



Semana 1

9 a 13 de setembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
نع	Sopa	Primavera ¹²	332,7	79,5	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0	0,2	<u>FT</u>
ei	Prato	Esparguete ¹ guisada com lentilhas	1643,4	392,7	4,7	0,8	69,4	3,4	16,2	0,2	<u>FT</u>
ta-F	Salada	Alface, beterraba e pepino	176,5	42,2	0,5	0,1	5,9	5,8	3,7	0,2	<u>FT</u>
Quarta-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<u>FT</u>
0	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicita	da a Ficha l	Técnica do Pão	o aos funcionário	os.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
رة	Sopa	Espinafres com cenoura ¹²	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,5	<u>FT</u>
Feir	Prato	Mistura de legumes chineses ¹² com arroz	1538,0	367,5	6,6	3,8	66,8	3,3	7,6	0,2	<u>FT</u>
ça-I	Salada	Milho, cenoura e couve-roxa	225,9	54,1	0,4	0,0	10,0	4,0	2,8	0,1	FT
Terça-Feira	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/	FT
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicita	da a Ficha 1	Técnica do Pão	o aos funcionário	os.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
	Sopa	Alho-francês com curgete ¹²	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	<u>FT</u>
Quarta-Feira	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	<u>FT</u>
ırta	Salada	Ervilhas, feijão-verde e cenoura	175,2	41,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3	0,1	<u>FT</u>
Qua	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<u>FT</u>
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicita	da a Ficha I	Técnica do Pão	aos funcionário	os.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
	Sopa	Grão-de-bico com nabo ¹²	439,6	105,1	1,9	0,2	19,7	8,3	2,4	0,3	FT
Quinta-Feira	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	<u>FT</u>
nta	Salada	Alface, couve-roxa e pimento	119,1	28,5	0,3	0,0	3,9	3,5	2,8	0,0	FT
Qui	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0	<u>FT</u>
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicita	da a Ficha 1	Técnica do Pão	o aos funcionário	os.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip, (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
	Sopa	Creme de abóbora com feijão-verde ¹²	300,5	71,8	1,4	0,2	13,0	3,7	1,8	0,1	FT
Sexta-Feira	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	<u>FT</u>
xta.	Salada	Milho, beterraba e cenoura	249,4	59,7	0,4	0,0	11,5	5,8	2,6	0,3	FT
Se	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicita	da a Ficha 1	Técnica do Pão	o aos funcionário	os.		

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 30vos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

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

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

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





Semana 2 16 a 20 de setembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat.	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
æ	Sopa	Couve-flôr com cenoura ¹²	452,3	108,1	1,5	0,2	18,1	8,6	5,6	0,3	<u>FT</u>
Segunda-Feira	Prato	Feijão estufado com cubinhos de cenoura e curgete com massa ¹	2005,0	479,5	7,6	1,1	82,3	5,6	18,5	0,3	<u>FT</u>
ınd	Salada	Cenoura, curgete e ervilha	172,2	41,2	0,4	0,1	6,0	3,5	3,5	0,1	<u>FT</u>
egu	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<u>FT</u>
S	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicita	da a Ficha T	écnica do Pão	aos funcionário	s.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
ש	Sopa	Creme de legumes ¹²	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2	FT
Terça-Feira	Prato	Feijoada vegetariana ¹² com arroz branco	1562,8	373,5	9,4	1,6	46,3	12,6	25,6	0,4	<u>FT</u>
a-F	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	3,8	0,1	<u>FT</u>
<u> </u>	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicita	da a Ficha T	écnica do Pão	aos funcionário	s.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
	Sopa	Horta ¹²	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3	<u>FT</u>
Quarta-Feira	Prato	Arroz de açafrão com ervilhas, rebentos de soja ⁶ e cogumelos ¹²	1404,0	335,6	8,6	1,3	47,6	4,6	15,4	0,3	<u>FT</u>
arta	Salada	Pepino, tomate e couve-roxa	112,4	26,9	0,3	0,1	4,3	3,8	2,1	0,0	<u>FT</u>
on On	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0	<u>FT</u>
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicita	da a Ficha T	écnica do Pão	aos funcionário	s.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
	Sopa	Feijão branco com couve-lombarda ¹²	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3	<u>FT</u>
Quinta-Feira	Prato	Esparguete ¹ guisado com grão-de-bico, feijão verde e tomate	2041,2	487,8	8,1	1,1	79,2	5,8	22,4	0,1	FT
nta	Salada	Cenoura, couve-roxa e beterraba	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1	<u>FT</u>
Qui	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<u>FT</u>
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicita	da a Ficha T	écnica do Pão	aos funcionário	s.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
ש	Sopa	Brócolos ¹²	399,3	95,4	1,9	0,2	15,1	5,9	4,4	0,2	FT
eir	Prato	Lentilhas estufadas com salada russa e feijão verde	1719,1	410,9	8,1	1,2	60,2	9,7	23,2	0,4	FT
ta-F	Salada	Curgete, beringela e pimento	129,4	30,9	0,6	0,1	4,1	3,8	2,5	0,0	FT
Sexta-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
-0,	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicita	da a Ficha T	écnica do Pão	aos funcionário	s.		

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

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

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

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





Semana 3

23 a 27 de setembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat.	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
تع	Sopa	Alho-francês ¹²	374,3	89,5	1,4	0,2	16,5	6,9	2,8	0,2	<u>FT</u>
-Fe	Prato	Esparguete ¹ de feijão frade com cogumelos ¹²	1716,0	410,1	5,0	1,0	69,0	3,6	20,5	0,1	<u>FT</u>
Segunda-Feira	Salada	Feijão-verde, cenoura e ervilha	175,2	41,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3	0,1	<u>FT</u>
ğur	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<u>FT</u>
Se	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicita	da a Ficha 1	Γécnica do Pão	o aos funcionário	s.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat.	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
	Sopa	Legumes com ervilhas ¹²	332,7	79,5	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0	0,2	<u>FT</u>
eira	Prato	Empadão de arroz de legumes	1097,7	262,3	3,4	0,5	51,3	3,7	5,4	0,2	<u>FT</u>
a-F	Salada	Couve-roxa, milho e cenoura	225,9	54,1	0,4	0,0	10,0	4,0	2,8	0,1	<u>FT</u>
Terça-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<u>FT</u>
-	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicita	da a Ficha 1	Γécnica do Pão	o aos funcionário	s.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
رة	Sopa	Creme de abóbora com feijão-verde ¹²	300,5	71,8	1,4	0,2	13,0	3,7	1,8	0,1	FT
Quarta-Feira	Prato	Rancho vegetariano ¹	1754,4	419,3	11,4	1,6	57,8	13,5	20,8	0,4	FT
-ta-	Salada	Alface, beterraba e pepino	136,9	32,7	0,3	0,1	5,1	5,1	2,5	0,2	<u>FT</u>
uar	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<u>FT</u>
0	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicita	da a Ficha 1	Γécnica do Pão	o aos funcionário	s.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
تع	Sopa	Caldo-verde (sem chouriço) ¹²	498,5	119,1	5,0	1,4	13,2	4,1	5,4	0,7	FT
Fei	Prato	Salada de ervilha, tomate e milho [batata]	1279,8	305,8	3,4	0,5	57,3	5,7	9,9	0,3	<u>FT</u>
ta-	Salada	cenoura, brócolos e couve em juliana	139,5 313,6/	32,7 74,9/	0,3	0,1	5,1 16,5/	5,1 16,3/	2,5	0,2	<u>FT</u>
Quinta-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/	74,97 78,0	0,5/	0,2/	16,5/	16,3/	1,1/ 0,4	0,07	<u>FT</u>
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicita	da a Ficha 1	Técnica do Pão	o aos funcionário	s.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip,	AG Sat.	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
	Sopa	Camponesa ¹²	352,9	84,3	1,4	0,2	14,1	3,3	3,8	0,1	FT
Sexta-Feira	Prato	Misto de três legumes (feijão-verde, couve-flor e brócolos) com arroz	1342,7	320,9	7,1	1,0	53,6	5,5	9,6	0,3	<u>FΤ</u>
xta.	Salada	Alface, tomate e cenoura	81,4	19,5	0,2	0,0	3,2	3,1	1,4	0,1	<u>FT</u>
Se	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<u>FT</u>
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicita	da a Ficha 1	Γécnica do Pão	o aos funcionário	s.		

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 65oja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo,

A sua referçao contem ou pode conter as seguintes substancias ou produtos e seus derivados: 1.Cereais que contem giuten, ¿Crustaceos , 30vos, 4Peixes, 5amendoins, 650ja, 7.Leite, 8Frutos de casca rija, 9Alpo, 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.





Lip.

AG Sat.

Acúcares Sal

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)	
	Sopa	Creme de cenoura e massinhas ^{1,12}	524,1	125,3	1,6	0,3	23,6	7,2	4,0	0,2	<u>FT</u>
Segunda-Feira	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	<u>ΕΤ</u>
pur	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	186,6	44,6	0,2	0,0	8,9	8,8	2,0	0,3	FT
egr	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
0,	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicita	da a Ficha 1	Γécnica do Pā	o aos funcionário	os.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
В	Sopa	Feijão-verde ¹²	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2	FT
erça-Feira	Prato	Massa esparguete ¹ com legumes salteados	1102,9	263,6	8,2	1,3	36,8	8,9	10,0	0,4	<u>FT</u>
-Fa-F	Salada	Beringela, curgete e pimento	129,4	30,9	0,6	0,1	4,1	3,8	2,5	0,0	<u>FT</u>
le le	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<u>FT</u>
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicita	da a Ficha 1	Γécnica do Pā	o aos funcionário	os.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
	Sopa	Lavrador ^{1,12}	612,3	146,3	1,8	0,2	26,7	8,9	5,7	0,3	FT
Quarta-Feira	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	ET
ırta	Salada	Alface, milho e cenoura	215,7	51,7	0,6	0,0	9,1	2,0	2,4	0,1	<u>FT</u>
Sua	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/	<u>FT</u>
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicita	da a Ficha 1	Γécnica do Pā	o aos funcionário	os.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
بة	Sopa	Alho-francês ¹²	374,3	89,5	1,4	0,2	16,5	6,9	2,8	0,2	FT
Quinta-Feira	Prato	Macarronete ¹ vegetariano ⁹	1347,0	321,9	9,0	1,4	44,5	12,2	15,3	0,5	<u>FT</u>
ta-l	Salada	Ervilhas, cenoura e milho	250,2	59,9	0,6	0,0	10,1	2,2	3,5	0,1	FT
Ę.	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<u>FT</u>
0	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicita	da a Ficha 1	Γécnica do Pã	o aos funcionário	os.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
æ	Sopa	Couve-lombarda ¹²	298,4	71,3	1,3	0,2	12,6	5,3	2,3	0,2	FT
eir	Prato	Arroz de lentilhas com tomate	1651,9	394,8	7,7	1,1	61,5	2,1	18,2	0,2	FT
ta-F	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	123,9	29,6	0,1	0,0	4,9	4,4	2,5	0,1	FT
Sexta-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
31	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicita	da a Ficha 1	Γécnica do Pã	o aos funcionário	os.		

