

Semana 1

9 a 13 de setembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Primavera ¹²	332,7	79,5	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0	0,2	FI
	Prato	Esparguete ¹ guisada com lentilhas	1643,4	392,7	4,7	0,8	69,4	3,4	16,2	0,2	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.								

		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	Mistura de legumes chineses ¹² com arroz	1538,0	367,5	6,6	3,8	66,8	3,3	7,6	0,2	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	Vegetais (cenoura, feijão verde, couve-flor) com massa macarronete ¹	1492,9	356,8	4,8	0,8	63,6	8,2	13,3	0,2	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.								

		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	Favas guisadas com legumes (curgete e tomate) e batata	1450,3	346,6	3,7	0,6	61,8	6,2	15,0	0,3	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.								

		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	Cogumelos ¹² no forno com ervas aromáticas e arroz	1448,9	346,3	6,6	1,0	63,4	0,6	6,4	0,2	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.								

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. Referência: Capitações 2.º e 3.º CEB

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									FI
	Prato	Feijão estufado com cubinhos de cenoura e curgete com massa ¹									FI
	Salada	Cenoura, curgete e ervilha									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes ¹²									FI
	Prato	Feijoada vegetariana ¹² com arroz branco									FI
	Salada	Alface, cenoura e milho									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Horta ¹²									FI
	Prato	Arroz de açafrão com ervilhas, rebentos de soja ⁶ e cogumelos ¹²									FI
	Salada	Pepino, tomate e couve-roxa									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco com couve-lombarda ¹²									FI
	Prato	Esparguete ¹ guisado com grão-de-bico, feijão verde e tomate									FI
	Salada	Cenoura, couve-roxa e beterraba									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Brócolos ¹²									FI
	Prato	Lentilhas estufadas com salada russa e feijão verde									FI
	Salada	Curgete, beringela e pimento									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

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

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

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

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

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

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. Referência: Captações 2.º e 3.º CEB

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									FI
	Prato	Esparguete ¹ de feijão frade com cogumelos ¹²									FI
	Salada	Feijão-verde, cenoura e ervilha									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas ¹²									FI
	Prato	Empadão de arroz de legumes									FI
	Salada	Couve-roxa, milho e cenoura									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão-verde ¹²									FI
	Prato	Rancho vegetariano ¹									FI
	Salada	Alface, beterraba e pepino									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Caldo-verde (sem chouriço) ¹²									FI
	Prato	Salada de ervilha, tomate e milho [batata]									FI
	Salada	cenoura, brócolos e couve em juliana									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Camponesa ¹²									FI
	Prato	Misto de três legumes (feijão-verde, couve-flor e brócolos) com arroz									FI
	Salada	Alface, tomate e cenoura									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

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

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

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

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

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. Referência: Captações 2.º e 3.º CEB

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 feijão-frade (feijão-frade, batata, cenoura e rebentos de soja ⁶)	1648,7	394,0	1,1	0,5	72,0	8,2	22,1	0,3	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	Massa esparguete ¹ com legumes salteados	1102,9	263,6	8,2	1,3	36,8	8,9	10,0	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (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	Legumes à espiritual com batata (curgete, cenoura e cogumelos)	1227,2	293,3	3,4	0,5	55,4	6,3	8,8	0,2	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	Macarronete ¹ vegetariano ⁹	1347,0	321,9	9,0	1,4	44,5	12,2	15,3	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	Arroz de lentilhas com tomate	1651,9	394,8	7,7	1,1	61,5	2,1	18,2	0,2	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 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. Referência: Captações 2.º e 3.º CEB

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									FI
	Prato	Mistura de vegetais estufados (cenoura, ervilha, feijão-verde, couve-flor) com massa fusilli ¹									FI
	Salada	Alface, cenoura e milho									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas ^{1,12}									FI
	Prato	Favas estufadas com arroz de milho									FI
	Salada	Curgete, couve-flor e pimento									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-verde ¹²									FI
	Prato	Massa ¹ de legumes à lavrador com molho de tomate									FI
	Salada	Beterraba, cenoura e couve-roxa									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Saloia ¹²									FI
	Prato	Grão-de-bico estufado com salada russa (batata, ervilha, feijão verde e cenoura)									FI
	Salada	Feijão-verde, ervilha e cenoura									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Espinafres ¹²									FI
	Prato	Arroz cenoura com feijão vermelho e brócolos									FI
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. Referência: Capitações 2.º e 3.º CEB

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									FI
	Prato	Arroz de favas com couve lombarda									FI
	Salada	Cenoura, curgete e ervilhas									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada									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									FI
	Prato	Cogumelos ¹² e curgete no forno com massa ¹ de cenoura									FI
	Salada	Alface, couve-roxa e milho									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Feijão branco com couve-lombarda ¹²									FI
	Prato	Ervilhas estufadas com tomate e arroz de cenoura									FI
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/gelatina ¹² de frutas									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	Creme de couve-flor e cenoura ¹²									FI
	Prato	Esparguete ¹ de tomate com cogumelos ¹²									FI
	Salada	Beringela, curgete e pimento									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes ¹²									FI
	Prato	Grão-de-bico estufado com arroz de tomate									FI
	Salada	Alface, couve-roxa e milho									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que 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. Referência: Capitações 2.º e 3.º CEB

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	Massa ¹ de açafião com cogumelos ¹² e cenoura	922,0	220,4	4,2	0,7	37,4	3,2	7,2	0,2	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)	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	Salada russa com legumes e lentilhas	1416,4	338,5	0,3	0,1	67,8	7,0	14,3	0,2	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.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
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 vegetariana ¹² com arroz branco	1562,8	373,5	9,4	1,6	46,3	12,6	25,6	0,4	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.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Saloia ¹²	417,7	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3	FI
	Prato	Vegetais (cenoura, feijão verde, couve-flôr) com arroz de ervilhas	1377,0	329,1	6,7	1,0	56,3	6,6	9,6	0,3	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.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Crema de abóbora com espinafres ¹²	310,1	74,1	1,9	0,3	11,4	2,5	2,7	0,5	FI
	Prato	Estufado de cogumelos ¹² e grão-de-bico com massa esparguete ¹	2498,1	597,0	8,9	1,2	100,3	6,7	26,3	0,1	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 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. Referência: Captações 2.º e 3.º CEB

