

Semana 1

9 a 13 de setembro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|--|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|----|
| Segunda-Feira | Sopa | Primavera ¹² | 332,7 | 79,5 | 1,2 | 0,2 | 15,0 | 5,0 | 2,0 | 0,2 | FI |
| | Prato | Almôndegas ^{1,6,12} estufadas com massa esparguete ¹ | 900,9 | 461,3 | 24,1 | 3,8 | 36,0 | 2,7 | 22,9 | 0,3 | FI |
| | Salada | Alface, beterraba e pepino | 176,5 | 42,2 | 0,5 | 0,1 | 5,9 | 5,8 | 3,7 | 0,2 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|-------------|-----------|---|--|---------------|-------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|-------------|----|
| Terça-Feira | Sopa | Espinafres com cenoura ¹² | 359,3 | 85,9 | 1,8 | 0,2 | 14,2 | 5,3 | 3,1 | 0,5 | FI |
| | Prato | Arroz de atum ⁴ com ervilhas e cenoura | 2457,3 | 587,3 | 29,7 | 4,3 | 38,3 | 4,4 | 40,9 | 1,7 | FI |
| | Salada | Milho, cenoura e couve-roxa | 225,9 | 54,1 | 0,4 | 0,0 | 10,0 | 4,0 | 2,8 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina ¹² | 313,6/ 372,3 | 74,9/ 89,0 | 0,5/ 0,0 | 0,2/ 0,0 | 16,5/ 0,0 | 16,3/ 0,0 | 1,1/ 22,2 | 0,0/ 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|--------------|-----------|--|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|----|
| Quarta-Feira | Sopa | Alho-francês com curgete ¹² | 416,3 | 99,5 | 1,6 | 0,3 | 17,7 | 8,0 | 3,7 | 0,2 | FI |
| | Prato | Febras de porco grelhadas com massa macarronete ¹ | 1311,6 | 313,4 | 6,9 | 2,2 | 28,4 | 1,2 | 33,7 | 0,5 | FI |
| | Salada | Ervilhas, feijão-verde e cenoura | 175,2 | 41,9 | 0,4 | 0,1 | 6,5 | 3,6 | 3,3 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |

*Almôndegas estufadas^{1,6,12} com massa esparguete¹ se for dia de abertura.

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|--------------|-----------|---|--|---------------|-------------|----------------|---------------|-----------------|------------------|-------------|----|
| Quinta-Feira | Sopa | Grão-de-bico com nabo ¹² | 439,6 | 105,1 | 1,9 | 0,2 | 19,7 | 8,3 | 2,4 | 0,3 | FI |
| | Prato | Pescada à Gomes de Sá ^{3,4} | 1533,0 | 366,4 | 14,8 | 2,6 | 24,0 | 2,0 | 33,7 | 1,1 | FI |
| | Salada | Alface, couve-roxa e pimento | 119,1 | 28,5 | 0,3 | 0,0 | 3,9 | 3,5 | 2,8 | 0,0 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | 313,6/ 327,5 | 74,9/ 78,0 | 0,5/ 0,7 | 0,2/ 0,1 | 16,5/ 18,3 | 16,3/ 18,3 | 1,1/ 0,4 | 0,0/ 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |

*Arroz de atum⁴ se for dia de abertura.

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|-------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|----|
| Sexta-Feira | Sopa | Creme de abóbora com feijão-verde ¹² | 300,5 | 71,8 | 1,4 | 0,2 | 13,0 | 3,7 | 1,8 | 0,1 | FI |
| | Prato | Frango estufado com ervilhas e arroz branco | 1945,8 | 465,1 | 9,9 | 1,9 | 36,6 | 2,6 | 55,9 | 0,6 | FI |
| | Salada | Milho, beterraba e cenoura | 249,4 | 59,7 | 0,4 | 0,0 | 11,5 | 5,8 | 2,6 | 0,3 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |

*Almôndegas estufadas^{1,6,12} com massa esparguete¹ se for dia de abertura.

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, 13Tremço, 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 2

16 a 20 de setembro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|---|--|---------------|-------------|----------------|---------------|-----------------|------------------|-------------|----|
| Segunda-Feira | Sopa | Couve-flôr com cenoura ¹² | 452,3 | 108,1 | 1,5 | 0,2 | 18,1 | 8,6 | 5,6 | 0,3 | FI |
| | Prato | Massa ¹ de cavala ⁴ | 1358,9 | 324,8 | 14,3 | 2,2 | 22,8 | 2,2 | 25,6 | 1,5 | FI |
| | Salada | Cenoura, curgete e ervilha | 172,2 | 41,2 | 0,4 | 0,1 | 6,0 | 3,5 | 3,5 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Creme de legumes ¹² | 287,3 | 98,5 | 1,4 | 0,1 | 19,2 | 4,7 | 13,0 | 0,2 | FI |
| | Prato | Feijoada de carnes ⁶ com arroz branco | 2163,3 | 517,0 | 16,2 | 4,0 | 52,7 | 4,7 | 38,9 | 1,0 | FI |
| | Salada | Alface, cenoura e milho | 280,0 | 67,1 | 0,8 | 0,0 | 11,29 | 3,26 | 3,8 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Horta ¹² | 418,1 | 99,9 | 1,4 | 0,2 | 17,7 | 6,6 | 4,2 | 0,3 | FI |
| | Prato | Arroz de paloco ⁴ com pimento | 887,7 | 212,2 | 5,6 | 0,8 | 25,6 | 1,8 | 14,2 | 2,2 | FI |
| | Salada | Pepino, tomate e couve-roxa | 112,4 | 26,9 | 0,3 | 0,1 | 4,3 | 3,8 | 2,1 | 0,0 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | 313,6/ 327,5 | 74,9/ 78,0 | 0,5/ 0,7 | 0,2/ 0,1 | 16,5/ 18,3 | 16,3/ 18,3 | 1,1/ 0,4 | 0,0/ 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Feijão branco com couve-lombarda ¹² | 418,1 | 99,9 | 1,4 | 0,2 | 17,7 | 6,6 | 4,2 | 0,3 | FI |
| | Prato | Pã de porco assada com esparguete ¹ | 1584,1 | 378,6 | 13,6 | 3,1 | 31,2 | 3,6 | 32,2 | 0,4 | FI |
| | Salada | Cenoura, couve-roxa e beterraba | 182,1 | 43,5 | 0,2 | 0,0 | 8,3 | 7,5 | 2,6 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Brócolos ¹² | 399,3 | 95,4 | 1,9 | 0,2 | 15,1 | 5,9 | 4,4 | 0,2 | FI |
| | Prato | Pescada ⁴ no forno com batata assada/ cozida | 1256,2 | 300,3 | 9,2 | 1,4 | 25,6 | 3,5 | 27,7 | 0,6 | FI |
| | Salada | Curgete, beringela e pimento | 129,4 | 30,9 | 0,6 | 0,1 | 4,1 | 3,8 | 2,5 | 0,0 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |

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

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

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

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

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

Semana 3

23 a 27 de setembro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|--|--|----------------|--------------|----------------|---------------|-----------------|------------------|-------------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Alho-francês ¹² | 374,3 | 89,5 | 1,4 | 0,2 | 16,5 | 6,9 | 2,8 | 0,2 | FI |
| | Prato | Almôndegas ^{1, 6, 12} estufadas com esparguete ¹ | 900,9 | 461,3 | 24,1 | 3,8 | 36,0 | 2,7 | 22,9 | 0,3 | FI |
| | Salada | Feijão-verde, cenoura e ervilha | 175,2 | 41,9 | 0,4 | 0,1 | 6,5 | 3,6 | 3,3 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Legumes com ervilhas ¹² | 332,7 | 79,5 | 1,2 | 0,2 | 15,0 | 5,0 | 2,0 | 0,2 | FI |
| | Prato | Lulas à sevilhana ^{1,14} com arroz branco | 1158,0 | 449,3 | 23,0 | 2,1 | 51,9 | 1,5 | 7,3 | 0,3 | FI |
| | Salada | Couve-roxa, milho e cenoura | 225,9 | 54,1 | 0,4 | 0,0 | 10,0 | 4,0 | 2,8 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelado ⁷ | 313,6/ 1240,3 | 74,9/ 296,0 | 0,5/ 16,4 | 0,2/ 9,2 | 16,5/ 32,6 | 16,3/ 32,6 | 1,1/ 5,4 | 0,0/ 0,2 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Creme de abóbora com feijão-verde ¹² | 300,5 | 71,8 | 1,4 | 0,2 | 13,0 | 3,7 | 1,8 | 0,1 | FI |
| | Prato | Rancho à Regional ^{1, 6} | 2158,2 | 515,8 | 17,3 | 3,7 | 42,1 | 8,3 | 47,3 | 1,2 | FI |
| | Salada | Alface, beterraba e pepino | 136,9 | 32,7 | 0,3 | 0,1 | 5,1 | 5,1 | 2,5 | 0,2 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Caldo-verde ^{6, 12} | 498,5 | 119,1 | 5,0 | 1,4 | 13,2 | 4,1 | 5,4 | 0,7 | FI |
| | Prato | Filetes de abrótea gratinados ^{1,4} com batata cozida | 1240,1 | 296,4 | 9,1 | 1,4 | 25,6 | 3,5 | 27,4 | 0,6 | FI |
| | Salada | cenoura, brócolos e couve em juliana | 139,5 | 32,7 | 0,3 | 0,1 | 5,1 | 5,1 | 2,5 | 0,2 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | 313,6/ 327,5 | 74,9/ 78,0 | 0,5/ 0,7 | 0,2/ 0,1 | 16,5/ 18,3 | 16,3/ 18,3 | 1,1/ 0,4 | 0,0/ 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Camponesa ¹² | 352,9 | 84,3 | 1,4 | 0,2 | 14,1 | 3,3 | 3,8 | 0,1 | FI |
| | Prato | Arroz de peru no forno | 1322,0 | 315,9 | 6,8 | 1,1 | 31,9 | 0,4 | 30,9 | 0,3 | FI |
| | Salada | Alface, tomate e cenoura | 81,4 | 19,5 | 0,2 | 0,0 | 3,2 | 3,1 | 1,4 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |

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

10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 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

30 de setembro a 4 de outubro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|---|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|----|
| Segunda-Feira | Sopa | Creme de cenoura e massinhas ^{1,12} | 524,1 | 125,3 | 1,6 | 0,3 | 23,6 | 7,2 | 4,0 | 0,2 | FI |
| | Prato | Salada de atum com feijão-frade (atum, batata, ovo e cenoura) ^{3, 4, 12} | 2227,1 | 532,2 | 29,3 | 4,2 | 26,6 | 2,2 | 39,8 | 1,6 | FI |
| | Salada | Beterraba, cenoura e tomate | 186,6 | 44,6 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,8 | 2,0 | 0,3 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|-------------|-----------|---|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|----|
| Terça-Feira | Sopa | Feijão-verde ¹² | 442,7 | 105,8 | 1,7 | 0,3 | 19,4 | 9,8 | 3,5 | 0,2 | FI |
| | Prato | Carne de porco estufada com esparguete ¹ | 1558,5 | 372,5 | 13,5 | 3,1 | 30,1 | 2,7 | 31,9 | 0,4 | FI |
| | Salada | Beringela, curgete e pimento | 129,4 | 30,9 | 0,6 | 0,1 | 4,1 | 3,8 | 2,5 | 0,0 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) | |
|--------------|-----------|---|--|-------------|-----------|-------------|-------------|-------------|-----------|------------|----|
| Quarta-Feira | Sopa | Lavrador ^{1,12} | 612,3 | 146,3 | 1,8 | 0,2 | 26,7 | 8,9 | 5,7 | 0,3 | FI |
| | Prato | Bacalhau no forno desfiado com molho bechamel ^{1, 4, 7} e batata | 1159,8 | 277,2 | 0,2 | 0,1 | 49,6 | 6,2 | 17,9 | 2,6 | FI |
| | Salada | Alface, milho e cenoura | 215,7 | 51,7 | 0,6 | 0,0 | 9,1 | 2,0 | 2,4 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | 313,6 / 327,5 | 74,9 / 78,0 | 0,5 / 0,7 | 0,2 / 0,1 | 16,5 / 18,3 | 16,3 / 18,3 | 1,1 / 0,4 | 0,0 / 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|--------------|-----------|--|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|----|
| Quinta-Feira | Sopa | Alho-francês ¹² | 374,3 | 89,5 | 1,4 | 0,2 | 16,5 | 6,9 | 2,8 | 0,2 | FI |
| | Prato | Frango estufado com macarronete ¹ | 1477,6 | 353,2 | 11,0 | 2,0 | 20,3 | 2,9 | 42,8 | 0,5 | FI |
| | Salada | Ervilhas, cenoura e milho | 250,2 | 59,9 | 0,6 | 0,0 | 10,1 | 2,2 | 3,5 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|-------------|-----------|---|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|----|
| Sexta-Feira | Sopa | Couve-lombarda ¹² | 298,4 | 71,3 | 1,3 | 0,2 | 12,6 | 5,3 | 2,3 | 0,2 | FI |
| | Prato | Carapau frito ^{1,4, 5} com arroz de tomate | 1964,7 | 469,6 | 20,3 | 3,1 | 34,5 | 3,0 | 36,4 | 0,5 | FI |
| | Salada | Alface, cenoura e couve-roxa | 123,9 | 29,6 | 0,1 | 0,0 | 4,9 | 4,4 | 2,5 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |

