



Semana 1

05 a 09 de abril

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat.	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Га	Sopa	Alho-francês <sup>12</sup>	374,3	89,5	1,4	0,2	16,5	6,9	2,8	0,2	<u>FT</u>
Fei	Prato	Almôndegas <sup>1, 6, 12</sup> estufadas com esparguete <sup>1</sup>	1930,1	461,3	24,1	3,8	36,0	2,7	22,9	0,3	<u>FT</u>
ıda-	Salada	Alface, milho e tomate	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	3,9	0,0	<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 <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Técr	nica do Pão	aos funcionári	os.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)	
نم	Sopa	Legumes <sup>12</sup>	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2	<u>FT</u>
ei	Prato	Filetes de pescada gratinados <sup>1,4</sup> com arroz	1505,0	359,7	9,2	1,3	41,3	1,9	26,8	0,5	<u>FT</u>
-ga-	Salada	Ervilhas, feijão-verde e cenoura	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1	<u>FT</u>
Terça-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelado <sup>7</sup>	313,6/ 1240,3	74,9/ 296,0	0,5/ 16,4	0,2/ 9,2	16,5/ 32,6	16,3/ 32,6	1,1/ 5,4	0,0/ 0,2	<u>FT</u>
•	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Técr	nica do Pão	aos funcionári	os.		
			VE	VE	Lip.	AG Sat.	нс	Açúcares	Proteinas	Sal	
		,	(KJ)	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	
ق	Sopa	Caldo-verde <sup>6</sup>	498,5	119,1	5,0	1,4	13,2	4,1	5,4	0,7	<u>FT</u>
-Fe	Prato	Rancho à Regional <sup>1, 6</sup>	2112,4	504,8	17,1	3,7	42,1	8,3	45,0	1,1	<u>FT</u>
rta	Salada	Alface, couve-roxa e tomate	183,5	43,9	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,1	<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>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	VE	Pode ser	solicitada Lip.	a Ficha Técr AG Sat.	nica do Pão HC	aos funcionári Açúcares	os. Proteínas	Sal	
		42	(KJ)	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	
פֿ	Sopa	Camponesa <sup>12</sup>	352,9	84,3	1,4	0,2	14,1	3,3	3,8	0,1	FT
Fei	Prato	Abrótea <sup>4</sup> estufada com batata	1158,1	276,8	7,3	1,0	24,7	1,0	27,5	0,4	<u>FT</u>
Quinta-Feira	Salada	Cenoura, feijão verde e ervilha	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1	FT
Zuir	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
O	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Técr	nica do Pão	aos funcionári	os.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)	
نة	Sopa	Creme de abóbora com feijão-verde <sup>12</sup>	300,5	71,8	1,4	0,2	13,0	3,7	1,8	0,1	<u>FT</u>
Sexta-Feira	Prato	Arroz de aves (frango e perú) no forno	1738,9	415,6	9,9	1,7	39,8	0,0	40,6	0,4	<u>FT</u>
ta-	Salada	Pepino, beterraba e cenoura	197,6	47,2	0,3	0,1	8,7	8,5	2,6	0,4	<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	<u>FT</u>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Técr	nica do Pão	aos funcionári	os.		

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, 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 12 a 16 de abril

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat.	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)	
ت	Sopa	Creme de cenoura e massinhas <sup>1,12</sup>	524,1	125,3	1,6	0,3	23,6	7,2	4,0	0,2	<u>FT</u>
Segunda-Feira	Prato	Arroz com lulas à sevilhana <sup>1,14</sup>	1190,4	457,0	23,0	2,1	53,7	3,1	7,5	0,3	<u>FT</u>
da	Salada	Milho, cenoura e ervilhas	328,0	78,5	0,7	0,1	13,2	4,1	4,8	0,1	<u>FT</u>
igar	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 <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Téc	nica do Pão	aos funcionári	os.		
			VE				нс				
			(KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)	
رة	Sopa	Feijão-verde <sup>12</sup>	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2	FT
ē	Prato	Massa <sup>1</sup> de carnes à lavrador	1828,3	437,2	12,1	2,4	38,2	7,3	43,2	0,5	FT
ça-I	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1	FT
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	FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Téc	nica do Pão	aos funcionári	os.		
			VE	VE	Lip.	AG Sat.	НС	Prot.	Sal	Açúcar	
	Sopa	Lavrador <sup>1,12</sup>	(KJ) 612,3	(Kcal)	(g) 1,8	(g) 0,2	(g) 26,7	(g) 8,9	(g) 5,7	(g) 0,3	FT
<u>=</u>	· ·										
Quarta-Feira	Prato	Paloco <sup>4</sup> gratinado e molho bechamel <sup>1,7</sup> com batata	1159,8	277,2	0,2	0,1	49,6	6,2	17,9	2,6	<u>FT</u>
ırta	Salada	Beringela, tomate e curgete	204,2 313,6/	48,8 74,9/	0,8	0,1	7,2 16,5/	6,8	3,6 1,1/	0,0	<u>FT</u>
Qua	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	327,5	78,0	0,7	0,1	18,3	18,3	0,4	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Téc	nica do Pão	aos funcionári	os.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat.	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)	
B	Sopa	Alho-francês <sup>12</sup>	374,3	89,5	1,4	0,2	16,5	6,9	2,8	0,2	<u>FT</u>
Quinta-Feira	Prato	Frango estufado com esparguete <sup>1</sup>	1347,1	322,0	11,7	2,0	15,9	2,1	38,0	0,5	FT
ta-F	Salada	Alface, pepino e beterraba	199,0	47,6	0,5	0,1	6,9	6,9	4,0	0,3	<u>FT</u>
Ē	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 <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Téc	nica do Pão	aos funcionári	os.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
æ	Sopa	Curgete <sup>12</sup>	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	<u>FT</u>
Sexta-Feira	Prato	Sardinha frita <sup>4</sup> com arroz de tomate	2269,5	543,3	29,3	6,0	33,8	2,2	34,5	0,5	<u>FT</u>
a-F	Salada	Pimento, couve-bruxelas e cenoura	286,8	68,5	1,7	0,4	8,9	7,6	4,8	0,1	FT
ext	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim <sup>3,7</sup>	313,6/ 414,7	74,9/ 99,1	0,5/ 3,6	0,2/ 1,5	16,5/ 12,1	16,3/ 12,1	1,1/ 4,9	0,0/ 0,1	<u>FT</u>
O	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Téc	nica do Pão	aos funcionári	os.		

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,

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.





19 a 23 de abril Semana 3

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)	
تع	Sopa	Primavera <sup>12</sup>	332,7	79,5	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0	0,2	<u>FT</u>
Fe:	Prato	Carne à bolonhesa <sup>1,6,12</sup> com massa fusilli <sup>1</sup>	1477,4	353,1	11,9	2,9	30,3	2,7	30,5	0,4	<u>FT</u>
ī <del>d</del> a-	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>
Se	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	Ficha Técr	nica do Pão	aos funcionári	os.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)	
نة	Sopa	Abóbora com massinhas <sup>1,12</sup>	474,9	113,5	1,7	0,3	20,7	4,5	3,6	0,1	<u>FT</u>
Terça-Feira	Prato	Tintureira <sup>4</sup> estufada com arroz	1388,8	332,0	9,2	1,3	35,0	2,0	26,1	0,7	<u>FT</u>
ça-l	Salada	Curgete, beringela e pimento	202,2	48,3	0,9	0,2	6,4	6,0	3,9	0,0	<u>FT</u>
<u>e</u>	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelatina <sup>12</sup> com frutas	313,6/ 468,3	74,9/ 111,9	0,5/	0,27	16,5/ 4,7	16,3/ 4,7	1,1/ 22,6	0,0/ 0,0	<u>FT</u>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	Ficha Técr	nica do Pão	aos funcionári	os.		
			VE	VE	Lip.	AG Sat.	нс	Açúcares	Proteinas	Sal	
		42	(KJ)	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	
<u> </u>	Sopa -	Feijão-verde <sup>12</sup>	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2	<u>FT</u>
Quarta-Feira	Prato	Feijoada à Portuguesa <sup>6</sup>	2262,1	540,6	16,0	3,6	52,7	4,7	45,4	1,0	<u>FT</u>
ırta	Salada	Couve-roxa, cenoura e pepino	170,6	40,8	0,3	0,1	7,0	6,2	2,9	0,1	<u>FT</u>
Sua	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 <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	Ficha Tecr	nica do Pão	aos funcionári	os.		
			VE	VE	Lip.	AG Sat.	нс	Açúcares	Proteínas	Sal	
	Cons	Saloia <sup>12</sup>	(KJ) 417,7	(Kcal)	(g)	(g) 0,2	(g) 17,6	(g) 6,6	(g) 4,2	(g) 0,3	ET
<u>ir</u>	Sopa Prato		1432,8	242,4	9,5	1,4	32,4	9,5	31,4		<u>FT</u>
Quinta-Feira		Filetes de pescada <sup>4</sup> com salada de batata								0,7	<u>FT</u>
inta	Salada	Ervilhas, feijão-verde e cenoura	284,2 313,6/	67,9 74,9/	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2 1,1/	0,1	<u>FT</u>
Qui	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	327,5	78,0	0,7	0,1	18,3	18,3 aos funcionári	0,4	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		- Foue sei	Solicitada	i i iciia i eci	iica do Fao	aos funcionari	03.		
			VE	VE	Lip.	AG Sat.	НС	Açúcares	Proteínas	Sal	
	Sopa	Creme de alho-francês com cenoura e curgete <sup>12</sup>	(KJ) 416,3	(Kcal) 99,5	(g) 1,6	(g) 0,3	(g) 17,7	(g) 8,0	(g) 3,7	(g) 0,2	<u>FT</u>
ira	Prato	Frango estufado com arroz de cenoura	1700,5	406,4	11,5	2,0	36,2	4,3	38,9	0,6	<u>FT</u>
-Fe	Salada	Beterraba, alface e tomate	210,5	50,3	0,4	0,0	8,2	8,2	3,8	0,3	EI
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	EI
Se	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>						aos funcionári			
	. 40	i do de inistal d									

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 4 26 a 30 de abril

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat.	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
تع	Sopa	Creme de legumes <sup>9, 12</sup>	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2	<u>FT</u>
Segunda-Feira	Prato	Arroz de cavala <sup>4</sup>	1651,1	394,6	16,9	2,5	32,7	1,3	27,1	1,7	FT
da-	Salada	Cenoura, curgete e ervilhas	278,0	66,4	0,6	0,2	9,9	6,2	5,4	0,1	<u>FT</u>
og L	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
Se	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Téci	nica do Pão	aos funcionári	ios.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)	
ø	Sopa	Espinafres <sup>12</sup>	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6	FT
Terça-Feira	Prato	Frango assado com massa <sup>1</sup>	1749,4	418,1	10,4	1,9	39,7	0,4	40,1	0,8	FI
ga-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>
- Je	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 <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Téci	nica do Pão	aos funcionári	ios.		
			(KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)	
تع	Sopa	Feijão-branco com couve lombarda <sup>12</sup>	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3	<u>FT</u>
Ė.	Prato	Filete de bacalhau gratinado <sup>1,4</sup> com alecrim e arroz	1296,1	309,7	7,9	1,2	32,3	0,6	26,1	0,4	FT
rta	Salada	Couve, brócolos e cenoura	137,7	54,3	0,8	0,1	6,6	6,0	5,4	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 <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Téci	nica do Pão	aos funcionári	ios.		
			VE	VE	Lip.	AG Sat.	нс	Açúcares	Proteínas	Sal	
	_	42	(KJ)	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	
_	Sopa	Creme de couve-flor e cenoura <sup>12</sup>	452,3	108,1	1,5	0,2	18,1	8,6	5,6	0,3	<u>FT</u>
Quinta-Feira	Prato	Hambúrguer de carnes misto <sup>1,6,12</sup> no forno com esparguete salteado <sup>1</sup>	1613,7	385,7	16,0	4,4	30,1	2,7	29,5	0,3	EI
nta	Salada	Tomate, beterraba e pepino	197,0	47,1	0,5	0,1	8,2	8,2	2,7	0,3	<u>FT</u>
Qui	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) /leite creme <sup>7</sup>	313,6/ 386,9	74,9/ 92,4	0,5/ 3,2	0,2/ 1,3	16,5/ 12,0	16,3/ 12,0	1,1/ 4,2	0,0/ 0,1	<u>FT</u>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Téci	nica do Pão	aos funcionári	ios.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)	
Ø	Sopa	Macedónia de legumes <sup>12</sup>	323,3	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1	FT
Sexta-Feira	Prato	Carapau <sup>4</sup> frito com arroz de feijão	1932,6	461,9	19,1	3,0	34,8	0,6	36,3	0,6	FT
ta-F	Salada	Tomate, pimento e curgete	171,0	40,9	0,8	0,2	5,7	5,4	3,0	0,0	FT
Sext	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 <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Téci	nica do Pão	aos funcionári	ios.		

