

Semana 4

5 a 9 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa									
	Prato	Feriado								
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									
Terça-Feira	Sopa	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2	FT
	Prato	1102,9	263,6	8,2	1,3	36,8	8,9	10,0	0,4	FT
	Salada	129,4	30,9	0,6	0,1	4,1	3,8	2,5	0,0	FT
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão									
<p>Podem ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p>										
Quarta-Feira	Sopa	612,3	146,3	1,8	0,2	26,7	8,9	5,7	0,3	FT
	Prato	2208,5	527,8	19,9	2,8	51,5	19,0	35,2	0,3	FT
	Salada	215,7	51,7	0,6	0,0	9,1	2,0	2,4	0,1	FT
	Sobremesa	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									
<p>Podem ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p>										
Quinta-Feira	Sopa	374,3	89,5	1,4	0,2	16,5	6,9	2,8	0,2	FT
	Prato	1347,0	321,9	9,0	1,4	44,5	12,2	15,3	0,5	FT
	Salada	250,2	59,9	0,6	0,0	10,1	2,2	3,5	0,1	FT
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão									
<p>Podem ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p>										
Sexta-Feira	Sopa	298,4	71,3	1,3	0,2	12,6	5,3	2,3	0,2	FT
	Prato	1651,9	394,8	7,7	1,1	61,5	2,1	18,2	0,2	FT
	Salada	123,9	29,6	0,1	0,0	4,9	4,4	2,5	0,1	FT
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão									
<p>Podem ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p>										

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

Semana 5

12 a 16 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês com curgete ¹²	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	FT
	Prato	Massada ¹ de soja ⁶	1704,1	407,3	19,3	2,7	33,6	11,6	24,6	0,2	FT
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	3,8	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	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas ^{1,12}	474,9	113,5	1,7	0,3	20,7	4,5	3,6	0,1	FT
	Prato	Favas estufadas com arroz de milho	1521,3	363,7	7,1	1,0	60,7	2,0	12,6	0,2	FT
	Salada	Curgete, couve-flor e pimento	132,0	31,5	0,5	0,1	3,7	3,3	3,3	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.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-verde ¹²	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2	FT
	Prato	Massa ¹ de legumes à lavrador com molho de tomate	1428,4	341,4	4,8	0,8	60,3	5,5	12,7	0,1	FT
	Salada	Beterraba, cenoura e couve-roxa	188,9	4,5	0,0	0,0	8,7	8,2	2,8	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.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Saloia ¹²	417,7	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3	FT
	Prato	Grão-de-bico estufado com salada russa (batata, ervilha, feijão verde e cenoura)	2019,4	482,6	7,1	0,8	81,3	5,7	21,1	0,3	FT
	Salada	Feijão-verde, ervilha e cenoura	175,2	41,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Espinafres ¹²	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6	FT
	Prato	Arroz cenoura com feijão vermelho e brócolos	1786,1	426,8	4,6	0,7	75,0	3,7	19,4	0,2	FT
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	186,6	44,6	0,2	0,0	8,9	8,8	2,0	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.								

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

Semana 6

19 a 23 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de alho-francês com cenoura ¹²	314,4	75,1	1,4	0,2	13,2	5,7	2,5	0,2	FT
	Prato	Salsichas de soja ^{1,3,6} com molho de tomate e arroz de legumes	1093,5	502,8	27,4	3,2	42,2	3,9	21,2	2,1	FT
	Salada	Cenoura, curgete e ervilhas	172,2	41,2	0,4	0,1	6,0	3,5	3,5	0,1	FT
	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
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Espinafres ¹²	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6	FT
	Prato	Cogumelos ¹² e curgete no forno com massa ¹ de cenoura	1415,6	338,3	4,9	0,8	60,5	5,7	11,6	0,3	FT
	Salada	Alface, couve-roxa e milho	211,8	50,7	0,6	0,0	8,6	1,3	2,8	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Feijão branco com couve-lombarda ¹²	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3	FT
	Prato	Ervilhas estufadas com arroz de cenoura	1271,2	303,8	6,6	1,0	52,7	2,7	7,1	0,2	FT
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate	130,4	31,2	0,5	0,1	4,0	3,9	2,8	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/gelatina ¹² de frutas	313,6/ 468,3	74,9/ 111,9	0,5/ 0,2	0,2/ 0,0	16,5/ 4,7	16,3/ 4,7	1,1/ 22,6	0,0/ 0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Creme de couve-flor e cenoura ¹²	452,3	108,1	1,5	0,2	18,1	8,6	5,6	0,3	FT
	Prato	Esparguete ¹ com cogumelos ¹²	1086,5	259,7	4,5	0,7	44,9	3,8	8,7	0,1	FT
	Salada	Beringela, curgete e pimento	129,4	30,9	0,6	0,1	4,1	3,8	2,5	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.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes ¹²	323,3	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1	FT
	Prato	Grão-de-bico estufado com arroz de tomate	2239,1	535,2	7,0	0,8	93,2	5,7	22,1	0,3	FT
	Salada	Alface, couve-roxa e milho	218,5	52,3	0,5	0,0	8,6	2,7	3,5	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.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 7

26 a 30 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Couve-flor ¹²	410,3	98,1	1,3	0,1	16,9	7,5	4,7	0,3	FT
	Prato	Massa ¹ de açafrão com cogumelos ¹² e cenoura	922,0	220,4	4,2	0,7	37,4	3,2	7,2	0,2	FT
	Salada	Alface, cenoura e couve em juliana	114,1	27,3	0,2	0,0	3,6	3,4	2,8	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	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Feijão-verde ¹²	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2	FT
	Prato	Salada russa com legumes e lentilhas	1416,4	338,5	0,3	0,1	67,8	7,0	14,3	0,2	FT
	Salada	Curgete, beringela e pimento	188,0	44,9	0,4	0,0	7,1	7,1	3,5	0,2	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Couve e cenoura ripada ¹²	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	FT
	Prato	Feijoada vegetariana ¹² com arroz branco	1562,8	373,5	9,4	1,6	46,3	12,6	25,6	0,4	FT
	Salada	Tomate, alface e beterraba	139,0	33,2	0,2	0,0	5,7	5,7	2,3	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.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Saloia ¹²	417,7	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3	FT
	Prato	Vegetais (cenoura, feijão verde, couve-flôr) com arroz de ervilhas	1377,0	329,1	6,7	1,0	56,3	6,6	9,6	0,3	FT
	Salada	Couve-flor, cenoura e brócolos	138,2	33,0	0,5	0,0	3,9	3,4	3,4	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.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com espinafres ¹²	310,1	74,1	1,9	0,3	11,4	2,5	2,7	0,5	FT
	Prato	Stroganoff de seitan ^{1,6} com cogumelos ¹² e massa espiral ¹	1029,5	245,3	9,3	1,5	20,4	3,1	19,3	0,2	FT
	Salada	Alface, cenoura e couve em juliana	114,1	27,3	0,2	0,0	3,6	3,4	2,8	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) /fruta cozida	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 8

2 a 6 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de vegetais ^{9,12}	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2	FT
	Prato	Empadão de arroz de legumes	1097,7	262,3	3,4	0,5	51,3	3,7	5,4	0,2	FT
	Salada	Alface, cenoura e curgete	15,6	42,0	0,5	0,1	5,6	5,4	3,9	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.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres ¹²	417,2	99,7	1,9	0,2	16,4	5,4	4,1	0,5	FT
	Prato	Estufado de cogumelos ¹² com massa macarronete ¹	1347,1	321,9	4,8	0,8	57,4	2,9	10,7	0,1	FT
	Salada	Cenoura, feijão-verde e ervilhas	175,2	41,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3	0,1	FT
	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
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Alho-francês com curgete ¹²	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	FT
	Prato	Seitan ^{1,6} estufado com arroz de feijão vermelho	1349,6	321,8	8,8	1,4	39,8	2,9	19,4	0,2	FT
	Salada	Alface, beterraba e pepino	176,5	42,2	0,5	0,1	5,9	5,8	3,7	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.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Cenoura com couve ripada ¹²	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	FT
	Prato	Massa esparguete ¹ salteada com legumes	1595,8	381,4	5,4	0,9	67,5	8,5	14,5	0,3	FT
	Salada	Beringela, pimento e curgete	129,4	30,9	0,6	0,1	4,1	3,8	2,5	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.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Juliana ¹²	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	FT
	Prato	Salada russa [batata, cenoura, ervilha e feijão verde]	787,2	331,2	4,9	0,8	59,1	4,4	11,1	0,2	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.								