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

7 a 11 de outubro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|--|--|---------------|-------------|----------------|---------------|-----------------|------------------|-------------|----|
| Segunda-Feira | Sopa | Alho-francês com curgete ¹² | 416,3 | 99,5 | 1,6 | 0,3 | 17,7 | 8,0 | 3,7 | 0,2 | FI |
| | Prato | Carne à bolonhesa ^{1,6,12} com massa fusilli ¹ | 1373,2 | 328,2 | 11,8 | 2,8 | 23,6 | 6,2 | 31,7 | 0,5 | FI |
| | Salada | Alface, cenoura e milho | 280,0 | 67,1 | 0,8 | 0,0 | 11,29 | 3,26 | 3,8 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Abóbora com massinhas ^{1,12} | 474,9 | 113,5 | 1,7 | 0,3 | 20,7 | 4,5 | 3,6 | 0,1 | FI |
| | Prato | Tintureira ⁴ estufada com arroz de milho | 1516,4 | 362,5 | 9,6 | 1,3 | 40,5 | 2,0 | 27,3 | 0,7 | FI |
| | Salada | Curgete, couve-flor e pimento | 132,0 | 31,5 | 0,5 | 0,1 | 3,7 | 3,3 | 3,3 | 0,0 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ iogurte de aromas ⁷ | 313,6/ 371,2 | 74,9/ 88,7 | 0,5/ 2,0 | 0,2/ 1,1 | 16,5/ 12,6 | 16,3/ 5,1 | 1,1/ 5,1 | 0,0/ 0,2 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Feijão-verde ¹² | 442,7 | 105,8 | 1,7 | 0,3 | 19,4 | 9,8 | 3,5 | 0,2 | FI |
| | Prato | Massa ¹ de carnes à lavrador | 2106,7 | 503,4 | 17,7 | 4,4 | 41,5 | 7,2 | 44,6 | 1,1 | FI |
| | Salada | Beterraba, cenoura e couve-roxa | 188,9 | 4,5 | 0,0 | 0,0 | 8,7 | 8,2 | 2,8 | 0,3 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Saloia ¹² | 417,7 | 99,8 | 1,4 | 0,2 | 17,6 | 6,6 | 4,2 | 0,3 | FI |
| | Prato | Peixe bobo ⁴ no forno com batata cozida/assada | 1408,4 | 336,6 | 8,4 | 1,3 | 32,8 | 9,7 | 31,8 | 0,6 | FI |
| | Salada | Feijão-verde, ervilha e cenoura | 175,2 | 41,9 | 0,4 | 0,1 | 6,5 | 3,6 | 3,3 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | 313,6/ 327,5 | 74,9/ 78,0 | 0,5/ 0,7 | 0,2/ 0,1 | 16,5/ 18,3 | 16,3/ 18,3 | 1,1/ 0,4 | 0,0/ 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Espinafres ¹² | 359,3 | 85,9 | 1,8 | 0,2 | 14,2 | 5,3 | 3,1 | 0,6 | FI |
| | Prato | Panadinhos de frango ^{1,3,9,10} no forno com arroz de cenoura | 1250,7 | 298,2 | 9,8 | 1,5 | 40,8 | 3,2 | 10,8 | 1,1 | FI |
| | Salada | Beterraba, cenoura e tomate | 186,6 | 44,6 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,8 | 2,0 | 0,3 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |

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

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

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

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

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

Semana 6

14 a 18 de outubro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|---|--|---------------|-------------|----------------|---------------|-----------------|------------------|-------------|----|
| Segunda-Feira | Sopa | Creme de alho-francês com cenoura ¹² | 314,4 | 75,1 | 1,4 | 0,2 | 13,2 | 5,7 | 2,5 | 0,2 | FI |
| | Prato | Arroz de cavala ⁴ | 1782,6 | 426,0 | 20,8 | 4,7 | 34,6 | 3,0 | 24,2 | 0,4 | FI |
| | Salada | Cenoura, curgete e ervilhas | 172,2 | 41,2 | 0,4 | 0,1 | 6,0 | 3,5 | 3,5 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | 313,6/ 327,5 | 74,9/ 78,0 | 0,5/ 0,7 | 0,2/ 0,1 | 16,5/ 18,3 | 16,3/ 18,3 | 1,1/ 0,4 | 0,0/ 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Espinafres ¹² | 359,3 | 85,9 | 1,8 | 0,2 | 14,2 | 5,3 | 3,1 | 0,6 | FI |
| | Prato | Frango assado com massa ¹ de cenoura | 1797,9 | 429,7 | 10,4 | 1,9 | 42,3 | 2,9 | 40,5 | 0,8 | FI |
| | Salada | Alface, couve-roxa e milho | 211,8 | 50,7 | 0,6 | 0,0 | 8,6 | 1,3 | 2,8 | 0,0 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Feijão branco com couve-lombarda ¹² | 418,1 | 99,9 | 1,4 | 0,2 | 17,7 | 6,6 | 4,2 | 0,3 | FI |
| | Prato | Pescada gratinada ^{1, 4} com alecrim e arroz de cenoura | 1506,4 | 360,0 | 9,3 | 1,4 | 40,3 | 1,8 | 27,2 | 0,7 | FI |
| | Salada | Couve em juliana, pepino e tomate | 130,4 | 31,2 | 0,5 | 0,1 | 4,0 | 3,9 | 2,8 | 0,0 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelatina de frutas ¹² | 313,6/ 316,0 | 74,9/ 75,0 | 0,5/ 0,2 | 0,2/ 0,0 | 16,9/ 16,3 | 16,7/ 16,1 | 1,1/ 2,0 | 0,0/ 0,1 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Creme de couve-flor e cenoura ¹² | 452,3 | 108,1 | 1,5 | 0,2 | 18,1 | 8,6 | 5,6 | 0,3 | FI |
| | Prato | Pã de porco estufada com ervilhas e esparguete ¹ de tomate | 1584,1 | 378,6 | 13,6 | 3,1 | 31,2 | 3,6 | 32,2 | 0,4 | FI |
| | Salada | Beringela, curgete e pimento | 129,4 | 30,9 | 0,6 | 0,1 | 4,1 | 3,8 | 2,5 | 0,0 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Macedónia de legumes ¹² | 323,3 | 77,2 | 1,4 | 0,2 | 12,9 | 3,2 | 2,0 | 0,1 | FI |
| | Prato | Petanga frita ^{4,5} com arroz de tomate | 2405,6 | 575,9 | 29,5 | 6,0 | 40,6 | 1,5 | 35,2 | 0,5 | FI |
| | Salada | Alface, couve-roxa e milho | 218,5 | 52,3 | 0,5 | 0,0 | 8,6 | 2,7 | 3,5 | 0,0 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |

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

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

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

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

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

Semana 7

21 a 25 de outubro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|--|--|----------------|--------------|----------------|---------------|-----------------|------------------|-------------|----|
| Segunda-Feira | Sopa | Couve-flor ¹² | 410,3 | 98,1 | 1,3 | 0,1 | 16,9 | 7,5 | 4,7 | 0,3 | FI |
| | Prato | Almôndegas ^{1,6,12} com molho de cogumelos ¹² e massa espiral ¹ | 1249,6 | 298,6 | 12,1 | 3,3 | 23,5 | 2,6 | 23,4 | 0,3 | FI |
| | Salada | Alface, cenoura e couve em juliana | 114,1 | 27,3 | 0,2 | 0,0 | 3,6 | 3,4 | 2,8 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelado ⁷ | 313,6/ 1240,3 | 74,9/ 296,0 | 0,5/ 16,4 | 0,2/ 9,2 | 16,5/ 32,6 | 16,3/ 32,6 | 1,1/ 5,4 | 0,0/ 0,2 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Feijão-verde ¹² | 442,7 | 105,8 | 1,7 | 0,3 | 19,4 | 9,8 | 3,5 | 0,2 | FI |
| | Prato | Filetes de bacalhau ⁴ no forno com molho de cenoura e batata cozida | 975,7 | 233,2 | 5,7 | 0,8 | 23,8 | 5,1 | 21,3 | 0,3 | FI |
| | Salada | Curgete, beringela e pimento | 188,0 | 44,9 | 0,4 | 0,0 | 7,1 | 7,1 | 3,5 | 0,2 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Couve e cenoura ripada ¹² | 380,3 | 90,9 | 1,5 | 0,2 | 17,1 | 8,1 | 2,4 | 0,2 | FI |
| | Prato | Feijoada à Transmontana ⁶ com arroz branco | 2163,3 | 517,0 | 16,2 | 4,0 | 52,7 | 4,7 | 38,9 | 1,0 | FI |
| | Salada | Tomate, alface e beterraba | 139,0 | 33,2 | 0,2 | 0,0 | 5,7 | 5,7 | 2,3 | 0,2 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Saloia ¹² | 417,7 | 99,8 | 1,4 | 0,2 | 17,6 | 6,6 | 4,2 | 0,3 | FI |
| | Prato | Arroz de abrétea ⁴ | 1413,8 | 337,9 | 9,0 | 1,3 | 37,0 | -0,6 | 25,8 | 0,5 | FI |
| | Salada | Couve-flor, cenoura e brócolos | 138,2 | 33,0 | 0,5 | 0,0 | 3,9 | 3,4 | 3,4 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Creme de abóbora e espinafres ¹² | 310,1 | 74,1 | 1,9 | 0,3 | 11,4 | 2,5 | 2,7 | 0,5 | FI |
| | Prato | Febras de porco grelhadas com massa esparguete ¹ salteada | 1311,6 | 313,4 | 6,9 | 2,2 | 28,4 | 1,2 | 33,7 | 0,5 | FI |
| | Salada | Alface, cenoura e couve em juliana | 114,1 | 27,3 | 0,2 | 0,0 | 3,6 | 3,4 | 2,8 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | 313,6/ 327,5 | 74,9/ 78,0 | 0,5/ 0,7 | 0,2/ 0,1 | 16,5/ 18,3 | 16,3/ 18,3 | 1,1/ 0,4 | 0,0/ 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |

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

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

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

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

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

Semana 8

28 de outubro a 1 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 ^{9,12} | 287,3 | 98,5 | 1,4 | 0,1 | 19,2 | 4,7 | 13,0 | 0,2 | FI |
| | Prato | Barras de pescada ^{1,2,4,14} no forno com arroz tomate | 1940,8 | 463,8 | 20,0 | 2,0 | 40,9 | 1,5 | 28,2 | 1,3 | FI |
| | Salada | Alface, cenoura e curgete | 15,6 | 42,0 | 0,5 | 0,1 | 5,6 | 5,4 | 3,9 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Feijão branco com espinafres ¹² | 417,2 | 99,7 | 1,9 | 0,2 | 16,4 | 5,4 | 4,1 | 0,5 | FI |
| | Prato | Carne de porco estufada com massa macarronete ¹ | 1558,5 | 372,5 | 13,5 | 3,1 | 30,1 | 2,7 | 31,9 | 0,4 | FI |
| | Salada | Cenoura, feijão-verde e ervilhas | 175,2 | 41,9 | 0,4 | 0,1 | 6,5 | 3,6 | 3,3 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | 313,6/ 327,5 | 74,9/ 78,0 | 0,5/ 0,7 | 0,2/ 0,1 | 16,5/ 18,3 | 16,3/ 18,3 | 1,1/ 0,4 | 0,0/ 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Alho-francês com curgete ¹² | 416,3 | 99,5 | 1,6 | 0,3 | 17,7 | 8,0 | 3,7 | 0,2 | FI |
| | Prato | Carapauzinhos fritos ^{1,4} com arroz de feijão vermelho | 1417,7 | 353,7 | 14,0 | 2,2 | 27,0 | 0,6 | 28,8 | 0,4 | FI |
| | Salada | Alface, beterraba e pepino | 176,5 | 42,2 | 0,5 | 0,1 | 5,9 | 5,8 | 3,7 | 0,2 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Cenoura com couve ripada ¹² | 380,3 | 90,9 | 1,5 | 0,2 | 17,1 | 8,1 | 2,4 | 0,2 | FI |
| | Prato | Frango assado com massa esparguete ¹ | 1797,9 | 429,7 | 10,4 | 1,9 | 42,3 | 2,9 | 40,5 | 0,8 | FI |
| | Salada | Beringela, pimento e curgete | 129,4 | 30,9 | 0,6 | 0,1 | 4,1 | 3,8 | 2,5 | 0,0 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | | | | | | | | | | |
| | Prato | Feriado | | | | | | | | | |
| | Salada | | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | | |
| | Pão | | | | | | | | | | |

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 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 9

4 a 8 de novembro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|--|--|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|----|
| Segunda-Feira | Sopa | Abóbora ¹² | 302,0 | 72,2 | 1,4 | 0,2 | 13,1 | 5,5 | 2,0 | 0,2 | FI |
| | Prato | Hambúrguer de aves ^{1, 6, 12} com massa esparguete ¹ | 1559,7 | 372,5 | 15,6 | 3,3 | 32,4 | 2,9 | 24,5 | 1,8 | FI |
| | Salada | Couve-roxa, pimento e tomate | 179,5 | 42,9 | 0,5 | 0,1 | 7,0 | 6,3 | 3,1 | 0,0 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Alho-francês com curgete ¹² | 416,3 | 99,5 | 1,6 | 0,3 | 17,7 | 8,0 | 3,7 | 0,2 | FI |
| | Prato | Pescada assada ⁴ com salada de batata | 1410,4 | 337,1 | 11,0 | 1,6 | 13,4 | 8,4 | 46,5 | 0,9 | FI |
| | Salada | Ervilhas, cenoura e feijão-verde | 175,2 | 41,9 | 0,4 | 0,1 | 6,5 | 3,6 | 3,3 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim ^{3,7} | 313,6/ 414,7 | 74,9/ 99,1 | 0,5/ 3,6 | 0,2/ 1,5 | 16,5/ 12,1 | 16,3/ 12,1 | 1,1/ 4,9 | 0,0/ 0,1 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Espinafres ¹² | 359,3 | 85,9 | 1,8 | 0,2 | 14,2 | 5,3 | 3,1 | 0,6 | FI |
| | Prato | Chilli de carnes ^{1,6,12} com arroz branco | 2811,8 | 672,1 | 33,8 | 9,4 | 54,9 | 1,9 | 36,4 | 0,6 | FI |
| | Salada | Cenoura, couve-roxa e beterraba | 188,9 | 4,5 | 0,0 | 0,0 | 8,7 | 8,2 | 2,8 | 0,3 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Creme de brócolos com feijão branco ¹² | 457,2 | 109,3 | 2,0 | 0,3 | 17,3 | 6,0 | 5,4 | 0,2 | FI |
| | Prato | Red fish ⁴ no forno com arroz de ervilhas | 1259,8 | 301,1 | 8,9 | 1,4 | 28,0 | 2,3 | 26,6 | 0,4 | FI |
| | Salada | Cenoura, couve-roxa e milho | 224,2 | 53,7 | 0,5 | 0,0 | 10,0 | 2,6 | 2,3 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | 313,6/ 327,5 | 74,9/ 78,0 | 0,5/ 0,7 | 0,2/ 0,1 | 16,5/ 18,3 | 16,3/ 18,3 | 1,1/ 0,4 | 0,0/ 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Creme de ervilhas ¹² | 418,3 | 100,0 | 1,6 | 0,2 | 18,6 | 8,0 | 2,9 | 0,3 | FI |
| | Prato | Massa ¹ de carnes (porco e frango) | 1088,7 | 260,2 | 9,4 | 2,2 | 14,7 | 4,0 | 29,0 | 0,4 | FI |
| | Salada | Couve em juliana, cenoura e milho | 216,1 | 51,7 | 0,6 | 0,0 | 8,7 | 3,0 | 3,1 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |