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}									FI
	Prato	Empadão de arroz de legumes									FI
	Salada	Alface, cenoura e curgete									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres ¹²									FI
	Prato	Estufado de cogumelos ¹² com massa macarronete ¹									FI
	Salada	Cenoura, feijão-verde e ervilhas									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Alho-francês com curgete ¹²									FI
	Prato	Feijão guisado com cenoura, arroz de tomate e pimento									FI
	Salada	Alface, beterraba e pepino									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Cenoura com couve ripada ¹²									FI
	Prato	Massa esparguete ¹ salteada com legumes									FI
	Salada	Beringela, pimento e curgete									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa										
	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 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. Referência: Captações 2.º e 3.º CEB

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	Esparguete ¹ vegetariano ⁹	1347,0	321,9	9,0	1,4	44,5	12,2	15,3	0,5	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.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
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	Meia desfeita de legumes	2273,1	543,2	4,3	0,5	98,7	8,2	24,9	0,3	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)	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	Espinafres ¹²	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6	FI
	Prato	Chilli de legumes ⁹ com arroz branco	2273,1	543,2	4,3	0,5	98,7	8,2	24,9	0,3	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.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Creme de brócolos com feijão branco ¹²	457,2	109,3	2,0	0,3	17,3	6,0	5,4	0,2	FI
	Prato	Cogumelos ¹² estufados com tomate e arroz de ervilhas	1912,1	457,2	7,3	1,2	78,0	5,4	18,0	0,3	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.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
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 guisada com lentilhas	1643,4	392,7	4,7	0,8	69,4	3,4	16,2	0,2	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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. Referência: Captações 2.º e 3.º CEB

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 legumes	1097,7	262,3	3,4	0,5	51,3	3,7	5,4	0,2	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 cogumelos ¹² com massa espiral ¹	1355,1	323,9	4,8	0,8	57,8	3,2	10,8	0,2	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	Couve estufada com arroz de feijão	1994,5	476,7	7,4	1,1	79,0	3,8	21,4	0,3	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	Esparguete ¹ de rebentos de soja ⁶ gratinados com tomate	912,7	218,1	4,0	0,6	37,4	3,1	6,7	0,2	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	Batata gratinada com salsa e legumes salteados	1517,5	362,7	6,8	1,0	62,5	9,3	11,6	0,4	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. Referência: Capitações 2.º e 3.º CEB

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									FI
	Prato	Legumes ^{6,12} à bolonhesa com esparguete ¹									FI
	Salada	Alface, beterraba e cenoura									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça ¹²									FI
	Prato	Arroz de lentilhas com tomate									FI
	Salada	Couve-branca ripada, ervilhas e couve-flor									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora e espinafres ¹²									FI
	Prato	Cogumelos ¹² estufados com massa espiral ¹ e cenoura									FI
	Salada	Couve-roxa, pepino e tomate									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Caldo-verde (sem chouriço) ¹²									FI
	Prato	Ervilhas estufadas com cenoura e batata corada									FI
	Salada	Cenoura, feijão-verde e ervilhas									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / fruta cozida									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Couve-branca com abóbora ¹²									FI
	Prato	Feijoada de legumes ¹² com arroz branco									FI
	Salada	Cenoura, pimento e couve em juliana									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

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. Referência: Capitações 2.º e 3.º CEB

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									FI
	Prato	Guisado de cogumelos ¹² com arroz de cenoura									FI
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Espinafres ¹²									FI
	Prato	Favas guisadas com cenoura e esparguete ¹									FI
	Salada	Feijão-verde, cenoura e ervilha									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

DIETA VEGETARIANA - Lote 1

			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	Grão-de-bico estufado com batata	2239,1	535,2	7	0,8	93,2	5,7	22,1	0,3	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.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Minestrone ¹	324,7	77,5	1,6	0,2	11,5	3,2	3,2	0,1	FI
	Prato	Cogumelos ¹² no forno com ervas aromáticas e arroz	1448,9	346,3	6,6	1	63,4	0,6	6,4	0,2	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.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Lavrador ^{1,12}	612,3	146,3	1,8	0,2	26,7	8,9	5,7	0,3	FI
	Prato	Massada ¹ de legumes com tomate	1428,4	341,4	4,8	0,8	60,3	5,5	12,7	0,1	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, 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. Referência: Capítulos 2.º e 3.º CEB

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	FI
	Prato	Massa ¹ de cogumelos ¹² com ervilhas e cenoura	1501,1	359,7	5,0	0,9	63,1	5,6	13,6	0,2	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.								
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	FI
	Prato	Lentilhas guisadas com arroz de tomate	1478,2	353,3	6,6	0,9	61,0	2,3	10,9	0,2	FI
	Salada	Cenoura, pimento e milho	178,6	42,8	0,7	0,0	7,4	1,8	1,9	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.								
Quarta-Feira	Sopa	Brócolos ¹²	399,3	95,4	1,9	0,2	15,1	5,9	4,4	0,2	FI
	Prato	Feijoada vegetariana ¹² com arroz branco	1562,8	373,5	9,4	1,6	46,3	12,6	25,6	0,4	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)	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-verde ¹²	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2	FI
	Prato	Massinha ¹ de vegetais estufados com tomate	1461,5	349,3	5,0	0,8	63,4	8,7	11,5	0,2	FI
	Salada	Pimento, feijão-verde e cenoura	112,0	26,8	0,3	0,1	4,5	3,8	1,7	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	Espinafres com cenoura ¹²	397,4	95,0	1,8	0,2	15,3	5,5	4,3	0,5	FI
	Prato	Arroz de feijão vermelho, cenoura aos cubos e brócolos	1647,3	393,8	4,1	0,6	75,0	3,9	12,1	0,2	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.								

