

Semana 1

4 a 8 de janeiro

Segunda-Feira	Sopa	Creme de alho-francês com couve-flor ¹²	497,3	118,9	1,6	0,2	19,8	9,7	6,5	0,3	ET
	Prato	Crepes de legumes ^{1,6,11} com arroz	1716,0	410,5	9,5	1,6	71,2	5,7	8,5	1,2	ET
	Salada	Alface, tomate e milho	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	3,9	0,0	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	ET
	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	Macedónia de legumes ¹²	323,3	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1	ET
	Prato	Esparguete ¹ de cogumelos ¹²	929,3	222,1	8,2	1,2	29,8	2,0	6,5	0,1	ET
	Salada	Ervilhas, cenoura e feijão-verde	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1	ET
	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	ET
	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	Juliana com feijão vermelho ¹²	380,3	105,7	1,6	0,2	19,7	8,1	3,3	0,2	ET
	Prato	Estufado de lentilhas com batata	1523,1	364,0	7,6	1,1	53,8	4,0	18,7	0,3	ET
	Salada	Pepino, tomate e couve-roxa	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Alho-francês com curgete ¹²	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	ET
	Prato	Feijoada vegetariana ¹² com arroz branco	2429,6	580,7	16,2	2,5	82,5	10,1	24,5	0,4	ET
	Salada	Couve, cenoura e curgete	214,7	51,3	0,5	0,1	7,6	7,2	4,4	0,1	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	ET
	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	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,5	ET
	Prato	Seitan ^{1,6} estufado com arroz	1560,8	372,3	15,9	2,4	37,9	2,7	18,5	0,3	ET
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	184,1	44,0	0,2	0,0	7,0	6,0	4,0	0,1	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina ¹²	313,6/ 372,3	74,9/ 89,0	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	16,5/ 0,0	16,3/ 0,0	1,1/ 22,2	0,0/ 0,0	ET
	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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. Referência: Capitações 2.º e 3.º CEB

Semana 2

11 a 15 de janeiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Couve-flôr com cenoura ¹²	452,3	108,1	1,5	0,2	18,1	8,6	5,6	0,3	FT
	Prato	Massa ¹ de legumes à Bolonhesa	1508,0	360,4	9,6	1,5	49,3	10,1	18,6	0,4	FT
	Salada	Cenoura, curgete e ervilhas	278,0	66,4	0,6	0,2	9,9	6,2	5,4	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.								
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes ¹²	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2	FT
	Prato	Favas guisadas com arroz branco	1951,9	466,5	15,2	2,2	61,5	5,6	19,6	0,2	FT
	Salada	Alface, beterraba e milho	343,9	82,3	0,8	0,0	13,9	6,1	5,0	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.								
Quarta-Feira	Sopa	Horta ¹²	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3	FT
	Prato	Jardineira de soja ⁶	1830,5	437,5	19,0	2,6	39,8	10,7	26,3	0,3	FT
	Salada	Pimento, beringela e curgete	202,2	48,3	0,9	0,2	6,4	6,0	3,9	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	Couve lombarda ¹²	298,4	71,3	1,3	0,2	12,6	5,3	2,3	0,2	FT
	Prato	Esparguete ¹ guisado com grão-de-bico e feijão-verde	1823,7	435,9	11,1	1,6	64,2	6,6	18,3	0,1	FT
	Salada	Pepino, couve-roxa e tomate	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	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.								
Sexta-Feira	Sopa	Brócolos ¹²	399,3	95,4	1,9	0,2	15,1	5,9	4,4	0,2	FT
	Prato	Arroz de lentilhas com ratatouille	2190,4	523,3	15,1	2,3	73,5	5,8	20,3	0,2	FT
	Salada	Brócolos, couve-flor e cenoura	163,2	60,4	0,8	0,1	7,4	6,5	6,2	0,2	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, 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 3

