.T.P.33	Barrinhas de pescada no forno	Barrinhas de pescada (5 unidades)	150g	Colocar as barrinhas de pescada num tabuleiro e levar ao forno para serem confeccionados.
F.T.P.34	Filetes de pescada fritos	Filetes de pescada	165g	Temperar os filetes com sal, sumo de limão e alho. Passar por farinha de milho e fritar.
		Farinha de milho	q.b.	
		Sal	0,1g	
		Sumo de limão	q.b.	
		Alho	q.b.	
		Óleo de amendoim/girassol	10g	
F.T.P.35	Solha gratinada	Solha	170	De véspera, limpar, preparar e temperar o peixe, previamente descongelado, com as ervas aromáticas, o sumo de limão, o alho e o sal. No dia, dispor no tabuleiro o azeite, a cebola, o peixe e polvilhar com pão ralado, cenoura ralada fina e levar ao forno,
		Cenoura	40	
		Cebola	10	
		Azeite	3	
		Sal	0,1	
		Salsa	q.b.	
		Sumo de limão	q.b.	
		Orégãos	q.b.	
		Louro	q.b.	
		Manjerição	q.b.	
		Alho	q.b.	
		Pão ralado	q.b.	



### Fichas Técnicas das Ementas de Sopa

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

		Azeite	3ml	
		Sal	≤0,2g	
		Alho	q.b.	
<b>F.T.S.5</b>	<b>Camponesa</b>	Batata	60g	De véspera, demolhar o feijão. No dia, lavar, descascar e cortar as batatas, as cebolas e o alho e preparar a couve-lombarda cortada em juliana. Cozer as batatas, as cebolas e o alho em água. Seguidamente triturar tudo com algum feijão, previamente cozido, e adicionar a água de cozer o feijão. Acrescentar a couve-lombarda e deixar cozer. Adicionar o restante feijão, retificar o tempero e juntar o azeite no final da cozedura.
		Couve lombarda	40g	
		Feijão vermelho seco	40g	
		Cebola	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	≤0,2g	
		Alho	q.b.	
<b>F.T.S.6</b>	<b>Saloia</b>	Batata	60g	Demolhar o feijão de véspera. Lavar, descascar e cortar as batatas, as cebolas, os alhos e metade das cenouras e cozer em água. Depois de cozidos, adicionar metade do feijão (previamente cozido) e a água de o cozer e triturar o preparado. Juntar a couve lombarda (cortada em juliana) e o resto das cenouras (cortada aos cubos) até cozer. Antes do final da cozedura, adicionar o resto do feijão e se necessário alguma água de o cozer. Retificar o tempero. Após cozedura adicionar o azeite.
		Feijão Vermelho	40g	
		Couve lombarda	40g	
		Cenoura	30g	
		Cebola	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	≤0,2g	
		Alho	q.b.	
<b>F.T.S.7</b>	<b>Lavrador</b>	Batata	60g	Demolhar o feijão de véspera. No dia, lavar, descascar e cortar os ingredientes e cozer em água, exceto o feijão (cozido previamente) e a couve (previamente lavada e cortada às tiras). Após cozer, triturar o preparado e adicionar o feijão e a couve. Retificar o tempero). No fim da cozedura, acrescentar o azeite.
		Couve portuguesa	40g	
		Feijão vermelho	40g	
		Cenoura	30g	
		Cebola	20g	
		Nabo	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	≤0,2g	
		Alho	q.b.	
<b>F.T.S.8</b>	<b>Portuguesa</b>	Batata	60g	Demolhar o feijão de véspera. Lavar, descascar e cortar os ingredientes e cozer em água, exceto a couve portuguesa e metade do feijão (previamente cozido). Após cozer, triturar o preparado e adicionar a couve portuguesa (cortada em juliana) e o restante feijão. No fim da cozedura, acrescentar o azeite.
		Couve-portuguesa	40g	
		Feijão	40g	
		Cenoura	30g	
		Cebola	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	≤0,2g	
		Alho	q.b.	
		Batata	60g	
		Couve-portuguesa	40g	
		Feijão	40g	
<b>F.T.S.9</b>	<b>Horta</b>	Batata	60g	Demolhar o feijão de véspera. No dia, lavar, descascar e cortar as batatas, metade das cenouras e as cebolas e levar a cozer em água. Adicionar cerca de metade do feijão (previamente cozido) ao preparado anterior. Triturar o preparado e juntar a couve lombarda (previamente cortada e lavada) e o resto das cenouras até cozer. Antes do final da cozedura, adicionar o restante feijão e deixar apurar. No final retificar o tempero e acrescentar o azeite.
		Couve lombarda	40g	
		Feijão branco	40g	
		Curgete	30g	
		Cenoura	30g	
		Cebola	20g	
		Azeite	3ml	