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. Referência: Captações 2.º e 3.º CEB

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 malandrinho com feijão branco	1539,6	368	3,6	0,6	71,9	1,1	9,7	0,1	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	Juliana ¹²	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	FI
	Prato	Rancho vegetariano ¹	1754,4	419,3	11,4	1,6	57,8	13,5	20,8	0,4	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.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
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	Lentilhas estufadas com ratatouille e saladinha de batata	1301,8	311,0	3,5	0,6	54,8	6,2	13,0	0,2	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.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
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	Esparguete ¹ com rebentos de soja ⁶	912,7	218,1	4,0	0,6	37,4	3,1	6,7	0,2	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.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Primavera ¹²	332,7	79,5	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0	0,2	FI
	Prato	Massa esparguete ¹ gratinada com cogumelos ¹²	1389,1	331,2	4,9	0,8	59,1	4,4	11,1	0,1	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, 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. Referência: Captações 2.º e 3.º CEB

Semana 15

16 a 17 de dezembro

		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 couve-flor ¹²									FI
	Prato	Massa espiral ¹ com cogumelos ¹² salteados com tomate									FI
	Salada	Cenoura, ervilha e milho									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura ¹²									FI
	Prato	Salada russa [batata, cenoura, ervilha e feijão verde]									FI
	Salada	Alface, pepino e tomate									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) /fruta cozida									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									FI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

Quarta-Feira	Sopa									
	Prato									
	Salada	Férias								
	Sobremesa									
	Pão									

Quinta-Feira	Sopa									
	Prato									
	Salada	Férias								
	Sobremesa									
	Pão									

Sexta-Feira	Sopa									
	Prato									
	Salada	Férias								
	Sobremesa									
	Pão									

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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. Referência: Capitações 2.º e 3.º CEB

Fichas Técnicas dos pratos vegetarianos

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação				Método culinário:
			JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	SEC.	
F.T.VEG.1	Massinha de vegetais estufados com tomate	Massinha	10g	15g	20g	30g	Cozer a massa em água com sal. Aquecer cebola, alho e azeite. Juntar o tomate e deixar cozinhar um pouco. Adicionar a cenoura e a couve previamente arranjadas e cortadas e deixar cozinhar. No final juntar a massa.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Tomate	25g	25g	25g	25g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Couve branca	60g	80g	100g	120g	
F.T.VEG.2	Meia desfeita de legumes	Grão-de-bico	40g	50g	60g	80g	De véspera demolhar o grão-de-bico. No dia cozer o grão-de-bico em água com sal. Arranjar as batatas e as cenouras e cozer em água com sal juntamente com as ervilhas. No final misturar o grão-de-bico com as batatas, as cenouras e as ervilhas.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Batata	80g	100g	120g	140g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Ervilhas	40g	40g	60g	60g	
F.T.VEG.3	Favas guisadas com legumes (curgete e tomate)	Favas	40g	50g	60g	70g	De véspera demolhar as favas. No dia cozer as favas em água com sal. Aquecer a cebola, tomate, alho e azeite. Juntar a curgete previamente arranjada e deixar cozinhar um pouco. No final juntar as favas e deixar apurar.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Curgete	60g	70g	110g	130g	
		F.T.VEG.4	Strogonoff de cogumelos	Alho	1,2g	1,5g	
Cebola	25g			25g	25g	25g	
Tomate	25g			25g	25g	25g	
Azeite	3ml			5ml	7ml	9ml	
Cogumelos	50g			60g	75g	90g	
Sal	≤ 0,2g			≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
F.T.VEG.5	Feijão guisado com cenoura			Feijão branco	70g	70g	80g
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	

		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
F.T.VEG.6	Esparguete de rebentos de soja gratinados com tomate	Rebentos de soja	40g	50g	60g	80g	Cozer a massa esparguete em água e sal. Fazer o refogado com o azeite e a cebola e adicionar o tomate e o louro. Adicionar os rebentos de soja e deixar cozinhar em lume brando. Adicione o preparado à massa e leve ao forno a gratinar.
		Esparguete	10g	15g	20g	30g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
		Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
F.T.VEG.7	Massada de legumes com tomate	Massa	10g	15g	20g	30g	Cozer a massa com um fio de azeite e uma pitada de sal. Picar a cebola e o alho e colocar numa panela juntamente com os tomates, o sal, os orégãos, o tomilho e deixar cozer até começar a ferver. Nessa altura, com a varinha mágica, moer o preparado até ficar homogéneo. Arranjar e cozer os legumes em água com sal. No fim, misturar os legumes com a massa e colocar o molho de tomate sobre o esparguete. Servir de imediato.
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Curgete	60g	70g	110g	130g	
		Couve-flôr	45g	60g	80g	100g	
F.T.VEG.8	Esparguete de feijão frade com cogumelos	Feijão frade	70g	70g	80g	80g	De véspera demolhar o feijão frade. No dia cozer o feijão em água com sal. Saltear os cogumelos em azeite e alho. Cozer a massa esparguete em água com sal. No final misturar a massa esparguete, o feijão e os cogumelos.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Esparguete	10g	15g	20g	30g	
F.T.VEG.9	Empadão de arroz de legumes	Arroz	20g	30g	40g	50g	Estufar a cebola e o alho em azeite. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero. Arranjar e cortar os legumes e cozer em água com sal. Num tabuleiro que possa ir ao forno colocar uma camada de arroz. Depois uma camada de legumes e por cima outra camada de arroz. Levar ao forno.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Feijão verde	40g	50g	80g	100g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
F.T.VEG.10	Arroz de açafraão com ervilhas, rebentos de soja e cogumelos	Arroz	20g	30g	40g	50g	Estufar a cebola, o açafraão e o alho em azeite. Adicionar as ervilhas, os rebentos de soja e os cogumelos. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero.
		Ervilhas	30g	30g	40g	40g	
		Rebentos de soja	40g	50g	60g	80g	
		Cebola	20g	20g	20g	20g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	