18 a 22 de janeiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês ¹²	374,3	89,5	1,4	0,2	16,5	6,9	2,8	0,2	FT
	Prato	Esparguete ¹ estufado com cenoura, cogumelos ¹² e ervilhas	1448,1	346,1	9,2	1,4	47,3	8,1	17,6	0,3	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)	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	Legumes ¹²	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2	FT
	Prato	Empadão de arroz de legumes	1153,0	275,6	7,5	1,1	45,6	5,2	5,5	0,2	FT
	Salada	Ervilhas, feijão-verde e cenoura	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	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	Caldo-verde (s/chouriço) ¹²	498,5	119,1	5,0	1,4	13,2	4,1	5,4	0,7	FT
	Prato	Rancho vegetariano ¹	1870,1	446,9	11,1	1,5	66,4	9,3	19,1	0,3	FT
	Salada	Alface, couve-roxa e tomate	183,5	43,9	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	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.								
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa ¹²	352,9	84,3	1,4	0,2	14,1	3,3	3,8	0,1	FT
	Prato	Salada de grão-de-bico, couve e batata cozida	1641,8	392,4	10,3	1,3	56,8	5,5	16,9	0,3	FT
	Salada	Cenoura, curgete e brócolos cozidos	141,8	55,3	1,0	0,2	6,9	6,3	5,0	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.								
Sexta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão-verde ¹²	300,5	71,8	1,4	0,2	13,0	3,7	1,8	0,1	FT
	Prato	Estufado de soja ⁶ com legumes chineses e arroz	2732,3	652,9	33,3	9,3	58,7	10,6	27,2	0,2	FT
	Salada	Pepino, beterraba e cenoura	197,6	47,2	0,3	0,1	8,7	8,5	2,6	0,4	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 4

25 a 29 de janeiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura e massinhas ^{1,12}	524,1	125,3	1,6	0,3	23,6	7,2	4,0	0,2	FT
	Prato	Arroz de cogumelos ¹² e cenoura	1469,2	351,2	14,9	2,3	46,0	6,1	7,2	0,2	FT
	Salada	Milho, cenoura e ervilhas	328,0	78,5	0,7	0,1	13,2	4,1	4,8	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.								
Terça-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 à lavrador vegetariana	1964,9	469,6	9,3	1,5	70,7	10,7	24,4	0,3	FT
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	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 ^{1,12}	612,3	146,3	1,8	0,2	26,7	8,9	5,7	0,3	FT
	Prato	Jardineira de soja ⁶	1830,5	437,5	19,0	2,6	39,8	10,7	26,3	0,3	FT
	Salada	Beringela, tomate e curgete	204,2	48,8	0,8	0,1	7,2	6,8	3,6	0,0	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.								
Quinta-Feira	Sopa	Alho-francês ¹²	374,3	89,5	1,4	0,2	16,5	6,9	2,8	0,2	FT
	Prato	Esparguete ¹ guisado com ervilha, cenoura e cogumelos ¹²	1448,1	346,1	9,2	1,4	47,3	8,1	17,6	0,3	FT
	Salada	Alface, pepino e beterraba	199,0	47,6	0,5	0,1	6,9	6,9	4,0	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.								
Sexta-Feira	Sopa	Curgete ¹²	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	FT
	Prato	Chilli vegetariano com arroz branco	2312,0	552,6	15,5	2,3	79,3	7,1	22,1	0,4	FT
	Salada	Pimento, couve-bruxelas e cenoura	286,8	68,5	1,7	0,4	8,9	7,6	4,8	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 contém 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 5

1 a 5 de fevereiro

			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	ET
	Prato	Massa fusilli ¹ à bolonhesa com lentilhas	1749,4	418,1	9,0	1,4	60,3	4,7	22,6	0,3	ET
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,1	0,8	0,0	11,3	3,2	3,8	0,1	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas ^{1,12}	474,9	113,5	1,7	0,3	20,7	4,5	3,6	0,1	ET
	Prato	Arroz de favas com cogumelos ¹² e cenoura	1304,2	311,7	8,0	1,2	48,8	4,9	10,0	0,2	ET
	Salada	Curgete, beringela e pimento	202,2	48,3	0,9	0,2	6,4	6,0	3,9	0,0	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelatina ¹² com 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	ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-verde ¹²	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2	ET
	Prato	Feijoada vegetariana com arroz branco	2429,6	580,7	16,2	2,5	82,5	10,1	24,5	0,4	ET
	Salada	Couve-roxa, cenoura e pepino	170,6	40,8	0,3	0,1	7,0	6,2	2,9	0,1	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Saloia ¹²	417,7	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3	ET
	Prato	Grão-de-bico estufado com salada russa (batata, ervilha, feijão-verde e cenoura)	1819,3	434,8	10,7	1,5	63,4	11,3	20,0	0,4	ET
	Salada	Ervilhas, feijão-verde e cenoura	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1	ET
	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	ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Creme de alho-francês com cenoura e curgete ¹²	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	ET
	Prato	Crepes de legumes ^{1,6,11} com arroz de cenoura	1716,0	410,5	9,5	1,6	71,2	5,7	8,5	1,2	ET
	Salada	Beterraba, alface e tomate	210,5	50,3	0,4	0,0	8,2	8,2	3,8	0,3	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