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

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

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

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

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

Semana 9

9 a 13 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora ¹²	302,0	72,2	1,4	0,2	13,1	5,5	2,0	0,2	FT
	Prato	Esparguete ¹ vegetariano ⁹	1347,0	321,9	9,0	1,4	44,5	12,2	15,3	0,5	FT
	Salada	Couve-roxa, pimento e tomate	179,5	42,9	0,5	0,1	7,0	6,3	3,1	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.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Alho-francês com curgete ¹²	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	FT
	Prato	Meia desfeita de legumes	2273,1	543,2	4,3	0,5	98,7	8,2	24,9	0,3	FT
	Salada	Ervilhas, cenoura e feijão-verde	175,2	41,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3	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.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Espinafres ¹²	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6	FT
	Prato	Chilli de legumes ⁹ com arroz branco	2273,1	543,2	4,3	0,5	98,7	8,2	24,9	0,3	FT
	Salada	Cenoura, couve-roxa e beterraba	188,9	4,5	0,0	0,0	8,7	8,2	2,8	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.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Creme de brócolos com feijão branco ¹²	457,2	109,3	2,0	0,3	17,3	6,0	5,4	0,2	FT
	Prato	Cogumelos ¹² estufados com tomate e arroz de ervilhas	1912,1	457,2	7,3	1,2	78,0	5,4	18,0	0,3	FT
	Salada	Cenoura, couve-roxa e milho	224,2	53,7	0,5	0,0	10,0	2,6	2,3	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / fruta cozida	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas ¹²	418,3	100,0	1,6	0,2	18,6	8,0	2,9	0,3	FT
	Prato	Massa ¹ guisada com lentilhas	1643,4	392,7	4,7	0,8	69,4	3,4	16,2	0,2	FT
	Salada	Couve em juliana, cenoura e milho	216,1	51,7	0,6	0,0	8,7	3,0	3,1	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. Referência: Capitações 2.º e 3.º CEB

Semana 10

16 a 20 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Primavera ¹²	332,7	79,5	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0	0,2	FT
	Prato	Empadão de arroz de legumes	1097,7	262,3	3,4	0,5	51,3	3,7	5,4	0,2	FT
	Salada	Cenoura, milho e ervilhas	250,2	59,9	0,6	0,0	10,1	2,2	3,5	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.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Espinafres ¹²	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6	FT
	Prato	Strogonoff de cogumelos ¹² com massa espiral ¹	1355,1	323,9	4,8	0,8	57,8	3,2	10,8	0,2	FT
	Salada	Cenoura, curgete e ervilhas estufadas	212,5	50,9	0,7	0,0	8,6	1,2	2,6	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.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-verde ¹²	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2	FT
	Prato	Crepes de legumes ^{1,6,11} com arroz de feijão	1716,0	410,5	9,5	1,6	71,2	5,7	8,5	1,2	FT
	Salada	Couve-lombarda, cenoura e feijão-verde	141,1	33,7	0,3	0,1	5,1	4,4	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.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com couve-lombarda ¹²	429,7	102,7	1,6	0,2	18,0	6,6	4,1	0,2	FT
	Prato	Esparguete ¹ de rebentos de soja ⁶ gratinados com tomate	912,7	218,1	4,0	0,6	37,4	3,1	6,7	0,2	FT
	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/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Creme de legumes ¹²	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2	FT
	Prato	Batata gratinada com salsa e legumes salteados	1517,5	362,7	6,8	1,0	62,5	9,3	11,6	0,4	FT
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	3,8	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	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 inofensivas.
 Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
 Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 11

23 a 27 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	374,3	89,5	1,4	0,2	16,5	6,9	2,8	0,2	FT
	Prato	1756,0	420,0	5,5	0,9	67,7	6,0	22,9	0,2	FT
	Salada	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3	FT
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹								
<p style="text-align: center;">Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p>										

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	389,3	93,0	1,3	0,2	16,3	5,7	4,0	0,2	FT
	Prato	1651,9	394,8	7,7	1,1	61,5	2,1	18,2	0,2	FT
	Salada	220,0	52,7	0,6	0,1	7,1	4,5	4,9	0,0	FT
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹								
<p style="text-align: center;">Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p>										

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	310,1	74,1	1,9	0,3	11,4	2,5	2,7	0,5	FT
	Prato	1387,6	331,7	4,8	0,8	59,7	5,0	11,0	0,2	FT
	Salada	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0	FT
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹								
<p style="text-align: center;">Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p>										

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	498,5	119,1	5,0	1,4	13,2	4,1	5,4	0,7	FT
	Prato	1402,2	335,2	6,3	0,9	58,2	6,5	9,9	0,3	FT
	Salada	175,2	41,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3	0,1	FT
	Sobremesa	313,6/327,5	74,9/78,0	0,5/0,7	0,2/0,1	16,5/18,3	16,3/18,3	1,1/0,4	0,0/0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹								
<p style="text-align: center;">Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p>										

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	327,8	78,3	1,7	0,3	13,3	5,7	2,7	0,1	FT
	Prato	1562,8	373,5	9,4	1,6	46,3	12,6	25,6	0,4	FT
	Salada	116,7	27,9	0,3	0,0	4,0	3,8	2,4	0,1	FT
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹								
<p style="text-align: center;">Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p>										

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

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

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

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

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

Semana 12

30 de novembro a 4 de dezembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Juliana ¹²	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	FT
	Prato	Guisado de cogumelos ¹² com arroz de cenoura	1178,2	281,6	6,5	1,0	49,1	1,8	5,3	0,2	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/	74,9/	0,5/	0,2/	16,5/	16,3/	1,1/	0,0/	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	327,5	78,0	0,7	0,1	18,3	18,3	0,4	0,0	FT
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa										
	Prato	Feriado									
	Salada										
	Sobremesa										
	Pão										

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-verde ¹²	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2	FT
	Prato	Grão-de-bico estufado com batata	2239,1	535,2	7	0,8	93,2	5,7	22,1	0,3	FT
	Salada	Milho, tomate e beterraba	241,0	57,7	0,5	0,0	10,7	5,3	2,6	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.											

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Minestrone ¹	324,7	77,5	1,6	0,2	11,5	3,2	3,2	0,1	FT
	Prato	Cogumelos ¹² no forno com ervas aromáticas e arroz	1448,9	346,3	6,6	1	63,4	0,6	6,4	0,2	FT
	Salada	Alface, couve em juliana e couve roxa	148,2	35,4	0,2	0,0	4,6	4,1	4,0	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.											

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Lavrador ^{1,12}	612,3	146,3	1,8	0,2	26,7	8,9	5,7	0,3	FT
	Prato	Hamburguer de quinoa ^{1,6} com massa ¹	1950,0	466,1	18,6	2,1	63,3	7,1	8,4	1,3	FT
	Salada	Curgete, pimento e beringela	129,4	30,9	0,6	0,1	4,1	3,8	2,5	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.											