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 referção contem ou pode conter as seguintes substancias ou produtos e seus derivados: Tucreais que contem giuten, ¿Crustaceos , 30vos, 4Peixes, Damendoins, 650ja, 7Leite, Briutos 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.





Semana 5

03 a 07 de maio

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
La	Sopa	Alho-francês <sup>12</sup>	374,3	89,5	1,4	0,2	16,5	6,9	2,8	0,2	FT
Fe.	Prato	Almôndegas <sup>1, 6, 12</sup> estufadas com esparguete <sup>1</sup>	1930,1	461,3	24,1	3,8	36,0	2,7	22,9	0,3	<u>FT</u>
-da-	Salada	Alface, couve-roxa e tomate	183,5	43,9	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	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	FT
Se	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Técr	nica do Pão	aos funcionári	os.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)	
B	Sopa	Saloia <sup>12</sup>	417,7	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3	FT
Terça-Feira	Prato	Cardinal <sup>4</sup> estufado com arroz	1388,8	332,0	9,2	1,3	35,0	2,0	26,1	0,7	FT
.а- <u>Г</u>	Salada	Ervilhas, feijão-verde e cenoura	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1	FT
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/ 0,0	FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Técr	nica do Pão	aos funcionári	os.		
			(KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)	
رو	Sopa	Curgete <sup>12</sup>	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	FT
Quarta-Feira	Prato	Frango estufado com esparguete <sup>1</sup>	1347,1	322,0	11,7	2,0	15,9	2,1	38,0	0,5	<u>FT</u>
-ta-	Salada	Alface, pepino e beterraba	199,0	47,6	0,5	0,1	6,9	6,9	4,0	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	<u>FT</u>
0	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Técr	nica do Pão	aos funcionári	os.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)	
g	Sopa	Cenoura com couve ripada <sup>12</sup>	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	<u>FT</u>
Quinta-Feira	Prato	Pescada à Gomes de Sá <sup>3,4</sup>	1533,0	366,4	14,8	2,6	24,0	2,0	33,7	1,1	FI
-ta	Salada	Couve, curgete e brócolos	149,9	57,2	1,2	0,2	5,3	4,9	6,6	0,0	<u>FT</u>
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 <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Técr	nica do Pão	aos funcionári	os.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)	
ia	Sopa	Grão-de-bico com nabo <sup>12</sup>	439,6	105,1	1,9	0,2	19,7	8,3	2,4	0,3	<u>FT</u>
Sexta-Feira	Prato	Carne de porco estufada com ervilhas e arroz branco	1700,1	406,3	13,3	3,0	37,7	2,7	33,1	0,3	<u>FT</u>
ta-F	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	3,8	0,1	FT
ext	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina <sup>12</sup>	313,6/ 372,3	74,9/ 89,0	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	16,5/ 0,0	16,3/ 0,0	1,1/ 22,2	0,0/ 0,0	FT
O1	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Técr	nica do Pão	aos funcionári	os.		

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, 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

10 a 14 de maio

Sopa   Prato   Prato   Ovos³ mexidos com cogumelos¹² e massa¹ salteada   1390,3   332,3   16,2   3,2   52,0   2,0   16,5   0,4   FT
Prato Ovos³ mexidos com cogumelos¹² e massa¹ salteada 1390,3 332,3 16,2 3,2 52,0 2,0 16,5 0,4 FI Salada Alface, pepino e tomate 134,5 32,1 0,7 0,1 3,8 3,7 3,0 0,0 FI Sobremesa Pão Pão Pão de mistura¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. FI Sobremesa Pão Pão Para Para Para Para Para Para Para Par
VE VE Lip. AG Sat. HC Açúcares Proteínas Sal (KJ) (Kcal) (g) (g) (g) (g) (g) (g) (g) (g) (g) (g
VE VE Lip. AG Sat. HC Açúcares Proteínas Sal (KJ) (Kcal) (g) (g) (g) (g) (g) (g) (g) (g) (g) (g
VE VE Lip. AG Sat. HC Açúcares Proteínas Sal (KJ) (Kcal) (g) (g) (g) (g) (g) (g) (g) (g) (g) (g
(KJ) (Kcal) (g) (g) (g) (g) (g) (g) (g) (g) (g) (g
(KJ) (Kcal) (g) (g) (g) (g) (g) (g) (g) (g) (g) (g
Sopa Feijão-verde <sup>12</sup> 442,7 105,8 1,7 0,3 19,4 9,8 3,5 0,2 FT  Prato Feijoada à Transmontana <sup>6</sup> com arroz branco 2262,1 540,6 16,0 3,6 52,7 4,7 45,4 1,0 FT  Salada Couve lombarda, cenoura e curgete 214,7 51,3 0,5 0,1 7,6 7,2 4,4 0,1 FT
Prato Feijoada à Transmontana <sup>6</sup> com arroz branco 2262,1 540,6 16,0 3,6 52,7 4,7 45,4 1,0 FT Couve lombarda, cenoura e curgete 214,7 51,3 0,5 0,1 7,6 7,2 4,4 0,1 FT
Salada Couve lombarda, cenoura e curgete 214,7 51,3 0,5 0,1 7,6 7,2 4,4 0,1 FT
Sobremesa Fruta da época (min. 3 variedades) / fruta cozida 313,6/ 74,9/ 78,0 0,7 0,7 0,1 16,5/ 16,3/ 18,3 18,3 0,4 0,0 FT
Pão Pão de mistura Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.
VE VE Lip. AG Sat. HC Açúcares Proteínas Sal (KJ) (Kcal) (g) (g) (g) (g) (g) (g)
Sopa Saloia <sup>12</sup> 417,7 99,8 1,4 0,2 17,6 6,6 4,2 0,3 <u>FT</u>
Prato Abrótea <sup>4</sup> estufada com batata (aos cubos) 1158,1 276,8 7,3 1,0 24,7 1,0 27,5 0,4 <u>FT</u>
Salada Cenoura, ervilhas e feijão-verde 284,2 67,9 0,5 0,1 10,8 6,4 5,2 0,1 <u>FT</u>
Sopa   Saloia   Sal
Pão de mistura Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.
VE VE Lip. AG Sat. HC Açücares Proteinas Sal (KJ) (Kcal) (g) (g) (g) (g) (g) (g) (g)
Sopa Sopa da Horta <sup>12</sup> 418,1 99,9 1,4 0,2 17,7 6,6 4,2 0,3 <u>FT</u>
Prato Almôndegas de aves <sup>1,6,12</sup> com molho de tomate e massa espiral Salada Alface, couve-roxa e couve em juliana Sobremesa Fruta da época (min. 3 variedades)  Almôndegas de aves <sup>1,6,12</sup> com molho de tomate e massa espiral 1  208,4 49,8 0,4 0,0 6,2 5,6 5,8 0,1 FI 6,0 4,4 30,1 2,7 29,5 0,3 FI 6,0 6,2 6,2 6,6 6,8 6,8 6,1 6,3 6,7 6,9 6,0 6,2 6,0 6,0 6,0 6,0 6,0 6,0 6,0 6,0 6,0 6,0
espiral <sup>1</sup>
Salada Alface, couve-roxa e couve em juliana 208,4 49,8 0,4 0,0 6,2 5,6 5,8 0,1 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 de mistura <sup>1</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.
VE VE Lip. AG Sat. HC Açúcares Proteínas Sal (KJ) (Kcal) (g) (g) (g) (g) (g) (g)
Sopa Creme de feijão-verde <sup>12</sup> 442,7 105,8 1,7 0,3 19,4 9,8 3,5 0,2 <u>FT</u>
Prato Filete de pescada <sup>4</sup> com arroz 1505.0 359.7 9.2 1.3 41.3 1.9 26.8 0.5 FI Salada Beterraba, cenoura e tomate 209.1 50.0 0.2 0.0 10.0 9.8 2.3 0.4 FT Sobremesa Fruta da época (min. 3 variedades) / aletria <sup>1,3,7</sup> 313.6/ 820.9 196.2 3.7 1.4 32.4 12.1 7.9 0.1 FT
Salada Beterraba, cenoura e tomate 209,1 50,0 0,2 0,0 10,0 9,8 2,3 0,4 <u>FT</u>
Sobremesa Fruta da época (min. 3 variedades) / aletria 1,3,7
Pão Pão de mistura Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

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

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

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





Semana 7 17 a 21 de maio

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat.	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
<u>r</u>	Sopa	Abóbora com massinhas <sup>1,12</sup>	474,9	113,5	1,7	0,3	20,7	4,5	3,6	0,1	<u>FT</u>
Fe	Prato	Hambúrguer misto <sup>1,6,12</sup> com arroz	1766,6	422,2	15,5	4,3	41,3	1,9	28,2	0,3	<u>FT</u>
-da-	Salada	Couve-roxa, alface e tomate	183,5	43,9	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	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 <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Téci	nica do Pão	aos funcionári	os.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)	
نم	Sopa	Alho-francês com curgete <sup>12</sup>	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	<u>FT</u>
e.	Prato	Solha assada <sup>4</sup> com salada de batata	1508,7	360,6	10,0	1,6	32,4	9,5	35,1	0,7	<u>FT</u>
ça-	Salada	Couve, cenoura e feijão-verde	220,9	52,8	0,4	0,1	8,5	7,3	4,2	0,1	<u>FT</u>
Terça-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelado <sup>7</sup>	313,6/ 1240,3	74,9/ 296,0	0,5/ 16,4	0,2/ 9,2	16,5/ 32,6	16,3/ 32,6	1,1/ 5,4	0,0/ 0,2	<u>FT</u>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Téci	nica do Pão	aos funcionári	os.		
			VE	VE	17-	AG Sat.	нс	Açúcares	Proteinas	Sal	
			(KJ)	(Kcal)	Lip. (g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	
ق	Sopa	Espinafres <sup>12</sup>	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6	FT
Pe	Prato	Pá de porco estufada com arroz	1975,3	472,1	17,0	4,4	46,9	0,0	31,3	0,4	<u>FT</u>
Ţ.	Salada	Beterraba, couve-roxa e tomate	246,0	58,8	0,2	0,0	10,9	10,3	3,8	0,3	<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>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Téci	nica do Pão	aos funcionári	os.		
			VE	VE	Lip.	AG Sat.	нс	Açúcares	Proteinas	Sal	
		42	(KJ)	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	
تع	Sopa	Creme de ervilhas <sup>12</sup>	418,3	100,0	1,6	0,2	18,6	8,0	2,9	0,3	<u>FT</u>
Ė.	Prato	Massada <sup>1</sup> de pescada <sup>4</sup> com tomate	1946,0	465,1	21,6	4,8	37,8	6,8	20,2	0,5	<u>FT</u>
nta	Salada	Feijão-verde, ervilhas e cenoura	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	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	<u>FT</u>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Téci	nica do Pão	aos funcionári	os.		
			VE	VE	Lip.	AG Sat.	нс	Açúcares	Proteínas	Sal	
	Comp	6 12	(KJ)	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	СТ
ra	Sopa	Creme de brócolos com feijão-branco <sup>12</sup>	457,2	109,3	2,0	0,3	17,3	6,0	5,4	0,2	<u>FT</u>
Fel	Prato	Arroz de frango	1798,8	429,9	10,6	1,9	39,8	0,6	42,5	0,4	<u>FT</u>
Sexta-Feira	Salada	Alface, couve-roxa e milho	316,9 313,6/	75,9 74,9/	0,8	0,0	12,2	3,8	5,3 1,1/	0,0	<u>FT</u>
Se	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	327,5	78,0	0,7	0,1	18,3	18,3	0,4	0,0	<u>FT</u>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a richa l'éci	nca do Pão	aos funcionári	os.		