		Sal	≤0,2g	
		Alho	q.b.	
<b>F.T.S.10</b>	<b>Caldo- verde</b>	Batata	120g	Lavar e descascar a batata, o alho, e a cebola. Cozer em água. Depois de cozido, triturar os legumes. Juntar o caldo-verde e deixar cozer. No final da cozedura adicionar o azeite e retificar o tempero. Servir com chouriço previamente cozido.
		Caldo verde	50g	
		Cebola	20g	
		Chouriço	10g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,2g	
		Alho	q.b.	
		Batata	120g	
<b>F.T.S.11</b>	<b>Abóbora com massinhas</b>	Abóbora	60g	Lavar, descascar e cortar a abóbora, o alho francês, as cenouras, as curgetes e as cebolas e cozer em água. Depois de cozidos, triturar tudo. Acrescentar a massa e deixar cozer. Retificar o tempero e adicionar o azeite no final da cozedura.
		Cenoura	30g	
		Curgete	30g	
		Alho francês	30g	
		Massa cotovelos	20g	
		Cebola	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	≤0,2g	
<b>F.T.S.12</b>	<b>Couve branca/Couve lombarda</b>	Abóbora	40g	Lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer a batata, a cebola, o alho, a cenoura e a abóbora. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar a couve cortada em juliana e deixar cozer. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Batata	30g	
		Cenoura	30g	
		Cebola	20ml	
		Azeite	3ml	
		Sal	≤0,2g	
		Alho	q.b.	
<b>F.T.S.13</b>	<b>Couve-flor com cenoura</b>	Abóbora	60g	Descascar, lavar e cortar em pedaços a abóbora, a curgete, a cenoura, a cebola, o alho e cortar em pedaços. Cozer tudo em água. Após cozido, reduzir a puré. Posteriormente colocar a couve-flor, previamente lavada, aos pedaços e deixar cozer. Retificar o tempero e juntar o azeite no final da cozedura.
		Couve-flor	40g	
		Cenoura	30g	
		Curgete	30g	
		Cebola	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	≤0,2g	
		Alho	q.b.	
<b>F.T.S.14</b>	<b>Couve branca com cenoura ripada</b>	Abóbora	60g	Lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer a batata, a cebola, o alho, metade da cenoura, a abóbora e a curgete. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar a couve cortada em juliana e a restante cenoura raspada e deixar cozer. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Couve branca	50g	
		Cenoura	45g	
		Curgete	30g	
		Cebola	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	≤0,2g	

