

Semana 1

14 a 18 de setembro

			Nutrientes							FT	
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)		Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de legumes ⁹	250,8	119,6	1,6	0,1	23,2	3,6	24,5	0,3	FT
	Prato	Arroz de atum ⁴	1940,8	463,8	20,0	2,0	40,926	1,5	28,2	1,3	FT
	Salada	Couve-roxa, milho e cenoura ralada	313,5	75,5	0,6	0,0	14,0	5,4	1,8	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ iogurte ⁷	313,6/371,2	74,9/88,7	0,5/2,0	0,2/1,1	16,5/12,6	16,3/5,1	1,1/5,1	0,0/0,2	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			Nutrientes							FT	
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)		Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Juliana	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3	FT
	Prato	Hambúrguer ^{1,6,12} com molho de cogumelos ¹² e massa espiral ¹	1631,2	389,9	16,3	4,5	29,2	1,8	30,9	1,2	FT
	Salada	Alface, tomate e pepino	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			Nutrientes							FT	
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)		Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	Alho-francês	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3	FT
	Prato	Calamares ^{1,14} e arroz de feijão	1935,2	462,5	23,2	1,9	54,1	1,5	8,4	0,2	FT
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/327,46	74,9/78,0	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			Nutrientes							FT	
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)		Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Couve-branca	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3	FT
	Prato	Hambúrguer ^{1,6,12} com molho de cogumelos ¹² e massa espiral ¹	1452	346,98	3,01	0,64	35,78	8,38	43,23	0,56	FT
	Salada	Tomate, milho e cenoura	278,0	66,6	0,8	0,0	12,6	4,6	2,5	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	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

***Hamburguer com molho de cogumelos e massa espiral se for dia de abertura**

			Nutrientes							FT	
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)		Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafre	475,0	113,6	2,0	0,3	18,6	5,5	5,2	0,7	FT
	Prato	Pescada ⁴ com salada russa (batata, ervilha, cenoura)	1333,5	318,7	9,3	1,3	27,1	5,5	30,8	0,6	FT
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

***Arroz de atum se for dia de abertura**

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

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

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

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

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

Semana 2

21 a 25 de setembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Acúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Couve-branca com cenoura ripada	463,1	110,7	2,0	0,2	20,7	11,6	2,9	0,4	FT
	Prato	Esparguete ¹ à Bolonhesa ^{1,6,12}	1477,4	353,1	11,9	2,9	30,3	2,7	30,5	0,4	FT
	Salada	Alface, couve em juliana e tomate	172,4	41,2	0,7	0,1	5,7	5,6	3,4	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça	466,8	111,6	1,7	0,3	18,2	5,8	5,8	0,2	FT
	Prato	Filete de escamudo ⁴ no forno e batata cozida	1196,2	285,9	8,9	1,3	24,2	2,2	26,2	0,6	FT
	Salada	Alface, milho e tomate	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	3,9	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim ^{3,7}	313,6/ 414,7	74,9/ 99,1	0,52/ 3,55	0,2/ 1,54	16,51/ 12,08	16,3/ 12,08	1,13/ 4,925	0,03/ 0,131	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com espinafres	317,9	76,0	2,0	0,3	11,7	2,8	2,8	0,6	FT
	Prato	Perna de frango assado e massa espiral ¹	1332,9	318,6	4,0	1,0	28,4	1,2	41,5	0,6	FT
	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Caldo-verde ⁶	341,2	81,6	1,6	0,3	13,5	4,4	3,3	0,1	FT
	Prato	Arroz de peixe ⁴ (pescada) com salsa	1514,3	361,9	9,2	1,3	40,9	1,5	27,6	0,6	FT
	Salada	Alface, beterraba e milho	321,4	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7	0,2	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/ 327,46	74,9/ 78,0	0,52/ 0,72	0,2/ 0,08	16,51/ 18,29	16,3/ 18,29	1,13/ 0,40	0,03/ 0,02	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Horta	475,9	113,8	1,4	0,2	19,9	6,8	5,2	0,4	FT
	Prato	Carne de porco estufada com ervilhas e cenoura e massa macarronete ¹	1823,0	433,8	14,3	3,3	38,0	5,6	37,8	0,5	FT
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	170,6	40,8	0,3	0,1	7,0	6,2	2,9	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	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