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,

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.





24 a 28 de maio Semana 8

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat.	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)	
<u>~</u>	Sopa	Creme de vegetais <sup>9,12</sup>	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2	<u>FT</u>
Fei	Prato	Empadão de arroz de atum <sup>3,4</sup>	2457,3	587,3	29,7	4,3	38,3	4,4	40,9	1,7	<u>FT</u>
Segunda-Feira	Salada	Ervilhas, cenoura e feijão-verde	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1	<u>FT</u>
gan	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 <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Téci	nica do Pão	aos funcionári	os.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)	
<u> </u>	Sopa	Feijão-branco com espinafres <sup>12</sup>	417,2	99,7	1,9	0,2	16,4	5,4	4,1	0,5	<u>FT</u>
Terça-Feira	Prato	Bife de frango grelhado/estufado com massa macarronete <sup>1</sup>	1441,2	344,7	9,3	1,5	30,1	2,7	34,2	0,3	<u>FT</u>
Ça	Salada	Cenoura, milho e tomate	235,7	56,5	0,7	0,0	10,6	3,4 16,3/	2,1	0,1	<u>FT</u>
Te	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,7	0,1	16,5/ 18,3	18,3	0,4	0,0/	<u>FT</u>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Téci	nica do Pão	aos funcionári	os.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat.	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
ia	Sopa	Alho-francês com curgete <sup>12</sup>	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	<u>FT</u>
Quarta-Feira	Prato	Petinga <sup>4</sup> frita com arroz de feijão	2299,1	549,5	29,3	6,0	34,8	0,6	35,0	0,5	<u>FT</u>
ta-F	Salada	Pimento, beringela e curgete	202,2	48,3	0,9	0,2	6,4	6,0	3,9	0,0	<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>
Ö	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Téci	nica do Pão	aos funcionári	os.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)	
<u>r</u> g	Sopa	Feijão-verde <sup>12</sup>	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2	FT
Quinta-Feira	Prato	Almondegas estufadas <sup>1,6,12</sup> com esparguete <sup>1</sup>	1930,1	461,3	24,1	3,8	36,0	2,7	22,9	0,3	FT
ıta-	Salada	Alface, couve-roxa e beterraba	248,0	59,3	0,2	0,0	9,6	9,0	5,1	0,3	<u>FT</u>
ie.	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 <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Téci	nica do Pão	aos funcionári	os.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)	
تع	Sopa	Grão-de-bico com couve lombarda <sup>12</sup>	429,7	102,7	1,6	0,2	18,0	6,6	4,1	0,2	<u>FT</u>
Sexta-Feira	Prato	Bacalhau fresco à Gomes de Sá <sup>3, 4</sup>	1443,4	345,0	13,4	2,5	24,0	2,0	31,4	0,8	FT
ta-l	Salada	Couve, curgete e cenoura	214,7	51,3	0,5	0,1	7,6	7,2	4,4	0,1	<u>FT</u>
Sex	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ iogurte de aromas <sup>7</sup>	313,6/ 371,2	74,9/ 88,7	0,5/ 2,0	0,2/ 1,1	16,5/ 12,6	16,3/ 5,1	1,1/ 5,1	0,0/ 0,2	<u>FT</u>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Téci	nica do Pão	aos funcionári	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.





HC

Açúcares Proteínas

AG Sat.

Semana 9

31 de maio a 04 de junho

			(KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açucares (g)	(g)	Sal (g)	
تع	Sopa	Couve-branca com cenoura ripada <sup>12</sup>	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	<u>FT</u>
Segunda-Feira	Prato	Esparguete à Bolonhesa <sup>1, 6, 12</sup>	1477,4	353,1	11,9	2,9	30,3	2,7	30,5	0,4	FT
da-	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3	FT
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 <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Téc	nica do Pão	aos funcionári	ios.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)	
ø	Sopa	Feijão-vermelho com hortaliça <sup>12</sup>	389,3	93,0	1,3	0,2	16,3	5,7	4,0	0,2	FT
ej	Prato	Abrótea <sup>4</sup> no forno com arroz de tomate	1062,7	254,0	6,8	1,0	27,1	3,1	20,6	0,4	FT
-a-F	Salada	Couve-flor, brócolos e feijão-verde	181,6	64,8	1,0	0,2	6,9	5,4	7,2	0,0	<u>FT</u>
Terça-Feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim <sup>3,7</sup>	313,6/ 414,7	74,9/ 99,1	0,5/ 3,6	0,2/ 1,5	16,5/ 12,1	16,3/ 12,1	1,1/ 4,9	0,0/ 0,1	<u>FT</u>
_	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Téc	nica do Pão	aos funcionári	ios.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
ق	Sopa	Creme de abóbora e espinafres <sup>12</sup>	310,1	74,1	1,9	0,3	11,4	2,5	2,7	0,5	FI
Fei	Prato	Perna de frango assada com massa espiral <sup>1</sup>	1646,5	393,5	12,0	2,1	30,1	2,7	40,5	0,5	<u>FT</u>
ta-	Salada	Couve-roxa, pepino e tomate	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0	<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>
O	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Téc	nica do Pão	aos funcionári	ios.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)	
ھ	Sopa										
Fei	Prato										
Quinta-Feira	Salada	Feriado									
Žuir	Sobremesa										
O	Pão		100					. ,			
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)	
.e	Sopa	Caldo-verde <sup>6,12</sup>	498,5	119,1	5,0	1,4	13,2	4,1	5,4	0,7	FI
Sexta-Feira	Prato	Salada de pescada <sup>4</sup> com ovo cozido <sup>3</sup>	1149,7	274,7	6,4	1,4	23,0	1,4	30,6	0,6	FT
ta-F	Salada	Macedónia de legumes (feijão-verde, cenoura e ervilhas)	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1	<u>FT</u>
Sex	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>
0,	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Téc	nica do Pão	aos funcionári	ios.		

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 10

07 a 11 de junho

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)	
פ	Sopa	Espinafres <sup>12</sup>	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6	<u>FT</u>
Segunda-Feira	Prato	Nuggets <sup>1,3,9,10</sup> com arroz de ervilhas <sup>1</sup>	1458,7	347,5	7,7	1,3	50,9	2,9	17,4	1,4	<u>FT</u>
-ig	Salada	Milho, tomate e couve-roxa	314,9	75,4	0,8	0,0	13,5	5,1	3,9	0,0	<u>FT</u>
gur	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) leite-creme	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<u>FT</u>
Se	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Técr	nica do Pão	aos funcionári	os.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)	
מ	Sopa	Juliana <sup>12</sup>	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	<u>FT</u>
Terça-Feira	Prato	Massa <sup>1</sup> de cavala <sup>4</sup>	1660,3	396,8	17,5	2,7	29,9	2,6	29,2	1,6	<u>FT</u>
ga-F	Salada	Ervilhas, cenoura e feijão-verde	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1	<u>FT</u>
ere	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 <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Técr	nica do Pão	aos funcionári	os.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)	
ھ	Sopa	Creme de vegetais <sup>9,12</sup>	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2	<u>FT</u>
Quarta-Feira	Prato	Frango estufado com arroz de cenoura	1700,5	406,4	11,5	2,0	36,2	4,3	38,9	0,6	<u>FT</u>
-ta-	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	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	<u>FT</u>
0	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Técr	nica do Pão	aos funcionári	os.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)	
تع	Sopa										
Ē.	Prato										
ta-	Salada	Feriado									
Quinta-Feira	Sobremesa										
	Pão										
			VE	VE	Lip.	AG Sat.	нс	Açúcares	Proteinas	Sal	
	-	12	(KJ)	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	
تع	Sopa	Curgete <sup>12</sup>	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	<u>FT</u>
Sexta-Feira	Prato	Solha assada <sup>4</sup> com salada de batata	1508,7	360,6	10,0	1,6	32,4	9,5	35,1	0,7	<u>FT</u>
cta-	Salada	Couve-roxa, pepino e tomate	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0	<u>FT</u>
Sey	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 <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Técr	nica do Pão	aos funcionári	os.		

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, 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.

Açúcares Proteínas Sal

Semana 11

14 a 18 de junho

			(KJ)	(Kcal)	Lip.	(g)	(g)	Açucares (g)	(g)	Sai (g)	
آم	Sopa	Creme de alho-francês com couve-flor <sup>12</sup>	497,3	118,9	1,6	0,2	19,8	9,7	6,5	0,3	<u>FT</u>
Feji	Prato	Atmonuegas de aves — com motho de tomate e massa	1613,7	385,7	16,0	4,4	30,1	2,7	29,5	0,3	<u>FT</u>
da-	Salada	Alface, tomate e milho	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	3,9	0,0	<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 <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Téci	nica do Pão	aos funcionári	os.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)	
	Sopa	Macedónia de legumes <sup>12</sup>	323,3	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1	FT
Terça-Feira	Prato	Bacalhau fresco gratinado com molho béchamel <sup>1,4,7</sup> (bacalhau, batata e cenoura)	1221,7	277,2	0,2	0,1	49,6	6,2	17,9	2,6	EI
rça	Salada	Ervilhas, cenoura e feijão-verde	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1	FT
T <sub>e</sub>	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 <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Téci	nica do Pão	aos funcionári	os.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Ø	Sopa	Juliana com feijão vermelho <sup>12</sup>	380,3	105,7	1,6	0,2	19,7	8,1	3,3	0,2	<u>FT</u>
Quarta-Feira	Prato	Cubos de peito de frango estufados com esparguete <sup>1</sup>	1442,2	344,7	9,3	1,5	30,1	2,7	34,2	0,3	<u>FT</u>
arta	Salada	Pepino, tomate e couve-roxa	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0	<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 <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Téci	nica do Pão	aos funcionári	os.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)	
	Sopa	Alho-francês com curgete <sup>12</sup>	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	FT
Quinta-Feira	Prato	Abrótea <sup>4</sup> no forno com molho de limão e ervas aromáticas e batata cozida	1256,2	300,3	9,2	1,4	25,6	3,5	27,7	0,6	<u>FT</u>
inta	Salada	Couve, cenoura e curgete	214,7	51,3	0,5	0,1	7,6	7,2	4,4	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 <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Téci	nica do Pão	aos funcionári	os.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat.	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
	Sopa	Espinafres com cenoura <sup>12</sup>	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,5	<u>FT</u>
Feira	Prato	Feijoada de carnes <sup>6</sup> com arroz branco	2262,1	540,6	16,0	3,6	52,7	4,7	45,4	1,0	<u>FT</u>
cta-	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	184,1	44,0	0,2	0,0	7,0	6,0	4,0	0,1	<u>FT</u>
Se	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina <sup>12</sup>	313,6/ 372,3	74,9/ 89,0	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	16,5/ 0,0	16,3/ 0,0	1,1/ 22,2	0,0/ 0,0	FT
		Pão de mistura <sup>1</sup>									
Sexta-Feira	Prato	Feijoada de carnes <sup>6</sup> com arroz branco	359,3 2262,1	85,9 540,6	1,8	3,6	14,2 52,7	5,3	4	3,1 15,4	3,1 0,5 45,4 1,0