F.T.S.15	Nabo com espinafres/cenoura e couve lombarda	Alho	q.b.	Lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer a batata, a cebola, o alho, o nabo, metade das cenouras (quando se aplica) e a couve lombarda. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar os espinafres em juliana ou a restante cenoura raspada. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Batata	60g	
		Espinafres/Cenoura	40g/45g	
		Couve lombarda	40g	
		Nabo	20g	
		Cebola	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	≤0,2g	
F.T.S.16	Alho francês com curgete	Alho	q.b.	Descascar, lavar e cortar o alho francês, a cenoura, a abóbora, a curgete, o nabo, o alho e a cebola e cortar tudo em pedaços. Adicionar todos os ingredientes, exceto a curgete e levar a cozer. Após cozido, reduzir a puré, acrescentar a curgete e deixar cozer. Retificar o tempero e adicionar o azeite no final da cozedura.
		Abóbora	60g	
		Alho francês	50g	
		Curgete	50g	
		Cenoura	45g	
		Cebola	20g	
		Nabo	20g	
		Azeite	3ml	
Sal	≤0,2g			
F.T.S.17	Alho francês	Alho	q.b.	Lavar, descascar e cortar a abóbora, a curgete, a cenoura, o nabo, o alho francês e as cebolas. Levar a cozer tudo exceto metade do alho francês. Depois de cozido, triturar tudo e adicionar o restante alho francês, previamente cortado às rodelas. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Abóbora	60g	
		Alho Francês	50g	
		Cenoura	30g	
		Curgete	30g	
		Cebola	20g	
		Nabo	20g	
		Azeite	3ml	
Sal	≤0,2g			
F.T.S.18	Nabiças com feijão-frade	Alho	q.b.	De véspera demolhar o feijão-frade. Descascar e lavar as batatas, as cenouras, os alhos e as cebolas e levar a cozer em água a ferver. Depois de tudo cozido, triturar a sopa e algum feijão-frade (previamente cozido). Adicionar as nabiças previamente lavadas e preparadas. Deixar cozer e juntar o restante feijão-frade já cozido. Por fim, juntar o sal e o azeite.
		Nabiças	50g	
		Batata	40g	
		Feijão-frade	40g	
		Cenoura	30gr	
		Cebola	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	≤0,2g	
F.T.S.19	Sopa de Tomate	Alho	q.b.	Limpar o tomate de pele e sementes. Lavar, descascar e cortar os ingredientes e cozer em água. Após cozer, triturar o preparado, retificar o tempero e adicionar o azeite.
		Tomate	60g	
		Abóbora	40g	
		Batata	30g	
		Ervilhas	35gr	
		Cenoura	30g	
		Cebola	20g	

		Azeite	3ml	
		Sal	≤0,2g	
<b>F.T.S.20</b>	<b>Agrião</b>	Batata	60g	Descascar, lavar e cortar as batatas, as cenouras, as cebolas e os alhos e cozer em água a ferver. Posteriormente triturar a sopa e adicionar o agrião previamente cortado e lavado. Deixar o agrião cozer. Retificar o sal e juntar o azeite no final da cozedura.
		Agrião	40g	
		Cenoura	30g	
		Cebola	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	≤0,2g	
		Alho	q.b.	
<b>F.T.S.21</b>	<b>Feijão-verde</b>	Batata	60g	Lavar, descascar e cortar as batatas, a couve branca, a cenoura, a cebola, o alho e cozer em água. Preparar o feijão-verde às tirinhas. Depois de cozido, triturar os legumes. Acrescentar o feijão-verde, deixar cozer e retificar os temperos. No final da cozedura, juntar o azeite.
		Couve branca	50g	
		Feijão-verde	40g	
		Cenoura	30g	
		Cebola	20g	
		Azeite	3ml	
		Alho	q.b.	
		Sal	≤0,2g	
<b>F.T.S.22</b>	<b>Espinafres com cenoura</b>	Batata	60g	Lavar, descascar, cortar os ingredientes e cozer em água, exceto a cenoura e os espinafres. Após cozer, triturar o preparado e adicionar a cenoura, previamente cortada aos cubos, e os espinafres. No fim da cozedura, retificar o tempero e acrescentar o azeite.
		Cenoura	45g	
		Espinafres	40g	
		Cebola	20g	
		Azeite	3ml	
		Alho	q.b.	
		Sal	≤0,2g	
<b>F.T.S.23</b>	<b>Grão-de-bico/feijão (branco ou vermelho) com couve-lombarda/ espinafres</b>	Batata	60g	De véspera, demolhar o grão/feijão. No dia, lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer a batata, a cebola, o alho e a cenoura. À parte cozer o feijão/grão. Após cozedura, triturar os legumes e metade do feijão/grão anteriormente cozidos. Adicionar a couve cortada em juliana ou os espinafres e deixar cozer. Antes do final adicionar o restante feijão/grão retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Couve-lombarda/espinafres	40g	
		Grão-de-bico/feijão branco	40g	
		Cenoura	30g	
		Cebola	20g	
		Azeite	3ml	
		Alho	q.b.	
		Sal	≤0,2g	
<b>F.T.S.24</b>	<b>Grão-de-bico com couve-lombarda/espinafres/feijão-verde/nabiças</b>	Batata	60g	De véspera demolhar o grão. No dia, descascar, lavar e cortar em pedaços a batata, a cenoura, a cebola e o alho. Levar os ingredientes a cozer. Após cozedura, triturar os legumes e metade do feijão/grão anteriormente cozidos. Adicionar a couve-lombarda/ espinafres/feijão-verde/nabiças em pedaços e deixar cozer. Antes do final adicionar o restante feijão/grão retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Couve-lombarda/espinafres/feijão-verde/nabiças	50g	
		Grão-de-bico	40g	
		Cenoura	30g	