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

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

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

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

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

Semana 10

11 a 15 de novembro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Primavera ¹² | 332,7 | 79,5 | 1,2 | 0,2 | 15,0 | 5,0 | 2,0 | 0,2 | FI |
| | Prato | Empadão de arroz de atum ^{3,4} | 2457,3 | 587,3 | 29,7 | 4,3 | 38,3 | 4,4 | 40,9 | 1,7 | FI |
| | Salada | Cenoura, milho e ervilhas | 250,2 | 59,9 | 0,6 | 0,0 | 10,1 | 2,2 | 3,5 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|-------------|-----------|--|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|--------------------|
| Terça-Feira | Sopa | Espinafres ¹² | 359,3 | 85,9 | 1,8 | 0,2 | 14,2 | 5,3 | 3,1 | 0,6 | FI |
| | Prato | Strogonoff de frango ^{7, 12} com massa espiral ¹ | 2181,5 | 521,4 | 20,4 | 6,1 | 49,5 | 2,4 | 33,8 | 0,6 | FI |
| | Salada | Cenoura, curgete e ervilhas estufadas | 212,5 | 50,9 | 0,7 | 0,0 | 8,6 | 1,2 | 2,6 | 0,0 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|--------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|--------------------|
| Quarta-Feira | Sopa | Feijão-verde ¹² | 442,7 | 105,8 | 1,7 | 0,3 | 19,4 | 9,8 | 3,5 | 0,2 | FI |
| | Prato | Filetes de abrótea estufados ⁴ com arroz de feijão | 1034,7 | 262,1 | 6,7 | 1,0 | 28,5 | 1,9 | 21,2 | 0,4 | FI |
| | Salada | Couve-lombarda, cenoura e feijão-verde | 141,1 | 33,7 | 0,3 | 0,1 | 5,1 | 4,4 | 2,9 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|--------------|-----------|--|--|---------------|-------------|----------------|---------------|-----------------|------------------|-------------|--------------------|
| Quinta-Feira | Sopa | Grão-de-bico com couve-lombarda ¹² | 429,7 | 102,7 | 1,6 | 0,2 | 18,0 | 6,6 | 4,1 | 0,2 | FI |
| | Prato | Almondegas ^{1, 6, 12} estufadas com esparguete ¹ | 900,9 | 461,3 | 24,1 | 3,8 | 36,0 | 2,7 | 22,9 | 0,3 | FI |
| | Salada | Alface, beterraba e cenoura | 188,6 | 45,1 | 0,2 | 0,0 | 7,6 | 7,5 | 3,4 | 0,3 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | 313,6/ 327,5 | 74,9/ 78,0 | 0,5/ 0,7 | 0,2/ 0,1 | 16,5/ 18,3 | 16,3/ 18,3 | 1,1/ 0,4 | 0,0/ 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|-------------|-----------|--|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|--------------------|
| Sexta-Feira | Sopa | Creme de legumes ¹² | 287,3 | 98,5 | 1,4 | 0,1 | 19,2 | 4,7 | 13,0 | 0,2 | FI |
| | Prato | Bacalhau à Gomes de Sá ^{3, 4} | 990,6 | 236,8 | 8,4 | 1,2 | 24,6 | 2,5 | 14,9 | 2,7 | FI |
| | Salada | Alface, cenoura e milho | 280,0 | 67,1 | 0,8 | 0,0 | 11,29 | 3,26 | 3,8 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |

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

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

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

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

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

Semana 11

18 a 22 de novembro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|---|--|---------------|-------------|----------------|---------------|-----------------|------------------|-------------|----|
| Segunda-Feira | Sopa | Creme de alho-francês ¹² | 374,3 | 89,5 | 1,4 | 0,2 | 16,5 | 6,9 | 2,8 | 0,2 | FI |
| | Prato | Esparguete à Bolonhesa ^{1, 6, 12} | 1477,4 | 353,1 | 11,9 | 2,9 | 30,3 | 2,7 | 30,5 | 0,4 | FI |
| | Salada | Alface, beterraba e cenoura | 188,6 | 45,1 | 0,2 | 0,0 | 7,6 | 7,5 | 3,4 | 0,3 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Feijão vermelho com hortaliça ¹² | 389,3 | 93,0 | 1,3 | 0,2 | 16,3 | 5,7 | 4,0 | 0,2 | FI |
| | Prato | Filetes de abrótea ⁴ no forno com arroz de tomate | 1062,7 | 254,0 | 6,8 | 1,0 | 27,1 | 3,1 | 20,6 | 0,4 | FI |
| | Salada | Couve-branca ripada, ervilhas e couve-flor | 220,0 | 52,7 | 0,6 | 0,1 | 7,1 | 4,5 | 4,9 | 0,0 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / leite-creme ⁷ | 313,6/ 414,7 | 74,9/ 99,1 | 0,5/ 3,6 | 0,2/ 1,5 | 16,5/ 12,1 | 16,3/ 12,1 | 1,1/ 4,9 | 0,0/ 0,1 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Creme de abóbora e espinafres ¹² | 310,1 | 74,1 | 1,9 | 0,3 | 11,4 | 2,5 | 2,7 | 0,5 | FI |
| | Prato | Perna de frango assada com massa espiral ¹ de cenoura | 1797,9 | 429,7 | 10,4 | 1,9 | 42,3 | 2,9 | 40,5 | 0,8 | FI |
| | Salada | Couve-roxa, pepino e tomate | 170,0 | 40,6 | 0,5 | 0,1 | 6,5 | 5,9 | 3,0 | 0,0 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Caldo-verde ^{6,12} | 498,5 | 119,1 | 5,0 | 1,4 | 13,2 | 4,1 | 5,4 | 0,7 | FI |
| | Prato | Salada de pescada ⁴ com batata e ovo cozido ³ | 1305,8 | 346,3 | 9,5 | 1,3 | 33,9 | 4,2 | 30,5 | 0,7 | FI |
| | Salada | Cenoura, feijão-verde e ervilhas | 175,2 | 41,9 | 0,4 | 0,1 | 6,5 | 3,6 | 3,3 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | 313,6/ 327,5 | 74,9/ 78,0 | 0,5/ 0,7 | 0,2/ 0,1 | 16,5/ 18,3 | 16,3/ 18,3 | 1,1/ 0,4 | 0,0/ 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Couve-branca com abóbora ¹² | 327,8 | 78,3 | 1,7 | 0,3 | 13,3 | 5,7 | 2,7 | 0,1 | FI |
| | Prato | Feijoada de carnes ⁶ com arroz branco | 2163,3 | 517,0 | 16,2 | 4,0 | 52,7 | 4,7 | 38,9 | 1,0 | FI |
| | Salada | Cenoura, pimento e couve em juliana | 116,7 | 27,9 | 0,3 | 0,0 | 4,0 | 3,8 | 2,4 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |

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

25 a 29 de novembro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|--|--|---------------|-------------|----------------|---------------|-----------------|------------------|-------------|----|
| Segunda-Feira | Sopa | Juliana ¹² | 380,3 | 90,9 | 1,5 | 0,2 | 17,1 | 8,1 | 2,4 | 0,2 | FI |
| | Prato | Tesourinhos ^{1,4} no forno com arroz de cenoura | 2760,1 | 648,8 | 30,0 | 2,7 | 71,0 | 2,0 | 21,4 | 0,2 | FI |
| | Salada | Alface, couve-roxa e pepino | 172,0 | 41,1 | 0,5 | 0,1 | 5,2 | 4,6 | 4,3 | 0,0 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | 313,6/ 327,5 | 74,9/ 78,0 | 0,5/ 0,7 | 0,2/ 0,1 | 16,5/ 18,3 | 16,3/ 18,3 | 1,1/ 0,4 | 0,0/ 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Espinafres ¹² | 359,3 | 85,9 | 1,8 | 0,2 | 14,2 | 5,3 | 3,1 | 0,6 | FI |
| | Prato | Peru assado com esparguete ¹ | 993,7 | 237,5 | 2,2 | 0,5 | 21,7 | 1,1 | 31,8 | 0,3 | FI |
| | Salada | Feijão-verde, cenoura e ervilha | 175,2 | 41,9 | 0,4 | 0,1 | 6,5 | 3,6 | 3,3 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Feijão-verde ¹² | 442,7 | 105,8 | 1,7 | 0,3 | 19,4 | 9,8 | 3,5 | 0,2 | FI |
| | Prato | Paloco ⁴ gratinado e molho bechamel ^{1,7} com batata | 1159,8 | 277,2 | 0,2 | 0,1 | 49,6 | 6,2 | 17,9 | 2,6 | FI |
| | Salada | Milho, tomate e beterraba | 241,0 | 57,7 | 0,5 | 0,0 | 10,7 | 5,3 | 2,6 | 0,2 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Minestrone ¹ | 324,7 | 77,5 | 1,6 | 0,2 | 11,5 | 3,2 | 3,2 | 0,1 | FI |
| | Prato | Arroz de aves (peru e frango) | 1738,9 | 415,6 | 9,9 | 1,7 | 39,8 | 0,6 | 40,6 | 0,5 | FI |
| | Salada | Alface, couve em juliana e couve roxa | 148,2 | 35,4 | 0,2 | 0,0 | 4,6 | 4,1 | 4,0 | 0,0 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Lavrador ^{1,12} | 612,3 | 146,3 | 1,8 | 0,2 | 26,7 | 8,9 | 5,7 | 0,3 | FI |
| | Prato | Massinha ¹ de peixe ⁴ com tomate | 1658,1 | 396,3 | 21,4 | 4,8 | 23,4 | 7,0 | 27,3 | 0,5 | FI |
| | Salada | Curgete, pimento e beringela | 129,4 | 30,9 | 0,6 | 0,1 | 4,1 | 3,8 | 2,5 | 0,0 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |

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

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

2 a 6 de dezembro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|---------------|-----------|--|--|---------------|----------------|-------------|-----------------|------------------|-------------|-------------|----|
| Segunda-Feira | Sopa | Abóbora ¹² | 302,0 | 72,2 | 1,4 | 0,2 | 13,1 | 5,5 | 2,0 | 0,2 | EI |
| | Prato | Hambúrguer ^{1,6,12} estufado com massa espiral ¹ | 1528,0 | 365,2 | 14,5 | 4,9 | 22,0 | 1,5 | 36,1 | 0,4 | EI |
| | Salada | Curgete, pimento e beringela | 129,4 | 30,9 | 0,6 | 0,1 | 4,1 | 3,8 | 2,5 | 0,0 | EI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | EI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Creme de alho-francês com grão-de-bico ¹² | 383,9 | 91,7 | 1,7 | 0,3 | 15,8 | 5,8 | 3,4 | 0,2 | EI |
| | Prato | Pescada gratinada ^{1,4} com batata assada e molho de tomate | 1173,4 | 280,4 | 7,1 | 1 | 29,3 | 5,2 | 24,4 | 0,5 | EI |
| | Salada | Cenoura, pimento e milho | 178,6 | 42,8 | 0,7 | 0,0 | 7,4 | 1,8 | 1,9 | 0,0 | EI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ Fruta cozida | 313,6/ 327,5 | 74,9/ 78,0 | 0,5/ 0,7 | 0,2/ 0,1 | 16,5/ 18,3 | 16,3/ 18,3 | 1,1/ 0,4 | 0,0/ 0,0 | EI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Brócolos ¹² | 399,3 | 95,4 | 1,9 | 0,2 | 15,1 | 5,9 | 4,4 | 0,2 | EI |
| | Prato | Feijoada à Portuguesa ⁶ com arroz branco | 2163,3 | 517,0 | 16,2 | 4,0 | 52,7 | 4,7 | 38,9 | 1,0 | EI |
| | Salada | Alface, couve-roxa e pepino | 172,0 | 41,1 | 0,5 | 0,1 | 5,2 | 4,6 | 4,3 | 0,0 | EI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | EI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Feijão-verde ¹² | 442,7 | 105,8 | 1,7 | 0,3 | 19,4 | 9,8 | 3,5 | 0,2 | EI |
| | Prato | Massada de abrótea ^{1,4} com tomate | 1946,0 | 465,1 | 21,6 | 4,8 | 37,8 | 6,8 | 20,2 | 0,5 | EI |
| | Salada | Pimento, feijão-verde e cenoura | 112,0 | 26,8 | 0,3 | 0,1 | 4,5 | 3,8 | 1,7 | 0,1 | EI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | EI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Espinafres com cenoura ¹² | 397,4 | 95,0 | 1,8 | 0,2 | 15,3 | 5,5 | 4,3 | 0,5 | EI |
| | Prato | Chilli de carnes ^{1,6,12} com arroz branco | 2811,8 | 672,1 | 33,8 | 9,4 | 54,9 | 1,9 | 36,4 | 0,6 | EI |
| | Salada | Alface, couve-roxa e milho | 211,8 | 50,7 | 0,6 | 0,0 | 8,6 | 1,3 | 2,8 | 0,0 | EI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ iogurte de aromas ⁷ | 313,6/ 371,2 | 74,9/ 88,7 | 0,5/ 2,0 | 0,2/ 1,1 | 16,5/ 12,6 | 16,3/ 5,1 | 1,1/ 5,1 | 0,0/ 0,2 | EI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |

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

9 a 13 de dezembro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|---|--|----------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|----|
| Segunda-Feira | Sopa | Macedónia de legumes ¹² | 323,3 | 77,2 | 1,4 | 0,2 | 12,9 | 3,2 | 2,0 | 0,1 | FI |
| | Prato | Arroz de atum ⁴ | 1817,7 | 434,3 | 19,7 | 2,0 | 35,2 | 1,5 | 27,1 | 1,2 | FI |
| | Salada | Alface, beterraba e pepino | 176,5 | 42,2 | 0,5 | 0,1 | 5,9 | 5,8 | 3,7 | 0,2 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Juliana ¹² | 380,3 | 90,9 | 1,5 | 0,2 | 17,1 | 8,1 | 2,4 | 0,2 | FI |
| | Prato | Rancho à Regional ^{1, 6} | 2158,2 | 515,8 | 17,3 | 3,7 | 42,1 | 8,3 | 47,3 | 1,2 | FI |
| | Salada | Cenoura, couve-roxa e beterraba | 188,9 | 45,1 | 0,0 | 0,0 | 8,7 | 8,2 | 2,8 | 0,3 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Creme de couve-flor ¹² | 410,3 | 98,1 | 1,3 | 0,1 | 16,9 | 7,5 | 4,7 | 0,3 | FI |
| | Prato | Filete de abrótea ⁴ com batata cozida/ assada | 950,6 | 227,2 | 6,5 | 0,9 | 21,0 | 2,6 | 20,6 | 0,4 | FI |
| | Salada | Alface, milho e tomate | 176,0 | 42,2 | 0,6 | 0,0 | 6,9 | 1,5 | 2,3 | 0,0 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Feijão vermelho com couve-lombarda ¹² | 418,1 | 99,9 | 1,4 | 0,2 | 17,7 | 6,6 | 4,2 | 0,3 | FI |
| | Prato | Carne de porco assada com esparguete ¹ | 1558,5 | 372,5 | 13,5 | 3,1 | 30,1 | 2,7 | 31,9 | 0,4 | FI |
| | Salada | Alface, beterraba e pepino | 136,9 | 32,7 | 0,3 | 0,1 | 5,1 | 5,1 | 2,5 | 0,2 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / aletria ^{1,3,7} | 319,7/ 820,9 | 74,9/ 196,2 | 0,5/ 3,7 | 0,2/ 1,4 | 16,5/ 32,4 | 16,3/ 12,1 | 1,1/ 7,9 | 0,0/ 0,1 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Primavera ¹² | 332,7 | 79,5 | 1,2 | 0,2 | 15,0 | 5,0 | 2,0 | 0,2 | FI |
| | Prato | Ovos ³ mexidos com cogumelos ¹² e arroz branco ¹ | 1046,9 | 250,2 | 12,0 | 2,4 | 22,4 | 1,7 | 12,7 | 0,3 | FI |
| | Salada | Alface, pepino e beterraba | 136,9 | 32,7 | 0,3 | 0,1 | 5,1 | 5,1 | 2,5 | 0,2 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |