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 12

21 a 25 de junho

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat.	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
ra	Sopa	Couve-flôr com cenoura <sup>12</sup>	452,3	108,1	1,5	0,2	18,1	8,6	5,6	0,3	<u>FT</u>
Fei	Prato	Massa <sup>1</sup> de cavala <sup>4</sup>	1660,3	396,8	17,5	2,7	29,9	2,6	29,2	1,6	FT
da-	Salada	Cenoura, curgete e ervilhas	278,0	66,4	0,6	0,2	9,9	6,2	5,4	0,1	<u>FT</u>
Segunda-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	<u>FT</u>
Se	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Téci	nica do Pão	aos funcionári	os.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)	
ia	Sopa	Creme de legumes <sup>9, 12</sup>	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2	<u>FT</u>
Feir	Prato	Carne de porco estufada com ervilhas e arroz branco	1700,1	406,3	13,3	3,0	37,7	2,7	33,1	0,3	<u>FT</u>
ça-I	Salada	Alface, beterraba e milho	343,9	82,3	0,8	0,0	13,9	6,1	5,0	0,3	<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 <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Téci	nica do Pão	aos funcionári	os.		
			VE	VE	Lip.	AG Sat.	нс	Açúcares	Proteínas	Sal	
	Comp	12	(KJ)	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	FT
ira	Sopa	Horta <sup>12</sup>	418,1 975,7	99,9	1,4 5,7	0,2	17,7	5,1	21,3	0,3	<u>FT</u>
Quarta-Feira	Prato Salada	Cardinal <sup>4</sup> no forno com molho de cenoura e batata cozida	202,2	48,3	0,9	0,8	6,4	6,0	3,9	0,0	<u>FT</u> <u>FT</u>
arts	Sobremesa	Pimento, beringela e curgete	313,6/	74,9/	0,5/	0,2/	16,5/	16,3/	1,1/	0,0/	<u> </u>
Oui	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)/Leite-creme <sup>7</sup> Pão de mistura <sup>1</sup>	386,9	92,4 Pode ser	3,2 solicitada	1,3 a Ficha Téci	12,0 nica do Pão	12,0 aos funcionári	4,2 os.	0,1	<u>F1</u>
	rao	Pao de Histura		_	_			_	-		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat.	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Ø	Sopa	Couve-lombarda <sup>12</sup>	298,4	71,3	1,3	0,2	12,6	5,3	2,3	0,2	<u>FT</u>
Quinta-Feira	Prato	Strogonoff de frango <sup>1, 7, 12</sup> com esparguete <sup>1</sup>	1400,4	334,7	4,0	1,0	38,2	3,2	35,4	0,4	<u>FT</u>
ta-F	Salada	Pepino, couve-roxa e tomate	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0	<u>FT</u>
Ė	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 <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Téci	nica do Pão	aos funcionári	os.		
		-	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)	
ë	Sopa	Brócolos <sup>12</sup>	399,3	95,4	1,9	0,2	15,1	5,9	4,4	0,2	<u>FT</u>
Sexta-Feira	Prato	Arroz de pescada <sup>4</sup>	1413,8	337,9	9,0	1,3	37,0	-0,6	25,8	0,5	FT
ta-	Salada	Brócolos, couve-flor e cenoura	163,2	60,4	0,8	0,1	7,4	6,5	6,2	0,2	<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	<u>FT</u>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Téci	nica do Pão	aos funcionári	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 13

28 de Junho a 02 de Julho

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
ra	Sopa	Alho-francês <sup>12</sup>	374,3	89,5	1,4	0,2	16,5	6,9	2,8	0,2	<u>FT</u>
Fe	Prato	Esparguete à Bolonhesa <sup>1, 6, 12</sup>	1477,4	353,1	11,9	2,9	30,3	2,7	30,5	0,4	<u>FT</u>
-bd	Salada	Alface, milho e tomate	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	3,9	0,0	FT
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 <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Téci	nica do Pão	aos funcionári	os.		
			VE	VE	Lip.	AG Sat.	нс	Acúcares	Proteínas	Sal	
			(KJ)	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	
رو	Sopa	Legumes <sup>12</sup>	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2	<u>FT</u>
Terça-Feira	Prato	Filetes de pescada gratinados <sup>1,4</sup> com arroz	1505,0	359,7	9,2	1,3	41,3	1,9	26,8	0,5	<u>FT</u>
ça-	Salada	Ervilhas, feijão-verde e cenoura	284,2 313,6/	67,9 74,9/	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2 1,1/	0,1	<u>FT</u>
Ter	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelado <sup>7</sup>	1240,3	296,0	16,4	9,2	32,6	32,6	5,4	0,07	<u>FT</u>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Téci	nica do Pão	aos funcionári	os.		
			VE	VE	Lip.	AG Sat.	НС	Açúcares	Proteínas	Sal	
_	Sopa	Caldo-verde <sup>6</sup>	(KJ) 498,5	(Kcal)	(g) 5,0	(g) 1,4	(g) 13,2	(g) 4,1	(g) 5,4	(g) 0,7	FT
eira	Prato	Rancho à Regional <sup>1, 6</sup>	2112,4	504,8	17,1	3,7	42,1	8,3	45,0	1,1	
a-F	Salada	Alface, couve-roxa e tomate	183,5	43,9	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	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
ŏ	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Téci	nica do Pão	aos funcionári	os.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat.	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)	
B	Sopa	Camponesa <sup>12</sup>	352,9	84,3	1,4	0,2	14,1	3,3	3,8	0,1	<u>FT</u>
Quinta-Feira	Prato	Bacalhau fresco à Gomes de Sá <sup>3, 4</sup>	1443,4	345,0	13,4	2,5	24,0	2,0	31,4	0,8	<u>FT</u>
ta-l	Salada	Cenoura, feijão verde e ervilha	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1	<u>FT</u>
Ę,	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>
0	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Téci	nica do Pão	aos funcionári	os.		
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)	
نة	Sopa	Creme de abóbora com feijão-verde <sup>12</sup>	300,5	71,8	1,4	0,2	13,0	3,7	1,8	0,1	<u>FT</u>
Sexta-Feira	Prato	Arroz de aves (frango e perú) no forno	1738,9	415,6	9,9	1,7	39,8	0,0	40,6	0,4	<u>FT</u>
ta-	Salada	Pepino, beterraba e cenoura	197,6	47,2	0,3	0,1	8,7	8,5	2,6	0,4	<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	<u>FT</u>
•	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Téci	nica do Pão	aos funcionári	os.		

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, 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 14

05 a 09 de Julho

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip.	AG Sat.	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)	
<u>a</u>	Sopa	Creme de cenoura e massinhas <sup>1,12</sup>	524,1	125,3	1,6	0,3	23,6	7,2	4,0	0,2	<u>FT</u>
Segunda-Feira	Prato	Arroz com Iulas à sevilhana <sup>1,14</sup>	1190,4	457,0	23,0	2,1	53,7	3,1	7,5	0,3	<u>FT</u>
-da-	Salada	Milho, cenoura e ervilhas	328,0	78,5	0,7	0,1	13,2	4,1	4,8	0,1	<u>FT</u>
igar	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 <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Téc	nica do Pão	aos funcionári	os.		
			VE	VE	1.7-	10.5-1	116	4-6	Destrices	6-1	
			(KJ)	(Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteinas (g)	Sal (g)	
Ö	Sopa	Feijão-verde <sup>12</sup>	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2	<u>FT</u>
eir	Prato	Massa <sup>1</sup> de carnes à lavrador	1828,3	437,2	12,1	2,4	38,2	7,3	43,2	0,5	<u>FT</u>
-Fa-F	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	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 <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Téc	nica do Pão	aos funcionári	os.		
			VE	VE	Lip.	AG Sat.	нс	Prot.	Sal	Açúcar	
		1.12	(KJ)	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	
ق	Sopa	Lavrador <sup>1,12</sup>	612,3	146,3	1,8	0,2	26,7	8,9	5,7	0,3	FT
Fei	Prato	Solha assada <sup>4</sup> com salada de batata	1508,7	360,6	10,0	1,6	32,4	9,5	35,1	0,7	FT
ta	Salada	Beringela, tomate e curgete	204,2	48,8	0,8	0,1	7,2	6,8	3,6	0,0	<u>FT</u>
Quarta-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/	<u>FT</u>
0	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Téc	nica do Pão	aos funcionári	os.		
			VE	VE	Lip.	AG Sat.	нс	Açúcares	Proteínas	Sal	
			(KJ)	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	
٦	Sopa	Alho-francês <sup>12</sup>	374,3	89,5	1,4	0,2	16,5	6,9	2,8	0,2	<u>FT</u>
Fei	Prato	Frango estufado com esparguete <sup>1</sup>	1347,1	322,0	11,7	2,0	15,9	2,1	38,0	0,5	<u>FT</u>
ıta-	Salada	Alface, pepino e beterraba	199,0	47,6	0,5	0,1	6,9	6,9	4,0	0,3	<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>
O	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>		Pode ser	solicitada	a Ficha Téc	nica do Pão	aos funcionári	os.		
			VE	VE	Lip.	AG Sat.	нс	Açúcares	Proteínas	Sal	
			(KJ)	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	
تع	Sopa -										<u>FT</u>
Feii	Prato										<u>FT</u>
Sexta-Feira	Salada	FÉRIAS									<u>FT</u>
Sex	Sobremesa										<u>FT</u>
٠.	Pão			Pode ser	solicitada	a Ficha Téc	nica do Pão	aos funcionári	os.		

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,

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.

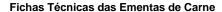
Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.





N°	Nome	Ingredientes		Car	oitação		Método culinário:
		ingledienies	JI	1.º CEB	2.° e 3.° CEB	SEC.	Melodo cullidilo.
F.T.P.1	Almôndegas estufadas	Almôndegas	90g	90g	120g	150g	Num tacho colocar o tomate, a cebola picada, azeite, sal e levar a estufar. Triturar
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	tudo. Adicionar as almôndegas ao preparado anterior e levar ao lume ou dispô-las en
		Cebola	25g	25g	25g	25g	tabuleiro regado com o estufado anterior e levar ao forno.
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
F.T.P.2	Rancho à Regional	Grão-de-bico	20g	30g	40g	50g	De véspera demolhar o grão-de-bico. Lavar e cortar as carnes e temperar com sal. N
		Carne de porco	30g	40g	50g	65g	dia, preparar a cenoura aos cubos e a couve lombarda em gomos. Cozer o grão-de-bi em água e sal. Estufar as carnes, com a cenoura, a couve lombarda, azeite, sal, ceb
		Perna de frango	58g	63g	80g	85g	picada, alho e tomate. Num tacho à parte cozer a massa. Após cozedura do estufado
		Couve lombarda	50g	70g	90g	110g	acrescentar ao preparado o grão-de- bico, a água onde cozeu o grão-de-bico, a mass.
		Macarronete	10g	15g	20g	30g	o chouriço e deixar apurar.
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	,
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
				-	-		
		Chouriço de carne Azeite	- 3ml	10g 5ml	10g 7ml	10g 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	
		Auto	1,25	1,55	-5	-5	
F.T.P.3	Strogonoff de frango	Bife de frango	85g	90g	120g 7ml	130g	Após a descongelação, cortar a carne em tiras pequenas. Lavar e picar o alho e a
		Azeite	3ml	5ml		9ml	cebola, juntar a carne, regar com azeite e levar a lume brando. Antes do final da cozedura, adicionar os cogumelos e o molho branco (leite fervido com farinha e sal)
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	Deixar apurar.
		Cebola Leite	25g	25g	25g	25g	Demail aparam
		Sal	10g ≤ 0,2g	15g ≤ 0,2g	20g ≤ 0,2g	20g ≤ 0,2g	
		Alho	≤ 0,2g 1,2g	≤ 0,2g 1,5g	≤ 0,2g 2g	≤ 0,2g 2g	
		Farinha	5g	7,5g	10g	10g	
F.T.P.4	Pá de porco estufada	Pá de porco	90g	100g	130g	140g	De véspera, lavar a carne, após descongelação e temperar com sal e alho. Colocar a
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	carne a marinar em ambiente refrigerado. No dia, levar a carne a forno quente, em
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	tabuleiro, com a pele virada para cima juntamente com azeite. Envolver a carne cor
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	caldo que se vai formando, até ficar cozinhado.
F.T.P.5	Perna de frango assada/Frango assado	Perna de Frango/Frango	115g	125g	160g	170g	De véspera, após descongelação, lavar, preparar e temperar a carne com sal e alho o
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	reservar em ambiente refrigerado. No dia, levar as coxas de frango/perna de frango
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	forno quente, disposto em tabuleiro e levar ao forno a assar juntamente com cebola
		Cebola	25g	25g	25g	25g	tomate e azeite.
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	
F.T.P.6	Hambúrguer de carnes misto no forno/ Hambúrguer misto	Hambúrguer misto	80g	80g	120g	160g	Lavar e picar a cebola. Estufar a cebola e o tomate e triturar tudo. Dispor os
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	hambúrgueres em tabuleiro, regar com o estufado e levar ao forno.
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
	Carne de porco estufada com ervilhas	Carne de porco	85g	90g	120g	130g	Temperar previamente a carne, após descongelação. Picar a cebola, o alho e o toma
F.T.P.7		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	e levar ao lume com a carne temperada com sal e as ervilhas. Ir acrescentando água
F.1.P./		. Jinate (petado) ti italiado)			25g	25g	necessário deixar estufar até a carne atingir a temperatura e consistência de
F.1.P.7		Cebola	25g	259			
F.1.P.7		Cebola Azeite	25g 3ml	25g 5ml	7ml	9ml	confecionado.
F.1.P.7			3ml	5ml	7ml	9ml	confecionado.
F.1.P.7		Azeite	_	~	~	_	confecionado.