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

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

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

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

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





Semana 5

7 a 11 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat.	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Ø	Sopa	Alho-francês com curgete ¹²	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	<u>FT</u>
eir	Prato	Mistura de vegetais estufados (cenoura, ervilha, feijão	1309,8	313,0	8,6	1,3	44,2	11,9	13,9	0,5	<u>FT</u>
а .	riaco	verde, couve-flor) com massa fusilli ¹	1307,0	313,0	0,0	1,5	77,2	11,7	13,7	0,5	<u> </u>
Ę.	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	3,8	0,1	<u>FT</u>
Segunda-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<u>FT</u>
0,	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicita	da a Ficha	Técnica do Pā	o aos funcionário	os.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
نع	Sopa	Abóbora com massinhas ^{1,12}	474,9	113,5	1,7	0,3	20,7	4,5	3,6	0,1	<u>FT</u>
Terça-Feira	Prato	Favas estufadas com arroz de milho	1521,3	363,7	7,1	1,0	60,7	2,0	12,6	0,2	<u>FT</u>
- b	Salada	Curgete, couve-flor e pimento	132,0	31,5	0,5	0,1	3,7	3,3	3,3	0,0	<u>FT</u>
le l	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicita	da a Ficha	Técnica do Pã	o aos funcionário	os.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
و	Sopa	Feijão-verde ¹²	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2	<u>FT</u>
Quarta-Feira	Prato	Massa ¹ de legumes à lavrador com molho de tomate	1428,4	341,4	4,8	0,8	60,3	5,5	12,7	0,1	<u>FT</u>
-ta-	Salada	Beterraba, cenoura e couve-roxa	188,9	4,5	0,0	0,0	8,7	8,2	2,8	0,3	<u>FT</u>
uar	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
O	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicita	da a Ficha	Técnica do Pã	o aos funcionário	os.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat.	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
_	Sopa	Saloia ¹²	417,7	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3	<u>FT</u>
Quinta-Feira	Prato	Grão-de-bico estufado com salada russa (batata, ervilha, feijão verde e cenoura)	2019,4	482,6	7,1	0,8	81,3	5,7	21,1	0,3	EI
nta	Salada	Feijão-verde, ervilha e cenoura	175,2	41,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3	0,1	<u>FT</u>
Qui	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0	<u>FT</u>
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicita	da a Ficha	Técnica do Pã	o aos funcionário	os.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
m.	Sopa	Espinafres ¹²	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6	<u>FT</u>
Sexta-Feira	Prato	Arroz cenoura com feijão vermelho e brócolos	1786,1	426,8	4,6	0,7	75,0	3,7	19,4	0,2	<u>FT</u>
A-F	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	186,6	44,6	0,2	0,0	8,9	8,8	2,0	0,3	FT
ext	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<u>FT</u>
S	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicita	da a Ficha	Técnica do Pã	o aos funcionário	os.		

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

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

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

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





Semana 6

14 a 18 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
, e	Sopa	Creme de alho-francês com cenoura ¹²	314,4	75,1	1,4	0,2	13,2	5,7	2,5	0,2	<u>FT</u>
Segunda-Feira	Prato	Arroz de favas com couve lombarda	1365,0	326,2	3,9	0,6	57,7	3,8	13,5	0,1	<u>FT</u>
ında	Salada	Cenoura, curgete e ervilhas	172,2	41,2	0,4	0,1	6,0	3,5	3,5	0,1	<u>FT</u>
egn	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	FT
S	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicita	ida a Ficha	Técnica do Pão	o aos funcionário	s.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
	Sopa	Espinafres ¹²	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6	<u>FT</u>
Terça-Feira	Prato	Cogumelos ¹² e curgete no forno com massa ¹ de cenoura	1415,6	338,3	4,9	0,8	60,5	5,7	11,6	0,3	EI
rça	Salada	Alface, couve-roxa e milho	211,8	50,7	0,6	0,0	8,6	1,3	2,8	0,0	FT
⊢ e	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	<u>FT</u>
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicita	ida a Ficha	Técnica do Pão	o aos funcionário	s.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat.	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
تع	Sopa	Feijão branco com couve-lombarda ¹²	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3	<u>FT</u>
Feir	Prato	Ervilhas estufadas com tomate e arroz de cenoura	1271,2	303,8	6,6	1,0	52,7	2,7	7,1	0,2	<u>FT</u>
ta-	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate	130,4	31,2	0,5	0,1	4,0	3,9	2,8	0,0	<u>FT</u>
Quarta-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/gelatina ¹² de frutas	313,6/ 468,3	74,9/ 111,9	0,5/ 0,2	0,2/ 0,0	16,5/ 4,7	16,3/ 4,7	1,1/ 22,6	0,0/ 0,0	<u>FT</u>
O	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicita	ida a Ficha	Técnica do Pão	o aos funcionário	s.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat.	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
تع	Sopa	Creme de couve-flor e cenoura ¹²	452,3	108,1	1,5	0,2	18,1	8,6	5,6	0,3	FT
Fei	Prato	Esparguete ¹ de tomate com cogumelos ¹²	1086,5	259,7	4,5	0,7	44,9	3,8	8,7	0,1	<u>FT</u>
ta-	Salada	Beringela, curgete e pimento	129,4	30,9	0,6	0,1	4,1	3,8	2,5	0,0	<u>FT</u>
Quinta-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<u>FT</u>
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicita	ida a Ficha	Técnica do Pão	o aos funcionário	s.		
			VE	VE	Lip.	AG Sat.	нс	A = 4 = = = = =		Cal	
		. 42	(KJ)	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
تع	Sopa	Macedónia de legumes ¹²	323,3	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1	<u>FT</u>
Sexta-Feira	Prato	Grão-de-bico estufado com arroz de tomate	2239,1	535,2	7,0	0,8	93,2	5,7	22,1	0,3	<u>FT</u>
cta-	Salada	Alface, couve-roxa e milho	218,5	52,3	0,5	0,0	8,6	2,7	3,5	0,0	<u>FT</u>
Sex	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicita	ida a Ficha	Técnica do Pão	o aos funcionário	S.		

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.

Tala queri nale e aleggeo du incidentice, estas substanticas de productos au compretamente informates.

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

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





AG Sat.

Açúcares (g)

Proteínas (g)

VE (Kcal)

Semana 7

21 a 25 de outubro

ra	Sopa	Couve-flor ¹²	410,3	98,1	1,3	0,1	16,9	7,5	4,7	0,3	FT
Segunda-Feira	Prato	Massa ¹ de açafrão com cogumelos ¹² e cenoura	922,0	220,4	4,2	0,7	37,4	3,2	7,2	0,2	FT
٠da	Salada	Alface, cenoura e couve em juliana	114,1	27,3	0,2	0,0	3,6	3,4	2,8	0,1	FT
gar	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<u>FT</u>
Se	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicita	da a Ficha I	Γécnica do Pão	aos funcionário	os.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat.	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
ira	Sopa	Feijão-verde ¹²	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2	<u>FT</u>
Terça-Feira	Prato	Salada russa com legumes e lentilhas	1416,4	338,5	0,3	0,1	67,8	7,0	14,3	0,2	<u>FT</u>
_ <u>e</u>	Salada	Curgete, beringela e pimento	188,0	44,9	0,4	0,0	7,1	7,1	3,5	0,2	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<u>FT</u>
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicita	da a Ficha 1	Γécnica do Pão	aos funcionário	os.		
, G			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat.	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Fei	Sopa	Couve e cenoura ripada ¹²	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	FT
Quarta-Feira	Prato	Feijoada vegetariana ¹² com arroz branco	1562,8	373,5	9,4	1,6	46,3	12,6	25,6	0,4	FT
uar	Salada	Tomate, alface e beterraba	139,0	33,2	0,2	0,0	5,7	5,7	2,3	0,2	<u>FT</u>
0	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<u>FT</u>
	Pão	Pão de mistura ¹						aos funcionário	os.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
_	Sopa	Saloia ¹²	417,7	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3	<u>FT</u>
Quinta-Feira	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	<u>FT</u>
inta	Salada	Couve-flor, cenoura e brócolos	138,2	33,0	0,5	0,0	3,9	3,4	3,4	0,1	<u>FT</u>
Oni	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicita	da a Ficha 1	Γécnica do Pão	aos funcionário	os.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat.	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
	Sopa	Creme de abóbora com espinafres ¹²	310,1	74,1	1,9	0,3	11,4	2,5	2,7	0,5	<u>FT</u>
Sexta-Feira	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	<u>FT</u>
xta	Salada	Alface, cenoura e couve em juliana	114,1	27,3	0,2	0,0	3,6	3,4	2,8	0,1	<u>FT</u>
Se	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) /fruta cozida	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicita	da a Ficha 1	Γécnica do Pão	aos funcionário	os.		

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

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

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

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

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





Semana 8

28 de outubro a 1 de novembro

			(KJ)	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	Proteínas (g)	(g)	
ra	Sopa	Creme de vegetais ^{9,12}	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2	FT
Fei	Prato	Empadão de arroz de legumes	1097,7	262,3	3,4	0,5	51,3	3,7	5,4	0,2	FT
da-	Salada	Alface, cenoura e curgete	15,6	42,0	0,5	0,1	5,6	5,4	3,9	0,1	<u>FT</u>
Segunda-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<u>FT</u>
Se	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicita	ida a Ficha	Técnica do Pã	o aos funcionário	os.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
	Sopa	Feijão branco com espinafres ¹²	417,2	99,7	1,9	0,2	16,4	5,4	4,1	0,5	<u>FT</u>
Terça-Feira	Prato	Estufado de cogumelos ¹² com massa macarronete ¹	1347,1	321,9	4,8	0,8	57,4	2,9	10,7	0,1	FT
rça	Salada	Cenoura, feijão-verde e ervilhas	175,2	41,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3	0,1	<u>FT</u>
Te	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/	FT
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicita	ida a Ficha	Técnica do Pã	o aos funcionário	os.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
_	Sopa	Alho-francês com curgete ¹²	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	<u>FT</u>
Quarta-Feira	Prato	Feijão guisado com cenoura, arroz de tomate e pimento	1924,9	460,3	7,5	1,1	78,3	6,3	18,0	0,4	ET
ırta	Salada	Alface, beterraba e pepino	176,5	42,2	0,5	0,1	5,9	5,8	3,7	0,2	<u>FT</u>
Qua	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<u>FT</u>
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicita	ida a Ficha	Técnica do Pã	o aos funcionário	os.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
, ro	Sopa	Cenoura com couve ripada ¹²	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	FT
-eir	Prato	Massa esparguete ¹ salteada com legumes	1595,8	381,4	5,4	0,9	67,5	8,5	14,5	0,3	<u>FT</u>
ta-F	Salada	Beringela, pimento e curgete	129,4	30,9	0,6	0,1	4,1	3,8	2,5	0,0	<u>FT</u>
Quinta-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<u>FT</u>
0	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicita	ida a Ficha	Técnica do Pã	o aos funcionário	os.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat.	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
	Sopa										
Sexta-Feira	Prato	Feriado									
ta-F	Salada										
ext	Sobremesa										
0,	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,

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados; 1Cereais que contêm gluten, 2Crustaceos, 30vos, 4Peixes, 5Amendoins, 65oja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

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

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

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





Açúcares

Proteínas (g)

AG Sat.

Semana 9

4 a 8 de novembro

			(KJ)	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	Proteinas (g)	(g)	
ra	Sopa	Abóbora ¹²	302,0	72,2	1,4	0,2	13,1	5,5	2,0	0,2	FT
Segunda-Feira	Prato	Esparguete ¹ vegetariano ⁹	1347,0	321,9	9,0	1,4	44,5	12,2	15,3	0,5	<u>FT</u>
da	Salada	Couve-roxa, pimento e tomate	179,5	42,9	0,5	0,1	7,0	6,3	3,1	0,0	<u>FT</u>
gur	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<u>FT</u>
Se	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicita	da a Ficha 1	Técnica do Pão	o aos funcionário	s.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
p	Sopa	Alho-francês com curgete ¹²	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	<u>FT</u>
eir	Prato	Meia desfeita de legumes	2273,1	543,2	4,3	0,5	98,7	8,2	24,9	0,3	<u>FT</u>
-a-F	Salada	Ervilhas, cenoura e feijão-verde	175,2	41,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3	0,1	<u>FT</u>
Terça-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<u>FT</u>
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicita	da a Ficha l	Técnica do Pão	o aos funcionário	s.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
கு	Sopa	Espinafres ¹²	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6	<u>FT</u>
Feji	Prato	Chilli de legumes ⁹ com arroz branco	2273,1	543,2	4,3	0,5	98,7	8,2	24,9	0,3	FT
ta-l	Salada	Cenoura, couve-roxa e beterraba	188,9	4,5	0,0	0,0	8,7	8,2	2,8	0,3	FT
Quarta-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<u>FT</u>
0	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicita	da a Ficha 1	Técnica do Pão	aos funcionário	s.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
	Sopa	Creme de brócolos com feijão branco ¹²	457,2	109,3	2,0	0,3	17,3	6,0	5,4	0,2	<u>FT</u>
Quinta-Feira	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	FT
a-Fe					,		.,.				
int	Salada	Cenoura, couve-roxa e milho	224,2 313,6/	53,7 74,9/	0,5	0,0	10,0	2,6	2,3	0,1	<u>FT</u>
On	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / fruta cozida	313,67	78,0	0,57	0,27	18,3	18,3	0,4	0,07	FT
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicita	da a Ficha 1	Técnica do Pão	o aos funcionário	s.		
			VE	VE	17-	10.5-1	нс			6-1	
		12	(KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	(g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
تع	Sopa	Creme de ervilhas ¹²	418,3	100,0	1,6	0,2	18,6	8,0	2,9	0,3	FT
Sexta-Feira	Prato	Massa ¹ guisada com lentilhas	1643,4	392,7	4,7	0,8	69,4	3,4	16,2	0,2	FT
ta-	Salada	Couve em juliana, cenoura e milho	216,1	51,7	0,6	0,0	8,7	3,0	3,1	0,1	FT
Sex	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<u>FT</u>
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicita	da a Ficha 1	Técnica do Pão	o aos funcionário	s.		