		Cebola	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	≤0,2g	
<b>F.T.S.25</b>	<b>Legumes com ervilhas</b>	Batata	60g	Lavar, descascar e cortar a abóbora, a curgete, a cenoura, o nabo, o alho francês e as cebolas. Levar a cozer tudo exceto metade do alho francês. Depois de cozido, triturar tudo e adicionar o restante alho francês, previamente cortado às rodelas. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Ervilhas	55g	
		Alho francês	40g	
		Cenoura	30g	
		Cebola	20g	
		Nabo	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	≤0,2g	
		Alho	q.b.	
<b>F.T.S.26</b>	<b>Feijão vermelho com hortaliça (couve lombarda e couve branca)</b>	Batata	60g	De véspera, demolhar o feijão. No dia, lavar, descascar e cortar todos os ingredientes e cozer, exceto metade do feijão, a couve branca e a couve lombarda. Após cozer, triturar o preparado e acrescentar os restantes vegetais. No fim da cozedura, retificar o tempero e adicionar o azeite.
		Couve branca	45g	
		Feijão vermelho seco	40g	
		Couve lombarda	40g	
		Azeite	3ml	
		Sal	≤0,2g	
		Alho	q.b.	
<b>F.T.S.27</b>	<b>Creme de ervilhas e cenoura</b>	Batata	60g	Lavar, descascar e cortar os ingredientes e cozer em água, exceto metade das ervilhas. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar a restante metade de ervilhas. No fim da cozedura, acrescentar o azeite e retificar o tempero.
		Ervilhas	55g	
		Cenoura	45g	
		Alho francês	40g	
		Curgete	30g	
		Cebola	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	≤0,2g	
<b>F.T.S.28</b>	<b>Creme de couve-flor</b>	Batata	60g	Descascar, lavar e cortar em pedaços a batata, a abóbora, a cenoura, a couve-flor, a cebola, o nabo e o alho. 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.
		Couve-flor	40g	
		Cenoura	30g	
		Cebola	20g	
		Nabo	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	≤0,2g	
		Alho	q.b.	
<b>F.T.S.29</b>	<b>Creme de cenoura com couve branca</b>	Batata	60g	Descascar, lavar e cortar em pedaços a batata, a abóbora, a cenoura, a couve branca, a cebola, o nabo e o alho. 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.
		Couve branca	50g	
		Cenoura	45g	
		Cebola	20g	
		Nabo	20g	

		Azeite	3ml	
		Sal	≤0,2g	
		Alho	q.b.	
<b>F.T.S.30</b>	<b>Creme de abóbora com couve-flor/espinafres/feijão-verde</b>	Abóbora	60g	Descascar, lavar e cortar a abóbora, os nabos, a curgete, as cenouras, as cebolas e os alhos e cozer em água. Posteriormente triturar os legumes e adicionar a couve-flor/espinafres/feijão-verde em juliana. No fim retificar os temperos e juntar o azeite no final da cozedura.
		Alho francês		
		Curgete/couve-flor/couve lombarda	50g	
		Cenoura		
		Cebola	50g	
		Nabo	45g	
		Azeite	20g	
			20g	
		Sal	3ml	
		Alho	≤0,2g	
			q.b.	
<b>F.T.S.31</b>	<b>Creme de alho francês com cenoura e curgete/couve-flor/couve lombarda</b>	Abóbora	60g	Lavar e descascar o alho francês, a cenoura, a abóbora, a curgete/couve-flor/couve lombarda, o nabo, o alho e a cebola e cortar tudo em pedaços. Adicionar todos os ingredientes numa panela com água e levar a cozer. Após cozido, reduzir a puré. Retificar temperos e adicionar o azeite.
		Alho francês	50g	
		Curgete/couve-flor/couve lombarda	50g	
		Cenoura	45g	
		Cebola	20g	
		Nabo	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	≤0,2g	
		Alho	q.b.	
<b>F.T.S.32</b>	<b>Creme de Legumes</b>	Espinafres	40g	Lavar, descascar e cortar as batatas, o feijão-verde a couve branca, a cenoura, a cebola e o alho e cozer em água. Preparar o feijão-verde às tirinhas. Depois de cozido, triturar todo o preparado. Retificar a temperatura e no final da cozedura, juntar o azeite.
		Alho francês	40g	
		Abóbora	40g	
		Batata	30g	
		Cenoura	30g	
		Cebola	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	≤0,2g	
		Alho	q.b.	
<b>F.T.S.33</b>	<b>Creme de Feijão-verde</b>	Batata	60g	Lavar, descascar e cortar as batatas, o feijão-verde a couve branca, a cenoura, a cebola e o alho e cozer em água. Preparar o feijão-verde às tirinhas. Depois de cozido, triturar todo o preparado. Retificar a temperatura e no final da cozedura, juntar o azeite.
		Couve branca	50g	
		Feijão-verde	40g	
		Cebola	30g	
		Cenoura	20g	