		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	
		Açafrão	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
F.T.VEG.11	Legumes salteados	Couve	60g	80g	100g	120g	Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar os legumes e o milho e adicionar parte do sal e deixar cozer. No final retifique os temperos OU Levar os legumes em tabuleiro perfurado ao forno convetor e colocar no módulo de cozedura a vapor, sem adicionar sal. Deixar cozer. Num tacho à parte colocar cebola, alho e os respetivos legumes, adicionar o azeite e levar a estufar.
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Alho francês	60g	80g	120g	150g	
		Curgete	60g	70g	110g	130g	
		Pimento	20g	20g	40g	40g	
		Milho	25g	25g	35g	50g	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
F.T.VEG.12	Feijoada de legumes	Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	Numa caçarola com um fio de azeite refogue o alho e a cebola até esta ficar translúcida. Junte o tomate, a cenoura e deixe cozinhar cerca de 5 minutos. Acrescente a couve e os cogumelos e salteie até ficarem tenros. Adicione o feijão e a água e tempere com sal. Deixe ferver durante alguns minutos para os sabores se cruzarem.
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Couve coração	50g	60g	80g	100g	
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	
		Feijão manteiga	70g	70g	80g	80g	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
F.T.VEG.13	Legumes à bolonhesa	Rebentos de soja	40g	50g	60g	80g	Fazer o refogado com o azeite e a cebola e adicionar o tomate, as ervilhas, o louro, o pimento, cortado aos cubos e os cogumelos. Adicionar os rebentos de soja e deixar cozinhar em lume brando.
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
		Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Pimento	20g	20g	40g	40g	
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	
		Ervilhas	40g	40g	60g	60g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
F.T.VEG.14	Massa de açafrão com cogumelos e cenoura	Massa	10g	15g	20g	30g	Estufar a cebola, o açafrão e o alho em azeite. Adicionar as cenouras cortadas em cubinhos e os cogumelos. Cozer a massa em água com sal. No final envolver com o estufado.
		Cenoura	40g	40g	60g	60g	
		Cebola	20g	20g	20g	20g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	
		Açafrão	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
F.T.VEG.15	Massa de cogumelos com ervilhas e cenoura	Cebola	25g	25g	25g	25g	Cozer a massa em água com sal. Arranjar e cortar as cenouras e cozer em água.

		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	Aquecer a cebola, alho e azeite. Juntar os cogumelos e deixar cozinhar. Juntar as ervilhas e as cenouras e deixar apurar. No final misturar a massa.
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	
		Massa					
		Ervilhas					
		Cenoura					
F.T.VEG.16	Arroz de lentilhas com tomate	Cebola	20g	20g	20g	20g	De véspera demolhar as lentilhas. No dia cozer as lentilhas em água com sal. Estufar a cebola, o alho e o tomate em azeite. Adicionar as lentilhas. Adicionar a água de cozer as lentilhas. Após fervura adicionar o arroz e salsa.
		Arroz	20g	30g	40g	50g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Tomate	35g	35g	45g	45g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Lentilhas	40g	50g	60g	80g	
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
F.T.VEG.17	Esparguete com rebentos de soja	Rebentos de soja	40g	50g	60g	80g	Cozer a massa esparguete em água e sal. Fazer o refogado com o azeite e a cebola e adicionar o tomate e o louro. Adicionar os rebentos de soja e deixar cozinhar em lume brando. Adicione o preparado à massa.
		Esparguete	10g	15g	20g	30g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
		Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
F.T.VEG.18	Rancho vegetariano	Grão-de-bico	40g	50g	60g	80g	De véspera demolhar o grão-de-bico. No dia cozer o grão-de-bico em água com sal. Cozer a massa em água com sal. Fazer um refogado leve com azeite, a cebola, o alho, a salsa e o louro. Juntar o tomate e de seguida adicionar a couve lombarda, a cenoura, o alho francês, a curgete e a água necessária à cozedura. Posteriormente adicionar o macarronete, o grão-de-bico. Retifique o tempero e o líquido de cozedura.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Massa	10g	15g	20g	30g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
		Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
		Couve lombarda	50g	70g	90g	110g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Alho francês	60g	80g	120g	150g	
		Curgete	60g	70g	110g	130g	
F.T.VEG.19	Massa de legumes à lavrador com molho de tomate	Massa	10g	15g	20g	30g	Cozer a massa com um fio de azeite e uma pitada de sal. Picar a cebola e o alho e colocar numa panela juntamente com os tomates, o sal, os orégãos, o tomilho e deixar cozer até começar a ferver. Nessa altura, com a varinha mágica, moer o preparado até ficar homogéneo. Arranjar e cozer os legumes em água com sal. No fim, misturar os legumes com a massa e colocar o molho de tomate sobre o esparguete. Servir de imediato.
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	