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

A sua referçao contem ou pode conter as seguintes substancias ou produtos e seus derivados: 1.Cereais que contem giuten, ¿Crustaceos , 30vos, 4Peixes, 5amendoins, 650ja, 7.Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

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

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

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





Semana 10

11 a 15 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
اع	Sopa	Primavera ¹²	332,7	79,5	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0	0,2	<u>FT</u>
Segunda-Feira	Prato	Empadão de arroz de legumes	1097,7	262,3	3,4	0,5	51,3	3,7	5,4	0,2	FT
d a-	Salada	Cenoura, milho e ervilhas	250,2	59,9	0,6	0,0	10,1	2,2	3,5	0,1	FT
ğü	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
Se	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicita	da a Ficha	Técnica do Pão	o aos funcionário	s.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Ø	Sopa	Espinafres ¹²	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6	FT
eiri	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	<u>FT</u>
Terça-Feira	Salada	Cenoura, curgete e ervilhas estufadas	212,5	50,9	0,7	0,0	8,6	1,2	2,6	0,0	<u>FT</u>
- Serç	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicita	da a Ficha	Técnica do Pão	o aos funcionário	s.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
نه	Sopa	Feijão- verde ¹²	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2	FT
e.	Prato	Couve estufada com arroz de feijão	1994,5	476,7	7,4	1,1	79,0	3,8	21,4	0,3	<u>FT</u>
ta-F	Salada	Couve-lombarda, cenoura e feijão-verde	141,1	33,7	0,3	0,1	5,1	4,4	2,9	0,1	FT
Quarta-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
0	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicita	da a Ficha	Técnica do Pão	o aos funcionário	s.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
تع	Sopa	Grão-de-bico com couve-lombarda ¹²	429,7	102,7	1,6	0,2	18,0	6,6	4,1	0,2	FT
ei.	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	FT
ta-F	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3	FT
Quinta-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / 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	FT
O	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicita	da a Ficha	Técnica do Pão	aos funcionário	s.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
ø	Sopa	Creme de legumes ¹²	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2	FT
eir	Prato	Batata gratinada com salsa e legumes salteados	1517,5	362,7	6,8	1,0	62,5	9,3	11,6	0,4	FT
ta-F	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	3,8	0,1	FT
Sexta-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<u>FT</u>
01	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicita	da a Ficha	Técnica do Pão	o aos funcionário	s.		

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

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

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

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

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





AG Sat.

Semana 11

18 a 22 de novembro

			(KJ)	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	Proteínas (g)	(g)	
Sopa	a	Creme de alho-francês ¹²	374,3	89,5	1,4	0,2	16,5	6,9	2,8	0,2	FT
Prate Salad Sobr	to	Legumes ^{6,12} à bolonhesa com esparguete ¹	1756,0	420,0	5,5	0,9	67,7	6,0	22,9	0,2	<u>FT</u>
Salad	ıda	Alface, beterraba e cenoura	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3	FT
Sobr	remesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
Pão		Pão de mistura ¹		Pode	ser solicita	da a Ficha 1	Técnica do Pão	o aos funcionário	os.	3,4 0,3 1,1 0,0 oteinas (g) Sal (g) 4,0 0,2 18,2 0,2 4,9 0,0 1,1 0,0 Sal Açúcar (g) 2,7 0,5 11,0 0,2 3,0 0,0 1,1 0,0 oteinas (g) Sal (g) 5,4 0,7 9,9 0,3 3,3 0,1 1,17 0,07	
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip, (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)		
Sopa	a	Feijão vermelho com hortaliça ¹²	389,3	93,0	1,3	0,2	16,3	5,7	4,0	0,2	FT
Prate	to	Arroz de lentilhas com tomate	1651,9	394,8	7,7	1,1	61,5	2,1	18,2	0,2	<u>FT</u>
Prate Salad Sobr	ıda	Couve-branca ripada, ervilhas e couve-flor	220,0	52,7	0,6	0,1	7,1	4,5	4,9	0,0	FT
Sobr	remesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<u>FT</u>
Pão		Pão de mistura ¹		Pode	ser solicita	da a Ficha 1	Fécnica do Pão	o aos funcionário	os.		
			VE (KJ)	VE (Keel)	Lip.	AG Sat.	HC	Prot.			
Sopa	a	Creme de abóbora e espinafres ¹²	310,1	(Kcal) 74,1	(g) 1,9	(g) 0,3	(g) 11,4	(g) 2,5			FI
Prat		Cogumelos ¹² estufados com massa espiral ¹ e cenoura	1387,6	331,7	4,8	0,8	59,7	5,0	11,0	0,2	<u>F1</u>
Salad	da	Couve-roxa, pepino e tomate	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0	<u>E</u> 3
Prate Salad Sobr	remesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<u>FT</u>
Pão		Pão de mistura ¹		Pode	ser solicita	da a Ficha 1	Técnica do Pão	o aos funcionário	os.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)		
Sopa	a	Caldo-verde (sem chouriço) ¹²	498,5	119,1	5,0	1,4	13,2	4,1	5,4	0,7	<u>F1</u>
Prat	to	Ervilhas estufadas com cenoura e batata corada	1402,2	335,2	6,3	0,9	58,2	6,5	9,9	0,3	E
Salad	da	Cenoura, feijão-verde e ervilhas	175,2	41,9	0,4	0,1	6,5	3,6			E
Prate Salad Sobr	remesa	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	<u>F1</u>
Pão		Pão de mistura ¹		Pode	ser solicita	da a Ficha T	Fécnica do Pão	o aos funcionário	os.		
			VE	VE	Lip.	AG Sat.	нс	Açúcares	Proteínas (g)	Sal	
Sopa	a	Couve-branca com abóbora ¹²	(KJ) 327,8	(Kcal) 78,3	(g) 1,7	(g) 0,3	(g) 13,3	(g) 5,7	2,7	(g) 0,1	E
Prate		Feijoada de legumes ¹² com arroz banco	1562,8	373,5	9,4	1,6	46,3	12,6	25,6	0,4	E
Prati Salad Sobr		Cenoura, pimento e couve em juliana	116,7	27,9	0,3	0,0	4,0	3,8	2,4	0,1	FI
Sobr	remesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	E
Pão		Pão de mistura ¹		Pode		da a Ficha 1	Técnica do Pão	o aos funcionário	os.		

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

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

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

	Semana 12	25 a 29 de novembro									
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat.	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
ra	Sopa	Juliana ¹²	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	<u>FT</u>
Segunda-Feira	Prato	Guisado de cogumelos ¹² com arroz de cenoura	1178,2	281,6	6,5	1,0	49,1	1,8	5,3	0,2	<u>FT</u>
da	Salada	Alface, couve-roxa e pepino	172,0	41,1	0,5	0,1	5,2	4,6	4,3	0,0	<u>FT</u>
gun	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/	<u>FT</u>
Se	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicita	ada a Ficha	Técnica do Pão	o aos funcionário	os.		
				_					_		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
	Sopa	Espinafres ¹²							Proteinas (g)		<u>FT</u>
Feira	Sopa Prato	Espinafres ¹² Favas guisadas com cenoura e esparguete ¹	(KJ)	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)		(g)	EI EI
rça-Feira			(KJ) 359,3	(Kcal) 85,9	(g) 1,8	(g) 0,2	(g) 14,2	(g) 5,3	3,1	(g) 0,6	
Terça-Feira	Prato	Favas guisadas com cenoura e esparguete ¹	(KJ) 359,3 1654,1	(Kcal) 85,9 395,3	(g) 1,8 5,1	(g) 0,2 0,9	(g) 14,2 68,2	(g) 5,3 6,7	3,1	(g) 0,6 0,2	EI





			(143)	(RCai)	(8)	(8)	(8)	(8)		(8)	
a	Sopa	Feijão-verde ¹²	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2	<u>FT</u>
Fei	Prato	Grão-de-bico estufado com batata	2239,1	535,2	7	0,8	93,2	5,7	22,1	0,3	FT
ta-	Salada	Milho, tomate e beterraba	241,0	57,7	0,5	0,0	10,7	5,3	2,6	0,2	FT
Quarta-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
0	Pão	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)	
تع	Sopa	Minestrone ¹	324,7	77,5	1,6	0,2	11,5	3,2	3,2	0,1	FT
Quinta-Feira	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	<u>FT</u>
ta-l	Salada	Alface, couve em juliana e couve roxa	148,2	35,4	0,2	0,0	4,6	4,1	4,0	0,0	<u>FT</u>
i.	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<u>FT</u>
0	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicita	da a Ficha T	Técnica do Pão	aos funcionário	s.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
	Sopa	Lavrador ^{1,12}	612,3	146,3	1,8	0,2	26,7	8,9	5,7	0,3	FT
Sexta-Feira	Prato	Massada ¹ de legumes com tomate	1428,4	341,4	4,8	0,8	60,3	5,5	12,7	0,1	FI
xta-	Salada	Curgete, pimento e beringela	129,4	30,9	0,6	0,1	4,1	3,8	2,5	0,0	<u>FT</u>
Se	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<u>FT</u>
	Pão		Pode	ser solicita	da a Ficha T	Técnica do Pão	aos funcionário	s.			

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

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

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

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





Semana 13

2 a 6 de dezembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Ľa	Sopa	Abóbora ¹²	302,0	72,2	1,4	0,2	13,1	5,5	2,0	0,2	FT
Segunda-Feira	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	FT
-g	Salada	Curgete, pimento e beringela	129,4	30,9	0,6	0,1	4,1	3,8	2,5	0,0	FT
gar	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
Se	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicita	da a Ficha	Técnica do Pã	o aos funcionário	s.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Ø	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	FT
Terça-Feira	Prato	Lentilhas guisadas com arroz de tomate	1478,2	353,3	6,6	0,9	61,0	2,3	10,9	0,2	FT
A-F	Salada	Cenoura, pimento e milho	178,6	42,8	0,7	0,0	7,4	1,8	1,9	0,0	FT
er.ç	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	<u>FT</u>
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicita	da a Ficha	Técnica do Pã	o aos funcionário	s.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
نة	Sopa	Brócolos ¹²	399,3	95,4	1,9	0,2	15,1	5,9	4,4	0,2	<u>FT</u>
Feir	Prato	Feijoada vegetariana ¹² com arroz branco	1562,8	373,5	9,4	1,6	46,3	12,6	25,6	0,4	FT
ta-	Salada	Alface, couve-roxa e pepino	172,0	41,1	0,5	0,1	5,2	4,6	4,3	0,0	FT
Quarta-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
0	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicita	da a Ficha	Técnica do Pã	o aos funcionário	s.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
نم	Sopa	Feijão-verde ¹²	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2	FT
ei	Prato	Massinha ¹ de vegetais estufados com tomate	1461,5	349,3	5,0	0,8	63,4	8,7	11,5	0,2	FT
ta-l	Salada	Pimento, feijão-verde e cenoura	112,0	26,8	0,3	0,1	4,5	3,8	1,7	0,1	<u>FT</u>
Quinta-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
0	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicita	da a Ficha	Técnica do Pã	o aos funcionário	s.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
r r	Sopa	Espinafres com cenoura ¹²	397,4	95,0	1,8	0,2	15,3	5,5	4,3	0,5	FT
eir	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	<u>FT</u>
ta-F	Salada	Alface, couve-roxa e milho	211,8	50,7	0,6	0,0	8,6	1,3	2,8	0,0	<u>FT</u>
Sexta-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
3,	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicita	da a Ficha	Técnica do Pã	o aos funcionário	s.		

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.

Tomostarua, Tisementes de Sesanio, Tizulozio de enizorre e Sulfitos, Torrenioço, Tamoluscos.