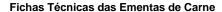






	Nome			Cap	oitação		
N°		Ingredientes	JI	1.º CEB	2.° e 3.° CEB	SEC.	Método culinário:
F.T.P.8	Frango estufado	Frango	115g	125g	160g	170g	De véspera, após descongelação, limpar e cortar a carne em peças e temperar com sa
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	e alho. No dia, lavar e picar a cebola ne o tomate em pedaços pequenos. Estufar os
		Cebola	25g	25g	25g	25g	ingredientes referidos com azeite. Adicionar a carne ao preparado, em lume médio at
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	cozer.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.P.9	Carne à bolonhesa	Carne picada	85g	90g	120g	130g	Lavar e picar a cebola, o alho e o tomate. Estufar os ingredientes referidos com azeite
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	Adicionar a carne picada e o sal. Cozinhar em lume brando até ao fim da cozedura.
		Cebola	25g	25g	25g	25g 25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.P.10	Feijoada de carnes	Couve lombarda	50g	70g	90g	110g	Demolhar de véspera o feijão e preparar e temperar a carne de porco e frango,
		Perna de frango	58g	63g	80g	85g	previamente descongelada. No dia, cozer o feijão em água e sal separado das carnes.
		Carne de porco	30g	40g	50g	65g	Cozer a vapor (caso as condições o permitam) a couve lombarda. Fazer um estufado
		Feijão vermelho	20g	30g	40g	50g	com o azeite, a cebola, o alho e o tomate picados previamente. Adicionar a carne de
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	vaca e porco cortados aos cubos e parte da água de cozer o feijão. Deixar cozer,
		Cebola	25g	25g	25g	25g	mexendo de vez em quando. Acrescentar o chouriço cortado às rodelas e deixar cozer
		Chouriço de carne	-	10g	10g	10g	Após a carne estar cozida adicionar a couve escorrida e o feijão cozido.
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.P. 11	Massa de carnes à Lavrador	Esparguete	10g	15g	20g	30g	De véspera demolhar o feijão. No dia cozer o feijão em água com sal. Levar a carne de
		Carne de porco	30g	40g	50g	65g	vaca, a carne de porco e o frango, após descongelação, a cozer em água temperada
		Perna de frango	58g	63g	80g	85g	com sal, e alho. Após cozedura, desfiar as carnes. Num outro tacho estufar o azeite, a
		Feijão catarino	20g	30g	40g	50g	cebola e o alho até apurar. Adicionar a água de cozedura das aves no estufado, a cou- lombarda e a cenoura previamente arranjadas e confecionar a massa. No final mistura
		Couve lombarda	50g	70g	90g	110g	as carnes desfiadas com a massa.
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	ds Carries destriduds Corr a massa.
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.P.12	Almôndegas de aves com molho de tomate	Almôndegas de aves	90g	90g	120g	150g	Num tacho colocar o tomate, a cebola picada azeite, sal e levar a estufar. Triturar
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	tudo. Adicionar as almôndegas ao preparado anterior e levar ao lume ou dispô-las em
		Cebola	25g	25g	25g	25g	tabuleiro regado com o estufado anterior e levar ao forno.
		Azeite Sal	3ml ≤ 0,2g	5ml ≤ 0,2g	7ml ≤ 0,2g	9ml ≤ 0,2g	

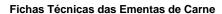






N°	Nome	In over discussion		Са	pitação		Método culinário:
N°		Ingredientes	JI	1.º CEB	2.° e 3.° CEB	SEC.	Metodo culindrio:
F.T.P.13	Cubos de peito de frango estufados	Peito de frango	85g	90g	120g	130g	Temperar previamente a carne, após descongelação. Picar a cebola e o tomate e levar
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	ao lume com a carne temperada com sal. Ir acrescentando água se necessário deixar estufar até a carne atingir a temperatura e consistência de confecionado.
		Cebola	25g	25g	25g	25g	esturar até à carne atingir à temperatura è consistencia de confecionado.
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
F.T.P.14	Chilli de carnes	Carne picada	85g	90g	120g	130g	De véspera demolhar o feijão. No dia cozer em água e sal. Lavar e picar a cebola, o
		·	-	-	-	-	alho e o tomate. Estufar os ingredientes referidos com azeite. Adicionar a carne
		Tomate (pelado/triturado) Cebola	25g	25g	25g	25g	picada, o feojão cozido e o sal. Cozinhar em lume brando até ao fim da cozedura.
		Azeite	25g 3ml	25g 5ml	25g 7ml	25g 9ml	
		Sal			7111t ≤ 0,2g	91110 ≤ 0,2g	
			≤ 0,2g	≤ 0,2g			
		Feijão vermelho Alho	5g	5g	5g	5g	
		Atho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.P.15	Nuggets no forno	Nuggets de frango	60g	60g	90g	120g	Colocar os nuggets de frango num tabuleiro e levar ao forno para serem confecionados
F.T.P.16	Ovos mexidos com cogumelos	Ovo líquido pasteurizado	56ml	65ml	85ml	100ml	Colocar os ovos e os cogumelos num tacho com azeite e cebola picada e ir mexendo at
	•	Cebola	25g	25g	25g	25g	cozer. Temperar com sal.
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	·
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	
F.T.P.17	Arroz de aves (frango e peru) no forno	Perú	58g	60g	80g	85g	Lavar o frango e o perú, previamente descongelados, e cozer em água temperada con
		Frango	58g	63g	80g	85g	sal. Após cozedura, desfiar as carnes. Num outro tacho estufar o azeite, a cebola até
		Arroz	30g	40g	50g	60g	apurar. Adicionar a água de cozedura das aves no estufado e confecionar o arroz. Apó
		Cebola	25g	25g	25g	25g	cozedura, colocar o arroz e a carne desfiada em camadas alternadamente e levar ao
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	forno.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
F.T.P.18	Feijoada à Transmontana	Couve lombarda	50g	70g	90g	110g	Demolhar de véspera o feijão e preparar e temperar a carne de porco e frango,
		Perna de frango	58g	63g	80g	85g	previamente descongeladas. No dia, cozer o feijão em água e sal separado das carnes
		Carne de porco	30g	40g	50g	65g	Cozer a vapor (caso as condições o permitam) a couve lombarda. Fazer um estufado
		Feijão vermelho	20g	30g	40g	50g	com o azeite, a cebola, o alho e o tomate picados previamente. Adicionar a carne de
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	frango e porco cortados aos cubos e a cenoura em pedaços pequenos e parte da água de cozer o feijão. Deixar cozer, mexendo de vez em quando. Acrescentar o chouriço
		Cebola	25g	25g	25g	25g	cortado às rodelas e deixar cozer. Após a carne estar cozida adicionar a couve escorri
			-	10g	10g	10g	cortado as roucias e deixar cozer. Apos a carrie estar cozida adicional a couve escorri
		Chouriço de carne		_			e o feijão cozido
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	e o feijão cozido.
		*		_			e o feijão cozido.







	Nome			Caj	oitação		
N°		Ingredientes	JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	SEC.	Método culinário:
F.T.P.19	Feijoada à Portuguesa	Couve lombarda	50g	70g	90g	110g	Demolhar de véspera o feijão e preparar e temperar a carne de porco e frango,
		Perna de frango	58g	63g	80g	85g	previamente descongeladas. No dia, cozer o feijão em água e sal separado das carnes.
		Carne de porco	30g	40g	50g	65g	Cozer a vapor (caso as condições o permitam) a couve lombarda. Fazer um estufado
		Feijão branco	20g	30g	40g	50g	com o azeite, a cebola, o alho e o tomate picados previamente. Adicionar a carne de
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	frango e porco cortados aos cubos e a cenoura em pedaços pequenos e parte da água
		Cebola	25g	25g	25g	25g	de cozer o feijão. Deixar cozer, mexendo de vez em quando. Acrescentar o chouriço
		Chouriço de carne	-	10g	10g	10g	cortado às rodelas e deixar cozer. Após a carne estar cozida adicionar a couve escorrida
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	e o feijão cozido.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.P.20	Frango estufado	Frango	115g	125g	160g	170g	De véspera, após descongelação, limpar e cortar a carne em peças e temperar com sal
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	e alho. No dia, lavar e picar a cebola ne o tomate em pedaços pequenos. Estufar os
		Cebola	25g	25g	25g	25g	ingredientes referidos com azeite. Adicionar a carne ao preparado, em lume médio até
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	cozer.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.P.21	Arroz de frango	Frango	115g	125g	160g	170g	Lavar o frango, previamente descongelado, e cozer em água temperada com sal. Após
		Arroz	30g	40g	50g	60g	cozedura, desfiar. Num outro tacho estufar o azeite, a cebola até apurar. Adicionar a
		Cebola	25g	25g	25g	25g	água de cozedura da carne no estufado e confecionar o arroz. Após cozedura, colocar a
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	carne desfiada.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
F.T.P. 22	Bife de frango grelhado/estufado	Bife de frango	85g	90g	120g	130g	Temperar os bifes de frango com sal. Fazer um refogado com cebola, tomate e azeite.
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	Grelhar os bifes. Em caso de estufado, regar os bifes, depois de grelhados, com o
		Cebola	25g	25g	25g	25g	refogado anterior e deixar apurar.
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	

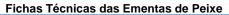






	Nome			Cap	oitação		M/L 1 11 / C		
N°		Ingredientes	JI	1.º CEB	2.° e 3.° CEB	SEC.	Método culinário:		
F.T.P.1	Lulas à sevilhana	Calamares	50g	60g	75g	90g	Fritar os calamares em óleo bem quente. Servir com rodela de limão.		
		Limão	50g	50g	80g	80g			
		Óleo	3ml	5ml	7ml	9ml			
F.T.P.2	Abrótea no forno com molho de limão e ervas	Abrótea	95g	120g	140g	150g	Lavar, preparar e temperar o peixe, previamente descongelado, com sal,		
	aromáticas	Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	alho, sumo de limão e ervas aromáticas, de preferência de véspera. Coloca		
		Cebola	25g	25g	25g	25g	peixe num tabuleiro previamente untado com um pouco de azeite e cebola		
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	rodelas. Por cima do peixe regar com o tomate aos cubos sem sementes e		
							levar ao forno.		
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g			
		Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g			
		Tomilho	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g			
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g			
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g			
		Sumo de limão	10g	10g	10g	10g			
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g			
F.T.P.3	Empadão de arroz de atum	Atum	85g	90g	100g	110g	Estufar o atum, previamente escorrido, com tomate, cebola, louro, orégã		
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	e azeite. Adicionar água ao preparado. Após fervura acrescentar o arroz. N		
		Cebola	25g	25g	25g	25g	tabuleiro dispor alternadamente camadas de arroz branco e atum. Na últi		
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	camada de arroz pincelar com o ovo batido e levar ao forno.		
		Ovo líquido pasteurizado	56ml	65ml	85ml	100ml			
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g			
		Louro	≤ 0,2g 0,1g	≤ 0,2g 0,1g	0,1g	≤ 0,2g 0,1g			
		Orégãos	0,1g	0,1g 0,1g	0,1g	0,1g			
		Arroz	20g	30g	40g	50g			
F.T.P.4	Abrótea estufada	Abrótea	05-	420-	4.40	450-	Lavar, preparar e temperar o peixe, previamente descongelado, com sal, o		
1.1.5.4	Abiotea estuiada		95g	120g	140g	150g	véspera. Colocar o peixe num tabuleiro previamente untado com um pouc		
		Tomate (pelado/triturado) Cebola	25g 25g	25g 25g	25g 25g	25g 25g	de azeite e cebola às rodelas. Por cima do peixe regar com o tomate e lev		
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	ao forno.		
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g			
F.T.P.5	Filetes de pescada gratinados	Filetes de pescada	85g	100g	130g	140g	De véspera, limpar, preparar e temperar o peixe, previamente descongela com o sumo de limão, o alho e o sal.		
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	No dia fazer um refogado com cebola, tomate e azeite. Dispor no tabuleir		
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	peixe, regar com o refogado anterior e polvilhar com pão ralado. Levar ao		
		Pão ralado	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	forno e deixar gratinar.		
		Sumo de limão	10g	10g	10g	10g			
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g			
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g			
		Cebola	25g	25g	25g	25g			
F.T.P.6	Tintureira/Cardinal estufada(o)	Tintureira	95g	120g	140g	150g	Lavar, preparar e temperar o peixe, previamente descongelado, com sal,		
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	alho e sumo de limão, de véspera. Colocar o peixe num tabuleiro		
		Cebola	25g	25g	25g	25g	previamente untado com um pouco de azeite e cebola às rodelas. Por cim		
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	peixe regar com o tomate e levar ao forno.		
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g			
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g			
		Sumo de limão	10g	10g	10g	10g			