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

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

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

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

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

Semana 3

28 de setembro a 02 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)									
Segunda-Feira	Sopa	Juliana								380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3	FT
	Prato	Massa fusili de cavala ^{1,4} com ervilhas e cenoura								1946,0	465,1	21,6	4,8	37,8	6,8	20,2	0,5	FT
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino								172,0	41,1	0,5	0,1	5,2	4,6	4,3	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada								313,6/ 327,46	74,9/ 78,0	0,52/ 0,72	0,2/ 0,08	16,51/ 18,29	16,3/ 18,29	1,13/ 0,40	0,03/ 0,02	FT
	Pão	Pão de mistura ¹								Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Espinafres								352,0	84,1	1,8	0,2	13,9	5,0	3,0	0,7	FT
	Prato	Peito de frango estufado e arroz branco								2214,1	528,7	25,1	4,6	41,8	1,9	33,0	0,4	FT
	Salada	Alface, tomate e cenoura								146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	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	FT
	Pão	Pão de mistura ¹								Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador								519,9	159,0	1,7	0,2	29,4	8,7	6,5	0,4	FT
	Prato	Red fish ⁴ estufado com salada camponesa (batata, cenoura e ervilhas)								1322,0	316,0	8,5	1,2	28,7	6,8	30,5	0,7	FT
	Salada	Alface, beterraba e milho								321,4	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7	0,2	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹								Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com coentros								356,4	85,2	1,3	0,2	15,7	5,1	2,6	0,3	FT
	Prato	Almôndegas mistas ^{1,6,12} de tomateda e esparguete ¹								1613,7	385,7	16,0	4,4	30,1	2,7	29,5	0,4	FT
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa								184,1	44,0	0,2	0,0	7,0	6,2	4,0	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	FT
	Pão	Pão de mistura ¹								Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Feijão-verde								349,7	83,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,3	FT
	Prato	Migas de paloco ⁴ com grão, batata e cenoura aos cubos								1545,3	369,3	9,3	1,3	47,7	6,1	22,7	2,6	FT
	Salada	Alface, pepino e tomate								134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelatina ¹² com frutas								313,6/ 316,0	74,9/ 75,0	0,5/ 0,2	0,2/ 0,0	16,9/ 16,3	16,7/ 16,1	1,1/ 2,0	0,0/ 0,1	FT
	Pão	Pão de mistura ¹								Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