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

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

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





Semana 14

9 a 13 de dezembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
ra	Sopa	Macedónia de legumes ¹²	323,3	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1	<u>FT</u>
Ė.	Prato	Arroz malandrinho com feijão branco	1539,6	368	3,6	0,6	71,9	1,1	9,7	0,1	<u>FT</u>
Segunda-Feira	Salada	Alface, beterraba e pepino	176,5	42,2	0,5	0,1	5,9	5,8	3,7	0,2	<u>FT</u>
gar	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
Se	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicita	da a Ficha 1	écnica do Pão	aos funcionário	s.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
	Sopa	Juliana ¹²	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	<u>FT</u>
Terça-Feira	Prato	Rancho vegetariano ¹	1754,4	419,3	11,4	1,6	57,8	13,5	20,8	0,4	FT
rça	Salada	Cenoura, couve-roxa e beterraba	188,9	45,1	0,0	0,0	8,7	8,2	2,8	0,3	<u>FT</u>
_ e	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<u>FT</u>
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicita	da a Ficha 1	écnica do Pão	aos funcionário	s.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
<u>ھ</u>	Sopa	Creme de couve-flor ¹²	410,3	98,1	1,3	0,1	16,9	7,5	4,7	0,3	FT
Quarta-Feira	Prato	Lentilhas estufadas com ratatoille e saladinha de batata	1301,8	311,0	3,5	0,6	54,8	6,2	13,0	0,2	<u>FT</u>
rţ.	Salada	Alface, milho e tomate	176,0	42,2	0,6	0,0	6,9	1,5	2,3	0,0	FT
\undersigned \unde	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
			VE	VE	Lip.	AG Sat.	нс	Açúcares		Sal	
			(KJ)	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	Proteinas (g)	(g)	
<u> </u>	Sopa	Feijão vermelho com couve-lombarda ¹²	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3	FT
-Fe	Prato	Esparguete ¹ com rebentos de soja ⁶	912,7	218,1	4,0	0,6	37,4	3,1	6,7	0,2	<u>FT</u>
Quinta-Feira	Salada	Alface, beterraba e pepino	136,9	32,7	0,3	0,1	5,1	5,1	2,5	0,2	FT
Qui	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicita	da a Ficha I	ecnica do Pad	aos funcionário	S.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat.	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
	Sopa	Primavera ¹²	332,7	79,5	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0	0,2	FT
Sexta-Feira	Prato	Massa esparguete ¹ gratinada com cogumelos ¹²	1389,1	331,2	4,9	0,8	59,1	4,4	11,1	0,1	FT
xta.	Salada	Alface, pepino e beterraba	136,9	32,7	0,3	0,1	5,1	5,1	2,5	0,2	FT
Se	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicita	da a Ficha 1	écnica do Pão	aos funcionário	s.		

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

A sua rereçao contenio u pouce conten as seguintes substancias ou producto e secus del ivados. Icereas y Olomostarda, 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.





Acúcaros

Sal

<u>FΤ</u> ΕŢ <u>FT</u> ΕŢ

<u>FT</u> ΕŢ <u>FΤ</u> ΕŢ

AG Sat

Semana 15

16 a 17 dedezembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
ā	Sopa	Creme de alho francês com couve-flor ¹²	497,3	118,9	1,6	0,2	19,8	9,7	6,5	0,3
Segunda-Feira	Prato	Massa espiral ¹ com cogumelos ¹² salteados com tomate	1386,1	331,2	4,9	0,8	59,1	4,4	11,1	0,2
da-	Salada	Cenoura, ervilha e milho	250,2	59,9	0,6	0,0	10,1	2,2	3,5	0,1
gun	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
Se	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicita	da a Ficha 1	Γécnica do Pão	o aos funcionário	os.	
								_		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Ø	Sopa	Espinafres com cenoura ¹²	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,5
Terça-Feira	Prato	Salada russa [batata, cenoura, ervilha e feijão verde]	787,2	331,2	4,9	0,8	59,1	4,4	11,1	0,2
a-F	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
erç	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/
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode	ser solicita	da a Ficha l	Γécnica do Pão	o aos funcionário	os.	
Quarta-Feira	Sopa Prato Salada Sobremesa Pão	Férias								
Quinta-Feira	Sopa Prato Salada Sobremesa Pão	Férias								
Sexta-Feira	Sopa Prato Salada	Férias								
Sexta	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.





Fichas Técnicas dos pratos vegetarianos

	Nome			Capit	ação		Método culinário:	
N°		Ingredientes	JI	1.º CEB	2.° e 3.° CEB	SEC.	Metodo culinario:	
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	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	deixar cozinhar um pouco. Adicionar a cenoura e a couve previamente arranjadas	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	e cortadas e deixar cozinhar. No final juntar a massa.	
		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.	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	Arranjar as batatas e as cenouras e cozer em água com sal juntamente com as	
		Batata	80g	100g	120g	140g	ervilhas. No final misturar o grão-de-bico com as batatas, as cenouras e as ervilhas.	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	ervittias.	
		Ervilhas	40g	40g	60g	60g		
F.T.VEG.3	Favas guisadas com legumes (curgete e	Favas	40g	50g	60g	70g	De véspera demolhar as favas. No dia cozer as favas em água com sal. Aquecer a	
	tomate)	Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	cebola, tomate, alho e azeite. Juntar a curgete previamente arranjada e deixar	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	cozinhar um pouco. No final juntar as favas e deixar apurar.	
		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	2g	2g	Lavar e picar o alho e a cebola. Juntar o tomate, regar com azeite e levar a lume	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	brando. Juntar os cogumelos e deixar cozinhar. No final temperar com sal.	
		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	80g	De véspera demolhar o feijão. No dia cozer o feijão em água com sal. Aquecer a	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	cebola e azeite. Juntar a cenoura, previamente arranjada e cortada e deixar cozinhar. No final juntar o feijão e deixar apurar.	

		Cebola	25g	25g	25g	25g	
			J	J	J	J	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
F.T.VEG.6	Consequente de vehentes de seis gentinadas	Dahantas da sais	40~	EO _e	60~	90~	Coron a massa consumeto em émis a cal
F.I.VEG.0	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
	com comace	Esparguete	10g	15g	20g	30g	os rebentos de soja e deixar cozinhar em lume brando. Adicione o preparado à
		Cebola	25g	25g	25g	25g	massa e leve ao forno a gratinar.
		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	Harrada do loguesos com tomato	Massa	10~	15~	20~	20~	Coror a massa com um fio do arreito o uma aitada da sal. Disas a achala a a lla
F.I.VEG./	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
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	deixar cozer até começar a ferver. Nessa altura, com a varinha mágica, moer o
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	preparado até ficar homogéneo. Arranjar e cozer os legumes em água com sal. No
		Cebola	25g	25g	25g	25g	fim, misturar os legumes com a massa e colocar o molho de tomate sobre o
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	esparguete. Servir de imediato.
		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
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	em água com sal. Saltear os cogumelos em azeite e alho.
		Cogumelos	50,2g	≤ 0,2g 60g	≤ 0,2g 75g	≤ 0,2g 90g	Cozer a massa esparguete em água com sal. No final
		Azeite	3ml	5ml	7 Jg 7ml	9ml	misturar a massa esparguete, o feijão e os cogumelos.
		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
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero. Arranjar e cortar
		Feijão verde	40g	50g	3 0,25 80g	100g	os legumes e cozer em água com sal. Num tabuleiro que possa ir ao forno colocar
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	uma camada de arroz. Depois uma camada de legumes e por cima outra camada de
		Cebola	25g	25g	25g	25g	arroz. Levar ao forno.
		Alho	1,2g	1,5g	23g	23g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
F.T.VEG.10	Arroz de açafrão com ervilhas, rebentos de	Arroz	20g	30g	40g	50g	Estufar a cebola, o açafrão e o alho em azeite. Adicionar as ervilhas, os rebentos
	soja e cogumelos	Ervilhas	30g	30g	40g	40g	de soja e os cogumelos. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver,
		Rebentos de soja	40g	50g	60g	80g	adicionar o arroz. No final retificar o tempero.
		Cebola	20g	20g	20g	20g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
					-		

		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2 0,2 g	2 0,2 g	
		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
1.1.720.11	Leguines succedes	Cenoura	50g	50g	80g	80g	milho e adicionar parte do sal e deixar cozer. No final retifique os temperos
		Alho francês	50g 60g	30g 80g	120g	150g	OU Levar os legumes em tabuleiro perfurado ao forno convetor e colocar no
				•	_	130g 130g	módulo de cozedura a vapor, sem adicionar sal. Deixar cozer.
		Curgete Pimento	60g	70g	110g	-	Num tacho à parte colocar cebola, alho e os respetivos legumes, adicionar o azeite
			20g	20g	40g	40g	e levar a estufar.
		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
	, ,	Alho					translúcida. Junte o tomate, a cenoura e deixe cozinhar cerca de 5 minutos.
			1,2g	1,5g	2g	2g	Acrescente a couve e os cogumelos e salteie até ficarem tenros. Adicione o feijão
		Cebola	25g	25g	25g	25g	e a água e tempere com sal. Deixe ferver durante alguns minutos para os sabores
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	se cruzarem.
		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
		Cebola	25g	25g	25g	25g	louro, o pimento, cortado aos cubos e os cogumelos. Adicionar os rebentos de soja e deixar cozinhar em lume brando.
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	e deixar cozinnar ein turne brando.
		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
		Cenoura	40g	40g	60g	60g	cubinhos e os cogumelos. Cozer a massa em água com sal. No final envolver com o
		Cebola	20g	20g	20g	20g	estufado.
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Alho	≥ 0,2g 1,2g	≤ 0,2g 1,5g	≥ 0,2g 2g	≥ 0,2g 2g	
		Cogumelos			_	2g 90g	
		Açafrão	50g	60g	75g 0.1g	_	
E T VEC 45	Massa do cogumolos com amilhas a comanidad		0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	Cozor a massa om água com sal. Arraniar a cartar as consuras a cartar
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.
							ervittas e as ceriodras e deixar apurar. No filiat filisturar 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.
		Arroz	20g	30g	40g	50g	Estufar a cebola, o alho e o tomate em azeite.
			4.2	4.5	2	_	Adicionar as lentilhas. Adicionar a água de cozer as lentilhas. Após fervura
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	adicionar o arroz e salsa.
		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.
		Esparguete	10g	15g	20g	30g	Fazer o refogado com o azeite e a cebola e adicionar o tomate e o louro. Adicionar
		Cebola	25g	25g	25g	25g	os rebentos de soja e deixar cozinhar em lume brando. Adicione o preparado à
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	massa.
		Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Jut	<u> </u>	<u> </u>	- 0,25	- 0,25	
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.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	Cozer a massa em água com sal. Fazer um refogado leve com azeite, a cebola, o
		Massa	10g	15g	20g	30g	alho, a salsa e o louro. Juntar o tomate e de seguida adicionar a couve lombarda,
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	a cenoura, o alho francês, a curgete e a água necessária à cozedura.
		Cebola	25g	25g	25g	25g	Posteriormente adicionar o macarronete, o grão-de-bico. Retifique o tempero e o
		Alho	1,2g	1,5g	29g	2g	líquido de cozedura.
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
		Louro	0,0g 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	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
	tomate	Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	colocar numa panela juntamente com os tomates, o sal, os orégãos, o tomilho e
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	deixar cozer até começar a ferver. Nessa altura, com a varinha mágica, moer o
		Cebola	25g	25g	25g	25g	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
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	esparguete. Servir de imediato.
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	espaiguete. Jei vii de ililediato.
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		0105403	0,15	0,15	0,15	0,15	

		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-	Feijão verde	40g	50g	80g	100g	Arranjar os legumes e cozer em água com sal. Aquecer cebola, alho e azeite.
	flor e brócolos)	Couve-flôr	45g	60g	80g	100g	Juntar os legumes e deixar cozinhar.
		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
		Cal	. 0.20	. 0.20	. 0.2a	. 0.20	as ervilhas e o milho. Lavar e desinfectar o tomate e cortar em cubinhos. Misturar
		Sal 	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	todos os ingredientes.
		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,	Feijão frade	70g	70g	80g	80g	De véspera demolhar o feijão. No dia cozer o feijão em água com sal. Arranjar as
	cenoura e rebentos de soja)	•				•	batatas e as cenouras e cozer em água com sal juntamente com os rebentos de
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	soja. No final misturar o feijão frade com as batatas, as cenouras e os rebentos de
		Batata	80g	100g	120g	140g	soja.
		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 e azeite. Juntai as iavas e ueixai cuziiniai.
		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.
		Curgete	60g	70g	110g	130g	Juntar cebola em rodelas e azeite, temperar com sal e orégãos e levar a assar.
		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,
	regetals (collection)						alho, tomate e azeite. Juntar os legumes, temperar com orégãos e deixar estufar.
						100	
		Feijão verde	40g	50g	80g	100g	
		Couve-flôr	45g	60g	80g	100g	
			4	4	4	4	
		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	De véspera demolhar o grão-de-bico. No dia cozer o grão-de-bico em água com sal.