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

| Nº | Nome | Ingredientes | Capitação | | | | Método culinário: | |
|---------|---|---------------------------|-----------|---------|---------------|--------|--|---|
| | | | Jl | 1.º CEB | 2.º e 3.º CEB | SEC. | | |
| F.T.P.1 | Almôndegas estufadas | Almôndegas | 90g | 90g | 120g | 150g | Levar a cebola e o alho. Num tacho colocar o tomate, a cebola picada, azeite, orégãos e sal e levar a estufar. Triturar tudo. Adicionar as almôndegas ao preparado anterior e levar ao lume ou dispô-las em tabuleiro regado com o estufado anterior e levar ao forno. | |
| | | Tomate (pelado/triturado) | 25g | 25g | 25g | 25g | | |
| | | Cebola | 25g | 25g | 25g | 25g | | |
| | | Azeite | 3ml | 5ml | 7ml | 9ml | | |
| | | Sal | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | | |
| | | Orégãos | 0,1g | 0,1g | 0,1g | 0,1g | | |
| F.T.P.2 | Febras de porco grelhadas/gratinadas com estufado de ervilhas | Febra de porco | 85g | 90g | 120g | 130g | <u>Febras de porco grelhadas:</u> Preparar o alho, a cebola, a cenoura, o tomate e as ervilhas e levar a estufar com azeite e ervas aromáticas. Após o produto descongelado, temperar as febras de porco com sal e alho picado e levar a grelhar. Após cozedura regar o estufado por cima das febras. | |
| | | Ervilhas | 40g | 40g | 60g | 60g | | |
| | | Cenoura | 50g | 50g | 80g | 80g | | |
| | | Tomate (pelado/triturado) | 25g | 25g | 25g | 25g | <u>Febras de porco gratinadas:</u> Preparar o alho, a cebola, a cenoura, o tomate e as ervilhas e levar a estufar com azeite e ervas aromáticas. Após o produto descongelado, temperar as febras de porco com sal e alho picado. Num tabuleiro, dispor as febras de porco e regar com o estufado por cima e levar a gratinar. | |
| | | | Cebola | 25g | 25g | 25g | | 25g |
| | | Azeite | 3ml | 5ml | 7ml | 9ml | | |
| | | Sal | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | | |
| | | Ervas aromáticas | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | | |
| | | Alho | 1,2g | 1,5g | 2g | 2g | | |
| F.T.P.3 | Rancho à Regional (carne de porco, frango, chouriço, grão-de-bico, couve lombarda, cenoura e macarronete) | Grão-de-bico | 20g | 30g | 40g | 50g | | De véspera demolhar o grão-de-bico. Lavar e cortar as carnes e temperar com sal. No dia, 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, sal, 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 onde cozeu o grão-de-bico, a massa e o chouriço e deixar apurar. |
| | | Carne de porco | 30g | 40g | 50g | 65g | | |
| | | Perna de frango | 30g | 40g | 50g | 65g | | |
| | | Couve lombarda | 50g | 70g | 90g | 110g | | |
| | | Macarronete | 10g | 15g | 20g | 30g | | |
| | | Cenoura | 50g | 50g | 80g | 80g | | |
| | | Tomate (pelado/triturado) | 25g | 25g | 25g | 25g | | |
| | | Cebola | 25g | 25g | 25g | 25g | | |
| | | Chouriço de carne | - | 10g | 10g | 10g | | |
| | | Azeite | 3ml | 5ml | 7ml | 9ml | | |
| | | Sal | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | | |
| | | Alho | 1,2g | 1,5g | 2g | 2g | | |
| F.T.P.4 | Stroganoff de frango | Peito de frango | 85g | 90g | 120g | 130g | Após a descongelação, cortar a carne em tiras pequenas. Lavar e picar o alho e a cebola, juntar a carne, regar com azeite e levar a lume brando. Antes do final da cozedura, adicionar os cogumelos e o leite até apurar. | |
| | | Azeite | 3ml | 5ml | 7ml | 9ml | | |
| | | Cogumelos | 50g | 60g | 75g | 90g | | |
| | | Cebola | 25g | 25g | 25g | 25g | | |
| | | Leite | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | | |
| | | Sal | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | | |
| | | Alho | 1,2g | 1,5g | 2g | 2g | | |
| F.T.P.5 | Carne de porco assada/ Pá de porco assada | Lombo/Pá de porco | 85g | 90g | 120g | 130g | De véspera, e após descongelação da carne, temperar a carne com alho, sal, sumo de limão e as ervas aromáticas indicadas. Lavar as cebolas e o alho. Descascar as cebolas e cortá-las em rodelas e picar o alho. Nos tabuleiros, colocar um pouco de azeite no fundo e seguidamente a cebola e o alho e depois a carne e levar ao forno. | |
| | | Cebola | 25g | 25g | 25g | 25g | | |
| | | Azeite | 3ml | 5ml | 7ml | 9ml | | |
| | | Sal | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | | |
| | | Alho | 1,2g | 1,5g | 2g | 2g | | |
| | | Sumo de limão | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | | |
| | | Noz-moscada | 0,1g | 0,1g | 0,1g | 0,1g | | |
| | | Salsa | 0,8g | 1,3g | 1,3g | 1,3g | | |
| | | Cominhos | 0,1g | 0,1g | 0,1g | 0,1g | | |
| F.T.P.6 | Peru assado | Peru/Pernas de peru | 115g | 120g | 160g | 170g | De véspera, lavar a carne, após descongelação e cortar e seguidamente fazer uma marinada de sumo de limão, alho picado, sal e louro. Colocar a carne a marinar em ambiente refrigerado. No dia, levar a carne a forno quente, em tabuleiro, com a pele virada para cima. Envolver a carne com o caldo que se vai formando, até ficar assado. | |
| | | Sal | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | | |
| | | Sumo de limão | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | | |

| N.º | Nome | Ingredientes | Capitação | | | | Método culinário |
|----------|--|----------------------------------|-----------|--------|--------|--------|---|
| | | | 1,2g | 1,5g | 2g | 2g | |
| | | Alho | 1,2g | 1,5g | 2g | 2g | |
| | | Louro | 0,1g | 0,1g | 0,1g | 0,1g | |
| F.T.P.7 | Perna de frango/Frango assado | Coxas de Frango/Frango | 115g | 125g | 160g | 170g | De véspera, após descongelação, lavar, preparar e temperar a carne com sal, pimentão doce e reservar em ambiente refrigerado. No dia, levar as coxas de frango/perna de frango ao forno quente, disposto em tabuleiro e levar ao forno a assar. |
| | | Sal | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | |
| | | Alho | 1,2g | 1,5g | 2g | 2g | |
| | | Pimentão doce | 0,1g | 0,1g | 0,1g | 0,1g | |
| F.T.P.8 | Hambúrguer de aves no forno/ Hambúrguer estufado | Hambúrguer de aves (2 unid. 80g) | 80g | 80g | 120g | 160g | Lavar e picar a cebola e o alho. Estufar a cebola, o alho, o tomate e triturar tudo. Adicionar ervas aromáticas e apurar. Dispor os hambúrgueres em tabuleiro, regar com o estufado e levar ao forno. |
| | | Tomate (pelado/triturado) | 25g | 25g | 25g | 25g | |
| | | Cebola | 25g | 25g | 25g | 25g | |
| | | Azeite | 3ml | 5ml | 7ml | 9ml | |
| | | Sal | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | |
| | | Ervas aromáticas | 0,1g | 0,1g | 0,1g | 0,1g | |
| F.T.P.9 | Pá de porco estufada com ervilhas | Pá de porco | 85g | 90g | 120g | 130g | Temperar previamente a carne, após descongelação. Picar a cebola, o alho e o tomate e levar ao lume com a carne temperada com sal e as ervilhas. Ir acrescentando água se necessário deixar estufar até a carne atingir a temperatura e consistência de confecionado. |
| | | Tomate (pelado/triturado) | 25g | 25g | 25g | 25g | |
| | | Cebola | 25g | 25g | 25g | 25g | |
| | | Azeite | 3ml | 5ml | 7ml | 9ml | |
| | | Sal | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | |
| | | Alho | 1,2g | 1,5g | 2g | 2g | |
| | | Ervilhas | 40g | 40g | 60g | 60g | |
| F.T.P.10 | Massa de carnes (porco e frango) | Massa | 10g | 15g | 20g | 30g | Levar a carne de porco e o frango, após descongelação, a cozer em água temperada com sal e alho. Após cozedura, desfiar as carnes. Num outro tacho estufar o azeite, a cebola e o alho até apurar. Adicionar a água de cozedura das carnes no estufado, a cenoura previamente arranjada e confeccionar a massa. No final misturar as carnes desfiadas com a massa. |
| | | Carne de porco | 30g | 40g | 50g | 65g | |
| | | Frango | 30g | 40g | 50g | 65g | |
| | | Cebola | 25g | 25g | 25g | 25g | |
| | | Tomate (pelado/triturado) | 25g | 25g | 25g | 25g | |
| | | Azeite | 3ml | 5ml | 7ml | 9ml | |
| | | Sal | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | |
| | | Alho | 1,2g | 1,5g | 2g | 2g | |
| | | Cenoura | 50g | 50g | 80g | 80g | |
| | | Orégãos | 0,1g | 0,1g | 0,1g | 0,1g | |
| F.T.P.11 | Frango estufado / Frango estufado com ervilhas | Frango | 115g | 130g | 160g | 170g | De véspera, após descongelação, limpar e cortar a carne em peças e temperar com sal, sumo de limão e alho. No dia, lavar e picar a cebola, o alho, a salsa e o tomate em pedaços pequenos. Estufar os ingredientes referidos com ervilhas e azeite. Adicionar a carne ao preparado, em lume médio até cozer. |
| | | Ervilhas | 40g | 40g | 60g | 60g | |
| | | Tomate (pelado/triturado) | 25g | 25g | 25g | 25g | |
| | | Cebola | 25g | 25g | 25g | 25g | |
| | | Azeite | 3ml | 5ml | 7ml | 9ml | |
| | | Sal | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | |
| | | Salsa | 0,8g | 1,3g | 1,3g | 1,3g | |
| | | Alho | 1,2g | 1,5g | 2g | 2g | |
| F.T.P.12 | Carne à Bolonhesa | Carne picada | 85g | 90g | 120g | 130g | Lavar e picar a cebola, o alho e a salsa e o tomate. Estufar os ingredientes referidos com azeite. Adicionar a carne picada e o sal. Cozinhar em lume brando até ao fim da cozedura. |
| | | Tomate (pelado/triturado) | 25g | 25g | 25g | 25g | |
| | | Cebola | 25g | 25g | 25g | 25g | |
| | | Azeite | 3ml | 5ml | 7ml | 9ml | |
| | | Sal | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | |
| | | Alho | 1,2g | 1,5g | 2g | 2g | |
| | | Orégãos | 0,1g | 0,1g | 0,1g | 0,1g | |
| F.T.P.13 | Feijoada de carnes | Couve lombarda | 50g | 70g | 90g | 110g | Demolhar de véspera o feijão e preparar e temperar a carne de vaca aos cubos, previamente descongelada. No dia, cozer o feijão em água e sal separado das carnes. Cozer a vapor (caso as condições o permitam) a couve lombarda. Fazer um estufado com o azeite, a cebola, o alho e o tomate picados previamente. Adicionar a carne de vaca e porco cortados aos cubos e a cenoura em pedaços pequenos e parte da água de cozer o feijão. Deixar cozer, mexendo de vez em quando. Acrescentar o chouriço cortado às |
| | | Carne de porco | 30g | 40g | 50g | 65g | |
| | | Feijão vermelho | 5g | 5g | 5g | 5g | |
| | | Tomate (pelado/triturado) | 25g | 25g | 25g | 25g | |