		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Curgete	60g	70g	110g	130g	
		Couve-flôr	45g	60g	80g	100g	
F.T.VEG.20	Misto de três legumes (feijão verde, couve-flor e brócolos)	Feijão verde	40g	50g	80g	100g	Arranjar os legumes e cozer em água com sal. Aquecer cebola, alho e azeite. Juntar os legumes e deixar cozinhar.
		Couve-flôr	45g	60g	80g	100g	
		Brócolos	45g	60g	80g	100g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
F.T.VEG.21	Salada de ervilha, tomate e milho [batata]	Ervilha	130g	160g	200g	230g	Arranjar as batatas e cortar em cubinhos. Cozer em água com sal juntamente com as ervilhas e o milho. Lavar e desinfetar o tomate e cortar em cubinhos. Misturar todos os ingredientes.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Tomate	25g	25g	25g	25g	
		Batata	80g	100g	120g	140g	
		Milho	25g	25g	35g	35g	
F.T.VEG.22	Salada de feijão frade (feijão frade, batata, cenoura e rebentos de soja)	Feijão frade	70g	70g	80g	80g	De véspera demolhar o feijão. No dia cozer o feijão em água com sal. Arranjar as batatas e as cenouras e cozer em água com sal juntamente com os rebentos de soja. No final misturar o feijão frade com as batatas, as cenouras e os rebentos de soja.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Batata	80g	100g	120g	140g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Rebentos de soja	40g	50g	60g	80g	
F.T.VEG.23	Favas estufadas	Favas	40g	50g	60g	70g	De véspera demolhar as favas. No dia cozer as favas em água com sal. Aquecer a cebola e azeite. Juntar as favas e deixar cozinhar.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
F.T.VEG.24	Cogumelos e curgete no forno	Cogumelos	50g	60g	75g	90g	Arranjar os cogumelos e a curgete e colocar num tabuleiro que possa ir ao forno. Juntar cebola em rodela e azeite, temperar com sal e orégãos e levar a assar.
		Curgete	60g	70g	110g	130g	
		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.VEG.25	Vegetais (cenoura, feijão verde, couve-flor)	Cenoura	50g	50g	80g	80g	Arranjar a cenoura, o feijão verde e a couve-flôr. Numa panela colocar cebola, alho, tomate e azeite. Juntar os legumes, temperar com orégãos e deixar estufar.
		Feijão verde	40g	50g	80g	100g	
		Couve-flôr	45g	60g	80g	100g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
F.T.VEG.26	Grão-de-bico estufado	Grão-de-bico	40g	50g	60g	80g	

		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	Aquecer a cebola e azeite. Juntar o grão-de-bico e deixar cozinhar. Para o grão-de-bico estufado com caril, juntar o caril quando se aquece a cebola e azeite.
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Caril	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
F.T.VEG.27	Couve estufada						Aquecer a cebola, alho e azeite. Juntar a couve e deixar estufar.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Couve	60g	80g	100g	120g	
F.T.VEG.28	Cogumelos estufados	Cebola	25g	25g	25g	25g	Aquecer a cebola, alho e azeite. Juntar os cogumelos e deixar estufar.
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	
F.T.VEG.29	Cogumelos estufados com tomate	Cebola	25g	25g	25g	25g	Aquecer a cebola, alho, o tomate e azeite. Juntar os cogumelos e deixar estufar.
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
F.T.VEG.30	Massa espiral com cogumelos salteados com tomate	Massa	10g	15g	20g	30g	Cozer a massa em água com sal. Saltear os cogumelos com azeite, sal e alho. No final juntar o tomate cortado em cubinhos.
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Tomate	25g	25g	25g	25g	
F.T.VEG.31	Feijão estufado com cubinhos de cenoura e curgete	Feijão branco	70g	70g	80g	80g	De véspera demolhar o feijão. No dia cozer o feijão em água com sal. Aquecer a cebola, tomate, alho e azeite. Juntar a cenoura previamente arranjada e a curgete e deixar cozinhar um pouco. No final juntar o feijão e deixar apurar.
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
		Alho	1,2	1,5	2	2	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Curgete	60g	70g	110g	130g	
F.T.VEG.32	Salada russa com legumes e lentilhas	Lentilhas	40g	50g	60g	80g	De véspera demolhar as lentilhas. No dia cozer em água com sa. Descascar as batatas e cozer em água e sal. Após cozedura passar as batatas pelo passe-vite ou desfazê-las com as varas da varinha. Mexer sempre até obter uma consistência mole. Arranjar e cozer os legumes em água com sal. Num tabuleiro que possa ir ao forno colocar uma camada de puré, outra de legumes e as lentilhas e terminar com outra camada de puré. Levar ao forno.
		Batata	60g	80g	100g	120g	
		Ervilhas	40g	40g	60g	60g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Feijão-verde/Milho	40g/25g	60g/25g	100g/35g	120g/50g	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
F.T.VEG.33	Ervilhas estufadas com tomate	Cebola	25g	25g	25g	25g	Aquecer cebola, alho, tomate e azeite. Juntar as ervilhas e deixar cozinhar.
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	

		Ervilhas	130g	160g	200g	230g	
F.T.VEG.34	Ervilhas estufadas com cenoura	Cebola	25g	25g	25g	25g	Aquecer cebola, alho, tomate e azeite. Juntar a cenoura previamente arranjada em cubinhos e as ervilhas e deixar cozinhar. Temperar com salsa.
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Ervilhas	130g	160g	200g	230g	
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
F.T.VEG.36	Favas guisadas com cenoura	Favas	40g	50g	60g	70g	De véspera demolhar as favas. No dia cozer as favas em água com sal. Aquecer a cebola, tomate, alho e azeite. Juntar a cenoura previamente arranjada e deixar cozinhar um pouco. No final juntar as favas e deixar apurar.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
F.T.VEG.37	Salada russa [batata, cenoura, ervilha e feijão verde]	Batata	60g	80g	100g	120g	Descascar e cortar as batatas aos cubos e cozer em água e sal ou em tabuleiro perfurado a vapor. Cozer também as cenouras, o feijão-verde e as ervilhas em água e sal ou em tabuleiro perfurado a vapor. Depois de cozidos todos os legumes envolver com as batatas.
		Ervilhas	40g	40g	60g	60g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Feijão-verde/Milho	40g/25g	50g/25g	100g/35g	120g/50g	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
F.T.VEG.38	Esparguete vegetariano	Massa (fusilli ou espiral ou esparguete ou macarronete)	10g	15g	20g	30g	Cozer a massa em água com sal. Aquecer a cebola, alho, tomate e azeite. Juntar os legumes previamente arranjados e deixar cozinhar. No final juntar a massa e deixar apurar.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Ervilha	130g	160g	200g	230g	
		Feijão verde	40g	50g	80g	100g	
		Couve-flôr	45g	60g	80g	100g	
		Aipo	25g	25g	45g	45g	
F.T.VEG.40	Lentilhas estufadas	Lentilhas	40g	50g	60g	80g	De véspera demolhar as lentilhas. No dia cozer as lentilhas em água com sal. Aquecer a cebola, tomate, azeite e alho. Juntar as lentilhas e deixar apurar.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	