		Sal	≤ 0,2g	ε O 2α	. 0.2a	≤ 0,2g	Aquecer a cebola e azeite. Juntar o grão-de-bico e deixar cozinhar. Para o grão-de-
		Cebola		≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g 25g	bico estufado com caril, juntar o caril quando se aquece a cebola e azeite.
		Azeite	25g 3ml	25g 5ml	25g 7ml	9ml	
		Caril	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
F.T.VEG.27	Couve estufada	Carit	0,18	0,18	0,18	0, 1g	Aquecer a cebola, alho e azeite. Juntar a couve e deixar estufar.
1.1.720.27	Court Estatuda	Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	Aquecer a cebota, and e azene. Suntai a couve e deixar estarar.
		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.
1.1.720.20	cogumetos estarados	Alho	1,2g	1,5g	23g 2g	23g	Aquecer a cebota, and e azene. Santar os cogumetos e deixar estarar.
		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.
1111120127	cogametos estarados com comate	Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	Aqueeer a cebota, ano, o comate e azerter bantar os cogumetos e deixar estatar.
		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	Massa	10g	15g	20g	30g	Cozer a massa em água com sal. Saltear os cogumelos com azeite, sal e alho. No
	tomate		•	_	•	•	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	Feijão branco	70g	70g	80g	80g	De véspera demolhar o feijão. No dia cozer o feijão em água com sal. Aquecer a
	curgete	Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	cebola, tomate, alho e azeite. Juntar a cenoura previamente arranjada e a
		Alho	1,2	1,5	2	2	curgete e deixar cozinhar um pouco. No final juntar o feijão e deixar apurar.
		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
		Batata	60g	80g	100g	120g	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
		Ervilhas	40g	40g	60g	60g	forno colocar uma camada de puré, outra de legumes e as lentilhas e terminar com
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	outra camada de puré. Levar ao forno.
		Feijão-verde/Milho	40g/25g	60g/25g	100g/35g	120g/50g	Salia saliasa de parei 201a. de 101101
		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	em cabilillos e as el vitilas e deixal cozilillar. Temperal com satsa.
		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
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	cebola, tomate, alho e azeite. Juntar a cenoura previamente arranjada e deixi
		Cebola	25g	25g	25g	25g	cozinhar um pouco. No final juntar as favas e deixar apurar.
		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
	,,	Ervilhas	40g	40g	60g	60g	água e sal ou em tabuleiro perfurado a vapor. Depois de cozidos todos os legun
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	envolver com as batatas.
		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	≤ 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	os legumes previamente arranjados e deixar cozinhar. No final juntar a massa e
F.T.VEG.38	Esparguete vegetariano	Massa (fusilli ou espiral ou esparguete ou macarronete) Sal	10g ≤ 0,2g	15g ≤ 0,2g	20g ≤ 0,2g	30g ≤ 0,2g	
F.T.VEG.38	Esparguete vegetariano	Massa (fusilli ou espiral ou esparguete ou macarronete) Sal Cebola	10g ≤ 0,2g 25g	15g ≤ 0,2g 25g	20g ≤ 0,2g 25g	30g ≤ 0,2g 25g	os legumes previamente arranjados e deixar cozinhar. No final juntar a massa e
F.T.VEG.38	Esparguete vegetariano	Massa (fusilli ou espiral ou esparguete ou macarronete) Sal Cebola Alho	10g ≤ 0,2g 25g 1,2g	15g ≤ 0,2g 25g 1,5g	20g ≤ 0,2g 25g 2g	30g ≤ 0,2g 25g 2g	os legumes previamente arranjados e deixar cozinhar. No final juntar a massa e
F.T.VEG.38	Esparguete vegetariano	Massa (fusilli ou espiral ou esparguete ou macarronete) Sal Cebola Alho Tomate pelado/triturado	10g ≤ 0,2g 25g 1,2g 25g	15g ≤ 0,2g 25g 1,5g 25g	20g ≤ 0,2g 25g 2g 25g 2g	30g ≤ 0,2g 25g 2g 25g	os legumes previamente arranjados e deixar cozinhar. No final juntar a massa e
F.T.VEG.38	Esparguete vegetariano	Massa (fusilli ou espiral ou esparguete ou macarronete) Sal Cebola Alho Tomate pelado/triturado Azeite	10g ≤ 0,2g 25g 1,2g 25g 3ml	15g ≤ 0,2g 25g 1,5g 25g 5ml	20g ≤ 0,2g 25g 2g 25g 25g 7ml	30g ≤ 0,2g 25g 2g 25g 9ml	os legumes previamente arranjados e deixar cozinhar. No final juntar a massa o
F.T.VEG.38	Esparguete vegetariano	Massa (fusilli ou espiral ou esparguete ou macarronete) Sal Cebola Alho Tomate pelado/triturado Azeite Cenoura	10g ≤ 0,2g 25g 1,2g 25g 3ml 50g	15g ≤ 0,2g 25g 1,5g 25g 5ml 50g	20g ≤ 0,2g 25g 2g 25g 7ml 80g	30g ≤ 0,2g 25g 2g 25g 9ml 80g	os legumes previamente arranjados e deixar cozinhar. No final juntar a massa e
F.T.VEG.38	Esparguete vegetariano	Massa (fusilli ou espiral ou esparguete ou macarronete) Sal Cebola Alho Tomate pelado/triturado Azeite Cenoura Ervilha	10g ≤ 0,2g 25g 1,2g 25g 3ml 50g 130g	15g ≤ 0,2g 25g 1,5g 25g 5ml 50g 160g	20g ≤ 0,2g 25g 2g 25g 7ml 80g 200g	30g ≤ 0,2g 25g 2g 25g 9ml 80g 230g	os legumes previamente arranjados e deixar cozinhar. No final juntar a massa e
F.T.VEG.38	Esparguete vegetariano	Massa (fusilli ou espiral ou esparguete ou macarronete) Sal Cebola Alho Tomate pelado/triturado Azeite Cenoura Ervilha Feijão verde	10g ≤ 0,2g 25g 1,2g 25g 3ml 50g 130g 40g	15g ≤ 0,2g 25g 1,5g 25g 5ml 50g 160g 50g	20g ≤ 0,2g 25g 2g 25g 7ml 80g 200g 80g	30g ≤ 0,2g 25g 2g 25g 9ml 80g 230g 100g	os legumes previamente arranjados e deixar cozinhar. No final juntar a massa e
F.T.VEG.38	Esparguete vegetariano	Massa (fusilli ou espiral ou esparguete ou macarronete) Sal Cebola Alho Tomate pelado/triturado Azeite Cenoura Ervilha Feijão verde Couve-flôr	10g ≤ 0,2g 25g 1,2g 25g 3ml 50g 130g 40g 45g	15g ≤ 0,2g 25g 1,5g 25g 5ml 50g 160g 50g 60g	20g ≤ 0,2g 25g 2g 25g 7ml 80g 200g 80g 80g	30g ≤ 0,2g 25g 2g 25g 9ml 80g 230g 100g 100g	os legumes previamente arranjados e deixar cozinhar. No final juntar a massa e
		Massa (fusilli ou espiral ou esparguete ou macarronete) Sal Cebola Alho Tomate pelado/triturado Azeite Cenoura Ervilha Feijão verde Couve-flôr Aipo	10g ≤ 0,2g 25g 1,2g 25g 3ml 50g 130g 40g 45g 25g	15g ≤ 0,2g 25g 1,5g 25g 5ml 50g 160g 50g 60g 25g	20g ≤ 0,2g 25g 2g 25g 7ml 80g 200g 80g 80g 45g	30g ≤ 0,2g 25g 2g 25g 9ml 80g 230g 100g 100g 45g	os legumes previamente arranjados e deixar cozinhar. No final juntar a massa e deixar apurar.
F.T.VEG.38	Esparguete vegetariano Lentilhas estufadas	Massa (fusilli ou espiral ou esparguete ou macarronete) Sal Cebola Alho Tomate pelado/triturado Azeite Cenoura Ervilha Feijão verde Couve-flôr Aipo Lentilhas	10g ≤ 0,2g 25g 1,2g 25g 3ml 50g 130g 40g 45g 25g 40g	15g ≤ 0,2g 25g 1,5g 25g 5ml 50g 160g 50g 60g 25g 50g	20g ≤ 0,2g 25g 2g 25g 7ml 80g 200g 80g 80g 45g 60g	30g ≤ 0,2g 25g 2g 25g 9ml 80g 230g 100g 100g 45g 80g	De véspera demolhar as lentilhas. No dia cozer as lentilhas em água com sal.
		Massa (fusilli ou espiral ou esparguete ou macarronete) Sal Cebola Alho Tomate pelado/triturado Azeite Cenoura Ervilha Feijão verde Couve-flôr Aipo	10g ≤ 0,2g 25g 1,2g 25g 3ml 50g 130g 40g 45g 25g	15g ≤ 0,2g 25g 1,5g 25g 5ml 50g 160g 50g 60g 25g	20g ≤ 0,2g 25g 2g 25g 7ml 80g 200g 80g 80g 45g	30g ≤ 0,2g 25g 2g 25g 9ml 80g 230g 100g 100g 45g	os legumes previamente arranjados e deixar cozinhar. No final juntar a massa e deixar apurar.