| N.º | Nome | Ingredientes | Capitação | | | | Método culinário: |
|-----------|-----------------------------------|---------------------------|-----------|--------|--------|--------|---|
| | | Cebola | 25g | 25g | 25g | 25g | rodela e deixar cozer. Após a carne estar cozida adicionar a couve escorrida e o feijão cozido. |
| | | Chouriço de carne | - | 10g | 10g | 10g | |
| | | Azeite | 3ml | 5ml | 7ml | 9ml | |
| | | Sal | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | |
| | | Alho | 1,2g | 1,5g | 2g | 2g | |
| F.T.P. 14 | Massa de Carne à Lavrador | Macarrão | 10g | 15g | 20g | 30g | De véspera demolhar o feijão. No dia cozer o feijão em água com sal. Levar a carne de vaca, a carne de porco e o frango, após descongelação, a cozer em água temperada com sal, e alho. Após cozedura, desfiar as carnes. Num outro tacho estufar o azeite, a cebola e o alho até apurar. Adicionar a água de cozedura das aves no estufado, a couve lombarda e a cenoura previamente arranjadas e confeccionar a massa. No final misturar as carnes desfiadas com a massa. |
| | | Carne de vaca | 30g | 40g | 50g | 65g | |
| | | Carne de porco | 30g | 40g | 50g | 65g | |
| | | Frango | 30g | 40g | 50g | 65g | |
| | | Feijão catarino | 5g | 5g | 5g | 5g | |
| | | Couve lombarda | 50g | 70g | 90g | 110g | |
| | | Cenoura | 50g | 50g | 80g | 80g | |
| | | Cebola | 25g | 25g | 25g | 25g | |
| | | Azeite | 3ml | 5ml | 7ml | 9ml | |
| | | Sal | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | |
| | | Alho | 1,2g | 1,5g | 2g | 2g | |
| F.T.P. 15 | Almôndegas com molho de cogumelos | Almôndegas | 90g | 90g | 120g | 150g | Levar a cebola e o alho. Num tacho colocar o tomate, a cebola picada, salsa, azeite, orégãos, cogumelos sal e levar a estufar. Triturar tudo. Adicionar as almôndegas ao preparado anterior e levar ao lume ou dispô-las em tabuleiro regado com o estufado anterior e levar ao forno. |
| | | Tomate (pelado/triturado) | 25g | 25g | 25g | 25g | |
| | | Cebola | 25g | 25g | 25g | 25g | |
| | | Azeite | 3ml | 5ml | 7ml | 9ml | |
| | | Sal | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | |
| | | Salsa | 0,8g | 1,3g | 1,3g | 1,3g | |
| | | Cogumelos | 50g | 60g | 75g | 90g | |
| F.T.P. 16 | Carne de Porco estufada | Carne de porco | 85g | 90g | 120g | 130g | Temperar previamente a carne, após descongelação. Picar a cebola, o alho e o tomate e levar ao lume com a carne temperada com sal e ervas aromáticas. Ir acrescentando água se necessário deixar estufar até a carne atingir a temperatura e consistência de confeccionado. |
| | | Tomate (pelado/triturado) | 25g | 25g | 25g | 25g | |
| | | Cebola | 25g | 25g | 25g | 25g | |
| | | Azeite | 3ml | 5ml | 7ml | 9ml | |
| | | Sal | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | |
| F.T.P. 17 | Chilli de carnes | Carne picada | 85g | 90g | 120g | 130g | Lavar e picar a cebola, o alho e a salsa e o tomate. Estufar os ingredientes referidos com azeite. Adicionar a carne picada e o sal. Cozinhar em lume brando até ao fim da cozedura. Método |
| | | Tomate (pelado/triturado) | 25g | 25g | 25g | 25g | |
| | | Cebola | 25g | 25g | 25g | 25g | |
| | | Azeite | 3ml | 5ml | 7ml | 9ml | |
| | | Sal | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | |
| | | Salsa | 0,8g | 1,3g | 1,3g | 1,3g | |
| | | Alho | 1,2g | 1,5g | 2g | 2g | |
| | | Orégãos | 0,1g | 0,1g | 0,1g | 0,1g | |
| | | Feijão vermelho | 5g | 5g | 5g | 5g | |
| F.T.P. 18 | Arroz de Peru no forno | Peru | 115g | 120g | 160g | 170g | Lavar o peru, previamente descongelado, a cozer em água temperada com sal. Após cozedura, desfiar as carnes. Num outro tacho estufar o azeite e a cebola até apurar. Adicionar a água de cozedura das aves no estufado e confeccionar o arroz. Após cozedura, colocar o arroz e a carne desfiada em camadas alternadamente e levar ao forno. |
| | | Arroz | 30g | 40g | 50g | 60g | |
| | | Cebola | 25g | 25g | 25g | 25g | |
| | | Azeite | 3ml | 5ml | 7ml | 9ml | |
| | | Sal | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | |
| | | Pimentão doce | 0,1g | 0,1g | 0,1g | 0,1g | |
| F.T.P. 19 | Ovos mexidos com cogumelos | Ovo líquido pasteurizado | 56ml | 65ml | 85ml | 100ml | Colocar os ovos e os cogumelos num tacho com azeite e cebola picada e ir mexendo até cozer. Temperar com sal. |
| | | Cebola | 25g | 25g | 25g | 25g | |
| | | Azeite | 3ml | 5ml | 7ml | 9ml | |
| | | Sal | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | |
| | | Cogumelos | 50g | 60g | 75g | 90g | |
| F.T.P. 20 | Arroz de aves (frango e peru) | Perú | 57,5g | 60g | 80g | 85g | Lavar o frango e o peru, previamente descongelados, e cozer em água temperada com |

Fichas Técnicas das Ementas de Carne

| N.º | Nome | Ingredientes | Capitação | | | | Método culinário: |
|----------|-------------------------|----------------|-----------|--------|--------|--------|--|
| | | | | | | | |
| | | Frango | 57,5g | 65g | 80g | 85g | sal, alho. Após cozedura, desfiar as carnes. Num outro tacho estufar o azeite, a cebola, o alho até apurar. Adicionar a água de cozedura das aves no estufado e confecionar o arroz. Após cozedura, colocar o arroz e a carne desfiada em camadas alternadamente e levar ao forno. |
| | | Arroz | 30g | 40g | 50g | 60g | |
| | | Cebola | 25g | 25g | 25g | 25g | |
| | | Azeite | 3ml | 5ml | 7ml | 9ml | |
| | | Sal | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | |
| F.T.P.21 | Feijoada à Transmontana | Couve lombarda | 50g | 70g | 90g | 110g | Demolhar de véspera o feijão e preparar e temperar a carne de vaca aos cubos, |

Fichas Técnicas das Ementas de Peixe

| Nº | Nome | Ingredientes | Capitação | | | | Método culinário: |
|---------|---|---|--|---|---|---|---|
| | | | Jl | 1.º CEB | 2.º e 3.º CEB | SEC. | |
| F.T.P.1 | Arroz de atum | Atum Arroz Tomate (pelado/triturado) Cebola Azeite Alho Sal | 85g 30g 25g 20g 3ml 1,2g ≤ 0,2g | 90g 40g 25g 20g 5ml 1,5g ≤ 0,2g | 100g 50g 25g 20g 7ml 2g ≤ 0,2g | 110g 60g 25g 20g 9ml 2g ≤ 0,2g | 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. |
| F.T.P.2 | Arroz de paloco com pimento | Bacalhau fresco Arroz Tomate (pelado/triturado) Cebola Azeite Alho Pimento | 50g 30g 25g 20g 3ml 1,2g 20g | 60g 40g 25g 20g 5ml 1,5g 20g | 80g 50g 25g 20g 7ml 2g 40g | 90g 60g 25g 20g 9ml 2g 40g | De véspera demolha-se o paloco. No dia coze-se o paloco, escorre-se, reserva-se a água de cozedura. Faz-se um refogado leve com o azeite, o tomate, a cebola e os pimentos cortados aos cubinhos. Junta-se a água de cozedura do paloco, assim que ferver junta-se o arroz e o paloco desfiado. Coloca-se água consoante as necessidades. Deixar apurar. |
| F.T.P.3 | Lulas à sevilhana | Calamares Limão Óleo | 50g 50g 3ml | 60g 50g 5ml | 75g 80g 7ml | 90g 80g 9ml | Fritar os calamares em óleo bem quente. Servir com rodela de limão. |
| F.T.P.4 | Red fish no forno | Red fish Cebola Azeite Sal Alho Tomate (pelado/triturado) | 95g 25g 3ml ≤ 0,2g 1,2g 25g | 120g 25g 5ml ≤ 0,2g 1,5g 25g | 140g 25g 7ml ≤ 0,2g 2g 25g | 150g 25g 9ml ≤ 0,2g 2g 25g | Lavar, preparar e temperar o peixe, previamente descongelado, com sal e alho. Colocar o peixe num tabuleiro previamente untado com um pouco de azeite e cebola e tomate às rodelas e levar ao forno. |
| F.T.P.5 | Filetes de abrótea gratinados | Filetes de pescada Cenoura Cebola Azeite Sal Salsa Sumo de limão Orégãos Louro Manjericão Alho Alecrim Pão ralado | 85g 50g 25g 3ml ≤ 0,2g 0,8g q.b. 0,1g 0,1g 0,1g 0,1g 1,2g 0,1g q.b. | 100g 50g 25g 5ml ≤ 0,2g 1,3g q.b. 0,1g 0,1g 0,1g 0,1g 1,5g 0,1g q.b. | 130g 80g 25g 7ml ≤ 0,2g 1,3g q.b. 0,1g 0,1g 0,1g 0,1g 2g 0,1g q.b. | 140g 80g 25g 9ml ≤ 0,2g 1,3g q.b. 0,1g 0,1g 0,1g 0,1g 2g 0,1g q.b. | De véspera, limpar, preparar e temperar o peixe com as ervas aromáticas, o sumo de limão, o alho e o sal. No dia, dispor no tabuleiro o azeite, a cebola, o peixe e polvilhar com pão ralado, cenoura ralada fina e levar ao forno, deixando gratinar. |
| F.T.P.6 | Salada de atum com feijão frade (atum, batata, ovo e cenoura) | Atum em conserva Feijão-frade Batata Cebola Azeite Ovo cozido pasteurizado (1 unidade) Sal Salsa Vinagre | 85g 5g 80g 25g 3ml 56g ≤ 0,2g 0,8g 0,5ml | 90g 5g 100g 25g 5ml 65g ≤ 0,2g 1,3g 1ml | 100g 5g 120g 25g 7ml 85g ≤ 0,2g 1,3g 2ml | 110g 5g 140g 25g 9ml 100g ≤ 0,2g 1,3g 2ml | 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. |
| F.T.P.7 | Pescada gratinada com alecrim/ Pescada gratinada | Pescada Cenoura | 95g 50g | 120g 50g | 140g 80g | 150g 80g | De véspera, limpar, preparar e temperar o peixe com as ervas aromáticas, o sumo de limão, o alho e o sal. No dia, dispor no tabuleiro o azeite, a cebola, o peixe e polvilhar com pão ralado, cenoura ralada fina e levar ao forno. |

Fichas Técnicas das Ementas de Peixe

| N.º | Nome | Ingredientes | Capitação | | | | Método culinário |
|----------|--|---------------------------------------|-----------|--------|--------|--------|--|
| | | | 25g | 25g | 25g | 25g | |
| | | Cebola | 25g | 25g | 25g | 25g | Lavar e perfumar com pouco de sal e limão, deixando gratinar. |
| | | Azeite | 3ml | 5ml | 7ml | 9ml | |
| | | Sal | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | |
| | | Salsa | 0,8g | 1,3g | 1,3g | 1,3g | |
| | | Sumo de limão | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | |
| | | Alho | 1,2g | 1,5g | 2g | 2g | |
| | | Alecrim | 0,1g | 0,1g | 0,1g | 0,1g | |
| | | Pão ralado | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | |
| F.T.P.8 | Peixe bobo no forno | Peixe bobo | 100g | 105g | 135g | 145g | Lavar, preparar e temperar o peixe, previamente descongelado, com sal, alho e orégãos. 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) | 25g | 25g | 25g | 25g | |
| | | Cebola | 25g | 25g | 25g | 25g | |
| | | Azeite | 3ml | 5ml | 7ml | 9ml | |
| | | Sal | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | |
| | | Alho | 1,2g | 1,5g | 2g | 2g | |
| | | Orégãos | 0,1g | 0,1g | 0,1g | 0,1g | |
| F.T.P.9 | Tintureira estufada | Tintureira | 85g | 100g | 130g | 140g | Lavar, preparar e temperar o peixe, previamente descongelado, com sal, alho e sumo de limão, 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) | 25g | 25g | 25g | 25g | |
| | | Cebola | 25g | 25g | 25g | 25g | |
| | | Azeite | 3ml | 5ml | 7ml | 9ml | |
| | | Sal | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | |
| | | Alho | 1,2g | 1,5g | 2g | 2g | |
| | | Sumo de limão | 10g | 10g | 10g | 10g | |
| F.T.P.10 | Bacalhau à Gomes de Sá | Batatas | 80g | 100g | 120g | 140g | 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 | 40g | 50g | 60g | 70g | |
| | | Ovo cozido pasteurizado (1/2 unidade) | 28g | 33g | 43g | 50g | |
| | | Cebola | 25g | 25g | 25g | 25g | |
| | | Azeitonas pretas | - | 6g | 6g | 6g | |
| | | Azeite | 3ml | 5ml | 7ml | 9ml | |
| | | Sal | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | |
| | | Salsa | 0,8g | 1,3g | 1,3g | 1,3g | |
| | | Alho | 1,2g | 1,5g | 2g | 2g | |
| | | | | | | | |
| F.T.P.11 | Empadão de arroz de atum | Atum | 85g | 90g | 100g | 110g | Estufar o atum, previamente escorrido, com tomate, cebola, louro, orégãos 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. |
| | | Tomate (pelado/triturado) | 25g | 25g | 25g | 25g | |
| | | Cebola | 25g | 25g | 25g | 25g | |
| | | Azeite | 3ml | 5ml | 7ml | 9ml | |
| | | Ovo líquido pasteurizado | 56ml | 65ml | 85ml | 100ml | |
| | | Sal | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | |
| | | Louro | 0,1g | 0,1g | 0,1g | 0,1g | |
| | | Orégãos | 0,1g | 0,1g | 0,1g | 0,1g | |
| | | Arroz | 20g | 30g | 40g | 50g | |
| F.T.P.12 | Filete de bacalhau no forno com molho de cenoura | Filete de bacalhau | 40g | 50g | 60g | 70g | Estufar a cebola, o alho, o louro, o tomate cortado aos pedaços, o azeite e a cenoura. Colocar os filetes de bacalhau previamente descongelados em tabuleiro, regar com o preparado anterior e levar ao forno. |
| | | Cenoura | 50g | 50g | 80g | 80g | |
| | | Batata | 80g | 100g | 120g | 140g | |
| | | Tomate (pelado/triturado) | 25g | 25g | 25g | 25g | |
| | | Sal | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | |
| | | Cebola | 25g | 25g | 25g | 25g | |
| | | Alho | 1,2g | 1,5g | 2g | 2g | |
| | | Louro | 0,1g | 0,1g | 0,1g | 0,1g | |
| F.T.P.13 | Sardinha frita | Sardinha | 120g | 130g | 165g | 175g | Temperar as sardinhas com sal, sumo de limão e alho. Passar por farinha de milho e fritar. |
| | | Farinha de milho | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | |

Fichas Técnicas das Ementas de Peixe

| N.º | Nome | Ingredientes | Capitação | | | | Método culinário: |
|------------------|-------------------------------------|---------------------------|-----------|--------|--------|--------|--|
| | | | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | |
| | | Sal | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | |
| | | Sumo de limão | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | |
| | | Alho | 1,2g | 1,5g | 2g | 2g | |
| | | Óleo de amendoim/girassol | 3ml | 5ml | 7ml | 9ml | |
| F.T.P. 14 | Massa de Cavala | Cavala (em conserva) | 85g | 90g | 100g | 110g | Descascar a cebola e as cenouras e cortar em cubinhos. Estufar o azeite com a cebola e o tomate. Adicionar água q.b. Juntar a massa, e retificar tempero. Adicionar a cavala, previamente escorrida. |
| | | Massa | 10g | 15g | 20g | 30g | |
| | | Tomate (pelado/triturado) | 25g | 25g | 25g | 25g | |
| | | Cebola | 20g | 20g | 20g | 20g | |
| | | Azeite | 3ml | 5ml | 7ml | 9ml | |
| | | Sal | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | |
| F.T.P. 15 | Carapauzinhos fritos | Carapauzinhos | 120g | 130g | 165g | 175g | Temperar os carapaus com sal. Passar por farinha de milho e fritar. |
| | | Farinha de milho | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | |
| | | Sal | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | |
| | | Óleo de amendoim/girassol | 3ml | 5ml | 7ml | 9ml | |
| F.T.P. 16 | Pescada assada | Pescada | 85g | 100g | 130g | 140g | Lavar, preparar e temperar o peixe, previamente descongelado, com sal e alho. Colocar o peixe num tabuleiro previamente untado com um pouco de azeite e cebola às rodela. Por cima do peixe regar com o tomate aos cubos sem sementes e levar ao forno. |
| | | Tomate (pelado/triturado) | 25g | 25g | 25g | 25g | |
| | | Cebola | 25g | 25g | 25g | 25g | |
| | | Azeite | 3ml | 5ml | 7ml | 9ml | |
| | | Sal | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | |
| | | Alho | 1,2g | 1,5g | 2g | 2g | |
| F.T.P. 17 | Massinha de peixe com tomate | Massa | 20g | 30g | 40g | 50g | Descascar a cebola, os alhos e picar. Estufar o azeite, a cebola, os alhos, o tomate. Após estarem estufados adicionar água q.b. Posteriormente juntar a massa. Minutos antes do final da cozedura da massa, rectificar o tempero, adicionar a abrótea, previamente cozida e desfiada e envolver. No final, polvilhar com salsa. |
| | | Abrótea | 50g | 60g | 80g | 90g | |
| | | Tomate (pelado/triturado) | 25g | 25g | 25g | 25g | |
| | | Cebola | 25g | 25g | 25g | 25g | |
| | | Azeite | 3ml | 5ml | 7ml | 9ml | |
| | | Sal | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | |
| | | Salsa | 0,8g | 1,3g | 1,3g | 1,3g | |
| | | Alho | 1,2g | 1,5g | 2g | 2g | |
| F.T.P. 18 | Filetes de abrótea no forno | Filetes de abrótea | 85g | 100g | 130g | 140g | Lavar e temperar o peixe, previamente descongelado, com sal e alho. Colocar o peixe num tabuleiro previamente untado com um pouco de azeite, cebola às rodela e tomate e levar ao forno. |
| | | Cebola | 25g | 25g | 25g | 25g | |
| | | Azeite | 3ml | 5ml | 7ml | 9ml | |
| | | Sal | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | |
| | | Alho | 1,2g | 1,5g | 2g | 2g | |
| | | Tomate (pelado/triturado) | 25g | 25g | 25g | 25g | |
| F.T.P. 19 | Arroz de cavala | Cavala (em conserva) | 85g | 90g | 100g | 110g | Descascar a cebola e as cenouras e cortar em cubinhos. Estufar o azeite com a cebola e o tomate. Adicionar água q.b. Juntar o arroz, e retificar tempero. Adicionar a cavala, previamente escorrida. |
| | | Arroz | 20g | 30g | 40g | 50g | |
| | | Tomate (pelado/triturado) | 25g | 25g | 25g | 25g | |
| | | Cebola | 20g | 20g | 20g | 20g | |
| | | Azeite | 3ml | 5ml | 7ml | 9ml | |
| | | Sal | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | |
| F.T.P. 20 | Petinga frita | Petinga | 120g | 130g | 165g | 175g | Temperar a petinga com sal, sumo de limão e alho. Passar por farinha de milho e fritar. |
| | | Farinha de milho | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. | |
| | | Sal | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | |
| | | Sumo de limão | 10g | 10g | 10g | 10g | |
| | | Alho | 1,2g | 1,5g | 2g | 2g | |
| | | Óleo de amendoim/girassol | 3ml | 5ml | 7ml | 9ml | |
| F.T.P. 21 | Arroz de abrótea | Abrótea | 95g | 120g | 140g | 150g | Coze-se a abrótea, escorre-se, reserva-se a água de cozedura. Desfia-se a abrótea. Faz-se um refogado leve com o azeite, o tomate e a cebola. Junta-se a água de cozedura da abrótea, com um pouco de salsa e cenouras e cebolas picadas. |
| | | Arroz | 20g | 30g | 40g | 50g | |
| | | Tomate (pelado/triturado) | 25g | 25g | 25g | 25g | |

Fichas Técnicas das Ementas de Peixe

| N.º | Nome | Ingredientes | Capitação | | | | Método culinário |
|-----------|--|---------------------------------------|-----------|--------|--------|--------|--|
| | | | 20g | 20g | 20g | 20g | |
| | | Cebola | 20g | 20g | 20g | 20g | de cozedura da abrótea, assim que tiver junta-se o arroz e a abrótea desfiada. Coloca-se água consoante as necessidades. Deixar apurar. |
| | | Azeite | 3ml | 5ml | 7ml | 9ml | |
| | | Sal | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | |
| | | | | | | | |
| F.T.P.22 | Pescada à Gomes de Sá | Batatas | 80g | 100g | 120g | 140g | Cozer a pescada e desfiar em lascas. Cortar as cebolas e os alhos às rodelas; alourar ligeiramente com um pouco de azeite. Adicionar as batatas, que foram cozidas, cortadas às rodelas. Juntar a pescada escorrida. 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. |
| | | Pescada | 95g | 120g | 140g | 150g | |
| | | Ovo cozido pasteurizado (1/2 unidade) | 28g | 33g | 43g | 50g | |
| | | Cebola | 25g | 25g | 25g | 25g | |
| | | Azeitonas pretas | - | 6g | 6g | 6g | |
| | | Azeite | 3ml | 5ml | 7ml | 9ml | |
| | | Sal | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | |
| | | Salsa | 0,8g | 1,3g | 1,3g | 1,3g | |
| | | Alho | 1,2g | 1,5g | 2g | 2g | |
| | | Louro | 0,1g | 0,1g | 0,1g | 0,1g | |
| F.T.P. 23 | Tesourinhos no forno/ Barras de pescada | Tesourinhos/ Barras de pescada | 75g | 75g | 150g | 150g | Colocar os tesourinhos/ barras de pescada no forno sem descongelar, num tabuleiro e levar a assar. |
| F.T.P.24 | Salada de peixe com batata | Batatas | 80g | 100g | 120g | 140g | Lavar, descascar e cozer a batata, a cenoura, as ervilhas e a pescada em água e sal e separados. Após cozido envolver o preparado e adicionar azeite. Colocar a cebola picada à disposição. |
| | | Pescada | 95g | 120g | 140g | 150g | |
| | | Cenoura | 50g | 50g | 80g | 80g | |
| | | Ervilhas | 40g | 40g | 60g | 60g | |
| | | Cebola | 25g | 25g | 25g | 25g | |
| | | Azeite | 3ml | 5ml | 7ml | 9ml | |
| | | Sal | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | |
| F.T.P.25 | Paloco gratinado e molho bechamel/ Bacalhau desfiado no forno com molho bechamel | Migas de paloco/bacalhau | 40g | 50g | 60g | 70g | Previamente demolhar o paloco/bacalhau. Arranjar, cortar e cozer em água com sal as batatas e as cenouras. Cozer o paloco /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 paloco/bacalhau com as batatas e as cenouras e envolver no molho bechamel. Levar ao forno para gratinar. |
| | | Cenoura | 50g | 50g | 80g | 80g | |
| | | Batatas | 80g | 100g | 120g | 140g | |
| | | Farinha de trigo | 10g | 10g | 10g | 10g | |
| | | Sal | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | |
| | | Leite UHT meio gordo | 10g | 10g | 15g | 15g | |
| F.T.P.26 | Arroz de atum com ervilhas e cenoura | Atum | 85g | 90g | 100g | 110g | 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 | 30g | 40g | 50g | 60g | |
| | | Tomate (pelado/triturado) | 25g | 25g | 25g | 25g | |
| | | Cebola | 20g | 20g | 20g | 20g | |
| | | Azeite | 3ml | 5ml | 7ml | 9ml | |
| | | Alho | 1,2g | 1,5g | 2g | 2g | |
| | | Sal | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | |
| | | Ervilhas | 30g | 30g | 40g | 40g | |
| | | Cenoura | 40g | 40g | 60g | 60g | |
| F.T.P. 27 | Massa de abrótea com tomate | Abrótea | 95g | 120g | 140g | 150g | Cozer a abrótea em água e sal. Estufar o azeite com a cebola e o tomate. Adicionar água da cozedura da abrótea e juntar a massa; reficar tempero. Adicionar a abrótea desfiada. |
| | | Massa | 10g | 15g | 20g | 30g | |
| | | Tomate (pelado/triturado) | 25g | 25g | 25g | 25g | |
| | | Cebola | 20g | 20g | 20g | 20g | |
| | | Azeite | 3ml | 5ml | 7ml | 9ml | |
| | | Sal | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | |
| F.T.P. 28 | Filetes de abrótea estufados | Filetes de abrótea | 85g | 100g | 130g | 140g | Lavar e temperar o peixe, previamente descongelado, com sal e alho. Refogar a cebola e o tomate em azeite e acrescentar os filetes de abrótea. Deixar estufar e reficar o tempero. |
| | | Cebola | 25g | 25g | 25g | 25g | |
| | | Azeite | 3ml | 5ml | 7ml | 9ml | |
| | | Sal | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | |
| | | Alho | 1,2g | 1,5g | 2g | 2g | |
| | | Tomate (pelado/triturado) | 25g | 25g | 25g | 25g | |

Fichas Técnicas das Ementas de Sopa

| Nº | Nome | Ingredientes | Capitação | | | | Método culinário: |
|---------|----------------------|--|-----------|---------|---------------|--------|---|
| | | | JI | 1.º CEB | 2.º e 3.º CEB | SEC. | |
| F.T.S.1 | Macedónia de legumes | Flocos de batata | 8g | 8g | 10g | 10g | Lavar, descascar e cortar as cebolas e cozer juntamente com os flocos de batatas e a mistuta de jardineira de legumes. Depois de cozido triturar e adicionar o feijão-verde e a cenoura previamente cortados em porções pequenas e a ervilha. Deixar cozer, retificar o tempero e no final adicionar o azeite. |
| | | Jardineira de legumes (cenoura, ervilhas e feijão verde) | 40g | 40g | 60g | 60g | |
| | | Cebola | 40g | 40g | 50g | 50g | |
| | | Azeite | 1ml | 1ml | 1ml | 1ml | |
| | | Sal | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | |
| F.T.S.2 | Primavera | Flocos de batata | 8g | 8g | 10g | 10g | Lavar e descascar as cenouras e as cebolas. Preparar a cenoura aos quadrinhos. Numa panela colocar a água com os flocos de batatas e a cebola. Deixar cozer. Triturar a base da sopa. Juntar a cenoura e as ervilhas e deixar cozer. No final da cozedura, retificar o tempero e adicionar o azeite. |
| | | Ervilhas | 20g | 20g | 20g | 20g | |
| | | Cenoura | 60g | 60g | 80g | 80g | |
| | | Cebola | 40g | 40g | 50g | 50g | |
| | | Azeite | 1ml | 1ml | 1ml | 1ml | |
| | | Sal | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | |
| F.T.S.3 | Juliana | Flocos de batata | 8g | 8g | 10g | 10g | Lavar, descascar e cortar metade das cenouras e os flocos de batata 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 deixar cozer. Retificar o tempero e no final adicionar o azeite. |
| | | Repolho | 80g | 80g | 100g | 100g | |
| | | Cenoura | 60g | 60g | 80g | 80g | |
| | | Cebola | 40g | 40g | 50g | 50g | |
| | | Azeite | 1ml | 1ml | 1ml | 1ml | |
| | | Sal | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | |
| F.T.S.4 | Camponesa | Flocos de batata | 8g | 8g | 10g | 10g | De véspera, demolhar o feijão. No dia, lavar, descascar e cortar as cebolas e preparar a couve-lombarda cortada em juliana. Cozer os flocos de batatas e as cebolas 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 | 60g | 60g | 90g | 90g | |
| | | Feijão vermelho | 5g | 5g | 5g | 5g | |
| | | Cebola | 40g | 40g | 50g | 50g | |
| | | Azeite | 1ml | 1ml | 1ml | 1ml | |
| | | Sal | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | |
| F.T.S.5 | Saloia | Flocos de batata | 8g | 8g | 10g | 10g | Demolhar o feijão de véspera. Lavar, descascar e cortar as cebolas e metade das cenouras e cozer em água juntamente com os flocos de batata. 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 | 5g | 5g | 5g | 5g | |
| | | Couve lombarda | 60g | 60g | 90g | 90g | |
| | | Cenoura | 60g | 60g | 80g | 80g | |
| | | Cebola | 40g | 40g | 50g | 50g | |
| | | Azeite | 1ml | 1ml | 1ml | 1ml | |
| | | Sal | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | |
| F.T.S.6 | Lavrador | Flocos de batata | 8g | 8g | 10g | 10g | 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, a couve e a massa cotovelos. Retificar o tempero. No fim da cozedura, acrescentar o azeite. |
| | | Couve portuguesa | 80g | 80g | 110g | 110g | |
| | | Feijão vermelho | 5g | 5g | 5g | 5g | |
| | | Cenoura | 60g | 60g | 80g | 80g | |
| | | Cebola | 40g | 40g | 50g | 50g | |
| | | Massa cotovelos | 10g | 10g | 10g | 10g | |
| | | Azeite | 1ml | 1ml | 1ml | 1ml | |