		Azeite	3ml	
		Sal	≤0,2g	
		Alho	q.b.	
<b>F.T.S.34</b>	<b>Nabo com espinafres e ervilhas/feijão</b>	Batata	60g	De véspera, demolhar o feijão
		Feijão	40g	Lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer a batata, a cebola, o alho, o nabo, e o feijão ou a as ervilhas. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar os espinafres em juliana. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Espinafres	40g/45g	
		Ervilhas	35g	
		Nabo	20g	
		Cebola	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	≤0,2g	
		Alho	q.b.	
<b>F.T.S.35</b>	<b>Creme de ervilhas com couve-flor</b>	Batata	60g	Lavar, descascar e cortar os ingredientes e cozer em água, exceto metade das ervilhas. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar a restante metade de ervilhas. No fim da cozedura, acrescentar o azeite e retificar o tempero.
		Ervilhas	55g	
		Couve-flor	45g	
		Alho francês	40g	
		Curgete	30g	
		Cebola	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	≤0,2g	
<b>F.T.S.36</b>	<b>Creme de nabo e cenoura</b>	Batata	60g	Lavar, descascar e cortar as batatas e os legumes e cozer em água. Depois de cozido, triturar todo o preparado. Retificar a temperatura e no final da cozedura, juntar o azeite.
		Cenoura	30g	
		Couve lombarda	40g	
		Nabo	20g	
		Cebola	25g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Alho	q.b.	
<b>F.T.S.37</b>	<b>Sopa de nabiças</b>	Nabiças	50	Lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer a batata, a cebola, o alho e a cenoura. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar as nabiças cortadas em juliana e deixar cozer. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Batata	60	
		Cenoura	45	
		Cebola	25	
		Azeite	3	
		Sal	0,1	
		Alho	q.b.	



F.T.S.38	Creme de vegetais	Alho francês	40	Lavar, descascar e cortar as batatas e os legumes e cozer em água. Depois de cozido, triturar todo o preparado. Retificar a temperatura e no final da cozedura, juntar o azeite.
		Couve-flôr	40	
		Batata	60	
		Cenoura	30	
		Nabo	20	
		Feijão verde	40	
		Ervilhas	35	
		Aipo	20	
		Azeite	3	
		Sal	0,1	
F.T.S.39	Sopa de grão-de-bico com cubinhos de cenoura e nabo	Batata	60	De véspera demolhar o grão. No dia, descascar, lavar e cortar em pedaços a batata, a cebola e o alho. Levar os ingredientes a cozer. Após cozedura, triturar os legumes e metade do grão-de-bico anteriormente cozido. Adicionar a cenoura e o nabo cortados em cubinhos e deixar cozer. Antes do final adicionar o restante grão-de-bico, retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Nabo	20	
		Grão-de-bico	40	
		Cenoura	30	
		Cebola	25	
		Azeite	3	
		Sal	0,1	
F.T.S.40	Sopa de grelos	Abóbora	60	Lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer a batata, a cebola, o alho, a cenoura e a abóbora. Após cozedura, triturar o preparado, adicionar os grelos previamente arranjados e deixar cozer. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Batata	60	
		Cenoura	45	
		Grêlos	40	
		Cebola	25	
		Azeite	3	
		Sal	0,1	
		Alho	q.b.	
		F.T.S.41	Creme de brócolos com feijão branco	
Batata	60			
Cebola	25			
Brócolos	40			
Cenoura	45			
Azeite	3			
Alho	q.b.			