		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
F.T.VEG.41	Mistura de legumes chineses (couve branca, bambu fatiado, cogumelos pretos, alho francês, pimento verde, pimento vermelho, cebola, ervilha de quebrar)	Legumes chineses	80g	100g	130g	150g	Aquecer a cebola, alho e azeite. Juntar os legumes chineses e deixar cozinhar.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
F.T.VEG.43	Cogumelos no forno com ervas aromáticas	Cebola	25g	25g	25g	25g	Arranjar os cogumelos e colocar em tabuleiro. Adicionar a cebola picada, as ervas aromáticas e o azeite e levar a assar.
		Orégãos/Tomilho	0,1g/0,1g	0,1g/0,1g	0,1g/0,1g	0,1g/0,1g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	
F.T.VEG.44	Esparguete guisado com grão-de-bico, feijão verde e tomate	Grão de bico	40g	50g	60g	80g	De véspera demolhar o grão-de-bico. No dia cozer o grão-de-bico em água com sal. Cozer também a massa em água. Aquecer a cebola, tomate, alho e azeite. Juntar o feijão verde previamente arranjado e deixar cozinhar um pouco. No final juntar o grão-de-bico e a massa e deixar apurar.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Esparguete	10g	15g	20g	30g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Feijão verde	40g	50g	80g	100g	
F.T.VEG.45	Legumes à espirital com batata (curgete, cenoura e cogumelos)	Batata	80g	100g	120g	140g	Aquecer a cebola e azeite. Juntar a curgete, a cenoura e os cogumelos cortados finamente e deixar estufar. À parte arranjar as batatas e cortar em tirinhas. Cozer em água com sal. No final envolver com o estufado de legumes e levar ao forno para alourar.
		Curgete	60g	70g	110g	130g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
F.T.VEG.46	Arroz de cenoura com feijão vermelho e brócolos	Feijão vermelho	70g	70g	80g	80g	De véspera demolhar o feijão. No dia cozer o feijão em água. Aquecer a cebola, o tomate, o alho e o azeite. Adicionar o arroz e o dobro da quantidade de água. Juntar os brócolos, a cenoura, temperar com sal e deixar cozer. No final juntar o feijão.
		Cenoura	40g	40g	60g	60g	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Arroz	20g	30g	40g	50g	
		Cebola	20g	20g	20g	20g	
		Tomate	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Brócolos	45g	60g	80g	100g	
F.T.VEG.47	Arroz de favas com couve lombarda	Cebola	20g	20g	20g	20g	De véspera demolhar as favas. No dia cozer as favas em água. Aquecer a cebola, o tomate, o alho e o azeite. Juntar a couve. Adicionar o arroz e o dobro da quantidade de água. Temperar com sal e deixar cozer. No final juntar as favas.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Favas	40g	50g	60g	70g	
		Couve	60g	80g	100g	120g	
		Arroz	20g	30g	40g	50g	

F.T.VEG.48	Esparguete de tomate com cogumelos	Cebola	25g	25g	25g	25g	Aquecer cebola, tomate e azeite. Arranjar os cogumelos. Misturar no estufado e deixar cozinhar. Cozer a massa em água com sal e no final misturar tudo.
		Tomate	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Esparguete	10g	15g	20g	30g	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
F.T.VEG.49	Estufado de cogumelos e grão-de-bico	Cebola	25g	25g	25g	25g	De véspera demolhar o grão-de-bico. No dia cozer em água com sal. Aquecer a cebola, o tomate, o alho e azeite. Juntar os cogumelos e deixar cozinhar. No final juntar o grão-de-bico e deixar apurar.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Tomate	25g	25g	25g	25g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	
		Grão-de-bico	40g	50g	60g	80g	
F.T.VEG.51	Massa esparguete gratinada com cogumelos	Esparguete	10g	15g	20g	30g	Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar os cogumelos e deixar cozinhar. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o esparguete. No final retificar o tempero. Num tabuleiro que possa ir ao forno deitar o esparguete e levar ao forno a gratinar.
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
F.T.VEG.52	Mistura de vegetais estufados (cenoura, ervilha, feijão verde, couve-flor)	Cenoura	50g	50g	80g	80g	Arranjar a cenoura, a ervilha, o feijão verde, a couve-flôr e o aipo. Numa panela colocar cebola, alho, tomate e azeite. Juntar os legumes, temperar com orégãos e deixar estufar.
		Ervilha	130g	160g	200g	230g	
		Feijão verde	40g	50g	80g	100g	
		Couve-flôr	45g	60g	80g	100g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		F.T.VEG.53	Feijoada vegetariana	Azeite	3ml	5ml	
Alho	1,2g			1,5g	2g	2g	
Cebola	25g			25g	25g	25g	
Tomate pelado/triturado	25g			25g	25g	25g	
Cenoura	50g			50g	80g	80g	
Couve coração	50g			60g	80g	100g	
Cogumelos	50g			60g	75g	90g	
Feijão manteiga	70g			70g	80g	80g	