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, 9Alpo, 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. Referência: Capitações 2.º e 3.º CEB

Semana 13

7 a 11 de dezembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora ¹²	302,0	72,2	1,4	0,2	13,1	5,5	2,0	0,2	FT
	Prato	Massa ¹ de cogumelos ¹² com ervilhas e cenoura	1501,1	359,7	5,0	0,9	63,1	5,6	13,6	0,2	FT
	Salada	Curgete, pimento e beringela	129,4	30,9	0,6	0,1	4,1	3,8	2,5	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.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa									
	Prato	Feriado								
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Brócolos ¹²	399,3	95,4	1,9	0,2	15,1	5,9	4,4	0,2	FT
	Prato	Estufado de soja ⁶ e legumes com arroz branco	2567,0	613,5	26,3	3,8	66,3	11,2	26,7	0,3	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)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-verde ¹²	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2	FT
	Prato	Massinha ¹ de vegetais estufados com tomate	1461,5	349,3	5,0	0,8	63,4	8,7	11,5	0,2	FT
	Salada	Pimento, feijão-verde e cenoura	112,0	26,8	0,3	0,1	4,5	3,8	1,7	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.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura ¹²	397,4	95,0	1,8	0,2	15,3	5,5	4,3	0,5	FT
	Prato	Arroz de feijão branco, cenoura aos cubos e brócolos	2468,1	589,9	26,3	3,7	61,1	13,7	26,4	0,4	FT
	Salada	Alface, couve-roxa e milho	211,8	50,7	0,6	0,0	8,6	1,3	2,8	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.								

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 rijas, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 14

14 a 18 de dezembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes ¹²									FT
	Prato	Estufado de soja ⁶ e legumes com arroz de cenoura									FT
	Salada	Alface, beterraba e pepino									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FT
	Pão	Pão de mistura ¹									FT
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Juliana ¹²									FT
	Prato	Rancho vegetariano ¹									FT
	Salada	Cenoura, couve-roxa e beterraba									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FT
	Pão	Pão de mistura ¹									FT
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Creme de couve-flor ¹²									FT
	Prato	Lentilhas estufadas com ratatouille e saladinha de batata									FT
	Salada	Alface, milho e tomate									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FT
	Pão	Pão de mistura ¹									FT
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com couve-lombarda ¹²									FT
	Prato	Esparguete ¹ com rebentos de soja ⁶									FT
	Salada	Alface, beterraba e pepino									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FT
	Pão	Pão de mistura ¹									FT
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Primavera ¹²									FT
	Prato	Arroz malandrino com feijão branco									FT
	Salada	Alface, pepino e beterraba									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FT
	Pão	Pão de mistura ¹									FT
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

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

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

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

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

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

Fichas Técnicas dos pratos vegetarianos

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação				Método culinário:
			Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	SEC.	
F.T.VEG.1	Massinha de vegetais estufados com tomate	Massinha	10g	15g	20g	30g	Cozer a massa em água com sal. Aquecer cebola, alho e azeite. Juntar o tomate e deixar cozinhar um pouco. Adicionar a cenoura e a couve previamente arranjadas e cortadas e deixar cozinhar. No final juntar a massa.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Tomate	25g	25g	25g	25g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
Couve branca	60g	80g	100g	120g			
F.T.VEG.2	Meia desfeita de legumes	Grão-de-bico	40g	50g	60g	80g	De véspera demolhar o grão-de-bico. No dia cozer o grão-de-bico em água com sal. Arranjar as batatas e as cenouras e cozer em água com sal juntamente com as ervilhas. No final misturar o grão-de-bico com as batatas, as cenouras e as ervilhas.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Batata	80g	100g	120g	140g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Ervilhas	40g	40g	60g	60g	
F.T.VEG.3	Strogonoff de cogumelos	Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	Lavar e picar o alho e a cebola. Juntar o tomate, regar com azeite e levar a lume brando. Juntar os cogumelos e deixar cozinhar. No final temperar com sal.
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Tomate	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	

Fichas Técnicas dos pratos vegetarianos

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação				Método culinário:
			JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	SEC.	
F.T.VEG.4	Seitan estufado	Seitan Sal Cebola Tomate pelado/triturado Azeite	40g ≤ 0,2g 25g 25g 3ml	50g ≤ 0,2g 25g 25g 5ml	60g ≤ 0,2g 25g 25g 7ml	80g ≤ 0,2g 25g 25g 9ml	Aquecer a cebola, o tomate e o azeite. Juntar seitan. Temperar com sal e deixar estufar.
F.T.VEG.5	Esparguete de rebentos de soja gratinados com tomate	Rebentos de soja Esparguete Cebola Tomate pelado/triturado Louro Azeite Sal	40g 10g 25g 25g 0,1g 3ml ≤ 0,2g	50g 15g 25g 25g 0,1g 5ml ≤ 0,2g	60g 20g 25g 25g 0,1g 7ml ≤ 0,2g	80g 30g 25g 25g 0,1g 9ml ≤ 0,2g	Cozer a massa esparguete em água e sal. Fazer o refogado com o azeite e a cebola e adicionar o tomate e o louro. Adicionar os rebentos de soja e deixar cozinhar em lume brando. Adicione o preparado à massa e leve ao forno a gratinar.
F.T.VEG.6	Hamburguer de quinoa	Hamburguer de quinoa	80g	80g	120g	160g	Colocar os hamburgueres num tabuleiro e levar ao forno a assar.
F.T.VEG.7	Empadão de arroz de legumes	Arroz Sal Feijão verde Cenoura Cebola Alho Azeite	20g ≤ 0,2g 40g 50g 25g 1,2g 3ml	30g ≤ 0,2g 50g 50g 25g 1,5g 5ml	40g ≤ 0,2g 80g 80g 25g 2g 7ml	50g ≤ 0,2g 100g 80g 25g 2g 9ml	Estufar a cebola e o alho em azeite. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero. Arranjar e cortar os legumes e cozer em água com sal. Num tabuleiro que possa ir ao forno colocar uma camada de arroz. Depois uma camada de legumes e por cima outra camada de arroz. Levar ao forno.

Fichas Técnicas dos pratos vegetarianos

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação				Método culinário:
			JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	SEC.	
F.T.VEG.8	Legumes salteados	Couve	60g	80g	100g	120g	Levam água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar os legumes e o milho e adicionar parte do sal e deixar cozer. No final retifique os temperos OU Levam os legumes em tabuleiro perfurado ao forno convetor e colocar no módulo de cozedura a vapor, sem adicionar sal. Deixar cozer. Num tacho à parte colocar cebola, alho e os respetivos legumes, adicionar o azeite e levar a estufar.
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Alho francês	60g	80g	120g	150g	
		Curgete	60g	70g	110g	130g	
		Pimento	20g	20g	40g	40g	
		Milho	25g	25g	35g	50g	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
F.T.VEG.9	Feijoada de legumes	Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	Numa caçarola com um fio de azeite refogue o alho e a cebola até esta ficar translúcida. Junte o tomate, a cenoura e deixe cozinhar cerca de 5 minutos. Acrescente a couve e os cogumelos e salteie até ficarem tenros. Adicione o feijão e a água e tempere com sal. Deixe ferver durante alguns minutos para os sabores se cruzarem.
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Couve coração	50g	60g	80g	100g	
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	
		Feijão manteiga	70g	70g	80g	80g	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	

Fichas Técnicas dos pratos vegetarianos

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação				Método culinário:
			JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	SEC.	
F.T.VEG.10	Legumes à bolonhesa	Rebentos de soja Cebola Tomate pelado/triturado Louro Pimento Cogumelos Ervilhas Azeite Sal	40g 25g 25g 0,1g 20g 50g 40g 3ml ≤ 0,2g	50g 25g 25g 0,1g 20g 60g 40g 5ml ≤ 0,2g	60g 25g 25g 0,1g 40g 75g 60g 7ml ≤ 0,2g	80g 25g 25g 0,1g 40g 90g 60g 9ml ≤ 0,2g	Fazer o refogado com o azeite e a cebola e adicionar o tomate, as ervilhas, o louro, o pimento, cortado aos cubos e os cogumelos. Adicionar os rebentos de soja e deixar cozinhar em lume brando.
F.T.VEG.11	Massa de açafrão com cogumelos e cenoura	Massa Cenoura Cebola Azeite Sal Alho Cogumelos Açafrão	10g 40g 20g 3ml ≤ 0,2g 1,2g 50g 0,1g	15g 40g 20g 5ml ≤ 0,2g 1,5g 60g 0,1g	20g 60g 20g 7ml ≤ 0,2g 2g 75g 0,1g	30g 60g 20g 9ml ≤ 0,2g 2g 90g 0,1g	Estufar a cebola, o açafrão e o alho em azeite. Adicionar as cenouras cortadas em cubinhos e os cogumelos. Cozer a massa em água com sal. No final envolver com o estufado.
F.T.VEG.12	Massa de cogumelos com ervilhas e cenoura	Cebola Alho Azeite Cogumelos Massa Ervilhas Cenoura	25g 1,2g 3ml 50g 3ml 50g	25g 1,5g 5ml 60g 5ml 60g	25g 2g 7ml 75g 7ml 75g	25g 2g 9ml 90g 9ml 90g	Cozer a massa em água com sal. Arranjar e cortar as cenouras e cozer em água. Aquecer a cebola, alho e azeite. Juntar os cogumelos e deixar cozinhar. Juntar as ervilhas e as cenouras e deixar apurar. No final misturar a massa.