	Nome		Capitação					
N°		Ingredientes	JI	1.º CEB	2.° e 3.° CEB	SEC.	– Método culinário:	
F.T.P.7	Bacalhau fresco à Gomes de Sá	Batatas	80g	100g	120g	140g	Cozer o bacalhau, e desfiar em lascas. Cortar as cebolas e os alhos às	
		Bacalhau fresco	80g	105g	125g	135g	rodelas; alourar ligeiramente com um pouco de azeite. Adicionar as batatas,	
		Ovo cozido pasteurizado (1/2 unidade)	28g	33g	43g	50g	que foram cozidas, cortadas às rodelas. Juntar o bacalhau escorrido. Mexer	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	tudo ligeiramente. Colocar o preparado num tabuleiro. Levar a forno bem	
		Azeitonas pretas	25g -	6g	6g	6g	quente e regar com azeite. Servir com rodelas de ovo cozido e azeitonas pretas.	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	pictus.	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g		
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g		
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g		
			, 3	, ,	<u> </u>			
F.T.P.8	Salada de pescada com ovo cozido	Pescada	80g	105g	125g	135g	Arranjar o peixe, previamente descongelado, e cozer em água com sal.  Descascar as batatas e cortas em cubinhos. Cozer em água e sal. Envolver	
		Ovo cozido (1/2 unidade)	28g	33g	43g	50g	tudo e adicionar o ovo cozido.	
		Batatas	80g	100g	120g	140g	tudo e adicionar o ovo cozido.	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g		
F.T.P.9	Bacalhau fresco gratinado com molho bechamel	Bacalhau fresco	95g	120g	140g	150g	Arranjar, cortar e cozer em água com sal as batatas e as cenouras. Cozer o	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	bacalhau em água. À parte aquecer a farinha. Depois juntar o leite fervido e	
		Batatas	30g 80g	100g	120g	140g	mexer bem. Deixar cozinhar um pouco. Num tabuleiro que possa ir ao forno	
		Farinha de trigo	5g	5g	120g 10g	140g 10g	misturar o bacalhau com as batatas e as cenouras e envolver no molho	
		Sal	عو ≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	bechamel. Levar ao forno para gratinar.	
		Leite UHT meio gordo	10g	10g	15g	15g		
		zeite ein meie gerae	.05	.05	.55	5		
F.T.P.10	Filetes de pescada no forno/ Pescada no forno	Filetes de pescada/ Pescada	85g/ 95g	100g/ 120g	130g/ 140g	140g/ 150g	Lavar, preparar e temperar o peixe com sal, alho e sumo de limão, de	
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	preferência de véspera. Colocar o peixe num tabuleiro previamente untado	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	com um pouco de azeite e cebola às rodelas. Por cima do peixe regar com o tomate aos cubos sem sementes e levar ao forno.	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	torriate dos cubos serii seriientes e tevar do romo.	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g		
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g		
F.T.P.11	Sardinha frita	Sardinha	120g	130g	165g	175g	Temperar as sardinhas com sal, sumo de limão e alho. Passar por farinha de	
		Farinha de milho	g.b.	q.b.	q.b.	g.b.	milho e fritar.	
		Sal	q.b. ≤ 0,2g	بر. ≤ 0,2g	۹.b. ≤ 0,2g	۹.۵. ≤ 0,2g		
		Sumo de limão	g.b.	g.b.	q.b.	g.b.		
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g		
		Óleo de amendoim/girassol	3ml	5ml	7ml	9ml		
F.T.P.12	Massa de cavala	Cavala (om sessania)	0F~	00~	100~	110~	Descascar a cebola. Estufar o azeite com a cebola e o tomate. Adicionar água	
7.1.1.12	massa de carala	Cavala (em conserva)	85g	90g	100g	110g	q.b. Juntar a massa, e retificar tempero. Adicionar a cavala, previamente	
		Massa	20g	30g	40g	50g	escorrida.	
		Tomate (pelado/triturado) Cebola	25g 20g	25g 20g	25g 20g	25g 20g		
			20g 3ml	20g 5ml	20g 7ml	20g 9ml		
		Azeite			71110	71110		
		Azeite Sal			< 0.2σ	< 0.2g		
		Azeite Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g		
F.T.P.13	Carapau frito				≤ 0,2g 165g	≤ 0,2g 175g	Temperar os carapaus com sal. Passar por farinha de milho e fritar.	
F.T.P.13	Carapau frito	Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	. •		Temperar os carapaus com sal. Passar por farinha de milho e fritar.	
F.T.P.13	Carapau frito	Sal Carapau	≤ 0,2g 120g	≤ 0,2g 130g	165g	175g	Temperar os carapaus com sal. Passar por farinha de milho e fritar.	



#### Fichas Técnicas das Ementas de Peixe



			1		de Peixe			
N°	Nome	Ingradiantes		Cap	oitação		Método culinário:	
IA.		Ingredientes	JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	SEC.	meiodo cuinario:	
F.T.P.14	Solha assada	Solha	95g	120g	140g	150g	Lavar, preparar e temperar o peixe, previamente descongelado, com sal e	
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	alho. Colocar o peixe num tabuleiro previamente untado com um pouco de	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	azeite e cebola às rodelas. Por cima do peixe regar com o tomate aos cubos	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	sem sementes e levar ao forno.	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g		
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g		
F.T.P.15	Massada de pescada com tomate/ Massinha de		10	45	20	20	Descascar a cebola, os alhos e picar. Estufar o azeite, a cebola, os alhos, o	
1.1.1.13	peixe com tomate	Massa	10g	15g	20g	30g	tomate. Após estarem estufados adicionar água q.b. Posteriormente juntar	
	peixe com comace	Pescada	95g	120g	140g	150g	massa. Minutos antes do final da cozedura da massa, rectificar o tempero,	
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	adicionar a pescada, previamente cozida e desfiada e	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	envolver.	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml		
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g		
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g		
F.T.P.16	Abrótea no forno	Abrótea	95g	120g	140g	150g	Lavar, preparar e temperar o peixe, previamente descongelado, com sal e	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	alho. Colocar o peixe num tabuleiro previamente untado com um pouco de	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	azeite, cebola às rodelas e tomate e levar ao forno.	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g		
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g		
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g		
F.T.P.17	Arroz de cavala	Cavala (em conserva)	85g	90g	100g	110g	Descascar a cebola e as cenouras e cortas em cubinhos. Estufar o azeite co	
	AITOL de cavala	Arroz	20g	30g	40g	50g	a cebola, o alho e o tomate. Adicionar água q.b. Juntar o arroz, e retificar	
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	tempero. Adicionar a cavala, previamente escorrida.	
		Cebola	20g	20g	20g	20g	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml		
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g		
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g		
F.T.P.18	Petinga frita	Petinga	120g	130g	165g	175g	Temperar a petinga com sal, sumo de limão e alho. Passar por farinha de	
		Farinha de milho	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	milho e fritar.	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g		
		Sumo de limão	10g	10g	10g	10g		
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g		
		Óleo de amendoim/girassol	3ml	5ml	7ml	9ml		
F.T.P.19	Arroz de pescada	Pescada	95g	120g	140g	150g	Coze-se a pescada, escorre-se, reserva-se a água de cozedura. Desfia-se a	
		Arroz	30g	40g	50g	60g	pescada.	
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	Faz-se um refogado leve com o azeite, o tomate e a cebola. Junta-se a águ	
		Cebola	20g	20g	20g	20g	de cozedura da pescada, assim que ferver junta-se o arroz e a pescada	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	desfiada. Coloca-se água consoante as necessidades. Deixar apurar.	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g		
F.T.P.20	Pescada à Gomes de Sá	Batatas	80g	100g	120g	140g	Cozer a pescada e desfiar em lascas. Cortar as cebolas e os alhos às rodela	
		Pescada	80g	105g	125g	135g	alourar ligeiramente com um pouco de azeite. Adicionar as batatas, que	
		Ovo cozido pasteurizado (1/2 unidade)	28g	33g	43g	50g	foram cozidas, cortadas às rodelas. Juntar a pescada escorrida. Mexer tudo	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	ligeiramente. Colocar o preparado num tabuleiro. Levar a forno bem quen	
		Azeitonas pretas	-	6g	6g	6g	e regar com azeite. Servir com rodelas de ovo cozido e azeitonas pretas.	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml		
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g		
		Jal	- 0,-5	- 0,-5	,-5	,-5		
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g		



#### Fichas Técnicas das Ementas de Peixe



	Nome			Cap	oitação		
N°		Ingredientes	JI	1.º CEB	2.° e 3.° CEB	SEC.	Método culinário:
F.T.P.21	Barras de pescada no forno	Douradinhos de pescada	75g	75g	150g	150g	Colocar os douradinhos no forno sem descongelar, num tabuleiro e levar a assar.
F.T.P.22	Paloco gratinado com molho bechamel	Migas de paloco	40g	50g	60g	70g	Previamente demolhar o paloco. Arranjar, cortar e cozer em água com sal as
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	batatas e as cenouras. Cozer o paloco em água. À parte aquecer a farinha.
		Batatas	80g	100g	120g	140g	Depois juntar o leite fervido e mexer bem. Deixar cozinhar um pouco. Num
		Farinha de trigo	5g	5g	10g	10g	tabuleiro que possa ir ao forno misturar o paloco com as batatas e as
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	cenouras e envolver no molho bechamel. Levar ao forno para gratinar.
		Leite UHT meio gordo	10g	10g	15g	15g	
F.T.P.23	Filete de bacalhau gratinado com alecrim	Filete de bacalhau	85g	100g	130g	140g	De véspera, limpar, preparar e temperar o peixe, previamente descongelado,
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	com alecrim, sumo de limão, alho e sal.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	No dia fazer um refogado com cebola, tomate e azeite. Dispor no tabuleiro c
		Pão ralado	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	peixe, regar com o refogado anterior e polvilhar com pão ralado. Levar ao
		Sumo de limão	10g	10g	10g	10g	forno e deixar gratinar.
		Alecrim	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
F.T.P.24	Cardinal no forno com molho de cenoura	Cardinal	95g	120g	140g	150g	Aquecer a cebola e o alho em azeite. Adicionar a cenoura e deixar cozinhar.
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	No final triturar até virar um molho. Num tabuleiro colocar o peixe, tempera
		Cebola	25g	25g	25g	25g	com sal e regar com o molho anterior. Levar ao forno a assar.
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	