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

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

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

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

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

Fichas Técnicas das Ementas de Carne

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação				Método culinário:
			JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	SEC.	
F.T.P.1	Hambúguer com molho de cogumelos	Hambúguer Cebola Azeite Ervas aromáticas Cogumelos	80g 25g 3ml 0,1g 50g	80g 25g 5ml 0,1g 60g	120g 25g 7ml 0,1g 75g	160g 25g 9ml 0,1g 90g	Lavar e picar a cebola e o alho. Estufar a cebola, o alho, e triturar tudo. Adicionar ervas aromáticas e os cogumelos deixar apurar. Dispor os hambúrgueres em tabuleiro, regar com o estufado e levar ao forno.
F.T.P.2	Perna de peru assada e laranja	Pernas de peru Sal iodado Laranja Alho Pimentão doce	115g ≤ 0,2g 40g 1,2g 0,1g	120g ≤ 0,2g 40g 1,5g 0,1g	160g ≤ 0,2g 80g 2,0g 0,1g	170g ≤ 0,2g 80g 2,0g 0,1g	De véspera, lavar a carne, após descongelação e cortar e seguidamente fazer uma marinada de sumo de laranja, alho picado, sal e pimentão doce. Colocar a carne a marinar em ambiente refrigerado. No dia, levar a carne a forno quente, em tabuleiro, com a pele virada para cima. Envolver a carne com o caldo que se vai formando, até ficar assado.
F.T.P.3	Carne à Bolonhesa	Carne picada Tomate (pelado/triturado) Cebola Azeite Sal iodado Alho Orégãos	85g 25g 25g 3ml ≤ 0,2g 1,2g 0,1g	90g 25g 25g 5ml ≤ 0,2g 1,5g 0,1g	120g 25g 25g 7ml ≤ 0,2g 2g 0,1g	130g 25g 25g 9ml ≤ 0,2g 2g 0,1g	Lavar e picar a cebola, o alho e o tomate. Estufar os ingredientes referidos com azeite. Adicionar a carne picada e o sal. Cozinhar em lume brando até ao fim da cozedura. Polvilhar com orégãos.
F.T.P.4	Perna de frango assada	Perna/Coxa de frango Sal	115g ≤ 0,2g	125g ≤ 0,2g	160g ≤ 0,2g	170g ≤ 0,2g	De véspera, lavar, preparar e temperar a carne com sal e reservar em ambiente refrigerado. No dia, levar as coxas de frango ao forno quente, disposto em tabuleiro.
F.T.P.5	Carne de porco estufada com ervilhas e cenoura	Carne de porco Cebola Azeite Sal iodado Alho Tomate (pelado/triturado) Cenoura Ervilhas	90g 25g 3ml ≤ 0,2g 1,2g 25g 50g 30g	100g 25g 5ml ≤ 0,2g 1,5g 25g 50g 40g	120g 25g 7ml ≤ 0,2g 2g 25g 80g 60g	140g 25g 9ml ≤ 0,2g 2g 25g 80g 70g	Temperar previamente a carne, após descongelação. Picar a cebola, o alho e o tomate e levar ao lume com a carne temperada com sal. Ir acrescentando água se necessário deixar estufar até a carne atingir a temperatura e consistência de confeccionado. Por último acrescenta-se mais um pouco de água e junta-se as cenouras cortadas aos cubos e as ervilhas.

Fichas Técnicas das Ementas de Carne

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação				Método culinário:
			JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	SEC.	
F.T.P.6	Peito de frango estufado	Peito de frango	85g	90g	120g	130g	Temperar previamente a carne, após descongelação. Picar a cebola, o alho e o tomate e levar ao lume com o azeite, a carne temperada com sal. Ir acrescentando água se necessário deixar estufar até a carne atingir a temperatura e consistência de confeccionado.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Pimentão doce	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
F.T.P.7	Almôndegas mistas de tomatada	Almôndegas	90g	90g	120g	150g	Levar a cebola e o alho. Num tacho colocar o tomate, a cebola picada, azeite, orégãos e sal e levar a estufar. Triturar tudo. Adicionar as almôndegas ao preparado anterior e levar ao lume ou dispô-las em tabuleiro regado com o estufado anterior e levar ao forno.
		Sal iodado	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	

Fichas Técnicas das Ementas de Peixe

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação				Método culinário:
			JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	SEC.	
F.T.P.1	Arroz de atum	Atum	85g	90g	100g	110g	Estufar o atum, previamente escorrido, com tomate, cebola, louro, orégãos e azeite. Picar o alho e a cebola e estufar em azeite. Adicionar água ao preparado. Após fervura acrescentar o arroz. No final misturar o atum.
		Arroz	30g	40g	50g	60g	
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	20g	20g	20g	20g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
Sal iodado	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g			
F.T.P.2	Pescada cozida	Pescada	95g	120g	140g	150g	Arranjar e temperar a pescada com sumo de limão. No dia cozer em água com sal.
		Sal iodado	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Sumo de limão	10g	10g	10g	10g	
F.T.P.3	Calamares	Calamares	50g	60g	75g	90g	Fritar os calamares em óleo bem quente. Servir com rodela de limão.
		Óleo	3ml	5ml	7ml	9ml	
F.T.P.4	Filete de escamudo no forno	Filete de escamudo	85g	100g	130g	140g	De véspera, limpar, preparar e temperar o peixe, previamente descongelado, com as ervas aromáticas, o sumo de limão, o alho e o sal. No dia, dispor no tabuleiro o azeite, a cebola, o peixe e levar ao forno.
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal iodado	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Ervas aromáticas	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
Sumo de limão	10g	10g	10g	10g			
F.T.P.5	Arroz de peixe com salsa	Pescada	100g	105g	135g	145g	Arranjar o peixe e cozer em água temperada com sal. Descascar a cebola, os alhos e picar. Estufar o azeite, a cebola, os alhos e o tomate. Deixar estufar um pouco e adicionar água necessária. Posteriormente, juntar o arroz. Minutos antes do final da cozedura do arroz, rectificar o tempero, adicionar a pescada, previamente desfiada e envolver. No final, polvilhar com salsa.
		Arroz	50g	50g	80g	80g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal iodado	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	
F.T.P.6	Massa fusili de cavala com ervilhas e cenoura	Cavala (em conserva)	85g	90g	100g	110g	Descascar a cebola e as cenouras e cortar em cubinhos. Estufar o azeite com a cebola e o tomate. Adicionar água q.b. Juntar a massa, e retificar tempero. Adicionar a cavala, previamente escorrida. Cozer as ervilhas e as cenouras. Envolver no preparado da massa com a cavala.
		Massa fusili	20g	30g	40g	50g	
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal iodado	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Ervilhas	40g	40g	60g	60g	