		Sal	0,1	
<b>F.T.S.42</b>	<b>Sopa de espinafres</b>	Batata	60	Descascar, lavar e cortar as batatas, as cenouras, as cebolas e os alhos e cozer em água a ferver. Posteriormente triturar a sopa e adicionar o agrião previamente cortado e lavado. Deixar o agrião cozer. Retificar o sal e juntar o azeite no final da cozedura.
		Espinafres	40	
		Cenoura	45	
		Cebola	25	
		Azeite	3	
		Sal	0,1	
		Alho	q.b.	
<b>F.T.S.43</b>	<b>Sopa de cenoura com couve ripada</b>	Batata	60	Descascar, lavar e cortar em pedaços a batata, a cenoura, a cebola, o nabo e o alho. Colocar os ingredientes numa panela com água e deixar cozer. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar a couve ripada. Antes do final da cozedura retificar o tempero
		Couve	40	
		Cenoura	30	
		Cebola	25	
		Nabo	20	
		Azeite	3	
		Sal	0,1	
		Alho	q.b.	

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
F.T.AC.1	Purê de batata	Batata Leite de vaca UHT meio gordo Sal Noz-moscada	270g 45ml ≤ 0,2g q.b.	Descascar as batatas e cozer em água e sal. Após cozedura passar as batatas pelo passe-vite ou desfazê-las com as varas da varinha. Colocar a batata triturada num tacho ao lume e juntar o leite quente. Adicionar a noz-moscada, mexer sempre até obter uma consistência
F.T.AC.2	Batata assada	Batata Azeite Sal Salsa Orégãos	270g 3ml ≤ 0,2g q.b. q.b.	Descascar e cortar as batatas em quartos ou aos cubos. Colocar as batatas num tabuleiro e adicionar o sal, a salsa, os orégãos e por fim o azeite. Levá-lo ao forno até cozer ao ponto de ficarem coradas.
F.T.AC.3	Batata cozida	Batata Sal	270g ≤ 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).
F.T.AC.4	Batata corada	Batata Azeite Sal Orégãos Manjeriço	270g 3ml ≤ 0,2g q.b. q.b.	Descascar e cortar as batatas aos cubos e cozer em água e sal ou em tabuleiro perfurado a vapor. Num tabuleiro liso dispor as batatas e regar com um fio de azeite e polvilhar com manjeriço e orégãos. Levá-lo ao forno e deixar corar.
F.T.AC.5	Salada Russa (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) / Salada Camponesa (batata, cenoura, ervilhas e milho)	Batata  Ervilhas Cenoura Feijão-verde/Milho Sal	200g  50g 50g 50/30g ≤ 0,2g	Descascar e cortar as batatas aos cubos e cozer em água e sal ou em tabuleiro perfurado a vapor. Cozer também as cenouras, o feijão-verde e as ervilhas em água e sal ou em tabuleiro perfurado a vapor. Depois de cozidos todos os legumes envolver com as batatas.
F.T.AC.6	Arroz de cenoura/milho/ervilhas/cogumelos/couve	Arroz Cenoura/milho/ervilhas/cogumelos/couve Cebola Azeite Sal Alho	60g 30g/30g/30g/50g/30g 20g 3ml ≤ 0,2g q.b.	Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar a cenoura cortada aos cubos/milho/ervilhas previamente cozidos, de preferência a vapor. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero.
F.T.AC.7	Arroz de legumes (feijão-verde/tomate/brócolos/milho/cenoura)	Arroz Tomate Feijão-verde Cenoura Brócolos Milho Cebola Azeite Alho	60g 35g 30g 30g 30g 30g 20g 3ml q.b.	Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar a cenoura cortada aos cubos e juntar dois dos restantes legumes (feijão-verde/tomate/brócolos/milho), em função da ementa e de preferência previamente cozidos a vapor. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero.
F.T.AC.8	Arroz de branco	Arroz Cebola Azeite Sal Alho	80g 25g 3ml ≤ 0,2g q.b.	Picar o alho e a cebola e estufar em azeite. Adicionar água ao preparado. Após fervura acrescentar o arroz. No final retificar o tempero.