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) Azeite 3ml 5ml 7ml 9ml Legumes chineses 80g 100g 130g 150g Aquecer a cebola, alho e azeite. Juntar os legumes chineses e dei 20,2g 2	ixar cozinhar.
F.T.VEG.41 Mistura de legumes chineses (couve branca, Legumes chineses 80g 100g 130g 150g Aquecer a cebola, alho e azeite. Juntar os legumes chineses e dei bambu fatiado, cogumelos pretos, alho Sal ≤ 0,2g ≤ 0,2g ≤ 0,2g ≤ 0,2g francês, pimento verde, pimento vermelho, cebola evilha de quebrar) Cebola 25g	ixar cozinhar.
francês, pimento verde, pimento vermelho, Cebola 25g 25g 25g 25g cebola, ervilha de quebrar) Alho 1,2g 1,5g 2g 2g Azeite 3ml 5ml 7ml 9ml	
francês, pimento verde, pimento vermelho, Cebola 25g 25g 25g 25g cebola, ervilha de quebrar) Alho 1,2g 1,5g 2g 2g Azeite 3ml 5ml 7ml 9ml	
cebola, ervilha de quebrar) Alho 1,2g 1,5g 2g 2g Azeite 3ml 5ml 7ml 9ml	
Azeite 3ml 5ml 7ml 9ml	
F.T.VEG.43 Cogumelos no forno com ervas aromáticas Cebola 25g 25g 25g Arranjar os cogumelos e colocar em tabuleiro. Adicionar a cebola	picada, as ervas
Orégãos/Tomilho 0,1g/0,1g 0,1g/0,1g 0,1g/0,1g 0,1g/0,1g aromáticas e o azeite e levar a assar.	
Azeite 3ml 5ml 7ml 9 _{ml}	
Cogumelos 50g 60g 75g 90g	
F.T.VEG.44 Esparguete guisado com grão-de-bico, feijão 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.
verde e tomate Cozer também a massa em água. Aquecer a cebola, tomate, alho	•
Sal $\leq 0.2g \leq 0.2g \leq 0.2g \leq 0.2g$ o feijão verde previamente arranjado e deixar cozinhar um pouco	. No final juntar
Esparguete 10g 15g 20g 30g o grão-de-bico e a massa e deixar apurar.	
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 espiritual com batata (curgete, Batata 80g 100g 120g 140g Aquecer a cebola e azeite. Juntar a curgete, a cenoura e os cogui cenoura e cogumelos) Curgoto 60g 70g 110g 400 finamente e deixar estufar. À parte arranjar as batatas e cortar e	
Culgere oug 70g 110g 130g	
Cenoura 50g 50g 80g 80g para alourar	teval ao forno
Cogumelos 50g 60g 75g 90g	
Cebola 25g 25g 25g	
Azeite 3ml 5ml 9ml	
Sal $\leq 0.2g \leq 0.2g \leq 0.2g \leq 0.2g$	
F.T.VEG.46 Arroz de cenoura com feijão vermelho e Feijão vermelho 70g 70g 80g De véspera demolhar o feijão. No dia cozer o feijão em água. Aqu	
brócolos Cenoura 40g 40g 60g tomate, o alho e o azeite. Adicionar o arroz e o dobro da quantid	•
Sal ≤ 0.2 g ≤ 0.2 g ≤ 0.2 g ≤ 0.2 g Juntar os brócolos, a cenoura, temperar com sal e deixar cozer. Next ≤ 0.2 g feijāo.	No final juntar o
Arroz 20g 30g 40g 50g	
Cebola 20g 20g 20g	
Tomate 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 De véspera demolhar as favas. No dia cozer as favas em água. Aqu	· ·
Sal $\leq 0.2g \leq 0.2g \leq 0.2g \leq 0.2g$ tomate, o alho e o azeite. Juntar a couve . Adicionar o arroz e o	
Alho 1,2g 1,5g 2g quantidade de água. Temperar com sal e deixar cozer. No final ju	ıntar as favas.
Tomate pelado/triturado 25g 25g 25g	
Azeite 3ml 5ml 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	demail comman communication again com sail e no mai mistarar tador
		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	
E T VEC 40		Cabala	254	25~	25~	254	De végreus demelher e grão de bigo No die correr em égus com col. Aguacar e
F.T.VEG.49	Estufado de cogumelos e grão-de-bico	Cebola Sal	25g	25g	25g ≤ 0,2g	25g ≤ 0,2g	De véspera demolhar o grão-de-bico. No dia cozer em água com sal. Aquecer a
			≤ 0,2g	≤ 0,2g	_		cebola, o tomate, o alho e azeite. Juntar os cogumelos e deixar cozinhar. No final juntar o grão-de-bico e deixar apurar.
		Tomate	25g	25g	25g	25g	Januar o grao de piece e deixar aparar
		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.
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	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
		Cebola	25g	25g	25g	25g	esparguete e levar ao forno a gratinar.
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	espanguete e tevar ao forno a gracinar.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.VEG.52	Mistura de vegetais estufados (cenoura,	Cenoura	50g	50g	80g	80g	Arranjar a cenoura, a ervilha, o feijão verde, a couve-flôr e o aipo. Numa panela
	ervilha, feijão verde, couve-flor)	Ervilha	130g	160g	200g	230g	colocar cebola, alho, tomate e azeite. Juntar os legumes, temperar com orégãos e
		Feijão verde	40g	50g	80g	100g	deixar estufar.
		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	7ml	9ml	Numa caçarola com um fio de azeite refogue o alho e a cebola até esta ficar
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	translúcida. Junte o tomate, a cenoura e deixe cozinhar cerca de 5 minutos.
		Cebola	25g	25g	25g	25g	Acrescente a couve e os cogumelos e salteie até ficarem tenros. Adicione o feijão
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	e a água e tempere com sal. Deixe ferver durante alguns minutos para os sabores
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	se cruzarem.
		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
		Feijão encarnado	70g	70g	80g	80g	cenoura, o feijão verde, a couve-flôr e o aipo. Numa panela colocar cebola, alho,
		Feijão verde	40g	50g	80g	100g	tomate e azeite. Juntar os legumes, o feijão. Se necessário adicionar água de
		Couve-flôr	45g	60g	80g	100g	cozedura do feijão, deixar estufar.
		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	Feijão vermelho	70g	70g	80g	80g	De véspera demolhar o feijão. No dia cozer o feijão em água com sal. Estufar o alho
	e brócolos	Arroz	20g	30g	40g	50g	francês e o tomate em azeite. Adicionar o feijão e os brócolos previamente arranjados.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	Adicionar água e temperar com sal. Após fervura adicionar o arroz e deixar cozer.
		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
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	lume o azeite a cebola picada e o tomate aos cubos e deixe alourar ligeiramente,
		Cebola	20g	20g	20g	20g	acrescente o arroz envolva, adicione a água (1 porção de arroz para 3 porções de
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	água), acrescente o feijão, tempere de sal, e deixe cozinhar lentamente.
		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.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	Aquecer a cebola, tomate, azeite e alho. Juntar as lentilhas e deixar apurar.
		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

F.T.S.3 Juliana Flocos de batata Repolho Sal 20,1g		Nome			Capi	tação		
F.T.S.1 Macedónia de legumes	N°		Ingredientes	JI	1.º CEB		SEC.	Método culinário:
(cenoura, ervilhas refigio verde) Cebola 40g 40g 50g 50g Azeite 1ml 1ml 1ml 1ml Sal < 0,1g < 0,1g < 0,1g < 0,1g Cebola 40g 40g 50g 20g Azeite 20,1g < 0,1g < 0,1g < 0,1g F.T.S.2 Primavera Flocos de batata 8g 8g 10g Cebola 40g 40g 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 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 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 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 Cebola 40g 40g 50g Azeite 1ml 1ml 1ml 1ml Sal < 0,1g < 0,1g < 0,1g < 0,1g < 0,1g < 0,1g F.T.S.4 Camponesa Flocos de batata 8g 8g 10g 10g Cebola 40g 40g 50g 50g Azeite 1ml 1ml 1ml 1ml Sal < 0,1g F.T.S.4 Camponesa Flocos de batata 8g 8g 10g 10g Cebola 40g 40g 50g 50g Azeite 1ml 1ml 1ml 1ml 1ml Sal < 0,1g < 0,1	F.T.S.1	Macedónia de legumes	Flocos de batata	8g	8g		10g	Lavar, descascar e cortar as cebolas e cozer juntamente com os flocos de batatas
F.T.S.2 Primavera Flocos de batata 8g 8g 10g 10g Lavar e descascar as cenouras e as cebolas. Preparar a cenoura aos quadradinho forma de la colocar a água com os flocos de batata e a cebola. Delvar coze como de la como d			(cenoura, ervilhas e feijão	40g	40g	60g	60g	feijão-verde e a cenoura previamente cortados em porções pequenas e a ervilha.
F.T.S.2 Primavera Flocos de batata 8g 8g 10g 10g Cebola 40g 40g 50g 50g 60g 80g 80g Azeite 1ml 1ml 1ml 5al \$\int 0.01g \$\int 0			Cebola	40g	40g	50g	50g	
F.T.S.2 Primavera Flocos de batata 8g 8g 10g 10g 20g 20g 20g 20g 20g 20g 20g 20g 20g 2			Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
F.T.S.3 Juliana Flocos de batata Repolho Cebola 40g 40g 50g 80g Azeite 1ml			Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.3 Juliana Flocos de batata Repolho Cebola 40g 40g 50g 80g Azeite 1ml	F.T.C.2	Deignang	Classe de bateto	0	0	10	40~	
F.T.S.3 Juliana Flocos de batata 8g 8g 10g 10g 2cenoura (Cebola 40g 40g 50g 80g 80g 80g 100g 10g Cenoura 60g 60g 80g 80g 80g 80g 80g 80g 80g 80g 80g 8	F.1.5.2	Primavera						·
F.T.S.4 Camponesa Flocos de batata Couve lombarda Couve lombarda Figião vermelho Sq. 20,1g ≤ 0,1g								•
F.T.S.4 Camponesa Flocos de batata 8g 8g 10g 10g 20,1g								
F.T.S.3 Juliana Flocos de batata 8g 8g 10g 10g cenoura (Cebola 40g 40g 50g 50g Fejjão vermelho 5g 5g 5g 5g Cebola 40g 40g 40g 50g 50g 50g Fejjão vermelho 5g 5g 5g 5g Azeite 1ml 1ml 1ml 1ml 1ml 1ml 1ml 2sal 40g 40g 40g 50g 50g 50g 50g 60g 90g 90g 90g 60g 90g 90g 60g 90g 90g 90g 60g 90g 90g 90g 60g 90g 90g 60g 90g 90g 90g 60g 90g 90g 90g 90g 90g 90g 90g 90g 90g 9								
F.T.S.3 Juliana Flocos de batata 8g 8g 10g 10g 10g 10g 10g 10mma panela e deixar cozer. Depois de cozido reduzir tudo a puré e adicionar cenoura (cortada aos cubos), o repolho (em juliana) e deixar cozer. Retificar tempero e no final adicionar o azeite. F.T.S.4 Camponesa Flocos de batata 8g 8g 10g 10g 10g empero e no final adicionar o azeite. F.T.S.4 Camponesa Flocos de batata 8g 8g 10g 10g 10g preparar a couve-lombarda cotada em juliana. Cozer os flocos de batatas e cebolas em água. Seguidamente triturar tudo com algum feijão, previamen cozido, e adicionar o azeite final da cozedura. F.T.S.5 Saloia Flocos de batata 8g 8g 10g 10g Demolhar o feijão de véspera. Lavar, descascar e cortar as cebolas em tada do cozedura.								
Cenoura Cebola 40g 40g 50g 50g 50g Azeite 1ml 1ml 1ml 1ml 1ml 1ml 1ml 5al ≤0,1g ≤0,1g ≤0,1g ≤0,1g ≤0,1g 50g 90g Preparra a couve-lombarda cortada em juliana. Cozer os flocos de batatas e reijão vermelho 5 g 5 g 5 g 5 g 5 g 5 g 5 g 5 g 5 g 5 g	F.T.S.3	Juliana						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
F.T.S.4 Camponesa Flocos de batata Couve lombarda Feijão vermelho Cebola Azeite 1ml 1ml 1ml 1ml 1ml 1ml 1ml 1ml 1ml 1m								cenoura (cortada aos cubos), o repolho (em juliana) e deixar cozer. Retificar o
F.T.S.4 Camponesa Flocos de batata Couve lombarda Feijāo vermelho Cebola Azeite 1ml 1ml 1ml 1ml 1ml 1ml 1ml 1m			Cebola	_				tempero e no final adicionar o azeite.
F.T.S.4 Camponesa Flocos de batata Couve lombarda Couve lombarda Feijão vermelho Cebola Azeite Iml Sal ≤ 0,1g ≤ 0,1g ≤ 0,1g Saloia Flocos de batata 8g 8g 10g 10g 10g De véspera, demolhar o feijão. No dia, lavar, descascar e cortar as cebolas preparar a couve-lombarda cortada em juliana. Cozer os flocos de batatas e cebolas em água. Seguidamente triturar tudo com algum feijão, previamento deixar cozer. Adicionar a água de cozer o feijão. Acrescentar a couve-lombarda deixar cozer. Adicionar o restante feijão, retificar o tempero e juntar o azeite i final da cozedura. F.T.S.5 Saloia Flocos de batata 8g 8g 10g 10g Demolhar o feijão de véspera. Lavar, descascar e cortar as cebolas e metade de véspera.			Azeite	1ml	1ml	1ml		
Couve lombarda 60g 60g 90g 90g preparar a couve-lombarda cortada em juliana. Cozer os flocos de batatas e cebolas em água. Seguidamente triturar tudo com algum feijão, previamen cozido, e adicionar a água de cozer o feijão. Acrescentar a couve-lombarda deixar cozer. Adicionar o restante feijão, retificar o tempero e juntar o azeite r final da cozedura. F.T.S.5 Saloia Flocos de batata 8g 8g 10g Demolhar o feijão de véspera. Lavar, descascar e cortar as cebolas e metade d			Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
Couve lombarda 60g 60g 90g 90g preparar a couve-lombarda cortada em juliana. Cozer os flocos de batatas e cebolas em água. Seguidamente triturar tudo com algum feijão, previamen cozido, e adicionar a água de cozer o feijão. Acrescentar a couve-lombarda deixar cozer. Adicionar o restante feijão, retificar o tempero e juntar o azeite r final da cozedura. F.T.S.5 Saloia Flocos de batata 8g 8g 10g Demolhar o feijão de véspera. Lavar, descascar e cortar as cebolas e metade d	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
Feijão vermelho $5g$ $5g$ $5g$ $5g$ cebolas em água. Seguidamente triturar tudo com algum feijão, previamente deixar cozer o feijão. Acrescentar a couve-lombarda deixar cozer. Adicionar o restante feijão, retificar o tempero e juntar o azeite refinal da cozedura. F.T.S.5 Saloia Flocos de batata 8g 8g 10g 10g Demolhar o feijão de véspera. Lavar, descascar e cortar as cebolas e metade de deixar cozer. Adicionar o restante feijão, retificar o tempero e juntar o azeite refinal da cozedura.		,						preparar a couve-lombarda cortada em juliana. Cozer os flocos de batatas e as
Cebola 40g 40g 50g 50g cozido, e adicionar a água de cozer o feijão. Acrescentar a couve-lombarda Azeite 1ml 1ml 1ml 1ml deixar cozer. Adicionar o restante feijão, retificar o tempero e juntar o azeite i final da cozedura. F.T.S.5 Saloia Flocos de batata 8g 8g 10g 10g Demolhar o feijão de véspera. Lavar, descascar e cortar as cebolas e metade d								cebolas em água. Seguidamente triturar tudo com algum feijão, previamente
Azeite 1ml 1ml 1ml 1ml final deixar cozer. Adicionar o restante feijão, retificar o tempero e juntar o azeite restante feijão, retificar o tempero e juntar o azeite restante feijão, retificar o tempero e juntar o azeite restante feijão, retificar o tempero e juntar o azeite restante feijão, retificar o tempero e juntar o azeite restante feijão, retificar o tempero e juntar o azeite restante feijão, retificar o tempero e juntar o azeite restante feijão, retificar o tempero e juntar o azeite restante feijão, retificar o tempero e juntar o azeite restante feijão, retificar o tempero e juntar o azeite restante feijão, retificar o tempero e juntar o azeite restante feijão, retificar o tempero e juntar o azeite restante feijão, retificar o tempero e juntar o azeite restante feijão, retificar o tempero e juntar o azeite restante feijão, retificar o tempero e juntar o azeite restante final da cozedura.								cozido, e adicionar a água de cozer o feijão. Acrescentar a couve-lombarda e
Sal $\leq 0,1g \leq 0,1g \leq 0,1g \leq 0,1g$ 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 d			Azeite					
			Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	Tillat da cozedura.
Feijão Vermelho 5g 5g 5g cenouras e cozer em água juntamente com os flocos de batata. Depois de cozido	F.T.S.5	Saloia	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Demolhar o feijão de véspera. Lavar, descascar e cortar as cebolas e metade das
			Feijão Vermelho	5g	5g	5g	5g	cenouras e cozer em água juntamente com os flocos de batata. Depois de cozidos,