Fichas Técnicas das Ementas de Peixe

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação				Método culinário:
			JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	SEC.	
F.T.P.7	Red fish estufado	Red fish Alho Cebola Azeite Sal iodado Tomate (pelado/triturado)	95g 1,2g 25g 3ml ≤ 0,2g 25g	120g 1,5g 25g 5ml ≤ 0,2g 25g	140g 2g 25g 7ml ≤ 0,2g 25g	150g 2g 25g 9ml ≤ 0,2g 25g	Após limpar e preparar o peixe, previamente descongelado, temperar com sal. Estufar a cebola, o alho, o tomate cortado aos pedaços e o azeite. Colocar o peixe em tabuleiro, regar com o preparado anterior e levar ao forno convetor OU colocar todos os ingredientes num tacho e levar ao lume.
F.T.P.8	Migas de paloco com grão e cenoura aos cubos	Migas de paloco Grão-de-bico Cebola Azeite Sal Cenoura Salsa	40g 20g 25g 3ml ≤ 0,2g 50g 0,8g	50g 30g 25g 5ml ≤ 0,2g 50g 1,3g	60g 40g 25g 7ml ≤ 0,2g 80g 1,3g	70g 50g 25g 9ml ≤ 0,2g 80g 1,3g	De véspera, demolhar o grão-de-bico. No dia cozer, em separado, o grão-de-bico, as migas e a cenoura. Misturar o paloco cozido e desfiado com o grão-de-bico e a cenoura. Picar a cebola e a salsa e envolver tudo. Temperar com azeite.