| | | Sal | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | |
|-----------------|---------------------------------|------------------|--------|--------|--------|--------|--|
| F.T.S.7 | Horta | Flocos de batata | 8g | 8g | 10g | 10g | Demolhar o feijão de véspera. No dia, lavar, descascar e cortar metade das cenouras e as cebolas e levar a cozer em água juntamente com os flocos de batata. 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 | 60g | 60g | 90g | 90g | |
| | | Feijão branco | 5g | 5g | 5g | 5g | |
| | | Cenoura | 60g | 60g | 80g | 80g | |
| | | Cebola | 40g | 40g | 50g | 50g | |
| | | Azeite | 1ml | 1ml | 1ml | 1ml | |
| | | Sal | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | |
| F.T.S.8 | Caldo-verde | Flocos de batata | 8g | 8g | 10g | 10g | Lavar e descascar a cebola. Cozer em água juntamente com os flocos de batata. 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 | 100g | 100g | 100g | 100g | |
| | | Cebola | 40g | 40g | 50g | 50g | |
| | | Chouriço | - | 10g | 10g | 10g | |
| | | Azeite | 1ml | 1ml | 1ml | 1ml | |
| | | Sal | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | |
| F.T.S.9 | Abóbora | Flocos de batata | 8g | 8g | 10g | 10g | Lavar, descascar e cortar a abóbora, o alho francês, a cenoura e as cebolas e cozer em água juntamente com os flocos de batata. Depois de cozidos, triturar tudo. Retificar o tempero e adicionar o azeite no final da cozedura. |
| | | Abóbora | 40g | 40g | 40g | 40g | |
| | | Alho francês | 60g | 60g | 100g | 100g | |
| | | Cenoura | 60g | 60g | 80g | 80g | |
| | | Cebola | 40g | 40g | 50g | 50g | |
| | | Azeite | 1ml | 1ml | 1ml | 1ml | |
| | | Sal | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | |
| F.T.S.10 | Couve-flor com cenoura | Flocos de batata | 8g | 8g | 10g | 10g | Descascar, lavar e cortar em pedaços a curgete, a cenoura, a cebola 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 | 60g | 60g | 100g | 100g | |
| | | Cenoura | 60g | 60g | 80g | 80g | |
| | | Curgete | 40g | 40g | 60g | 60g | |
| | | Cebola | 40g | 40g | 50g | 50g | |
| | | Azeite | 1ml | 1ml | 1ml | 1ml | |
| | | Sal | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | |
| F.T.S.11 | Couve branca com abóbora | Flocos de batata | 8g | 8g | 10g | 10g | Lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer os flocos de batata, a cebola, a abóbora, o alho francês e metade da couve branca. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar restante a couve cortada em juliana e deixar cozer. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite. |
| | | Abóbora | 40g | 40g | 40g | 40g | |
| | | Alho francês | 60g | 60g | 100g | 100g | |
| | | Couv branca | 80g | 80g | 100g | 100g | |
| | | Cebola | 40g | 40g | 50g | 50g | |
| | | Azeite | 1ml | 1ml | 1ml | 1ml | |
| | | Sal | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | |
| F.T.S.12 | Alho francês com curgete | Flocos de batata | 8g | 8g | 10g | 10g | Lavar e descascar a cenoura e a cebola e cortar tudo em pedaços. Adicionar todos os ingredientes numa panela com água e levar a cozer. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar o alho francês e a curgete previamente arranjados e deixar cozer. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite. |
| | | Alho francês | 60g | 60g | 100g | 100g | |
| | | Curgete | 40g | 40g | 60g | 60g | |
| | | Cenoura | 60g | 60g | 80g | 80g | |
| | | Cebola | 40g | 40g | 50g | 50g | |
| | | Azeite | 1ml | 1ml | 1ml | 1ml | |
| | | Sal | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | |
| F.T.S.13 | Alho francês | Flocos de batata | 8g | 8g | 10g | 10g | Lavar, descascar e cortar a cenoura, 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. |
| | | Alho Francês | 60g | 60g | 100g | 100g | |
| | | Cenoura | 60g | 60g | 80g | 80g | |
| | | Cebola | 40g | 40g | 50g | 50g | |

| | | | | | | | |
|-----------------|---|--|---------|---------|---------|---------|--|
| | | Azeite | 1ml | 1ml | 1ml | 1ml | Creme de alho francês: Lavar, descascar e cortar os ingredientes e cozer em água. Após cozedura, triturar o preparado. No fim acrescentar o azeite e retificar o tempero. |
| | | Sal | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | |
| F.T.S.14 | Feijão-verde | Flocos de batata | 8g | 8g | 10g | 10g | Lavar, descascar e cortar a couve branca, a cenoura, a cebola, o alho e cozer em água juntamente com os flocos de batata. 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 | 80g | 80g | 100g | 100g | |
| | | Feijão-verde | 40g | 40g | 60g | 60g | |
| | | Cenoura | 60g | 60g | 80g | 80g | |
| | | Cebola | 40g | 40g | 50g | 50g | |
| | | Azeite | 1ml | 1ml | 1ml | 1ml | |
| | | Sal | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | |
| | | | | | | | Creme de feijão verde: Lavar, descascar e cortar os ingredientes e cozer em água. Após cozedura, triturar o preparado. No fim acrescentar o azeite e retificar o tempero. |
| F.T.S.15 | Espinafres com cenoura | Flocos de batata | 8g | 8g | 10g | 10g | 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 | 60g | 60g | 80g | 80g | |
| | | Espinafres | 60g | 60g | 80g | 80g | |
| | | Cebola | 40g | 40g | 50g | 50g | |
| | | Azeite | 1ml | 1ml | 1ml | 1ml | |
| | | Sal | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | |
| F.T.S.16 | Grão-de-bico/feijão (branco ou vermelho) com couve-lombarda/espinafres | Flocos de batata | 8g | 8g | 10g | 10g | De véspera, demolhar o feijão/grão-de-bico. No dia, lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer os flocos de batata, a cebola e a cenoura. À parte cozer o feijão/grão-de-bico. Após cozedura, triturar os legumes e metade do feijão/grão de bico anteriormente cozido. Adicionar a couve cortada em juliana/espinafres e deixar cozer. Antes do final adicionar o restante feijão/grão-de-bico, retificar o tempero e no final adicionar o azeite. |
| | | Couve-lombarda/espinafres | 60g/60g | 60g/60g | 90g/80g | 90g/80g | |
| | | Grão-de-bico/feijão branco ou vermelho | 5g | 5g | 5g | 5g | |
| | | Cenoura | 60g | 60g | 80g | 80g | |
| | | Cebola | 40g | 40g | 50g | 50g | |
| | | Azeite | 1ml | 1ml | 1ml | 1ml | |
| | | Sal | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | |
| | | | | | | | |
| F.T.S.17 | Legumes com ervilhas | Flocos de batata | 8g | 8g | 10g | 10g | Lavar, descascar e cortar a cenoura 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 | 20g | 20g | 20g | 20g | |
| | | Cenoura | 60g | 60g | 80g | 80g | |
| | | Cebola | 40g | 40g | 50g | 50g | |
| | | Azeite | 1ml | 1ml | 1ml | 1ml | |
| | | Sal | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | |
| F.T.S.18 | Feijão vermelho com hortaliça (couve lombarda e couve branca) | Flocos de batata | 8g | 8g | 10g | 10g | De véspera, demolhar o feijão. No dia, lavar, descascar e cortar todos os ingredientes e cozer, exceto metade do feijão e a hortaliça. Após cozer, triturar o preparado e acrescentar os restantes vegetais. No fim da cozedura, retificar o tempero e adicionar o azeite. |
| | | Feijão vermelho | 5g | 5g | 5g | 5g | |
| | | Hortaliça | 80g | 80g | 100g | 100g | |
| | | Cenoura | 60g | 60g | 80g | 80g | |
| | | Azeite | 1ml | 1ml | 1ml | 1ml | |
| | | Sal | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | |
| F.T.S.19 | Creme de couve-flor | Flocos de batata | 8g | 8g | 10g | 10g | Descascar, lavar e cortar em pedaços a cenoura, a couve-flor e a cebola. Colocar 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 | 60g | 60g | 100g | 100g | |
| | | Cenoura | 60g | 60g | 80g | 80g | |
| | | Cebola | 40g | 40g | 50g | 50g | |
| | | Azeite | 1ml | 1ml | 1ml | 1ml | |
| | | Sal | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | |
| F.T.S.20 | Creme de abóbora com espinafres/ feijão-verde | Flocos de batata | 8g | 8g | 10g | 10g | Descascar, lavar e cortar a abóbora e as cebolas e cozer em água juntamente com os flocos de batata. Posteriormente triturar os legumes e adicionar os espinafres/ feijão-verde previamente arranjados. No fim retificar os temperos e juntar o azeite no final da cozedura. |
| | | Abóbora | 40g | 40g | 40g | 40g | |
| | | Espinafres/ Feijão-verde | 60g/40g | 60g/40g | 80g/60g | 80g/60g | |
| | | Cebola | 40g | 40g | 50g | 50g | |

| | | Azeite | 1ml | 1ml | 1ml | 1ml | |
|----------|--|--------------------|--------|--------|--------|--------|--|
| | | Sal | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | |
| F.T.S.21 | Creme de alho francês com grão-de-bico | Flocos de batata | 8g | 8g | 10g | 10g | De véspera, demolhar o grão-de-bico. No dia, lavar e descascar o alho francês, a cenoura, a curgete 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 | 60g | 60g | 100g | 100g | |
| | | Cenoura | 60g | 60g | 80g | 80g | |
| | | Curgete | 40g | 40g | 60g | 60g | |
| | | Cebola | 40g | 40g | 50g | 50g | |
| | | Grão-de-bico | 1ml | 1ml | 1ml | 1ml | |
| | | Azeite | 1ml | 1ml | 1ml | 1ml | |
| Sal | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | | | |
| F.T.S.22 | Creme de Legumes | Flocos de batata | 8g | 8g | 10g | 10g | Lavar, descascar e cortar a cenoura e a cebola. Adicionar a mistura de vegetais para a sopa e os flocos de batata. Cozer em água. Depois de cozido, triturar todo o preparado. Retificar o tempero e no final da cozedura, juntar o azeite. |
| | | Vegetais para sopa | 40g | 40g | 60g | 60g | |
| | | Cenoura | 60g | 60g | 80g | 80g | |
| | | Cebola | 40g | 40g | 50g | 50g | |
| | | Azeite | 1ml | 1ml | 1ml | 1ml | |
| | | Sal | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | |
| F.T.S.23 | Creme de vegetais | Flocos de batata | 8g | 8g | 10g | 10g | Lavar, descascar e cortar as cenouras e cozer em água juntamente com a mistura de vegetais para sopa e os flocos de batata. Depois de cozido, triturar todo o preparado. Retificar a temperatura e no final da cozedura, juntar o azeite. |
| | | Cenoura | 60g | 60g | 80g | 80g | |
| | | Vegetais para sopa | 40g | 40g | 60g | 60g | |
| | | Cebola | 40g | 40g | 50g | 50g | |
| | | Azeite | 1ml | 1ml | 1ml | 1ml | |
| | | Sal | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | |
| F.T.S.24 | Sopa de grão-de-bico com nabo | Flocos de batata | 8g | 8g | 10g | 10g | De véspera demolhar o grão-de-bico. No dia, descascar, lavar e cortar em pedaços a cebola. Levar os ingredientes a cozer. Após cozedura, triturar os legumes e metade do grão-de-bico anteriormente cozido. Adicionar o nabo cortados em cubinhos e deixar cozer. Antes do final adicionar o restante grão-de-bico, retificar o tempero e no final adicionar o azeite. |
| | | Nabo | 80g | 80g | 120g | 120g | |
| | | Grão-de-bico | 5g | 5g | 5g | 5g | |
| | | Cenoura | 60g | 60g | 80g | 80g | |
| | | Cebola | 40g | 40g | 50g | 50g | |
| | | Azeite | 1ml | 1ml | 1ml | 1ml | |
| | | Sal | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | |
| F.T.S.25 | Creme de brócolos com feijão branco | Flocos de batata | 8g | 8g | 10g | 10g | De véspera, demolhar feijão. No dia, lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer os flocos de batata, a cebola, os brócolos e a cenoura. À parte cozer o feijão. Após cozedura, triturar os legumes e metade do feijão anteriormente cozido. Antes do final, adicionar o restante feijão, retificar o tempero e no final adicionar o azeite. |
| | | Feijão branco | 5g | 5g | 5g | 5g | |
| | | Brócolos | 60g | 60g | 100g | 100g | |
| | | Cenoura | 60g | 60g | 80g | 80g | |
| | | Cebola | 40g | 40g | 50g | 50g | |
| | | Azeite | 1ml | 1ml | 1ml | 1ml | |
| | | Sal | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | |
| F.T.S.26 | Sopa de espinafres | Flocos de batata | 8g | 8g | 10g | 10g | Descascar, lavar e cortar as cenouras, as cebolas e cozer em água a ferver juntamente com os flocos de batata. 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 | 60g | 60g | 80g | 80g | |
| | | Cenoura | 60g | 60g | 80g | 80g | |
| | | Cebola | 40g | 40g | 50g | 50g | |
| | | Azeite | 1ml | 1ml | 1ml | 1ml | |
| | | Sal | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | |
| F.T.S.27 | Sopa de cenoura com couve ripada/ Sopa de couve e cenoura ripada | Flocos de batata | 8g | 8g | 10g | 10g | Descascar, lavar e cortar em pedaços a cenoura e a cebola. Colocar os ingredientes numa panela com água e deixar cozer. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar a couve ripada. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite. |
| | | Couve | 80g | 80g | 100g | 100g | |
| | | Cenoura | 60g | 60g | 80g | 80g | |
| | | Cebola | 40g | 40g | 50g | 50g | |

| | | | | | | | |
|-----------------|---|----------------------|--------|--------|--------|--------|---|
| | | Azeite | 1ml | 1ml | 1ml | 1ml | |
| | | Sal | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | |
| F.T.S.28 | Creme de cenoura com massinhas | Flocos de batata | 8g | 8g | 10g | 10g | Lavar, descascar e cortar o alho francês, as cenouras, a abóbora e as cebolas e cozer em água juntamente com os flocos de batata. Depois de cozidos, triturar tudo. Acrescentar as massinhas e deixar cozer. Retificar o tempero e adicionar o azeite no final da cozedura. |
| | | Cenoura | 60g | 60g | 80g | 80g | |
| | | Abóbora | 40g | 40g | 40g | 40g | |
| | | Alho francês | 60g | 60g | 100g | 100g | |
| | | Massinhas | 10g | 10g | 10g | 10g | |
| | | Cebola | 40g | 40g | 50g | 50g | |
| | | Azeite | 1ml | 1ml | 1ml | 1ml | |
| | | Sal | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | |
| F.T.S.29 | Creme de Brócolos | Flocos de batata | 8g | 8g | 10g | 10g | Lavar, descascar e cortar os ingredientes e cozer em água. Após cozedura, triturar o preparado. No fim acrescentar o azeite e retificar o tempero. |
| | | Brócolos | 60g | 60g | 100g | 100g | |
| | | Cenoura | 60g | 60g | 80g | 80g | |
| | | Cebola | 40g | 40g | 50g | 50g | |
| | | Azeite | 1ml | 1ml | 1ml | 1ml | |
| | | Sal | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | |
| F.T.S.30 | Creme de ervilhas | Flocos de batata | 8g | 8g | 10g | 10g | Lavar, descascar e cortar os ingredientes. Levar a cozer. Depois de cozido, triturar tudo. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite. |
| | | Ervilhas | 20g | 20g | 20g | 20g | |
| | | Cenoura | 60g | 60g | 80g | 80g | |
| | | Nabo | 80g | 80g | 120g | 120g | |
| | | Cebola | 40g | 40g | 50g | 50g | |
| | | Azeite | 1ml | 1ml | 1ml | 1ml | |
| | | Sal | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | |
| F.T.S.31 | Minestrone | Macedónia de legumes | 40g | 40g | 60g | 60g | Lavar, descascar e cortar os legumes e a massa. Retificar o tempero e no final da cozedura, juntar o azeite. |
| | | Massa esparguete | 10g | 10g | 10g | 10g | |
| | | Cebola | 40g | 40g | 50g | 50g | |
| | | Azeite | 1ml | 1ml | 1ml | 1ml | |
| | | Sal | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | |
| F.T.S.32 | Creme de cenoura com couve branca | Flocos de batata | 8g | 8g | 10g | 10g | Descascar, lavar e cortar em pedaços a batata, a cenoura e a cebola. Colocar os ingredientes numa panela com água e deixar cozer. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar a couve branca. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite. |
| | | Couve branca | 80g | 80g | 100g | 100g | |
| | | Cenoura | 60g | 60g | 80g | 80g | |
| | | Cebola | 40g | 40g | 50g | 50g | |
| | | Azeite | 1ml | 1ml | 1ml | 1ml | |
| | | Sal | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | |
| F.T.S.33 | Creme de alho francês com couve-flôr | Flocos de batata | 8g | 8g | 10g | 10g | Descascar, lavar e cortar em pedaços a cenoura, o alho francês, a couve-flor e a cebola. Colocar os ingredientes numa panela com água e deixar cozer. Após cozido, reduzir a puré, retificar o sal e deixar ferver mais um pouco. Juntar o azeite no final. |
| | | Alho Francês | 60g | 60g | 100g | 100g | |
| | | Couve-flor | 60g | 60g | 100g | 100g | |
| | | Cenoura | 60g | 60g | 80g | 80g | |
| | | Cebola | 40g | 40g | 50g | 50g | |
| | | Azeite | 1ml | 1ml | 1ml | 1ml | |
| | | Sal | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | |
| | | | | | | | |
| F.T.S.34 | Creme de alho francês com cenoura | Flocos de batata | 8g | 8g | 10g | 10g | Lavar e descascar a cenoura e a cebola e cortar tudo em pedaços. Adicionar todos os ingredientes numa panela com água e levar a cozer. Após cozido, reduzir a puré, retificar o sal e deixar ferver mais um pouco. Juntar o azeite no final. |
| | | Alho francês | 60g | 60g | 100g | 100g | |
| | | Curgete | 40g | 40g | 60g | 60g | |
| | | Cenoura | 60g | 60g | 80g | 80g | |
| | | Cebola | 40g | 40g | 50g | 50g | |