N°	Nome	In ave die mbe e		Ca	pitação		Método culinário:
N°		Ingredientes	JI	1.º CEB	2.° e 3.° CEB	SEC.	merodo culinario:
F.T.S.1	Macedónia de	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar, descascar e cortar as cebolas e cozer juntamente com os flocos de batatas
	legumes	Jardineira de legumes (cenoura, ervilhas e feijão verde)	40g	40g	60g	60g	e a mistuta de jardineira de legumes. Depois de cozido triturar e adicionar o feijão-verde e a cenoura previamente cortados em porções pequenas e a ervilha. Deixar cozer, retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Cebola	40g	40g	50g	50g	Deixal Cozer, recirical o tempero e no finat adicional o azerte.
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.2	Primavera	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar e descascar as cenouras e as cebolas. Preparar a cenoura aos quadradinhos.
		Ervilhas	20g	20g	20g	20g	Numa panela colocar a água com os flocos de batatas e a cebola. Deixar cozer.
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	Triturar a base da sopa. Juntar a cenoura e as ervilhas e deixar cozer. No final da
		Cebola	40g	40g	50g	50g	cozedura, retificar o tempero e adicionar o azeite.
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.3	Juliana	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar, descascar e cortar metade das cenouras e os flocos de batata Colocar tudo
		Repolho	80g	80g	100g	100g	numa panela e deixar cozer. Depois de cozido reduzir tudo a puré e adicionar a
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	cenoura (cortada aos cubos), o repolho (em juliana) e deixar cozer. Retificar o
		Cebola	40g	40g	50g	50g	tempero e no final adicionar o azeite.
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.4	Camponesa	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	De véspera, demolhar o feijão. No dia, lavar, descascar e cortar as cebolas e
		Couve lombarda	60g	60g	90g	90g	preparar a couve-lombarda cortada em juliana. Cozer os flocos de batatas e as
		Feijão vermelho	5g	5g	5g	5g	cebolas em água. Seguidamente triturar tudo com algum feijão, previamente cozido, e adicionar a água de cozer o feijão. Acrescentar a couve-lombarda e
		Cebola	40g	40g	50g	50g	deixar cozer. Adicionar o restante feijão, retificar o tempero e juntar o azeite no
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	final da cozedura.
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.5	Saloia	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Demolhar o feijão de véspera. Lavar, descascar e cortar as cebolas e metade das
		Feijão Vermelho	5g	5g	5g	5g	cenouras e cozer em água juntamente com os flocos de batata. Depois de
		Couve lombarda	60g	60g	90g	90g	cozidos, adicionar metade do feijão (previamente cozido) e a água de o cozer e
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	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
		Cebola	40g	40g	50g	50g	resto do feijão e se necessário alguma água de o cozer. Retificar o tempero. Após
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	cozedura adicionar o azeite.
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	





	Nome			Ca	pitação		
N°		Ingredientes	JI	1.º CEB	2.° e 3.° CEB	SEC.	Método culinário:
F.T.S.6	Lavrador	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Demolhar o feijão de véspera. No dia, lavar, descascar e cortar os ingredientes
		Couve portuguesa	80g	80g	110g	110g	cozer em água, exceto o feijão (cozido previamente) e a couve (previamente
		Feijão vermelho	5g	5g	5g	5g	lavada e cortada às tiras). Após cozer, triturar o preparado e adicionar o feijão,
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	couve e a massa cotovelos. Retificar o tempero. No fim da cozedura, acrescenta
		Cebola	40g	40g	50g	50g	o azeite.
		Massa cotovelos	10g	10g	10g	10g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.7	Horta	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Demolhar o feijão de véspera. No dia, lavar, descascar e cortar metade da
		Couve lombarda	60g	60g	90g	90g	cenouras e as cebolas e levar a cozer em água juntamente com os flocos d
		Feijão branco	5g	5g	5g	5g	batata. Adicionar cerca de metade do feijão (previamente cozido) ao preparad
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	anterior. Triturar o preparado e juntar a couve lombarda (previamente cortada
		Cebola	40g	40g	50g	50g	lavada) e o resto das cenouras até cozer. Antes do final da cozedura, adicionar
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	restante feijão e deixar apurar. No final retificar o tempero e acrescentar
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	azeite.
F.T.S.8	Caldo-verde	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar e descascar a cebola. Cozer em água juntamente com os flocos de batata
		Caldo verde	100g	100g	100g	100g	Depois de cozido, triturar os legumes. Juntar o caldo-verde e deixar cozer. N
		Cebola	40g	40g	50g	50g	final da cozedura adicionar o azeite e retificar o tempero. Servir com chouriç
		Chouriço	-	10g	10g	10g	previamente cozido.
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.9	Abóbora com	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar, descascar e cortar a abóbora, o alho francês e as cebolas e cozer em águ
	massinhas	Abóbora	40g	40g	40g	40g	juntamente com os flocos de batata. Depois de cozidos, triturar tudo. Acrescenta
		Alho francês	60g	60g	100g	100g	as massinhas e deixar cozer. Retificar o tempero e adicionar o azeite no final c
		Massinhas	10g	10g	10g	10g	cozedura.
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.10	Couve-flor com	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Descascar, lavar e cortar em pedaços a curgete, a cenoura, a cebola e cortar en
	cenoura	Couve-flor	60g	60g	100g	100g	pedaços. Cozer tudo em água. Após cozido, reduzir a puré. Posteriorment
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	colocar a couve-flor, previamente lavada, aos pedaços e deixar cozer. Retificar
		Curgete	40g	40g	60g	60g	tempero e juntar o azeite no final da cozedura.
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	





N°	Nome	la sura di sada s		Ca	pitação		Método culinário:
N°		Ingredientes	JI	1.º CEB	2.° e 3.° CEB	SEC.	Metodo culindrio:
F.T.S.11	Couve-lombarda	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer os flocos de batata, a
		Couve-lombarda	60g	60g	90g	90g	cebola e a cenoura. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar a couve
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	cortada em juliana e deixar cozer. Antes do final da cozedura retificar o tempero
		Cebola	40g	40g	50g	50g	e no final adicionar o azeite.
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.12	Alho francês com	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar e descascar a cenoura e a cebola e cortar tudo em pedaços. Adicionar todos
	curgete	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 deixa
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	cozer. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o
		Cebola	40g	40g	50g	50g	azeite.
		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,
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. Depois de cozido, triturar os legumes. Acrescentar o feijão-verde, deixar cozer e
		Feijão-verde	40g	40g	60g	60g	retificar os temperos. No final da cozedura, juntar o azeite.
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		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.
F.T.S.15	Espinafres com	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar, descascar, cortar os ingredientes e cozer em água, exceto a cenoura e os
	cenoura	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	





	Nome			Ca	pitação		
N°		Ingredientes	JI	1.º CEB	2.° e 3.° CEB	SEC.	Método culinário:
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) com couve-	Couve-lombarda/espinafres	60g/60g	60g/60g	90g/80g	90g/80g	ingredientes e levar a cozer os flocos de batata, a cebola e a cenoura. À parte
	lombarda/ espinafres	Grão-de-bico/feijão branco ou vermelho	5g	5g	5g	5g	cozer o feijão/grão-de-bico. Após cozedura, triturar os legumes e metade do feijão/grão de bico anteriormente cozido. Adicionar a couve cortada em
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	juliana/espinafres e deixar cozer. Antes do final adicionar o restante feijão/grão-
		Cebola	40g	40g	50g	50g	de-bico, retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.17	Juliana com feijão	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	De véspera, demolhar o feijão. No dia cozer em água e sal. Lavar, descascar e
	vermelho	Repolho	80g	80g	100g	100g	cortar metade das cenouras e os flocos de batata Colocar tudo numa panela e
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	deixar cozer. Depois de cozido reduzir tudo a puré e adicionar a cenoura (cortada
		Cebola	40g	40g	50g	50g	aos cubos), o repolho (em juliana) e deixar cozer. Retificar o tempero e no final
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	adicionar o azeite.
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.18	Feijão vermelho com	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	De véspera, demolhar o feijão. No dia, lavar, descascar e cortar todos os
	hortaliça (couve	Feijão vermelho	5g	5g	5g	5g	ingredientes e cozer, exceto metade do feijão e a hortaliça. Após cozer, triturar o
	lombarda e couve	Hotaliça	80g	80g	100g	100g	preparado e acrescentar os restantes vegetais. No fim da cozedura, retificar o
	branca)	Cenoura	60g	60g	80g	80g	tempero e adicionar o azeite.
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.19	Creme de abóbora	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Descascar, lavar e cortar a abóbora e as cebolas e cozer em água juntamente com
	com espinafres/ feijão-	Abóbora	40g	40g	40g	40g	os flocos de batata. Posteriormente triturar os legumes e adicionar os espinafres/
	verde	Espinafres/ Feijão-verde	60g/40g	60g/40g	80g/60g	80g/60g	feijão-verde previamente arranjados. No fim retificar os temperos e juntar o
		Cebola	40g	40g	50g	50g	azeite no final da cozedura.
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.20	Creme de alho	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar e descascar o alho francês, a cenoura, a curgete e a cebola e cortar tudo
	francês com cenoura	Alho francês	60g	60g	100g	100g	em pedaços. Adicionar todos os ingredientes numa panela com água e levar a
	e curgete	Cenoura	60g	60g	80g	80g	cozer. Após cozido, reduzir a puré. Retificar temperos e adicionar o azeite.
		Curgete	40g	40g	60g	60g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	





NO	Nome	I	Capitação			MCI also and Color	
N°		Ingredientes	JI	1.º CEB	2.° e 3.° CEB	SEC.	Método culinário:
F.T.S.21	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.22	Creme de vegetais	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar, descascar e cortar as cenouras e cozer em água juntamente com a mistura
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	de vegetais para sopa e os flocos de batata. Depois de cozido, triturar todo o
		Vegetais para sopa	40g	40g	60g	60g	preparado. Retificar a temperatura 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	Sopa de grão-de-bico	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	De véspera demolhar o grão-de-bico. No dia, descascar, lavar e cortar em pedaços
	com 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
		Cebola	40g	40g	50g	50g	o tempero e no final adicionar o azeite.
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.24	Creme de brócolos	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	De véspera, demolhar feijão. No dia, lavar, descascar e cortar os ingredientes e
	com feijão branco	Feijão branco	5g	5g	5g	5g	levar a cozer os flocos de batata, a cebola, os brócolos e a cenoura. À parte cozer
		Brócolos	60g	60g	100g	100g	o feijão. Após cozedura, triturar os legumes e metade do feijão anteriormente
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	cozido. Antes do final, adicionar o restante feijão, retificar o tempero e no final
		Cebola	40g	40g	50g	50g	adicionar o azeite.
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.25	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	





N°	Nome	Ingradiantos		Ca	ıpitação		Método culinário:
N <sup>2</sup>		Ingredientes	JI	1.º CEB	2.° e 3.° CEB	SEC.	metodo Culinario:
F.T.S.26	Sopa de cenoura com	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Descascar, lavar e cortar em pedaços a cenoura e a cebola. Colocar os
	couve ripada	Couve	80g	80g	100g	100g	ingredientes numa panela com água e deixar cozer. Após cozedura, triturar o
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	preparado e adicionar a couve ripada. Antes do final da cozedura retificar o
		Cebola	40g	40g	50g	50g	tempero e no final adicionar o azeite.
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F T C 27	Coord do coord	Classe de hototo	0~	0	40-	40	
F.T.S.27	Creme de cenoura com massinhas	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar, descascar e cortar o alho francês, as cenouras, as e as cebolas e cozer em
	COIII IIIassiiiiias	Cenoura	60g	60g	80g	80g	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
		Alho francês	60g	60g	100g	100g	no final da cozedura.
		Massinhas	10g	10g	10g	10g	no mat da cozeda a.
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.28	Creme de 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	
F.T.S.29	Sopa de curgete	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar e descascar a cenoura e a cebola e cortar tudo em pedaços. Adicionar todos
1.1.5.27	Jopa de cargete	Curgete	40g	40g	60g	60g	os ingredientes numa panela com água e levar a cozer. Após cozedura, triturar o
		Cenoura	40g 60g	60g	80g	80g	preparado e adicionar a curgete previamente arranjados e deixar cozer. Antes do
		Cebola	40g	40g	50g	•	final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Azeite	40g 1ml	1ml	Jog 1ml	50g 1ml	'
		Sal	≤ 0,1g				
		Jat	≥ 0, 1g	≥ 0,18	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.30	Creme de ervilhas	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar, descascar e cortar os ingredientes. Levar a cozer. Depois de cozido,
		Ervilhas	20g	20g	20g	20g	triturar tudo. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	azeite.
		Nabo	80g	80g	120g	120g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.31	Minestrone	Macedónia de legumes	40g	40g	60g	60g	Lavar, descascar e cortar os legumes e a massa. Retificar o tempero e no final da
		Massa esparguete	10g	10g	10g	10g	cozedura, juntar o azeite.
		Cebola	40g	40g	50g	50g	· ·
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
		24.	- 0,15	- 4,15	, '9	- 5, 19	