Fichas Técnicas das Ementas de Sopa

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação				Método culinário:
			Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	SEC.	
F.T.S.1	Juliana	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar, descascar e cortar metade das cenouras e os flocos de batata Colocar tudo numa panela e deixar cozer. Depois de cozido reduzir tudo a puré e adicionar a cenoura (cortada aos cubos), o repolho (em juliana) e deixar cozer. Retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Repolho	80g	80g	100g	100g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.2	Lavrador	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Demolhar o feijão de véspera. No dia, lavar, descascar e cortar os ingredientes e cozer em água, exceto o feijão (cozido previamente) e a couve (previamente lavada e cortada às tiras). Após cozer, triturar o preparado e adicionar o feijão, a couve e a massa cotovelos. Retificar o tempero. No fim da cozedura, acrescentar o azeite.
		Couve portuguesa	80g	80g	110g	110g	
		Feijão vermelho	5g	5g	5g	5g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Massa cotovelos	10g	10g	10g	10g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.3	Horta	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Demolhar o feijão de véspera. No dia, lavar, descascar e cortar metade das cenouras e as cebolas e levar a cozer em água juntamente com os flocos de batata. Adicionar cerca de metade do feijão (previamente cozido) ao preparado anterior. Triturar o preparado e juntar a couve lombarda (previamente cortada e lavada) e o resto das cenouras até cozer. Antes do final da cozedura, adicionar o restante feijão e deixar apurar. No final retificar o tempero e acrescentar o azeite.
		Couve lombarda	60g	60g	90g	90g	
		Feijão branco	5g	5g	5g	5g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.4	Caldo-verde	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar e descascar a cebola. Cozer em água juntamente com os flocos de batata. Depois de cozido, triturar os legumes. Juntar o caldo-verde e deixar cozer. No final da cozedura adicionar o azeite e retificar o tempero. Servir com chouriço previamente cozido.
		Caldo verde	100g	100g	100g	100g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Chouriço	-	10g	10g	10g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.5	Alho francês	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar, descascar e cortar a cenoura, o alho francês e as cebolas. Levar a cozer tudo exceto metade do alho francês. Depois de cozido, triturar tudo e adicionar o restante alho francês, previamente cortado às rodelas. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Alho Francês	60g	60g	100g	100g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.6	Feijão-verde	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar, descascar e cortar a couve branca, a cenoura, a cebola, o alho e cozer em água juntamente com os flocos de batata. Preparar o feijão-verde às tirinhas. Depois de cozido, triturar os legumes. Acrescentar o feijão-verde, deixar cozer e retificar os temperos. No final da cozedura, juntar o azeite.
		Couve branca	80g	80g	100g	100g	
		Feijão-verde	40g	40g	60g	60g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
						Creme de feijão verde:	

Fichas Técnicas das Ementas de Sopa

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação				Método culinário:
			JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	SEC.	
		Azeite Sal	1ml ≤ 0,1g	1ml ≤ 0,1g	1ml ≤ 0,1g	1ml ≤ 0,1g	Lavar, descascar e cortar os ingredientes e cozer em água. Após cozedura, triturar o preparado. No fim acrescentar o azeite e retificar o tempero.

Fichas Técnicas das Ementas de Sopa

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação				Método culinário:
			JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	SEC.	
F.T.S.7	Feijão branco com espinafres	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	De véspera, demolhar o feijão. No dia, lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer os flocos de batata, a cebola e a cenoura. À parte cozer o feijão. Após cozedura, triturar os legumes e metade do feijão anteriormente cozido. Adicionar os espinafres e deixar cozer. Antes do final adicionar o restante feijão, retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Espinafres	60g	60g	80g	80g	
		Feijão branco	5g	5g	5g	5g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.8	Feijão vermelho com hortaliça (couve lombarda e couve branca)	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	De véspera, demolhar o feijão. No dia, lavar, descascar e cortar todos os ingredientes e cozer, exceto metade do feijão e a hortaliça. Após cozer, triturar o preparado e acrescentar os restantes vegetais. No fim da cozedura, retificar o tempero e adicionar o azeite.
		Feijão vermelho	5g	5g	5g	5g	
		Hortaliça	80g	80g	100g	100g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.9	Creme de abóbora com espinafres	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Descascar, lavar e cortar a abóbora e as cebolas e cozer em água juntamente com os flocos de batata. Posteriormente triturar os legumes e adicionar os espinafres/ feijão-verde previamente arranjados. No fim retificar os temperos e juntar o azeite no final da cozedura.
		Abóbora	40g	40g	40g	40g	
		Espinafres/	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.10	Creme de Legumes	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar, descascar e cortar a cenoura e a cebola. Adicionar a mistura de vegetais para a sopa e os flocos de batata. Cozer em água. Depois de cozido, triturar todo o preparado. Retificar o tempero e no final da cozedura, juntar o azeite.
		Vegetais para sopa	40g	40g	60g	60g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	