Fichas Técnicas dos pratos vegetarianos

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação				Método culinário:
			JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	SEC.	
F. T. VEG. 13	Arroz de lentilhas com tomate	Cebola Arroz Alho Tomate Azeite Lentilhas Salsa Sal	20g 20g 1,2g 35g 3ml 40g 0,8g ≤ 0,2g	20g 30g 1,5g 35g 5ml 50g 1,3g ≤ 0,2g	20g 40g 2g 45g 7ml 60g 1,3g ≤ 0,2g	20g 50g 2g 45g 9ml 80g 1,3g ≤ 0,2g	De véspera demolhar as lentilhas. No dia cozer as lentilhas em água com sal. Estufar a cebola, o alho e o tomate em azeite. Adicionar as lentilhas. Adicionar a água de cozer as lentilhas. Após fervura adicionar o arroz e salsa.
F. T. VEG. 14	Esparguete com rebentos de soja	Rebentos de soja Esparguete Cebola Tomate pelado/triturado Louro Azeite Sal	40g 10g 25g 25g 0,1g 3ml ≤ 0,2g	50g 15g 25g 25g 0,1g 5ml ≤ 0,2g	60g 20g 25g 25g 0,1g 7ml ≤ 0,2g	80g 30g 25g 25g 0,1g 9ml ≤ 0,2g	Cozer a massa esparguete em água e sal. Fazer o refogado com o azeite e a cebola e adicionar o tomate e o louro. Adicionar os rebentos de soja e deixar cozinhar em lume brando. Adicione o preparado à massa.
F. T. VEG. 15	Rancho vegetariano	Grão-de-bico Sal Massa Azeite Cebola Alho Salsa Louro Tomate pelado/triturado Couve lombarda Cenoura Alho francês Curgete	40g ≤ 0,2g 10g 3ml 25g 1,2g 0,8g 0,1g 25g 50g 50g 60g 60g	50g ≤ 0,2g 15g 5ml 25g 1,5g 1,3g 0,1g 25g 70g 50g 80g 80g	60g ≤ 0,2g 20g 7ml 25g 2g 1,3g 0,1g 25g 90g 80g 120g 110g	80g ≤ 0,2g 30g 9ml 25g 2g 1,3g 0,1g 25g 110g 80g 150g 130g	De véspera demolhar o grão-de-bico. No dia cozer o grão-de-bico em água com sal. Cozer a massa em água com sal. Fazer um refogado leve com azeite, a cebola, o alho, a salsa e o louro. Juntar o tomate e de seguida adicionar a couve lombarda, a cenoura, o alho francês, a curgete e a água necessária à cozedura. Posteriormente adicionar o macarronete, o grão-de-bico. Retifique o tempero e o líquido de cozedura.

Fichas Técnicas dos pratos vegetarianos

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação				Método culinário:
			JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	SEC.	
F. T. VEG. 16	Massa de legumes à lavrador com molho de tomate	Massa	10g	15g	20g	30g	Cozer a massa com um fio de azeite e uma pitada de sal. Picar a cebola e o alho e colocar numa panela juntamente com os tomates, o sal, os orégãos, o tomilho e deixar cozer até começar a ferver. Nessa altura, com a varinha mágica, moer o preparado até ficar homogéneo. Arranjar e cozer os legumes em água com sal. No fim, misturar os legumes com a massa e colocar o molho de tomate sobre o esparguete. Servir de imediato.
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Curgete	60g	70g	110g	130g	
Couve-flôr	45g	60g	80g	100g			
F. T. VEG. 17	Favas estufadas	Favas	40g	50g	60g	70g	De véspera demolhar as favas. No dia cozer as favas em água com sal. Aquecer a cebola e azeite. Juntar as favas e deixar cozinhar.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
F. T. VEG. 18	Cogumelos e curgete no forno	Cogumelos	50g	60g	75g	90g	Arranjar os cogumelos e a curgete e colocar num tabuleiro que possa ir ao forno. Juntar cebola em rodela e azeite, temperar com sal e orégãos e levar a assar.
		Curgete	60g	70g	110g	130g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	

Fichas Técnicas dos pratos vegetarianos

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação				Método culinário:
			JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	SEC.	
F.T.VEG.19	Vegetais (cenoura, feijão verde, couve-flor)	Cenoura	50g	50g	80g	80g	Arranjar a cenoura, o feijão verde e a couve-flôr. Numa panela colocar cebola, alho, tomate e azeite. Juntar os legumes, temperar com orégãos e deixar estufar.
		Feijão verde	40g	50g	80g	100g	
		Couve-flôr	45g	60g	80g	100g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g			
F.T.VEG.20	Grão-de-bico estufado	Grão-de-bico	40g	50g	60g	80g	De véspera demolhar o grão-de-bico. No dia cozer o grão-de-bico em água com sal. Aquecer a cebola e azeite. Juntar o grão-de-bico e deixar cozinhar. Para o grão-de-bico estufado com caril, juntar o caril quando se aquece a cebola e azeite.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Caril	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
F.T.VEG.21	Crepes de legumes	Crepe de legumes	60g	60g	90g	120g	Colocar os crepes num tabuleiro e levar ao forno a assar.
F.T.VEG.22	Estufado de cogumelos/ Cogumelos estufados	Cebola	25g	25g	25g	25g	Aquecer a cebola, alho e azeite. Juntar os cogumelos e deixar estufar.
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	
F.T.VEG.23	Cogumelos estufados com tomate	Cebola	25g	25g	25g	25g	Aquecer a cebola, alho, o tomate e azeite. Juntar os cogumelos e deixar estufar.
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	

Fichas Técnicas dos pratos vegetarianos

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação				Método culinário:
			JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	SEC.	
F. T. VEG. 24	Salada russa com legumes e lentilhas	Lentilhas	40g	50g	60g	80g	De véspera demolhar as lentilhas. No dia cozer em água com sa. Descascar as batatas e cozer em água e sal. Após cozedura passar as batatas pelo passe-vite ou desfazê-las com as varas da varinha. Mexer sempre até obter uma consistência mole. Arranjar e cozer os legumes em água com sal. Num tabuleiro que possa ir ao forno colocar uma camada de puré, outra de legumes e as lentilhas e terminar com outra camada de puré. Levar ao forno.
		Batata	60g	80g	100g	120g	
		Ervilhas	40g	40g	60g	60g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Feijão-verde/Milho	40g/25g	60g/25g	100g/35g	120g/50g	
Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g			
F. T. VEG. 25	Ervilhas estufadas	Cebola	25g	25g	25g	25g	Aquecer cebola, alho, tomate e azeite. Juntar as ervilhas e deixar cozinhar.
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Ervilhas	130g	160g	200g	230g	
F. T. VEG. 26	Ervilhas estufadas com cenoura	Cebola	25g	25g	25g	25g	Aquecer cebola, alho, tomate e azeite. Juntar a cenoura previamente arranjada em cubinhos e as ervilhas e deixar cozinhar. Temperar com salsa.
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Ervilhas	130g	160g	200g	230g	
Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g			