N°	Nome	Ingredientes		Ca	pitação		Método culinário:	
		ingredienies	JI	1.º CEB	2.° e 3.° CEB	SEC.	Melodo Comunio.	
F.T.S.32	Creme de alho	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Descascar, lavar e cortar em pedaços a cenoura, o alho francês, a couve-flor e a	
	francês com couve-	Alho Francês	60g	60g	100g	100g	cebola. Colocar os ingredientes numa panela com água e deixar cozer. Após	
	flôr	Couve-flor	60g	60g	100g	100g	cozido, reduzir a puré, retificar o sal e deixar ferver mais um pouco. Juntar o	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	azeite no final.	
		Cebola	40g	40g	50g	50g		
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml		
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g		



#### Fichas Técnicas das Ementas de Acompanhamentos



	Nome			Ca	pitação		
N°		Ingredientes	JI	1.º CEB	2.° e 3.° CEB	SEC.	Método culinário:
F.T.AC.1	Batata assada	Batata	80g	100g	120g	140g	Descascar e cortar as batatas em quartos ou aos cubos. Colocar as
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	batatas num tabuleiro e adicionar o sal e por fim o azeite. Levar ao
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	forno até cozer ao ponto de ficarem coradas.
F.T.AC.2	Batata cozida	Batata	80g	100g	120g	140g	Descascar e cortar as batatas ao meio ou aos cubos e cozer em água
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	sal ou em tabuleiros perfurados no forno convetor (s/ adição de sal).
F.T.AC.3	Salada de batata (batata, cenoura,	Batata	60g	80g	100g	120g	Descascar e cortar as batatas aos cubos e cozer em água e sal ou e
	ervilhas e feijão-verde)	Ervilhas	40g	40g	60g	60g	tabuleiro perfurado a vapor. Cozer também as cenouras, o feijã verde e as ervilhas em água e sal ou em tabuleiro perfurado a vapo
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	Depois de cozidos todos os legumes envolver com as batatas.
		Feijão-verde	40g	50g	100g	120g	Depois de cozidos todos os tegames envolver com as batatas.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
F.T.AC.4	Arroz de cenoura/ milho/ ervilhas	Arroz	20g	30g	40g	50g	Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar a cenoura cortada a
		Cenoura/milho/ervilhas	40g/25g/30g	40g/25g/30g	60g/35g/40g	60g/50g/40g	cubos/milho/ervilhas previamente cozidos, de preferência a vap
		Cebola	20g	20g	20g	20g	Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adiciona
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	arroz. No final retificar o tempero.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.AC.5	Massa de cenoura	Massa	10g	15g	20g	30g	Cozer a massa em água e sal. Descascar a cenoura e ralar. Saltea
		Cenoura	40g	40g	60g	60g	massa e a cenoura ralado com azeite.
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
F.T.AC.6	Arroz branco	Arroz (base/misto)	30g/20g	40g/30g	50g/40g	60g/50g	Picar o alho e a cebola e estufar em azeite. Adicionar água
		Cebola	20g	20g	20g	20g	preparado. Após fervura acrescentar o arroz. No final retificar
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	tempero.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.AC.7	Esparguete/ espiral/	Massa (base/misto)	20g/10g	30g/15g	40g/20g	50g/30g	Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adiciona
	macarronete/ fusili	Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	massa (esparguete/espirais/macarronete/ fusili) e parte do sal deixar cozer. No final retificar o tempero.
F.T.AC.8	Macedónia de legumes	Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar
		Cebola	25g	25g	25g	25g	legumes mencionados e adicionar parte do sal e deixar cozer. No fin
		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	40g	50g	80g	100g	adicionar sal. Deixar cozer.
		Ervilhas	40g	40g	60g	60g	deferming sail between cozers
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
F.T.AC.9	Esparguete salteado	Esparguete (base/misto)	20g/10g	30g/15g	40g/20g	50g/30g	Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adiciona
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	massa (esparguete/espiral/macarronete/fusili/cotovelinhos) e pa
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero. Após cozedu escorrer e saltear em azeite.
F.T.AC. 10	Arroz de tomate	Arroz	20g	30g	40g	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	20g	20g	20g	20g	arroz. No rmac reciricar o tempero.
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal Alho	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Alno	1,2g	1,5g	2g	2g	





### Fichas Técnicas das Ementas de Sobremesas

	Nome			Capi	itação				
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	avados, descusedos e cortados, por enna da getacina.		
F.T.SOB 2	Leite-creme	Açúcar branco	4g	4g	6g	6g	Colocar o leite ao lume, juntamente com o pau de canela e as cascas de		
							limão, até ferver. À parte, juntar o açúcar com as gemas. Verter sobre o		
		Leite vaca UHT meio gordo	50ml	50ml	125ml	125ml	preparado anterior o restante leite frio, aos poucos, e mexendo sempre, seguidamente adicionar o leite quente. Levar ao lume, sem parar de		
		Gema de ovo pasteurizada	5g	5g	5g	5g	mexer, até engrossar. Tirar o preparado do calor e eliminar a canela e as		
		Canela em pó	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	cascas de limão. Transferir para o recipiente onde vai ser servido,		
		Pau de canela	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	polvilhar com açúcar e queimar com um utensílio próprio/decorar com		
		Casca de limão	10g	10g	10g	10g	canela em nó		
F.T.SOB 3	Aletria	Massa miúda crua	20g	20g	25g	25g	Cozer a massa juntamente com a casca de limão. Depois da massa estar		
		Açúcar branco	4g	4g	6g	6g	cozida, escorrer alguma água que nela exista. Colocar o leite e o açúcar		
		Açacar branco	'5	'5	05	05	e deixar ferver em lume brando. Quando o leite estiver reduzido, retirar o preparado do lume e adicionar a gema pasteurizada, voltando a levá-la		
		Leite Vaca UHT meio gordo	50ml	50ml	125ml	125ml	ao lume brando até cozer a gema, sem, no entanto, deixar que esta		
		Zeite vasa ein meie geree	30	55			talhe. Colocar de seguida nas taças e deixar arrefecer no frigorífico.		
		Gema de ovo pasteurizada	5g	5g	5g	5g	Decorar com canela em pó.		
		· ·	J	J	J	3			
		Canela em pó	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g			
		Casca de limão	10g	10g	10g	10g			
		Casca de timao	10g	10g	10g	iug			
F.T.SOB 4	logurte de aromas	logurte	1 unidade	1 unidade	1 unidade	1 unidade	Refrigeração		
			(125ml)	(125ml)	(125ml)	(125ml)			
F.T.SOB 5	Pudim	Açúcar branco (pudim + caramelo)	4g	4g	6g	6g	Ferver o leite com a casca de laranja. Colocar os ovos numa tigela,		
							juntar parte do açúcar e misturar bem, sem bater. Adicionar o leite já morno e misturar. Levar o restante açúcar ao lume até atingir o ponto		
							de caramelo e coloca-lo numa forma de pudim de forma a cobrir a		
		Casca de laranja	10g	10g	10g	10g	mesma. Adicionar o preparado e levar ao forno, em banho-maria, até		
		Leite Vaca UHT meio gordo	50ml	50ml	125ml	125ml	cozer. Estará cozido quando se espetar um palito e este sair seco. Depois		
			_	_	F	F	de cozido, retirar o pudim do forno e deixar arrefecer totalmente antes		
		Gema de ovo pasteurizada	5g	5g	5g	5g	de o desenformar.		

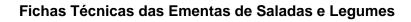




### Fichas Técnicas das Ementas de Sobremesas

	Nome			Cap	itação		
N°		Ingredientes	JI	1.º CEB	2.° e 3.° CEB	SEC.	Método culinário:
F.T.SOB 6	Fruta assada (Maçã/Pera)	Maçã/Pera	80g	80g	160g	160g	Lavar e retirar a parte central (caroço e sementes) da fruta. Colocar a
		Canela	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	fruta num tabuleiro, polvilhar com canela e regar com um pouco de água. Levar ao forno até assar.
F.T.SOB 7	Fruta cozida (Maçã/Pera)	Maçã/Pera Canela	80g 0,1g	80g 0,1g	160g 0,1g	160g 0,1g	Descascar e lavar a fruta sem lhe retirar o cabo. Levar a cozer em água a ferver com raspas de limão ou colocar em tabuleiro perfurado e levar ao forno convetor a cozer a vapor, polvilhado com raspas de limão. Polvilhar a gosto com canela antes de consumir.
		Raspa de limão	10g	10g	10g	10g	
F.T.SOB 8	Fruta	Kiwi Banana Morangos/Cereja/Uva  Pêssego/Nectarina  Clementina/Tangerina Laranja Maçã/Pêra  Alperce/Damasco Ameixa Nêspera Melāo Meloa  Melancia  Abacaxi/Ananás	80g 75g 120g 80g 80g 50g 60g 60g 90g 150g 125g	80g 75g 120g 80g 80g 100g 120g 120g 90g 150g 125g	160g 150g 150g 160g 160g 160g 180g 180g 180g 300g 250g	160g 150g 150g 160g 160g 180g 180g 180g 300g 250g	Lavar e desinfetar segundo as recomendações do manual de qualidade. Colocar a fruta em frio devidamente acondicionado e/ou colocar individualmente em taças e expor na linha de self, num horário o mais próximo possível da hora de servir.
F.T.SOB 9	Gelatina	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. Colocar em taças individuais e deixar arrefecer e, posteriormente, colocar a gelatina no frigorífico.
F.T.SOB 10	Gelado	Gelado	75ml	75ml	150ml	150ml	Congelação







N°	Nome	Ingradiantas		Capi	Método culinário:		
IN.		Ingredientes	JI	1.º CEB	2.° e 3.° CEB	SEC.	meiodo cullidito.
F.T.SLD 1	Beterraba/ Pepino/ Tomate/ Alface/ Couve-roxa/ Milho/ Cenoura	Beterraba/ Pepino/ Tomate	100g/30g/30g	120g/30g/30g	150g/50g/60g	150g/50g/60g	Preparar, lavar e desinfetar o vegetal segundo as indicações do Manual da Qualidade e da ficha técnica do produto a utilizar.
	Pimento/ Curgete	Alface/ Couve-roxa/ Milho	50g/60g/35g	50g/70g/35g	100g/90g/50g	100g/100g/80g	
		Cenoura	40g	40g	60g	60g	
		Pimento/ Curgete	30g/60g	30g/70g	50g/110g	50g/130g	
F.T.SLD 2	Ervilhas/ cenoura/ couve-flor/	Couve-lombarda	50g	70g	90g	110g	Levar água num tacho ao lume até ferver.
	milho/ feijão-verde/ couve	Brócolos	45g	60g	80g	100g	Posteriormente adicionar o(s) legume(s)
	lombarda/ couve-de-bruxelas/ brócolos	Couve-flor	45g	60g	80g	100g	mencionados e adicionar parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero OU levar o(s)
	Di ocolos	Cenoura	50g	50g	80g	80g	legume(s) em tabuleiro perfurado ao forno
		Ervilhas	40g	40g	60g	60g	convetor e colocar no módulo de cozedura a
		Feijão-verde	40g	50g	80g	100g	vapor, sem adicionar sal. Deixar cozer.
		Couve-de-bruxelas	60g	75g	100g	125g	
		Milho	25g	25g	35g	50g	
		Beringela	80g	80g	120g	120g	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	