Fichas Técnicas das Ementas de Sopa

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação				Método culinário:
			Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	SEC.	
F.T.S.11	Sopa de espinafres	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Descascar, lavar e cortar as cenouras, as cebolas e cozer em água a ferver juntamente com os flocos de batata. Posteriormente triturar a sopa e adicionar o agrião previamente cortado e lavado. Deixar o agrião cozer. Retificar o sal e juntar o azeite no final da cozedura.
		Espinafres	60g	60g	80g	80g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.12	Sopa de couve e cenoura ripada	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Descascar, lavar e cortar em pedaços a cenoura e a cebola. Colocar os ingredientes numa panela com água e deixar cozer. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar a couve ripada. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Couve	80g	80g	100g	100g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.13	Creme de ervilhas com coentros	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar, descascar e cortar os ingredientes. Levar a cozer. Depois de cozido, triturar tudo. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite e os coentros.
		Ervilhas	20g	20g	20g	20g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Nabo	80g	80g	120g	120g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
Coentros	0,7g	1,1g	1,1g	1,1g			
F.T.S.14	Sopa de couve branca	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar e descascar a cenoura, a curgete e a cebola e cortar tudo em pedaços. Adicionar todos os ingredientes numa panela com água e levar a cozer. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar a couve branca previamente arranjada e deixar cozer. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Couve branca	80g	80g	100g	100g	
		Curgete	40g	40g	60g	60g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	

Fichas Técnicas das Ementas de Acompanhamentos

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação				Método culinário:
			JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	SEC.	
F.T.AC.1	Batata cozida	Batata Sal	80g ≤ 0,2g	100g ≤ 0,2g	120g ≤ 0,2g	140g ≤ 0,2g	Descascar e cortar as batatas ao meio ou aos cubos e cozer em água e sal ou em tabuleiros perfurados no forno convetor (s/ adição de sal).
F.T.AC.2	Salada russa/camponesa (batata, ervilha, cenoura)	Batata Ervilhas Cenoura Sal	60g 40g 60g ≤ 0,2g	80g 40g 60g ≤ 0,2g	100g 60g 80g ≤ 0,2g	120g 60g 80g ≤ 0,2g	Descascar e cortar as batatas aos cubos e cozer em água e sal ou em tabuleiro perfurado a vapor. Cozer também as cenoura e as ervilhas em água e sal ou em tabuleiro perfurado a vapor. Depois de cozidos todos os legumes envolver com as batatas.
F.T.AC.3	Massa espiral Esparguete/fusilli Macarronete	Massa Sal	20g ≤ 0,2g	30g ≤ 0,2g	40g ≤ 0,2g	50g ≤ 0,2g	Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar a massa (esparguete/espirais/macarronete/ fusilli) e parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero.
F.T.AC.4	Arroz de branco	Arroz Cebola Azeite Sal Alho	30g 20g 3ml ≤ 0,2g 1,2g	40g 20g 5ml ≤ 0,2g 1,5g	50g 20g 7ml ≤ 0,2g 2g	60g 20g 9ml ≤ 0,2g 2g	Picar o alho e a cebola e estufar em azeite. Adicionar água ao preparado. Após fervura acrescentar o arroz. No final retificar o tempero.
F.T.AC.5	Arroz de feijão	Arroz Feijão Cebola Azeite Sal Alho	20g 5g 20g 3ml ≤ 0,2g 1,2g	30g 5g 20g 5ml ≤ 0,2g 1,5g	40g 5g 20g 7ml ≤ 0,2g 2g	50g 5g 20g 9ml ≤ 0,2g 2g	De véspera demolhar o feijão vermelho. No dia cozer em água. Estufar a cebola e o alho em azeite. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz e o feijão. No final retificar o tempero.