| | | Azeite | 1ml | 1ml | 1ml | 1ml | |
|-----------------|---------------------------------------|------------------|--------|--------|--------|--------|--|
| | | Sal | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | |
| F.T.S.35 | Sopa de couve-lombarda | Flocos de batata | 8g | 8g | 10g | 10g | Lavar e descascar a cenoura, a curgete e a cebola e cortar tudo em pedaços. Adicionar todos os ingredientes numa panela com água e levar a cozer. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar a couve-lombarda previamente arranjada e deixar cozer. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite. |
| | | Couve-lombarda | 60g | 60g | 90g | 90g | |
| | | Curgete | 40g | 40g | 60g | 60g | |
| | | Cenoura | 60g | 60g | 80g | 80g | |
| | | Cebola | 40g | 40g | 50g | 50g | |
| | | Azeite | 1ml | 1ml | 1ml | 1ml | |
| | | Sal | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | |
| F.T.S.36 | Creme de abóbora com massinhas | Flocos de batata | 8g | 8g | 10g | 10g | Lavar, descascar e cortar o alho francês, as cenouras, a abóbora e as cebolas e cozer em água juntamente com os flocos de batata. Depois de cozidos, triturar tudo. Acrescentar as massinhas e deixar cozer. Retificar o tempero e adicionar o azeite no final da cozedura. |
| | | Cenoura | 60g | 60g | 80g | 80g | |
| | | Abóbora | 40g | 40g | 40g | 40g | |
| | | Alho francês | 60g | 60g | 100g | 100g | |
| | | Massinhas | 10g | 10g | 10g | 10g | |
| | | Cebola | 40g | 40g | 50g | 50g | |
| | | Azeite | 1ml | 1ml | 1ml | 1ml | |
| Sal | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | | | |

| Nº | Nome | Ingredientes | Capitação | | | | Método culinário: |
|-----------|--|--|---|---|---|---|---|
| | | | JI | 1.º CEB | 2.º e 3.º CEB | SEC. | |
| F.T.AC.1 | Batata assada | Batata Azeite Sal Salsa Orégãos | 80g 3ml ≤ 0,2g 0,8g 0,1g | 100g 5ml ≤ 0,2g 1,3g 0,1g | 120g 7ml ≤ 0,2g 1,3g 0,1g | 140g 9ml ≤ 0,2g 1,3g 0,1g | 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. Levar ao forno até cozer ao ponto de ficarem coradas. |
| F.T.AC.2 | Batata cozida | Batata Sal | 80g ≤ 0,2g | 100g ≤ 0,2g | 120g ≤ 0,2g | 140g ≤ 0,2g | Descascar e cortar as batatas ao meio ou aos cubos e cozer em água e sal ou em tabuleiros perfurados no forno convetor (s/ adição de sal). |
| F.T.AC.3 | Salada de batata (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) / Salada Camponesa (batata, cenoura, ervilhas e milho) | Batata Ervilhas Cenoura Feijão-verde/Milho Sal | 60g 40g 60g 40g/25g ≤ 0,2g | 80g 40g 60g 50g/25g ≤ 0,2g | 100g 60g 80g 100g/35g ≤ 0,2g | 120g 60g 80g 120g/50g ≤ 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.4 | Arroz de cenoura/milho/ervilhas/cogumelos/couve | Arroz Cenoura/milho/ervilhas cogumelos/couve Cebola Azeite Sal Alho | 20g 40g/25g/30g 50g/50g 20g 3ml ≤ 0,2g 1,2g | 30g 40g/25g/30g 60g/70g 20g 5ml ≤ 0,2g 1,5g | 40g 60g/35g/40g 75g/100g 20g 7ml ≤ 0,2g 2g | 50g 60g/50g/40g 90g/100g 20g 9ml ≤ 0,2g 2g | 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.5 | Arroz de branco | Arroz Cebola Azeite Sal Alho | 30g 20g 3ml ≤ 0,2g 1,2g | 40g 20g 5ml ≤ 0,2g 1,5g | 50g 20g 7ml ≤ 0,2g 2g | 60g 20g 9ml ≤ 0,2g 2g | 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.6 | Esparguete/espirlais/macarronete/fusilli | Massa Sal | 20g ≤ 0,2g | 30g ≤ 0,2g | 40g ≤ 0,2g | 50g ≤ 0,2g | Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar a massa (esparguete/espirlais/macarronete/ fusilli) e parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero. |
| F.T.AC.7 | 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 | 50g 45g 45g 50g 60g 40g 50g 60g 25g ≤ 0,2g | 70g 60g 60g 50g 75g 50g 50g 75g 25g ≤ 0,2g | 90g 80g 80g 80g 100g 80g 80g 100g 35g ≤ 0,2g | 110g 100g 100g 80g 120g 100g 80g 125g 50g ≤ 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.8 | Massa salteada | Esparguete/massa espiral/macarronete/massa fusilli/massa cotovetinhos Sal Azeite | 20g ≤ 0,2g 3ml | 30g ≤ 0,2g 5ml | 40g ≤ 0,2g 7ml | 50g ≤ 0,2g 9ml | Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar a massa (esparguete/espiral/macarronete/ fusilli/ cotovetinhos) e parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero. Após cozedura, escorrer e saltar em azeite. NOTA: Para guarrição mista a capitação será 50g. |
| F.T.AC.9 | Arroz de tomate | Arroz Tomate pelado/triturado Cebola Azeite Sal Alho | 20g 35g 20g 3ml ≤ 0,2g 1,2g | 30g 35g 20g 5ml ≤ 0,2g 1,5g | 40g 45g 20g 7ml ≤ 0,2g 2g | 50g 45g 20g 9ml ≤ 0,2g 2g | Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar o tomate. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero. |
| F.T.AC.10 | Arroz de feijão vermelho | Arroz Feijão vermelho Cebola Azeite Sal Alho | 20g 5g 20g 3ml ≤ 0,2g 1,2g | 30g 5g 20g 5ml ≤ 0,2g 1,5g | 40g 5g 20g 7ml ≤ 0,2g 2g | 50g 5g 20g 9ml ≤ 0,2g 2g | De véspera demolhar o feijão vermelho. No dia cozer em água. Estufar a cebola e o alho em azeite. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz e o feijão. No final retificar o tempero. |
| F.T.AC.11 | Massa de cenoura | Massa Cenoura Cebola Azeite Sal Alho | 20g 40g 20g 3ml ≤ 0,2g 1,2g | 30g 40g 20g 5ml ≤ 0,2g 1,5g | 40g 60g 20g 7ml ≤ 0,2g 2g | 50g 60g 20g 9ml ≤ 0,2g 2g | Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar a cenoura cortada aos cubos e deixar estufar. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver adicionar a massa. No final retificar o tempero. |
| F.T.AC.12 | Esparguete de tomate | Massa Tomate Cebola Azeite Sal Alho | 20g 35g 20g 3ml ≤ 0,2g 1,2g | 30g 35g 20g 5ml ≤ 0,2g 1,5g | 40g 45g 20g 7ml ≤ 0,2g 2g | 50g 45g 20g 9ml ≤ 0,2g 2g | Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar o tomate cortado aos cubos e deixar estufar. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver adicionar o esparguete. No final retificar o tempero. |
| F.T.AC.13 | Batata assada e molho de tomate | Batata Tomate pelado/triturado Azeite Sal Alho Cebola | 80g 25g 3ml ≤ 0,2g 1,2g 25g | 100g 25g 5ml ≤ 0,2g 1,5g 25g | 120g 25g 7ml ≤ 0,2g 2g 25g | 140g 25g 9ml ≤ 0,2g 2g 25g | Descascar e cortar as batatas em quartos ou aos cubos. Colocar as batatas num tabuleiro e adicionar o sal. Levar ao forno até cozer ao ponto de ficarem coradas. À parte fazer um regogado com cebola, alho, azeite e tomate pelado. Por fim regar as batatas. |

| Nº | Nome | Ingredientes | Capitação | | | | Método culinário: |
|-----------|--------------------------|---|---|---|--|--|--|
| | | | JI | 1.º CEB | 2.º e 3.º CEB | SEC. | |
| F.T.SOB 1 | Gelatina com frutas | <p>Água</p> <p>Gelatina em pó</p> <p>Abacaxi</p> <p>Laranja</p> <p>Morango</p> | 75ml 12,7g 10g 10g 10g | 75ml 12,7g 10g 10g 10g | 150ml 25,5g 10g 10g 10g | 150ml 25,5g 10g 10g 10g | Ferver metade da quantidade da água. Adicionar a carteira de gelatina e dissolver o conteúdo. Adicionar a restante quantidade de água fria. Deixar arrefecer e, posteriormente, colocar a gelatina no frigorífico. Dispor pedaços pequenos de abacaxi, laranja e morango, previamente lavados, descascados e cortados, por cima da gelatina. |
| F.T.SOB 2 | Leite-creme | <p>Açúcar branco</p> <p>Leite vaca UHT meio gordo</p> <p>Gema de ovo pasteurizada</p> <p>Canela em pó</p> <p>Pau de canela</p> <p>Casca de limão</p> | 4g 50ml 5g 0,1g 0,1g 10g | 4g 50ml 5g 0,1g 0,1g 10g | 6g 125ml 5g 0,1g 0,1g 10g | 6g 125ml 5g 0,1g 0,1g 10g | 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 4 | Aletria | <p>Massa miúda crua</p> <p>Açúcar branco</p> <p>Leite Vaca UHT meio gordo</p> <p>Gema de ovo pasteurizada</p> <p>Canela em pó</p> <p>Casca de limão</p> | 20g 4g 50ml 5g 0,1g 10g | 20g 4g 50ml 5g 0,1g 10g | 25g 6g 125ml 5g 0,1g 10g | 25g 6g 125ml 5g 0,1g 10g | 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) | 1 unidade (125ml) | 1 unidade (125ml) | 1 unidade (125ml) | Refrigeração |
| F.T.SOB 6 | Pudim | <p>Açúcar branco (pudim + caramelo)</p> <p>Casca de laranja</p> <p>Leite Vaca UHT meio gordo</p> <p>Gema de ovo pasteurizada</p> | 4g 10g 50ml 5g | 4g 10g 50ml 5g | 6g 10g 125ml 5g | 6g 10g 125ml 5g | Ferver o leite com a casca de laranja. Colocar os ovos numa tigela, juntar parte do açúcar e misturar bem, sem bater. Adicionar o leite já morno e misturar. Levar o restante açúcar ao lume até atingir o ponto de caramelo e coloca-lo numa forma de pudim de forma a cobrir a mesma. Adicionar o preparado e levar ao forno, em banho-maria, até cozer. Estará cozido quando se espetar um palito e este sair seco. Depois de cozido, retirar o pudim do forno e deixar arrefecer totalmente antes de o desenformar. |
| F.T.SOB 7 | Fruta assada (Maçã/Pera) | <p>Maçã/Pera</p> <p>Canela</p> | 80g 0,1g | 80g 0,1g | 160g 0,1g | 160g 0,1g | 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. |

| | | | | | | | |
|-------------------|---------------------------------|--------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---|
| F.T.SOB 8 | Fruta cozida (Maçã/Pera) | Maçã/Pera | 80g | 80g | 160g | 160g | Descascar e lavar a fruta sem lhe retirar o cabo. Levar a cozer em água a ferver com raspas de limão ou colocar em tabuleiro perfurado e levar ao forno convetor a cozer a vapor, polvilhado com raspas de limão. Polvilhar a gosto com canela antes de consumir. |
| | | Canela Raspa de limão | 0,1g 10g | 0,1g 10g | 0,1g 10g | 0,1g 10g | |
| F.T.SOB 9 | Fruta | Kiwi | 80g | 80g | 160g | 160g | Lavar e desinfetar segundo as recomendações do manual de qualidade. Colocar a fruta em frio devidamente acondicionado e/ou colocar individualmente em taças e expor na linha de self, num horário o mais próximo possível da hora de servir. |
| | | Banana | 75g | 75g | 150g | 150g | |
| | | Morangos/Cereja/Uva | 120g | 120g | 150g | 150g | |
| | | Pêssego/Nectarina | 80g | 80g | 160g | 160g | |
| | | Clementina/Tangerina | | | | | |
| | | Laranja | 80g | 80g | 160g | 160g | |
| | | Maçã/Pêra | | | | | |
| | | Alperce/Damasco | 50g | 100g | 150g | 150g | |
| | | Ameixa | 60g | 120g | 180g | 180g | |
| | | Nêspere | 60g | 120g | 180g | 180g | |
| | | Melão | 90g | 90g | 180g | 180g | |
| | | Meloa | 150g | 150g | 300g | 300g | |
| | | Melancia | 125g | 125g | 250g | 250g | |
| | | Abacaxi/Ananás | 85g | 85g | 170g | 170g | |
| F.T.SOB 10 | Gelatina | Água | 75ml | 75ml | 150ml | 150ml | Ferver metade da quantidade da água. Adicionar a carteira de gelatina 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 | 12,7g | 12,7g | 25,5g | 25,5g | |
| F.T.SOB 11 | Gelado | Gelado | 75ml | 75ml | 150ml | 150ml | Congelação |