		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
F.T.VEG.54	Chilli de legumes	Cenoura	50g	50g	80g	80g	De véspera demolhar o feijão. No dia cozer o feijão em água com sal. Arranjar a cenoura, o feijão verde, a couve-flôr e o aipo. Numa panela colocar cebola, alho, tomate e azeite. Juntar os legumes, o feijão. Se necessário adicionar água de cozedura do feijão, deixar estufar.
		Feijão encarnado	70g	70g	80g	80g	
		Feijão verde	40g	50g	80g	100g	
		Couve-flôr	45g	60g	80g	100g	
		Aipo	25g	25g	45g	45g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
F.T.VEG.56	Arroz de feijão vermelho, cenoura aos cubos e brócolos	Feijão vermelho	70g	70g	80g	80g	De véspera demolhar o feijão. No dia cozer o feijão em água com sal. Estufar o alho francês e o tomate em azeite. Adicionar o feijão e os brócolos previamente arranjados. Adicionar água e temperar com sal. Após fervura adicionar o arroz e deixar cozer.
		Arroz	20g	30g	40g	50g	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Alho francês	60g	80g	120g	150g	
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Cenoura	40g	40g	60g	60g	
F.T.VEG.57	Guisado de cogumelos	Cebola	25g	25g	25g	25g	Aquecer a cebola, alho e azeite. Juntar os cogumelos e deixar estufar.
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
F.T.VEG.58	Arroz malandrinho com feijão branco	Arroz	20g	30g	40g	50g	De véspera demolhar o feijão. No dia cozer o feijão em água com sal. Leve ao lume o azeite a cebola picada e o tomate aos cubos e deixe alourar ligeiramente, acrescente o arroz envolva, adicione a água (1 porção de arroz para 3 porções de água), acrescente o feijão, tempere de sal, e deixe cozinhar lentamente.
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Cebola	20g	20g	20g	20g	
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
		Feijão branco	70g	70g	80g	80g	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
F.T.VEG.61	Lentilhas estufadas com ratatouille	Lentilhas	40g	50g	60g	80g	De véspera demolhar as lentilhas. No dia cozer as lentilhas em água com sal. Aquecer a cebola, tomate, azeite e alho. Juntar as lentilhas e deixar apurar.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	

Fichas Técnicas das Ementas de Sopa

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação				Método culinário:
			Jl	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,
		Feijão Vermelho	5g	5g	5g	5g	

Couve lombarda	60g	60g	90g	90g	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.
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 s/ chouriço	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.
		Caldo verde	100g	100g	100g	100g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	

F.T.S.9	Abóbora com massinhas	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar, descascar e cortar a abóbora, o alho francês 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.
		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.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 cenoura ripada	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer os flocos de batata, a cebola e metade da cenoura. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar a couve cortada em juliana e a restante cenoura raspada e deixar cozer. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		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.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	
		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			
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)	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
		Couve-lombarda/espinafres	60g/60g	60g/60g	90g/80g	90g/80g	

	com couve-lombarda/ espinafres	Grão-de-bico/feijão branco ou vermelho	5g	5g	5g	5g	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.
		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 hortalíça (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 hortalíça. 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	
		Hortalíça	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	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 cozida e o azeite. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final
		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

arranjada e deixar cozer. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.

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 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.24	Creme de vegetais	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar, descascar e cortar as cenouras e cozer em água juntamente com a mistura 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.25	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.26	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.27	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.28	Sopa de espinafres	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Descascar, lavar e cortar as cenouras, as cebolas e cozer em água a ferver 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.29	Sopa de cenoura com couve 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.30	Creme de cenoura com massinhas	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar, descascar e cortar o alho francês, as cenouras, as 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	
		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.31	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.33	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.34	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.35	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.36	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.37	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	