F.T.S.6	Lavrador	Couve lombarda Cenoura Cebola Azeite Sal Flocos de batata Couve portuguesa Feijão vermelho Cenoura Cebola Massa cotovelos	60g 60g 40g 1ml ≤ 0,1g 8g 80g 5g 60g 40g 10g	60g 60g 40g 1ml ≤ 0,1g 8g 80g 5g 60g 40g 10g	90g 80g 50g 1ml ≤ 0,1g 10g 110g 5g 80g 50g 10g	90g 80g 50g 1ml ≤ 0,1g 10g 110g 5g 80g 50g 10g	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. 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.
		Azeite Sal	1ml ≤ 0,1g	1ml ≤ 0,1g	1ml ≤ 0,1g	1ml ≤ 0,1g	
F.T.S.7	Horta	Flocos de batata Couve lombarda Feijão branco Cenoura Cebola Azeite Sal	8g 60g 5g 60g 40g 1ml ≤ 0,1g	8g 60g 5g 60g 40g 1ml ≤ 0,1g	10g 90g 5g 80g 50g 1ml ≤ 0,1g	10g 90g 5g 80g 50g 1ml ≤ 0,1g	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.
F.T.S.8	Caldo-verde s/ chouriço	Flocos de batata Caldo verde Cebola Azeite Sal	8g 100g 40g 1ml ≤ 0,1g	8g 100g 40g 1ml ≤ 0,1g	10g 100g 50g 1ml ≤ 0,1g	10g 100g 50g 1ml ≤ 0,1g	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.
F.T.S.9	Abóbora com massinhas	Flocos de batata Abóbora Alho francês Massinhas Cebola Azeite Sal	8g 40g 60g 10g 40g 1ml ≤ 0,1g	8g 40g 60g 10g 40g 1ml ≤ 0,1g	10g 40g 100g 10g 50g 1ml ≤ 0,1g	10g 40g 100g 10g 50g 1ml ≤ 0,1g	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.
F.T.S.10	Couve-flor com cenoura	Flocos de batata Couve-flor Cenoura Curgete Cebola Azeite Sal	8g 60g 60g 40g 40g 1ml ≤ 0,1g	8g 60g 60g 40g 40g 1ml ≤ 0,1g	10g 100g 80g 60g 50g 1ml ≤ 0,1g	10g 100g 80g 60g 50g 1ml ≤ 0,1g	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.

F.T.S.11	Couve branca com	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer os flocos de batata, a
	cenoura ripada	Couve branca	80g	80g	100g	100g	cebola e metade da cenoura. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar a
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	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.
		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
		Alho francês	60g	60g	100g	100g	os ingredientes numa panela com água e levar a cozer. Após cozedura, triturar o
		Curgete	40g	40g	60g	60g	preparado e adicionar o alho francês e a curgete previamente arranjados e deixar
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	cozer. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		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
		Alho Francês	60g	60g	100g	100g	tudo exceto metade do alho francês. Depois de cozido, triturar tudo e adicionar o
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	restante alho francês, previamente cortado às rodelas. Antes do final da cozedura
		Cebola	40g	40g	50g	50g	retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	Creme de alho francês:
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	Lavar, descascar e cortar os ingredientes e cozer em água. Após cozedura,
							triturar o preparado. No fim acrescentar o azeite e retificar o tempero.
							and a proparation for the descentance and a secondarion of temperature
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
		Couve branca	80g	80g	100g	100g	água juntamente com os flocos de batata. Preparar o feijão-verde às tirinhas.
		Feijão-verde	40g	40g	60g	60g	Depois de cozido, triturar os legumes. Acrescentar o feijão-verde, deixar cozer e
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	retificar os temperos. No final da cozedura, juntar o azeite.
		Cebola	40g	40g	50g	50g	Creme de feijão verde:
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	Lavar, descascar e cortar os ingredientes e cozer em água. Após cozedura,
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	triturar o preparado. No fim acrescentar o azeite e retificar o tempero.
		su.	_ 0,15	_ 0,15	_ 0,15	_ 0,15	
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
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	espinafres. Após cozer, triturar o preparado e adicionar a cenoura, previamente
		Espinafres	60g	60g	80g	80g	cortada aos cubos, e os espinafres. No fim da cozedura, retificar o tempero e
		Cebola	40g	40g	50g	50g	acrescentar o azeite.
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.16	Grão-de-bico/feijão	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	De véspera, demolhar o feijão/grão-de-bico. No dia, lavar, descascar e cortar os
	(branco ou vermelho)	Couve-lombarda/espinafres	60g/60g	60g/60g	90g/80g	90g/80g	
		Courte tombardar copinantes	005, 005	005,005	705,005	705/ 00g	

F.T.S.17	com couve-lombarda/ espinafres Legumes com ervilhas	Grão-de-bico/feijão branco ou vermelho Cenoura Cebola Azeite Sal Flocos de batata Ervilhas Cenoura Cebola Azeite	5g 60g 40g 1ml ≤ 0,1g 8g 20g 60g 40g 1ml	5g 60g 40g 1ml ≤ 0,1g 8g 20g 60g 40g 1ml	5g 80g 50g 1ml ≤ 0,1g 10g 20g 80g 50g 1ml	5g 80g 50g 1ml ≤ 0,1g 10g 20g 80g 50g 1ml	cozer o feijão/grão-de-bico. Apôs 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. 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.
F.T.S.18	Feijão vermelho com hortaliça (couve lombarda e couve branca)	Sal Flocos de batata Feijão vermelho Hotaliça Cenoura Azeite Sal	≤ 0,1g 8g 5g 80g 60g 1ml ≤ 0,1g	≤ 0,1g 8g 5g 80g 60g 1ml ≤ 0,1g	≤ 0,1g 10g 5g 100g 80g 1ml ≤ 0,1g	≤ 0,1g 10g 5g 100g 80g 1ml ≤ 0,1g	De véspera, demolhar o feijão. No dia, lavar, descascar e cortar todos os ingredientes e cozer, exceto metade do feijão e a hortaliça. Após cozer, triturar o preparado e acrescentar os restantes vegetais. No fim da cozedura, retificar o tempero e adicionar o azeite.
F.T.S.19	Creme de couve-flor	Flocos de batata Couve-flor Cenoura Cebola Azeite Sal	8g 60g 60g 40g 1ml ≤ 0,1g	8g 60g 60g 40g 1ml ≤ 0,1g	10g 100g 80g 50g 1ml ≤ 0,1g	10g 100g 80g 50g 1ml ≤ 0,1g	Descascar, lavar e cortar em pedaços a 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.
F.T.S.20	Creme de abóbora com espinafres/ feijão-verde	Flocos de batata Abóbora Espinafres/ Feijão-verde Cebola Azeite Sal	8g 40g 60g/40g 40g 1ml ≤ 0,1g	8g 40g 60g/40g 40g 1ml ≤ 0,1g	10g 40g 80g/60g 50g 1ml ≤ 0,1g	10g 40g 80g/60g 50g 1ml ≤ 0,1g	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.
F.T.S.21	Sopa de couve-lombarda	Flocos de batata Couve-lombarda Curgete	8g 60g 40g	8g 60g 40g	10g 90g 60g	10g 90g 60g	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

		Azeite	40g 1ml	40g 1ml	1ml	50g 1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.22	Creme de Legumes	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar, descascar e cortar a cenoura e a cebola. Adicionar a mistura de vegetais
		Vegetais para sopa	40g	40g	60g	60g	para a sopa e os flocos de batata. Cozer em água. Depois de cozido, triturar todo
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	o preparado. Retificar o tempero e no final da cozedura, juntar o azeite.
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.23	Creme de alho francês	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar e descascar a cenoura e a cebola e cortar tudo em pedaços. Adicionar todos
	com cenoura	Alho francês	60g	60g	100g	100g	os ingredientes numa panela com água e levar a cozer. Após cozido, reduzir a
		Curgete	40g	40g	60g	60g	puré, retificar o sal e deixar ferver mais um pouco. Juntar o azeite no final.
		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	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	De véspera demolhar o grão-de-bico. No dia, descascar, lavar e cortar em pedaços
	nabo	Nabo	80g	80g	120g	120g	a cebola. Levar os ingredientes a cozer. Após cozedura, triturar os legumes e
		Grão-de-bico	5g	5g	5g	5g	metade do grão-de-bico anteriormente cozido. Adicionar o nabo cortados em
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	cubinhos e deixar cozer. Antes do final adicionar o restante grão-de-bico, retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Cebola	40g	40g	50g	50g	o tempero e no finat adicionar o azente.
		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
		Abóbora	40g	40g	40g	40g	tudo. Retificar o tempero e adicionar o azeite no final da cozedura.

80g

50g

adicionar o azeite.

80g

50g

Cenoura

Cebola

60g

40g

60g

40g

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

		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	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	De véspera, demolhar feijão. No dia, lavar, descascar e cortar os ingredientes e
1.1.3.27	feijão branco				-	•	levar a cozer os flocos de batata, a cebola, os brócolos e a cenoura. À parte cozer
	religio Branco	Feijão branco	5g	5g	5g	5g	o feijão. Após cozedura, triturar os legumes e metade do feijão anteriormente
		Brócolos	60g	60g	100g	100g	cozido. Antes do final, adicionar o restante feijão, retificar o tempero e no final
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	adicionar o azeite.
		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
		Espinafres	60g	60g	80g	80g	juntamente com os flocos de batata. Posteriormente triturar a sopa e adicionar o
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	agrião previamente cortado e lavado. Deixar o agrião cozer. Retificar o sal e
		Cebola	40g	40g	50g	50g	juntar o azeite no final da cozedura.
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.29	Sopa de cenoura com	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Descascar, lavar e cortar em pedaços a cenoura e a cebola. Colocar os
1.1.3.27	couve ripada				-	•	ingredientes numa panela com água e deixar cozer. Após cozedura, triturar o
	couve ripudu	Couve	80g	80g	100g	100g	preparado e adicionar a couve ripada. Antes do final da cozedura retificar o
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	tempero e no final adicionar o azeite.
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.30	Creme de cenoura com	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar, descascar e cortar o alho francês, as cenouras, as e as cebolas e cozer er
	massinhas	Cenoura	60g	60g	80g	80g	água juntamente com os flocos de batata. Depois de cozidos, triturar tudo
		Alho francês	60g	60g	100g	100g	Acrescentar as massinhas e deixar cozer. Retificar o tempero e adicionar o azeit
		Massinhas	10g	10g	10g	10g	no final da cozedura.
		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,
		Brócolos	60g	60g	100g	100g	triturar o preparado. No fim acrescentar o azeite e retificar o tempero.
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
ETC 22	Cromo do alba (Closes de hacar	0	0	40	40	Dovásnos domelhos o suño de bier Ne die leure e decense elle (
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
	כטווו צו מט-עפ-טונט	Alho francês	60g	60g	100g	100g	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.
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	Retificar temperos e adicionar o azeite.
		Curgete	40g	40g	60g	60g	Recifical temperos e adicional o azerte.