Fichas Técnicas dos pratos vegetarianos

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação				Método culinário:
			JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	SEC.	
F. T. VEG. 27	Salada russa [batata, cenoura, ervilha e feijão verde]	Batata	60g	80g	100g	120g	Descascar e cortar as batatas aos cubos e cozer em água e sal ou em tabuleiro perfurado a vapor. Cozer também as cenouras, o feijão-verde e as ervilhas em água e sal ou em tabuleiro perfurado a vapor. Depois de cozidos todos os legumes envolver com as batatas.
		Ervilhas	40g	40g	60g	60g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Feijão-verde/Milho	40g/25g	50g/25g	100g/35g	120g/50g	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
F. T. VEG. 28	Esparguete vegetariano	Esparguete	10g	15g	20g	30g	Cozer a massa esparguete em água com sal. Aquecer a cebola, alho, tomate e azeite. Juntar os legumes previamente arranjados e deixar cozinhar. No final juntar a massa e deixar apurar.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Ervilha	130g	160g	200g	230g	
		Feijão verde	40g	50g	80g	100g	
		Couve-flôr	45g	60g	80g	100g	
		Aipo	25g	25g	45g	45g	
F. T. VEG. 29	Lentilhas estufadas	Lentilhas	40g	50g	60g	80g	De véspera demolhar as lentilhas. No dia cozer as lentilhas em água com sal. Aquecer a cebola, tomate, azeite e alho. Juntar as lentilhas e deixar apurar.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	

Fichas Técnicas dos pratos vegetarianos

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação				Método culinário:
			JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	SEC.	
F. T. VEG. 30	Cogumelos no forno com ervas aromáticas	Cebola Orégãos/Tomilho Azeite Cogumelos	25g 0,1g/0,1g 3ml 50g	25g 0,1g/0,1g 5ml 60g	25g 0,1g/0,1g 7ml 75g	25g 0,1g/0,1g 9ml 90g	Arranjar os cogumelos e colocar em tabuleiro. Adicionar a cebola picada, as ervas aromáticas e o azeite e levar a assar.
F. T. VEG. 31	Jardineira de soja	Batata Soja Cenoura Feijão verde Ervilha Azeite Sal	60g 40g 50g 40g 30g 3ml ≤ 0,2g	80g 50g 50g 60g 40g 5ml ≤ 0,2g	100g 60g 80g 100g 60g 7ml ≤ 0,2g	120g 80g 80g 120g 70g 9ml ≤ 0,2g	De véspera demolhar a soja. No dia cozer a soja em água com sal. Arranjar as batatas, cortar aos cubos e cozer em água e sal. Cozer os legumes em água e sal. No final envolver tudo e temperar com azeite.
F. T. VEG. 32	Arroz de cenoura com feijão vermelho e brócolos	Feijão vermelho Cenoura Sal Arroz Cebola Tomate Azeite Brócolos	70g 40g ≤ 0,2g 20g 20g 25g 3ml 45g	70g 40g ≤ 0,2g 30g 20g 25g 5ml 60g	80g 60g ≤ 0,2g 40g 20g 25g 7ml 80g	80g 60g ≤ 0,2g 50g 20g 25g 9ml 100g	De véspera demolhar o feijão. No dia cozer o feijão em água. Aquecer a cebola, o tomate, o alho e o azeite. Adicionar o arroz e o dobro da quantidade de água. Juntar os brócolos, a cenoura, temperar com sal e deixar cozer. No final juntar o feijão.
F. T. VEG. 33	Salsichas de soja com molho de tomate	Salsichas de soja Azeite Sal Cebola Alho Tomate pelado/triturado	50g 3ml ≤ 0,2g 25g 1,2g 25g	100g 5ml ≤ 0,2g 25g 1,5g 25g	100g 7ml ≤ 0,2g 25g 2g 25g	150g 9ml ≤ 0,2g 25g 2g 25g	Aquecer a cebola, o tomate, o alho e o azeite. Triturar até ficar um molho homogéneo. Adicionar as salsichas e deixar estufar.

Fichas Técnicas dos pratos vegetarianos

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação				Método culinário:
			JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	SEC.	
F. T. VEG. 34	Esparguete com cogumelos	Cebola	25g	25g	25g	25g	Aquecer cebola, tomate e azeite. Arranjar os cogumelos. Misturar no estufado e deixar cozinhar. Cozer a massa em água com sal e no final misturar tudo.
		Tomate	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Esparguete	10g	15g	20g	30g	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
F. T. VEG. 35	Strogonoff de seitan com cogumelos	Seitan	40g	50g	60g	80g	Lavar e picar o alho e a cebola. Juntar o tomate, regar com azeite e levar a lume brando. Juntar os cogumelos e o seitan e deixar cozinhar. No final temperar com sal.
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Tomate	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
F. T. VEG. 36	Massada de soja	Massa	10g	15g	20g	30g	De véspera demolhar a soja. No dia aquecer a cebola, o alho, o tomate e o azeite. Arranjar a cenoura e o feijão verde e juntar ao refogado anterior juntamente com a soja. Adicionar água e sal e deixar cozinhar.
		Soja	40g	50g	60g	80g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Feijão verde	40g	50g	80g	100g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	

Fichas Técnicas dos pratos vegetarianos

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação				Método culinário:
			JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	SEC.	
F. T. VEG. 37	Feijoada vegetariana	Azeite Alho Cebola Tomate pelado/triturado Cenoura Couve coração Cogumelos Feijão manteiga Sal	3ml 1,2g 25g 25g 50g 50g 50g 70g ≤ 0,2g	5ml 1,5g 25g 25g 50g 60g 70g ≤ 0,2g	7ml 2g 25g 25g 80g 80g 75g 80g ≤ 0,2g	9ml 2g 25g 25g 80g 100g 90g 80g ≤ 0,2g	Numa caçarola com um fio de azeite refogue o alho e a cebola até esta ficar translúcida. Junte o tomate, a cenoura e deixe cozinhar cerca de 5 minutos. Acrescente a couve e os cogumelos e salteie até ficarem tenros. Adicione o feijão e a água e tempere com sal. Deixe ferver durante alguns minutos para os sabores se cruzarem.
F. T. VEG. 38	Chilli de legumes	Cenoura Feijão encarnado Feijão verde Couve-flôr Aipo Cebola Alho Tomate pelado/triturado Azeite Sal	50g 70g 40g 45g 25g 25g 1,2g 25g 3ml ≤ 0,2g	50g 70g 50g 60g 25g 25g 1,5g 25g 5ml ≤ 0,2g	80g 80g 80g 80g 45g 25g 2g 25g 7ml ≤ 0,2g	80g 80g 100g 100g 45g 25g 2g 25g 9ml ≤ 0,2g	De véspera demolhar o feijão. No dia cozer o feijão em água com sal. Arranjar a cenoura, o feijão verde, a couve-flôr e o aipo. Numa panela colocar cebola, alho, tomate e azeite. Juntar os legumes, o feijão. Se necessário adicionar água de cozedura do feijão, deixar estufar.
F. T. VEG. 39	Arroz de feijão branco, cenoura aos cubos e brócolos	Feijão branco Arroz Sal Alho francês Tomate pelado/triturado Azeite Cenoura	70g 20g ≤ 0,2g 60g 25g 3ml 40g	70g 30g ≤ 0,2g 80g 25g 5ml 40g	80g 40g ≤ 0,2g 120g 25g 7ml 60g	80g 50g ≤ 0,2g 150g 25g 9ml 60g	De véspera demolhar o feijão. No dia cozer o feijão em água com sal. Estufar o alho francês e o tomate em azeite. Adicionar o feijão e os brócolos previamente arranjados. Adicionar água e temperar com sal. Após fervura adicionar o arroz e deixar cozer.