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação				Método culinário:
			JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	SEC.	
F.T.AC.3	Batata cozida	Batata Sal	80g ≤ 0,2g	100g ≤ 0,2g	120g ≤ 0,2g	140g ≤ 0,2g	Descascar e cortar as batatas ao meio ou aos cubos e cozer em água e sal ou em tabuleiros perfurados no forno convetor (s/ adição de sal).
F.T.AC.4	Batata corada	Batata Azeite Sal Orégãos Manjerição	80g 3ml ≤ 0,2g 0,1g 0,1g	100g 5ml ≤ 0,2g 0,1g 0,1g	120g 7ml ≤ 0,2g 0,1g 0,1g	140g 9ml ≤ 0,2g 0,1g 0,1g	Descascar e cortar as batatas aos cubos e cozer em água e sal ou em tabuleiro perfurado a vapor. Num tabuleiro liso dispor as batatas e regar com um fio de azeite e polvilhar com manjerição e orégãos. Levantar ao forno e deixar corar.
F.T.AC.5	Salada Russa (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde)	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.6	Arroz de cenoura/ervilhas/milho	Arroz Cenoura/ervilhas/milho Cebola Azeite Sal Alho	20g 40g/30g/25g 20g 3ml ≤ 0,2g 1,2g	30g 40g/30g/25g 20g 5ml ≤ 0,2g 1,5g	40g 60g/40g/35g 20g 7ml ≤ 0,2g 2g	50g 60g/40g/50g 20g 9ml ≤ 0,2g 2g	Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar a cenoura cortada aos cubos/ervilhas previamente cozidos, de preferência a vapor. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero.
F.T.AC.7	Arroz de legumes (milho e brócolos)	Arroz Sal Brócolos Milho Cebola Azeite Alho	20g ≤ 0,2g 45g 25g 20g 3ml 1,2g	30g ≤ 0,2g 60g 25g 20g 5ml 1,5g	40g ≤ 0,2g 80g 35g 20g 7ml 2g	50g ≤ 0,2g 100g 50g 20g 9ml 2g	Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar os brócolos previamente arranjados e o milho. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero.
F.T.AC.8	Arroz de branco	Arroz Cebola Azeite Sal Alho	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.9	Esparguete/espirais/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/espirais/macarronete/ fusilli) e parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero.
F.T.AC.10	Ervilhas/ cenoura/ couve-flor/ milho/ cenoura baby/ feijão-verde/ couve lombarda/ couve-de-bruxelas/ brócolos	Couve-lombarda Brócolos Couve-flor Cenoura Ervilhas Feijão-verde Cenoura baby Couve-de-bruxelas Milho Sal	50g 45g 45g 50g 60g 40g 50g 60g 25g ≤ 0,2g	70g 60g 60g 50g 75g 50g 75g 25g ≤ 0,2g	90g 80g 80g 80g 100g 80g 100g 125g 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.11	Estufado de legumes (brócolos/cenoura/tomate/feijão-verde/cogumelos/ervilhas/ curgete)	Brócolos Feijão-verde Cenoura Ervilhas Curgete Cogumelos Tomate Cebola Azeite Sal Alho	45g 40g 50g 40g 60g 50g 25g 25g 3ml ≤ 0,2g 1,2g	60g 50g 50g 40g 70g 60g 25g 25g 5ml ≤ 0,2g 1,5g	80g 80g 80g 60g 110g 75g 25g 25g 7ml ≤ 0,2g 2g	100g 100g 80g 60g 130g 90g 25g 25g 9ml ≤ 0,2g 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. Num tacho à parte colocar cebola, alho e o(s) respetivo(s) legume(s), adicionar o azeite e levar ao lume a estufar.
F.T.AC.12	Macedónia de legumes	Feijão-verde Ervilhas Cenoura Azeite Sal	40g 40g 50g 3ml ≤ 0,2g	50g 40g 50g 5ml ≤ 0,2g	80g 60g 80g 7ml ≤ 0,2g	100g 60g 80g 9ml ≤ 0,2g	Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar os legumes mencionados e adicionar parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero OU levar os legumes em tabuleiro perfurado ao forno convetor e colocar no módulo de cozedura a vapor, sem adicionar sal. Deixar cozer. Servir e temperar com azeite.
F.T.AC.13	Salada Tricolor (cenoura, cogumelos e ervilhas)	Ervilhas Cogumelos Cenoura Sal	40g 50g 50g ≤ 0,2g	40g 60g 50g ≤ 0,2g	60g 75g 80g ≤ 0,2g	60g 90g 80g ≤ 0,2g	Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar os legumes mencionados e adicionar parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero. OU levar os legumes em tabuleiro perfurado ao forno convetor e colocar no módulo de cozedura a vapor, sem adicionar sal. Deixar cozer.
F.T.AC.15	Macedónia de legumes estufados	Alho Cebola Azeite Feijão-verde Ervilhas Cenoura Sal	1,2g 25g 3ml 40g 40g 50g ≤ 0,2g	1,5g 25g 5ml 50g 40g 50g ≤ 0,2g	2g 25g 7ml 80g 60g 80g ≤ 0,2g	2g 25g 9ml 100g 60g 80g ≤ 0,2g	Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar os legumes mencionados e adicionar parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero OU levar os legumes em tabuleiro perfurado ao forno convetor e colocar no módulo de cozedura a vapor, sem adicionar sal. Deixar cozer. Num tacho à parte colocar cebola, alho e o(s) respetivo(s) legume(s), adicionar o azeite e levar ao lume a estufar.
F.T.AC.16	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.17	Arroz de tomate e pimento	Arroz Tomate pelado/triturado Cebola Azeite Sal Alho Pimento	20g 35g 20g 3ml ≤ 0,2g 1,2g 20g	30g 35g 20g 5ml ≤ 0,2g 1,5g 20g	40g 45g 20g 7ml ≤ 0,2g 2g 40g	50g 45g 20g 9ml ≤ 0,2g 2g 40g	Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar o tomate e o pimento previamente arranjado e cortado em cubinhos. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero.
F.T.AC.18	Arroz de feijão	Arroz Feijão 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. 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.19	Batata gratinada com salsa	Batata Azeite Sal Salsa	80g 3ml ≤ 0,2g 0,8g	100g 5ml ≤ 0,2g 1,3g	120g 7ml ≤ 0,2g 1,3g	140g 9ml ≤ 0,2g 1,3g	Descascar e cortar as batatas aos cubos e cozer em água e sal ou em tabuleiro perfurado a vapor. Num tabuleiro liso dispor as batatas e regar com um fio de azeite e polvilhar com salsa. Levantar ao forno e deixar corar.

Fichas Técnicas das Ementas de Sobremesas

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação				Método culinário:
			JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	SEC.	
F.T.SOB 1	Gelatina com frutas	Água Gelatina em pó Abacaxi Laranja Morango	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	Fruta assada (Maçã/Pera)	Maçã/Pera Canela	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 3	Fruta cozida (Maçã/Pera)	Maçã/Pera Canela Raspa de limão	80g 0,1g 10g	80g 0,1g 10g	160g 0,1g 10g	160g 0,1g 10g	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.
F.T.SOB 4	Fruta	Kiwi Banana Morangos/Cereja/Uva Pêssego/Nectarina Clementina/Tangerina Laranja Maçã/Pêra Alperce/Damasco Ameixa Nêspera Melão Meloia Melancia Abacaxi/Ananás	80g 75g 120g 80g 80g 80g 50g 60g 60g 90g 150g 125g 85g	80g 75g 120g 80g 80g 80g 100g 120g 120g 90g 150g 125g 85g	160g 150g 150g 160g 160g 160g 150g 180g 180g 180g 300g 250g 170g	160g 150g 150g 160g 160g 160g 150g 180g 180g 180g 300g 250g 170g	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.
F.T.SOB 10	Gelatina	Água Gelatina em pó	75ml 12,7g	75ml 12,7g	150ml 25,5g	150ml 25,5g	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.

Fichas Técnicas das Ementas de Saladas e Legu

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação		
			Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB
F.T.SLD	Beterraba/ Pepino/ Tomate/ Alface/ Couve- roxa/ Milho/ Cenoura/ Couve em juliana/ Pimento/ Couve-de- bruxelas/ Curgete/ Brócolos/ Couve-flôr/ Ervilhas/ Feijão verde/ Beringela	Beterraba/ Pepino/ Tomate	100g/30g/30g	120g/30g/30g	150g/50g/60g
		Alface/ Couve-roxa/ Milho Cenoura/ Couve em juliana	50g/60g/35g 40g/50g	50g/70g/35g 40g/70g	100g/90g/50g 60g/90g
		Pimento/ Couve-de-bruxelas/ Curgete Brócolos/ Couve-flôr/ Ervilhas	30g/60g/60g 35g/35g/40g	30g/75g/70g 45g/45g/40g	50g/100g/110g 50g/50g/60g
		Feijão verde/ Beringela	40g/80g	50g/80g	80g/120g