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



Fichas Técnicas das Ementas de Acompanhamentos



	Nome		Capitação				
N°		Ingredientes	JI	1.º CEB	2.° e 3.° CEB	SEC.	Método culinário:
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	80g 3ml	100g 5ml	120g 7ml	140g 9ml	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
		Sal	3ml ≤ 0,2g	5ml ≤ 0,2g	/ml ≤ 0,2g	9mi ≤ 0,2g	regar com um fio de azeite e polvilhar com manjericão e orégãos.
		Orégãos Manjericão	0,1g 0,1g	0,1 0,1g	0,1g 0,1g	0,1g 0,1g	Levar ao forno e deixar corar.
F.T.AC.5	Salada Russa (batata, cenoura, ervilhas e	Batata	60g	80g	100g	120g	Descascar e cortar as batatas aos cubos e cozer em água e sal ou em
	feijão-verde)	Ervilhas	40g	40g	60g	60g	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
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	de cozidos todos os legumes envolver com as batatas.
		Feijão-verde/Milho Sal	40g/25g ≤ 0,2g	50g/25g ≤ 0,2g	100g/35g ≤ 0,2g	120g/50g ≤ 0,2g	
F.T.AC.6	Arroz de cenoura/ervilhas/milho	Arroz	20g	30g	40g	50g	Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar a cenoura cortada aos cubos/ervilhas previamente cozidos, de preferência a vapor.
		Cenoura/ervilhas/milho Cebola	40g/30g/25g 20g	40g/30g/25g 20g	60g/40g/35g 20g	60g/40g/50g 20g	Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o
		Azeite Sal	3ml ≤ 0,2g	5ml ≤ 0.2g	7ml ≤ 0.2g	9ml ≤ 0.2g	arroz. No final retificar o tempero.
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.AC.7	Arroz de legumes (milho e brócolos)	Arroz	20g	30g	40g	50g	Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar os brócolos previamente arranjados e o milho. Posteriormente juntar a água e quando estiver a
		Sal Brócolos	≤ 0,2g 45g	≤ 0,2g 60g	≤ 0,2g 80g	≤ 0,2g 100g	ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero.
		Milho Cebola	25g 20g	25g 20g	35g 20g	50g 20g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
F.T.AC.8	Arroz de branco	Alho Arroz	1,2g 30g	1,5g 40g	2g 50g	2g 60g	Picar o alho e a cebola e estufar em azeite. Adicionar água ao
1.1.AC.8	ALTOZ DE DIGIICO	Cebola	30g 20g	20g	20g	20g	preparado. Após fervura acrescentar o arroz. No final retificar o
		Azeite Sal	3ml ≤ 0,2g	5ml ≤ 0,2g	7ml ≤ 0,2g	9ml ≤ 0,2g	tempero.
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.AC.9	Esparguete/espirais/macarronete/fusili	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/ fusili) e parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero.
F.T.AC.10	Ervilhas/ cenoura/ couve-flor/ milho/ cenoura	Couve-lombarda	50g	70g	90g	110g	Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar
	baby/ feijão-verde/ couve lombarda/ couve- de-bruxelas/ brócolos	Brócolos Couve-flor	45g 45g	60g 60g	80g 80g	100g 100g	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
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	perfurado ao forno convetor e colocar no módulo de cozedura a vapor, sem adicionar sal. Deixar cozer.
		Ervilhas Feijāo-verde	60g 40g	75g 50g	100g 80g	120g 100g	
		Cenoura baby	50g	50g	80g	80g	
		Couve-de-bruxelas Milho	60g 25g	75g 25g	100g 35g	125g 50g	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
F.T.AC.11	Estufado de legumes (brócolos/cenoura/tomate/feijão-	Brócolos Feijão-verde	45g	60g	80g 80g	100g	Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar o(s) legume(s) mencionados e adicionar parte do sal e deixar cozer. No
	verde/cogumelos/ervilhas/ curgete)	Cenoura	40g 50g	50g 50g	80g	100g 80g	final retificar o tempero OU levar o(s) legume(s) em tabuleiro
		Ervilhas Curgete	40g 60g	40g 70g	60g 110g	60g 130g	perfurado ao forno convetor e colocar no módulo de cozedura a vapor, sem adicionar sal. Deixar cozer. Num tacho à parte colocar cebola,
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	alho e o(s) respetivo(s) legume(s), adicionar o azeite e levar ao lume a estufar.
		Tomate Cebola	25g 25g	25g 25g	25g 25g	25g 25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal Alho	≤ 0,2g 1,2g	≤ 0,2g 1,5g	≤ 0,2g 2g	≤ 0,2g 2g	
F.T.AC.12	Macedónia de legumes	Feijão-verde	40g	50g	80g	100g	Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar os
		Ervilhas Cenoura	40g 50g	40g 50g	60g 80g	60g 80g	legumes mencionados e adicionar parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero OU levar os legumes em tabuleiro perfurado ao
		Azeite Sal	3ml ≤ 0,2g	5ml ≤ 0,2g	7ml ≤ 0,2g	9ml ≤ 0,2g	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	40-	40-	(0-	10 -	Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar os legumes mencionados e adicionar parte do sal e deixar cozer. No final
		Cogumelos	40g 50g	40g 60g	60g 75g	60g 90g	retificar o tempero. OU levar os legumes em tabuleiro perfurado ao forno convetor e
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	colocar no módulo de cozedura a vapor, sem adicionar sal. Deixar cozer.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	COZEI.
F.T.AC.15	Macedónia de legumes estufados	Alho Cebola	1,2g 25g	1,5g 25g	2g 25g	2g 25g	Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar os legumes mencionados e adicionar parte do sal e deixar cozer. No final
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	retificar o tempero OU levar os legumes em tabuleiro perfurado ao forno convetor e colocar no módulo de cozedura a vapor, sem
		Feijão-verde Ervilhas	40g 40g	50g 40g	80g 60g	100g 60g	adicionar sal. Deixar cozer. Num tacho à parte colocar cebola, alho e
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	o(s) respetivo(s) legume(s), adicionar o azeite e levar ao lume a estufar.
F.T.AC.16	Arroz de tomate	Sal Arroz	≤ 0,2g 20g	≤ 0,2g 30g	≤ 0,2g 40g	≤ 0,2g 50g	Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar o tomate.
		Tomate pelado/triturado	35g	35g	45g	45g	Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero.
		Cebola Azeite	20g 3ml	20g 5ml	20g 7ml	20g 9ml	auteronal o arroz. No final retificar o tempero.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
F.T.AC.17	Arroz de tomate e pimento	Alho Arroz	1,2g	1,5g	2g	2g	Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar o tomate e o pimento
1.1.AC.17	ATTOZ de conace e pilitenco	Tomate pelado/triturado	20g 35g	30g 35g	40g 45g	50g 45g	previamente arranjado e cortado em cubinhos.
		Cebola Azeite	20g 3ml	20g 5ml	20g 7ml	20g 9ml	Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Alho Pimento	1,2g 20g	1,5g 20g	2g 40g	2g 40g	
F.T.AC. 18	Arroz de feijão	Arroz	20g	30g	40g	50g	De véspera demolhar o feljão. No dia cozer em água.
		Feijão Cebola	5g 20g	5g 20g	5g 20g	5g 20g	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
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	o tempero.
		Sal Alho	≤ 0,2g 1,2g	≤ 0,2g 1,5g	≤ 0,2g 2g	≤ 0,2g 2g	
F.T.AC.19	Batata gratinada com salsa	Batata	80g	100g	120g	140g	Descascar e cortar as batatas aos cubos e cozer em água e sal ou em
		Azeite Sal	3ml ≤ 0,2g	5ml ≤ 0,2g	7ml ≤ 0,2g	9ml ≤ 0,2g	tabuleiro perfurado a vapor. Num tabuleiro liso dispor as batatas e regar com um fio de azeite e polvilhar com salsa. Levar ao forno e
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	deixar corar.





Fichas Técnicas das Ementas de Sobremesas

	Nome		Capitação				
N°		Ingredientes	JI	1.º CEB	2.° e 3.° CEB	SEC.	Método culinário:
F.T.SOB 1	Gelatina com frutas	Água	75ml	75ml	150ml	150ml	Ferver metade da quantidade da água. Adicionar a carteira de gelatina e
		Gelatina em pó	12,7g	12,7g	25,5g	25,5g	dissolver o conteúdo. Adicionar a restante quantidade de água fria.
		Abacaxi	10g	10g	10g	10g	Deixar arrefecer e, posteriormente, colocar a gelatina no frigorífico.
		Laranja	10g	10g	10g	10g	Dispor pedaços pequenos de abacaxi, laranja e morango, previamente lavados, descascados e cortados, por cima da gelatina.
		Morango	10g	10g	10g	10g	lavados, descascados e cortados, por cima da getacina.
F.T.SOB 2	Fruta assada (Maçã/Pera)	Maçã/Pera	80g	80g	160g	160g	Lavar e retirar a parte central (caroco e sementes) da fruta. Colocar a
F.1.30B 2	riuta assaua (Maça/Pera)	•			160g		fruta num tabuleiro, polvilhar com canela e regar com um pouco de
		Canela	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	água. Levar ao forno até assar.
F.T.SOB 3	Fruta cozida (Maçã/Pera)	Macã/Pera	80g	80g	160g	160g	Descascar e lavar a fruta sem lhe retirar o cabo. Levar a cozer em água a
1.1.300 3	Truta cozida (Maça/Fera)	maça/ F e i a	oog	oog	100g	100g	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
		Canela	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	a gosto com canela antes de consumir.
		Raspa de limão	10g	10g	10g	10g	
F.T.SOB 4	Fruta	Kiwi	90%	80g	160a	160a	Lavar e desinfetar segundo as recomendações do manual de qualidade.
F.1.30b 4	rruta		80g		160g	160g	Colocar a fruta em frio devidamente acondicionado e/ou colocar
		Banana Marangas (Caraia (Ulva	75g	75g	150g	150g 150g	individualmente em taças e expor na linha de self, num horário o mais
		Morangos/Cereja/Uva	120g	120g	150g	1508	próximo possível da hora de servir.
		Pêssego/Nectarina	80g	80g	160g	160g	
		Clementina/Tangerina					
		Laranja	80g	80g	160g	160g	
		Maçã/Pêra					
		Alperce/Damasco	50g	100g	150g	150g	
		Ameixa	60g	120g	180g	180g	
		Nêspera	60g	120g	180g	180g	
		Melão	90g	90g	180g	180g	
		Meloa	150g	150g	300g	300g	
		Malanaia	125-	425~	350-	250~	
		Melancia	125g	125g	250g	250g	
		Abacaxi/Ananás	85g	85g	170g	170g	
F.T.SOB 10	Gelatina	Água	75ml	75ml	150ml	150ml	Ferver metade da quantidade da água. Adicionar a carteira de gelatina e
							dissolver o conteúdo. Adicionar a restante quantidade de água fria.
							Colocar em taças individuais e deixar arrefecer e, posteriormente, colocar a gelatina no frigorífico.
		Gelatina em pó	12,7g	12,7g	25,5g	25,5g	colocal a setatina no misormeo.



Fichas Técnicas das Ementas de Saladas e Legu

N°	Nome	Ingredientes	Capitação		
			JI	1.º CEB	2.° e 3.° CEB
F.T.SLD	Beterraba/ Pepino/ Tomate/ Alface/ Couve- roxa/ Milho/ Cenoura/	Beterraba/ Pepino/ Tomate	100g/30g/30g	120g/30g/30g	150g/50g/60g
	Couve em juliana/ Pimento/ Couve-de- bruxelas/ Curgete/ Brócolos/ Couve-flôr/	Alface/ Couve-roxa/ Milho Cenoura/ Couve em juliana	50g/60g/35g 40g/50g	50g/70g/35g 40g/70g	100g/90g/50g 60g/90g
	Ervilhas/ Feijão verde/ Beringela	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