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação				Método culinário:
			JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	SEC.	
F.T.SOB 1	Pudim	Açúcar branco (pudim + caramelo) Casca de laranja Leite Vaca UHT meio gordo Gema de ovo pasteurizada	4g 10g 50ml 5g	4g 10g 50ml 5g	6g 10g 125ml 5g	6g 10g 125ml 5g	Ferver o leite com a casca de laranja. Colocar os ovos numa tigela, juntar parte do açúcar e misturar bem, sem bater. Adicionar o leite já morno e misturar. Levar o restante açúcar ao lume até atingir o ponto de caramelo e coloca-lo numa forma de pudim de forma a cobrir a mesma. Adicionar o preparado e levar ao forno, em banho-maria, até cozer. Estará cozido quando se espetar um palito e este sair seco. Depois de cozido, retirar o pudim do forno e deixar arrefecer totalmente antes de o desenformar.
F.T.SOB 2	Fruta assada (Maçã/Pera)	Maçã/Pera Canela	80g 0,1g	80g 0,1g	160g 0,1g	160g 0,1g	Lavar e retirar a parte central (caroço e sementes) da fruta. Colocar a fruta num tabuleiro, polvilhar com canela e regar com um pouco de água. Levar ao forno até assar.
F.T.SOB 3	Fruta cozida (Maçã/Pera)	Maçã/Pera Canela Raspa de limão	80g 0,1g 10g	80g 0,1g 10g	160g 0,1g 10g	160g 0,1g 10g	Descascar e lavar a fruta sem lhe retirar o cabo. Levar a cozer em água a ferver com raspas de limão ou colocar em tabuleiro perfurado e levar ao forno convetor a cozer a vapor, polvilhado com raspas de limão. Polvilhar a gosto com canela antes de consumir.
F.T.SOB 4	Fruta	Kiwi Banana Morangos/Cereja/Uva Pêssego/Nectarina Clementina/Tangerina Laranja Maçã/Pêra Alperce/Damasco Ameixa Nêspera Melão Meloá Melancia Abacaxi/Ananás	80g 75g 120g 80g 80g 50g 60g 60g 90g 150g 125g 85g	80g 75g 120g 80g 80g 100g 120g 120g 90g 150g 125g 85g	160g 150g 150g 160g 160g 150g 180g 180g 180g 300g 250g 170g	160g 150g 150g 160g 160g 150g 180g 180g 180g 300g 250g 170g	Lavar e desinfetar segundo as recomendações do manual de qualidade. Colocar a fruta em frio devidamente acondicionado e/ou colocar individualmente em taças e expor na linha de self, num horário o mais próximo possível da hora de servir.
F.T.SOB 5	Gelatina com frutas	Água Gelatina em pó Abacaxi Laranja Morango	75ml 12,7g 10g 10g 10g	75ml 12,7g 10g 10g 10g	150ml 25,5g 10g 10g 10g	150ml 25,5g 10g 10g 10g	Ferver metade da quantidade da água. Adicionar a carteira de gelatina e dissolver o conteúdo. Adicionar a restante quantidade de água fria. Deixar arrefecer e, posteriormente, colocar a gelatina no frigorífico. Dispor pedaços pequenos de abacaxi, laranja e morango, previamente lavados, descascados e cortados, por cima da gelatina.

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação				Método culinário:
			JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	SEC.	
F.T.SOB 6	logurte	logurte	1 unidade (125ml)	1 unidade (125ml)	1 unidade (125ml)	1 unidade (125ml)	Refrigeração

Fichas Técnicas das Ementas de Saladas e Legumes

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação				Método culinário:
			JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	SEC.	
F.T.SLD	Beterraba/ Pepino/ Tomate/ Alface/ Couve-roxa/ Milho/ Cenoura/ Couve em juliana/ Pimento/ Couve-de-bruxelas/ Curgete/ Brócolos/ Couve-flôr/ Ervilhas/ Feijão verde/ Beringela	Beterraba/ Pepino/ Tomate	100g/30g/30g	120g/30g/30g	150g/50g/60g	150g/50g/60g	Preparar, lavar e desinfetar o vegetal segundo as indicações do Manual da Qualidade e da ficha técnica do produto a utilizar.
		Alface/ Couve-roxa/ Milho Cenoura/ Couve em juliana	50g/60g/35g 40g/50g	50g/70g/35g 40g/70g	100g/90g/50g 60g/90g	100g/100g/80g 60g/110g	
		Pimento/ Couve-de-bruxelas/ Curgete	30g/60g/60g	30g/75g/70g	50g/100g/110g	50g/125g/130g	
		Brócolos/ Couve-flôr/ Ervilhas	35g/35g/40g	45g/45g/40g	50g/50g/60g	70g/70g/60g	
		Feijão verde/ Beringela	40g/80g	50g/80g	80g/120g	100g/120g	