F.T.AC.9	Esparguete/espírais/macarronete/fusilli	Massa Sal	80g ≤ 0,2g	Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar a massa (esparguete/espírais/macarronete/ fusilli) e parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero.
F.T.AC.10	Ervilhas/ cenoura/ couve-flor/ milho/ cenoura baby/ feijão-verde/ couve lombarda/ couve-de-bruxelas/ brócolos	Couve-lombarda  Brócolos Couve-flor Cenoura Ervilhas Feijão-verde Cenoura baby Couve-de-bruxelas Milho Sal	80g  60g 60g 50g 50g 50g 50g 40g 30g ≤ 0,2g	Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar o(s) legume(s) mencionados e adicionar parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero OU levar o(s) legume(s) em tabuleiro perfurado ao forno convetor e colocar no módulo de cozedura a vapor, sem adicionar sal. Deixar cozer.
F.T.AC.11	Estufado de legumes (brócolos/cenoura/tomate/feijão-verde/cogumelos/ervilhas/ curgete)	Brócolos  Feijão-verde Cenoura Ervilhas Curgete Cogumelos Tomate Cebola Azeite Sal Alho	60g  50g 50g 50g 40g 50g 35g 25g 3ml ≤ 0,2g q.b.	Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar o(s) legume(s) mencionados e adicionar parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero OU levar o(s) legume(s) em tabuleiro perfurado ao forno convetor e colocar no módulo de cozedura a vapor, sem adicionar sal. Deixar cozer. Num tacho à parte colocar cebola, alho e o(s) respetivo(s) legume(s), adicionar o azeite e levar ao lume a estufar.
F.T.AC.12	Macedónia de legumes	Feijão-verde Ervilhas Cenoura Azeite Sal	50g 50g 50g 5ml ≤ 0,2g	Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar os legumes mencionados e adicionar parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero OU levar os legumes em tabuleiro perfurado ao forno convetor e colocar no módulo de cozedura a vapor, sem adicionar sal. Deixar cozer. Servir e temperar com azeite.
F.T.AC.13	Salada Tricolor (cenoura, cogumelos e ervilhas)	Batata  Ervilhas Feijão-verde Cenoura Cebola Sal Alho	200g  55g 55g 50g 20g ≤ 0,2g q.b.	Cozer os legumes e as batatas separadamente (em água ou a vapor) numa panela com água a ferver e sal. De seguida, colocar as batatas cortadas aos cubos e os legumes. Após servido, pode ser temperado com azeite.
F.T.AC.14	Arroz de feijão	Arroz Tomate Feijão vermelho Cebola Azeite Sal Alho	60g 35g 20g 25g 3ml ≤ 0,2g q.b.	Estufar a cebola, o alho e o tomate em azeite. Adicionar o feijão previamente demolhado e cozido Adicionar a água de cozer o feijão. Após fervura adicionar o arroz.
F.T.AC.15	Macedónia de legumes estufados	Alho  Cebola Azeite Feijão-verde Ervilhas Cenoura Azeite Sal	q.b.  25g 3ml 50g 50g 50g 5ml ≤ 0,2g	Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar os legumes mencionados e adicionar parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero OU levar os legumes em tabuleiro perfurado ao forno convetor e colocar no módulo de cozedura a vapor, sem adicionar sal. Deixar cozer. Num tacho à parte colocar cebola, alho e o(s) respetivo(s) legume(s), adicionar o azeite e levar ao lume a estufar.

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

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

F.T.SOB 10	Gelatina	Água	80ml	Ferver metade da quantidade da água. Adicionar a carteira de gelatina e dissolver o conteúdo. Adicionar a restante quantidade de água fria. Colocar em taças individuais e deixar arrefecer e, posteriormente, colocar a gelatina no frigorífico.
		Gelatina em pó	16g	
F.T.SOB 11	Gelado	Gelado	1 unidade (150ml)	Congelação