Fichas Técnicas dos pratos vegetarianos

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação				Método culinário:
			JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	SEC.	
F. T. VEG. 40	Guisado de cogumelos	Cebola	25g	25g	25g	25g	Aquecer a cebola, alho e azeite. Juntar os cogumelos e deixar estufar.
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
F. T. VEG. 41	Arroz malandrinho com feijão branco	Arroz	20g	30g	40g	50g	De véspera demolhar o feijão. No dia cozer o feijão em água com sal. Leve ao lume o azeite a cebola picada e o tomate aos cubos e deixe alourar ligeiramente, acrescente o arroz envolva, adicione a água (1 porção de arroz para 3 porções de água), acrescente o feijão, tempere de sal, e deixe cozinhar lentamente.
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Cebola	20g	20g	20g	20g	
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
		Feijão branco	70g	70g	80g	80g	
	Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g		
F. T. VEG. 42	Lentilhas estufadas com ratatouille	Lentilhas	40g	50g	60g	80g	De véspera demolhar as lentilhas. No dia cozer as lentilhas em água com sal. Aquecer a cebola, tomate, azeite e alho. Juntar as lentilhas e deixar apurar.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
F. T. VEG. 43	Estufado de soja e legumes	Soja	40g	50g	60g	80g	Demolhar a soja. Aquecer a cebola, tomate, azeite e alho. Juntar a soja, a courgette e a cenoura, temperar e deixar cozinhar.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
		Courgette	60g	70g	110g	130g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	

Fichas Técnicas das Ementas de Sopa

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

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.5	Saloia	Flocos de batata Feijão Vermelho Couve lombarda Cenoura Cebola Azeite Sal	8g 5g 60g 60g 40g 1ml ≤ 0,1g	8g 5g 60g 60g 40g 1ml ≤ 0,1g	10g 5g 90g 80g 50g 1ml ≤ 0,1g	10g 5g 90g 80g 50g 1ml ≤ 0,1g	Demolhar o feijão de véspera. Lavar, descascar e cortar as cebolas e metade das cenouras e cozer em água juntamente com os flocos de batata. Depois de cozidos, adicionar metade do feijão (previamente cozido) e a água de o cozer e triturar o preparado. Juntar a couve lombarda (cortada em juliana) e o resto das cenouras (cortada aos cubos) até cozer. Antes do final da cozedura, adicionar o resto do feijão e se necessário alguma água de o cozer. Retificar o tempero. Após cozedura adicionar o azeite.
F.T.S.6	Lavrador	Flocos de batata Couve portuguesa Feijão vermelho Cenoura Cebola Massa cotovelos Azeite Sal	8g 80g 5g 60g 40g 10g 1ml ≤ 0,1g	8g 80g 5g 60g 40g 10g 1ml ≤ 0,1g	10g 110g 5g 80g 50g 10g 1ml ≤ 0,1g	10g 110g 5g 80g 50g 10g 1ml ≤ 0,1g	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.
F.T.S.7	Horta	Flocos de batata Couve lombarda Feijão branco Cenoura Cebola Azeite Sal	8g 60g 5g 60g 40g 1ml ≤ 0,1g	8g 60g 5g 60g 40g 1ml ≤ 0,1g	10g 90g 5g 80g 50g 1ml ≤ 0,1g	10g 90g 5g 80g 50g 1ml ≤ 0,1g	Demolhar o feijão de véspera. No dia, lavar, descascar e cortar metade das cenouras e as cebolas e levar a cozer em água juntamente com os flocos de batata. Adicionar cerca de metade do feijão (previamente cozido) ao preparado anterior. Triturar o preparado e juntar a couve lombarda (previamente cortada e lavada) e o resto das cenouras até cozer. Antes do final da cozedura, adicionar o restante feijão e deixar apurar. No final retificar o tempero e acrescentar o azeite.
F.T.S.8	Caldo-verde s/ chouriço	Flocos de batata Caldo verde Cebola Azeite Sal	8g 100g 40g 1ml ≤ 0,1g	8g 100g 40g 1ml ≤ 0,1g	10g 100g 50g 1ml ≤ 0,1g	10g 100g 50g 1ml ≤ 0,1g	Lavar e descascar a cebola. Cozer em água juntamente com os flocos de batata. Depois de cozido, triturar os legumes. Juntar o caldo-verde e deixar cozer. No final da cozedura adicionar o azeite e retificar o tempero.

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.9	Abóbora com massinhas	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar, descascar e cortar a abóbora, o alho francês e as cebolas e cozer em água juntamente com os flocos de batata. Depois de cozidos, triturar tudo. Acrescentar as massinhas e deixar cozer. Retificar o tempero e adicionar o azeite no final da cozedura.
		Abóbora	40g	40g	40g	40g	
		Alho francês	60g	60g	100g	100g	
		Massinhas	10g	10g	10g	10g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.10	Couve-flor com cenoura	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Descascar, lavar e cortar em pedaços a curgete, a cenoura, a cebola e cortar em pedaços. Cozer tudo em água. Após cozido, reduzir a puré. Posteriormente colocar a couve-flor, previamente lavada, aos pedaços e deixar cozer. Retificar o tempero e juntar o azeite no final da cozedura.
		Couve-flor	60g	60g	100g	100g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Curgete	40g	40g	60g	60g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.11	Couve branca com cenoura ripada	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer os flocos de batata, a cebola e metade da cenoura. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar a couve cortada em juliana e a restante cenoura raspada e deixar cozer. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Couve branca	80g	80g	100g	100g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
		F.T.S.12	Alho francês com curgete	Flocos de batata	8g	8g	
Alho francês	60g			60g	100g	100g	
Curgete	40g			40g	60g	60g	
Cenoura	60g			60g	80g	80g	
Cebola	40g			40g	50g	50g	
Azeite	1ml			1ml	1ml	1ml	
Sal	≤ 0,1g			≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	

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.13	Alho francês	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar, descascar e cortar a cenoura, o alho francês e as cebolas. Levar a cozer tudo exceto metade do alho francês. Depois de cozido, triturar tudo e adicionar o restante alho francês, previamente cortado às rodelas. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite. Creme de alho francês: Lavar, descascar e cortar os ingredientes e cozer em água. Após cozedura, triturar o preparado. No fim acrescentar o azeite e retificar o tempero.
		Alho Francês	60g	60g	100g	100g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.14	Feijão-verde	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar, descascar e cortar a couve branca, a cenoura, a cebola, o alho e cozer em água juntamente com os flocos de batata. Preparar o feijão-verde às tirinhas. Depois de cozido, triturar os legumes. Acrescentar o feijão-verde, deixar cozer e retificar os temperos. No final da cozedura, juntar o azeite. Creme de feijão verde: Lavar, descascar e cortar os ingredientes e cozer em água. Após cozedura, triturar o preparado. No fim acrescentar o azeite e retificar o tempero.
		Couve branca	80g	80g	100g	100g	
		Feijão-verde	40g	40g	60g	60g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.15	Espinafres com cenoura	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar, descascar, cortar os ingredientes e cozer em água, exceto a cenoura e os espinafres. Após cozer, triturar o preparado e adicionar a cenoura, previamente cortada aos cubos, e os espinafres. No fim da cozedura, retificar o tempero e acrescentar o azeite.
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Espinafres	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.16	Grão-de-bico/feijão (branco ou vermelho) com couve-lombarda/espinafres	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	De véspera, demolhar o feijão/grão-de-bico. No dia, lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer os flocos de batata, a cebola e a cenoura. À parte cozer o feijão/grão-de-bico. Após cozedura, triturar os legumes e metade do feijão/grão de bico anteriormente cozido. Adicionar a couve cortada em juliana/espinafres e deixar cozer. Antes do final adicionar o restante feijão/grão-de-bico, retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Couve-lombarda/espinafres	60g/60g	60g/60g	90g/80g	90g/80g	
		Grão-de-bico/feijão branco ou vermelho	5g	5g	5g	5g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	

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.17	Legumes com ervilhas	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar, descascar e cortar a cenoura e as cebolas. Levar a cozer tudo exceto metade do alho francês. Depois de cozido, triturar tudo e adicionar o restante alho francês, previamente cortado às rodelas. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Ervilhas	20g	20g	20g	20g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.18	Feijão vermelho com hortaliça (couve lombarda e couve branca)	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	De véspera, demolhar o feijão. No dia, lavar, descascar e cortar todos os ingredientes e cozer, exceto metade do feijão e a hortaliça. Após cozer, triturar o preparado e acrescentar os restantes vegetais. No fim da cozedura, retificar o tempero e adicionar o azeite.
		Feijão vermelho	5g	5g	5g	5g	
		Hortaliça	80g	80g	100g	100g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.19	Creme de couve-flor	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Descascar, lavar e cortar em pedaços a cenoura, a couve-flor e a cebola. Colocar os ingredientes numa panela com água e deixar cozer. Após cozido, reduzir a puré, retificar o sal e deixar ferver mais um pouco. Juntar o azeite no final.
		Couve-flor	60g	60g	100g	100g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.20	Creme de abóbora com espinafres/ feijão-verde	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Descascar, lavar e cortar a abóbora e as cebolas e cozer em água juntamente com os flocos de batata. Posteriormente triturar os legumes e adicionar os espinafres/ feijão-verde previamente arranjados. No fim retificar os temperos e juntar o azeite no final da cozedura.
		Abóbora	40g	40g	40g	40g	
		Espinafres/ Feijão-verde	60g/40g	60g/40g	80g/60g	80g/60g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	

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.21	Sopa de couve-lombarda	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar e descascar a cenoura, a curgete e a cebola e cortar tudo em pedaços. Adicionar todos os ingredientes numa panela com água e levar a cozer. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar a couve-lombarda previamente arranjada e deixar cozer. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Couve-lombarda	60g	60g	90g	90g	
		Curgete	40g	40g	60g	60g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.22	Creme de Legumes	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar, descascar e cortar a cenoura e a cebola. Adicionar a mistura de vegetais para a sopa e os flocos de batata. Cozer em água. Depois de cozido, triturar todo o preparado. Retificar o tempero e no final da cozedura, juntar o azeite.
		Vegetais para sopa	40g	40g	60g	60g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
		F.T.S.23	Creme de alho francês com cenoura	Flocos de batata	8g	8g	
Alho francês	60g			60g	100g	100g	
Curgete	40g			40g	60g	60g	
Cenoura	60g			60g	80g	80g	
Cebola	40g			40g	50g	50g	
Azeite	1ml			1ml	1ml	1ml	
Sal	≤ 0,1g			≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	

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

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.28	Sopa de espinafres	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Descascar, lavar e cortar as cenouras, as cebolas e cozer em água a ferver juntamente com os flocos de batata. Posteriormente triturar a sopa e adicionar o agrião previamente cortado e lavado. Deixar o agrião cozer. Retificar o sal e juntar o azeite no final da cozedura.
		Espinafres	60g	60g	80g	80g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.29	Sopa de cenoura com couve ripada	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Descascar, lavar e cortar em pedaços a cenoura e a cebola. Colocar os ingredientes numa panela com água e deixar cozer. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar a couve ripada. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Couve	80g	80g	100g	100g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.30	Creme de cenoura com massinhas	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar, descascar e cortar o alho francês, as cenouras, as e as cebolas e cozer em água juntamente com os flocos de batata. Depois de cozidos, triturar tudo. Acrescentar as massinhas e deixar cozer. Retificar o tempero e adicionar o azeite no final da cozedura.
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Alho francês	60g	60g	100g	100g	
		Massinhas	10g	10g	10g	10g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g			
F.T.S.31	Creme de Brócolos	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar, descascar e cortar os ingredientes e cozer em água. Após cozedura, triturar o preparado. No fim acrescentar o azeite e retificar o tempero.
		Brócolos	60g	60g	100g	100g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.33	Creme de alho francês com grão-de-bico	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	De véspera, demolhar o grão-de-bico. No dia, lavar e descascar o alho francês, a cenoura, a curgete e a cebola e cortar tudo em pedaços. Adicionar todos os ingredientes numa panela com água e levar a cozer. Após cozido, reduzir a puré. Retificar temperos e adicionar o azeite.
		Alho francês	60g	60g	100g	100g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Curgete	40g	40g	60g	60g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Grão-de-bico	1ml	1ml	1ml	1ml	
Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml			
Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g			

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

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. 3	Batata cozida	Batata Sal	80g ≤ 0,2g	100g ≤ 0,2g	120g ≤ 0,2g	140g ≤ 0,2g	Descascar e cortar as batatas ao meio ou aos cubos e cozer em água e sal ou em tabuleiros perfurados no forno convetor (s/ adição de sal).
F. T. AC. 4	Batata corada	Batata Azeite Sal Orégãos Manjerição	80g 3ml ≤ 0,2g 0,1g 0,1g	100g 5ml ≤ 0,2g 0,1 0,1g	120g 7ml ≤ 0,2g 0,1g 0,1g	140g 9ml ≤ 0,2g 0,1g 0,1g	Descascar e cortar as batatas aos cubos e cozer em água e sal ou em tabuleiro perfurado a vapor. Num tabuleiro liso dispor as batatas e regar com um fio de azeite e polvilhar com manjerição e orégãos. Levar ao forno e deixar corar.
F. T. AC. 5	Salada Russa (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde)	Batata Ervilhas Cenoura Feijão-verde/Milho Sal	60g 40g 60g 40g/25g ≤ 0,2g	80g 40g 60g 50g/25g ≤ 0,2g	100g 60g 80g 100g/35g ≤ 0,2g	120g 60g 80g 120g/50g ≤ 0,2g	Descascar e cortar as batatas aos cubos e cozer em água e sal ou em tabuleiro perfurado a vapor. Cozer também as cenouras, o feijão-verde e as ervilhas em água e sal ou em tabuleiro perfurado a vapor. Depois de cozidos todos os legumes envolver com as batatas.
F. T. AC. 6	Arroz de cenoura/ervilhas/milho	Arroz Cenoura/ervilhas/milho Cebola Azeite Sal Alho	20g 40g/30g/25g 20g 3ml ≤ 0,2g 1,2g	30g 40g/30g/25g 20g 5ml ≤ 0,2g 1,5g	40g 60g/40g/35g 20g 7ml ≤ 0,2g 2g	50g 60g/40g/50g 20g 9ml ≤ 0,2g 2g	Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar a cenoura cortada aos cubos/ervilhas previamente cozidos, de preferência a vapor. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero.
F. T. AC. 7	Arroz de legumes (milho e brócolos)	Arroz Sal Brócolos Milho Cebola Azeite Alho	20g ≤ 0,2g 45g 25g 20g 3ml 1,2g	30g ≤ 0,2g 60g 25g 20g 5ml 1,5g	40g ≤ 0,2g 80g 35g 20g 7ml 2g	50g ≤ 0,2g 100g 50g 20g 9ml 2g	Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar os brócolos previamente arranjados e o milho. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero.
F. T. AC. 8	Arroz de branco	Arroz Cebola Azeite Sal Alho	30g 20g 3ml ≤ 0,2g 1,2g	40g 20g 5ml ≤ 0,2g 1,5g	50g 20g 7ml ≤ 0,2g 2g	60g 20g 9ml ≤ 0,2g 2g	Picar o alho e a cebola e estufar em azeite. Adicionar água ao preparado. Após fervura acrescentar o arroz. No final retificar o tempero.
F. T. AC. 9	Esparguete/espírais/macarronete/fusili	Massa Sal	20g ≤ 0,2g	30g ≤ 0,2g	40g ≤ 0,2g	50g ≤ 0,2g	Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar a massa (esparguete/espírais/macarronete/ fusili) e parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero.

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.10	Ervilhas/ cenoura/ couve-flor/ milho/ cenoura baby/ feijão-verde/ couve lombarda/ couve-de-bruxelas/ brócolos	Couve-lombarda Brócolos Couve-flor Cenoura Ervilhas Feijão-verde Cenoura baby Couve-de-bruxelas Milho Sal	50g 45g 45g 50g 60g 40g 50g 60g 25g ≤ 0,2g	70g 60g 60g 50g 75g 50g 50g 75g 25g ≤ 0,2g	90g 80g 80g 80g 100g 80g 80g 100g 35g ≤ 0,2g	110g 100g 100g 80g 120g 100g 80g 125g 50g ≤ 0,2g	Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar o(s) legume(s) mencionados e adicionar parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero OU levar o(s) legume(s) em tabuleiro perfurado ao forno convetor e colocar no módulo de cozedura a vapor, sem adicionar sal. Deixar cozer.
F.T.AC.11	Estufado de legumes (brócolos/cenoura/tomate/feijão-verde/cogumelos/ervilhas/curgete)	Brócolos Feijão-verde Cenoura Ervilhas Curgete Cogumelos Tomate Cebola Azeite Sal Alho	45g 40g 50g 40g 60g 50g 25g 25g 3ml ≤ 0,2g 1,2g	60g 50g 50g 40g 70g 60g 25g 25g 5ml ≤ 0,2g 1,5g	80g 80g 80g 60g 110g 75g 25g 25g 7ml ≤ 0,2g 2g	100g 100g 80g 60g 130g 90g 25g 25g 9ml ≤ 0,2g 2g	Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar o(s) legume(s) mencionados e adicionar parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero OU levar o(s) legume(s) em tabuleiro perfurado ao forno convetor e colocar no módulo de cozedura a vapor, sem adicionar sal. Deixar cozer. Num tacho à parte colocar cebola, alho e o(s) respetivo(s) legume(s), adicionar o azeite e levar ao lume a estufar.
F.T.AC.12	Macedónia de legumes	Feijão-verde Ervilhas Cenoura Azeite Sal	40g 40g 50g 3ml ≤ 0,2g	50g 40g 50g 5ml ≤ 0,2g	80g 60g 80g 7ml ≤ 0,2g	100g 60g 80g 9ml ≤ 0,2g	Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar os legumes mencionados e adicionar parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero OU levar os legumes em tabuleiro perfurado ao forno convetor e colocar no módulo de cozedura a vapor, sem adicionar sal. Deixar cozer. Servir e temperar com azeite.
F.T.AC.13	Salada Tricolor (cenoura, cogumelos e ervilhas)	Ervilhas Cogumelos Cenoura Sal	40g 50g 50g ≤ 0,2g	40g 60g 50g ≤ 0,2g	60g 75g 80g ≤ 0,2g	60g 90g 80g ≤ 0,2g	Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar os legumes mencionados e adicionar parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero. OU levar os legumes em tabuleiro perfurado ao forno convetor e colocar no módulo de cozedura a vapor, sem adicionar sal. Deixar cozer.
F.T.AC.15	Macedónia de legumes	Alho Cebola Azeite Feijão-verde Ervilhas Cenoura Sal	1,2g 25g 3ml 40g 40g 50g ≤ 0,2g	1,5g 25g 5ml 50g 40g 50g ≤ 0,2g	2g 25g 7ml 80g 60g 80g ≤ 0,2g	2g 25g 9ml 100g 60g 80g ≤ 0,2g	Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar os legumes mencionados e adicionar parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero OU levar os legumes em tabuleiro perfurado ao forno convetor e colocar no módulo de cozedura a vapor, sem adicionar sal. Deixar cozer. Num tacho à parte colocar cebola, alho e o(s) respetivo(s) legume(s), adicionar o azeite e levar ao lume a estufar.

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.16	Arroz de tomate	Arroz	20g	30g	40g	50g	Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar o tomate. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero.
		Tomate pelado/triturado	35g	35g	45g	45g	
		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.AC.17	Arroz de tomate e pimento	Arroz	20g	30g	40g	50g	Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar o tomate e o pimento previamente arranjado e cortado em cubinhos. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero.
		Tomate pelado/triturado	35g	35g	45g	45g	
		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.AC.18	Arroz de feijão	Arroz	20g	30g	40g	50g	De véspera demolhar o feijão. No dia cozer em água. Estufar a cebola e o alho em azeite. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz e o feijão. No final retificar o tempero.
		Feijão	5g	5g	5g	5g	
		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.AC.19	Batata gratinada com salsa	Batata	80g	100g	120g	140g	Descascar e cortar as batatas aos cubos e cozer em água e sal ou em tabuleiro perfurado a vapor. Num tabuleiro liso dispor as batatas e regar com um fio de azeite e polvilhar com salsa. Levar ao forno e deixar corar.
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação				Método culinário:
			JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	SEC.	
F.T.SOB 1	Gelatina com frutas	Água Gelatina em pó Abacaxi Laranja Morango	75ml 12,7g 10g 10g 10g	75ml 12,7g 10g 10g 10g	150ml 25,5g 10g 10g 10g	150ml 25,5g 10g 10g 10g	Ferver metade da quantidade da água. Adicionar a carteira de gelatina e dissolver o conteúdo. Adicionar a restante quantidade de água fria. Deixar arrefecer e, posteriormente, colocar a gelatina no frigorífico. Dispor pedaços pequenos de abacaxi, laranja e morango, previamente lavados, descascados e cortados, por cima da gelatina.
F.T.SOB 2	Fruta assada (Maçã/Pera)	Maçã/Pera Canela	80g 0,1g	80g 0,1g	160g 0,1g	160g 0,1g	Lavar e retirar a parte central (caroço e sementes) da fruta. Colocar a fruta num tabuleiro, polvilhar com canela e regar com um pouco de água. Levar ao forno até assar.
F.T.SOB 3	Fruta cozida (Maçã/Pera)	Maçã/Pera Canela Raspa de limão	80g 0,1g 10g	80g 0,1g 10g	160g 0,1g 10g	160g 0,1g 10g	Descascar e lavar a fruta sem lhe retirar o cabo. Levar a cozer em água a ferver com raspas de limão ou colocar em tabuleiro perfurado e levar ao forno convetor a cozer a vapor, polvilhado com raspas de limão. Polvilhar a gosto com canela antes de consumir.
F.T.SOB 4	Fruta	Kiwi Banana Morangos/Cereja/Uva Pêssego/Nectarina Clementina/Tangerina Laranja Maçã/Pêra Alperce/Damasco Ameixa Nêspera Melão Melo Melancia Abacaxi/Ananás	80g 75g 120g 80g 80g 80g 50g 60g 60g 90g 150g 125g 85g	80g 75g 120g 80g 80g 80g 100g 120g 120g 90g 150g 125g 85g	160g 150g 150g 160g 160g 160g 150g 180g 180g 180g 300g 250g 170g	160g 150g 150g 160g 160g 160g 150g 180g 180g 180g 300g 250g 170g	Lavar e desinfetar segundo as recomendações do manual de qualidade. Colocar a fruta em frio devidamente acondicionado e/ou colocar individualmente em taças e expor na linha de self, num horário o mais próximo possível da hora de servir.
F.T.SOB 10	Gelatina	Água Gelatina em pó	75ml 12,7g	75ml 12,7g	150ml 25,5g	150ml 25,5g	Ferver metade da quantidade da água. Adicionar a carteira de gelatina e dissolver o conteúdo. Adicionar a restante quantidade de água fria. Colocar em taças individuais e deixar arrefecer e, posteriormente, colocar a gelatina no frigorífico.

Fichas Técnicas das Ementas de Saladas e Leg

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

umes



SEC.	Método culinário:
150g/50g/60g	Preparar, lavar e desinfetar o vegetal segundo as indicações do Manual da Qualidade e da ficha técnica do produto a utilizar.
100g/100g/80g 60g/110g	
50g/125g/130g 70g/70g/60g	
100g/120g	