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

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

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

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

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

Semana 6

8 a 12 de fevereiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Creme de legumes ¹²									FT
	Prato	Arroz de cogumelos ¹² com legumes salteados									FT
	Salada	Cenoura, curgete e ervilhas									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada									FT
	Pão	Pão de mistura ¹									FT
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											
Terça-Feira	Sopa	Espinafres ¹²									FT
	Prato	Massa à Lavrador ¹ vegetariana									FT
	Salada	Alface, couve-roxa e milho									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.											
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-branco com couve lombarda ¹²									FT
	Prato	Estufado de soja ⁶ e legumes com arroz de cenoura									FT
	Salada	Couve, brócolos e cenoura									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.											
Quinta-Feira	Sopa	Creme de couve-flor e cenoura ¹²									FT
	Prato	Seitan ^{1,6} guisado com massa esparguete ¹									FT
	Salada	Tomate, 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.											
Sexta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes ¹²									FT
	Prato	Feijão estufado com arroz de tomate									FT
	Salada	Tomate, pimento e curgete									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, 13Tremoço, 14Moluscos.

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

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

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

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

Semana 7

15 a 19 de fevereiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa										
	Prato										
	Salada	Carnaval									
	Sobremesa										
	Pão										
Terça-Feira	Sopa										
	Prato										
	Salada	Carnaval									
	Sobremesa										
	Pão										
Quarta-Feira	Sopa										
	Prato										
	Salada	Carnaval									
	Sobremesa										
	Pão										
Quinta-Feira	Sopa	Cenoura com couve ripada ¹²	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	ET
	Prato	Salsichas de soja ^{1,3,6} com massa esparguete ¹	1757,2	422,8	23,6	2,7	30,6	2,4	21,6	2,5	ET
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,1	0,8	0,0	11,3	3,2	3,8	0,1	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com nabo ¹²	439,6	105,1	1,9	0,2	19,7	8,3	2,4	0,3	ET
	Prato	Legumes (curgete, cenoura e cogumelos ¹²) à Espiritual ¹ com batata	913,9	218,4	7,7	1,2	29,9	7,6	6,8	0,4	ET
	Salada	Couve, curgete e brócolos	214,7	51,3	0,5	0,1	7,6	7,2	4,4	0,1	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina ¹²	313,6/ 372,3	74,9/ 89,0	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	16,5/ 0,0	16,3/ 0,0	1,1/ 22,2	0,0/ 0,0	ET
	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.

Semana 8

22 a 26 de fevereiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Espinafres ¹²	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6	FT
	Prato	Cogumelos ¹² gratinados ¹ com massa ¹ salteada	943,5	225,5	8,3	1,2	30,5	2,9	6,6	0,1	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.								

			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	Feijoada de legumes ¹² com arroz branco	2429,6	580,7	16,2	2,5	82,5	10,1	24,5	0,4	FT
	Salada	Couve lombarda, cenoura e curgete	214,7	51,3	0,5	0,1	7,6	7,2	4,4	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/ 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	Saloia ¹²	417,7	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3	FT
	Prato	Salada russa com lentilhas	1438,2	343,7	1,0	0,2	59,3	8,8	23,2	0,3	FT
	Salada	Cenoura, ervilhas e feijão-verde	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	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	Sopa da Horta ¹²	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3	FT
	Prato	Estufado de grão-de-bico com massa espiral ¹	1740,5	416,0	10,9	1,5	61,2	4,4	16,7	0,2	FT
	Salada	Alface, couve-roxa e couve em juliana	208,4	49,8	0,4	0,0	6,2	5,6	5,8	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	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 feijão-verde ¹²	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2	FT
	Prato	Mistura chinesa ¹² em molho de tomate com arroz branco	1519,6	363,0	14,8	6,8	47,8	6,6	7,5	0,2	FT
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	209,1	50,0	0,2	0,0	10,0	9,8	2,3	0,4	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	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: Captações 2.º e 3.º CEB

Semana 9

1 a 5 de março

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas ^{1,12}	474,9	113,5	1,7	0,3	20,7	4,5	3,6	0,1	ET
	Prato	Hamburguer de quinoa ^{1,6} com arroz	1950,0	466,1	18,6	2,1	63,3	7,1	8,4	1,3	ET
	Salada	Couve-roxa, alface e tomate	183,5	43,9	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,1	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Alho-francês com curgete ¹²	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	ET
	Prato	Rancho vegetariano ¹	1870,1	446,9	11,1	1,5	66,4	9,3	19,1	0,3	ET
	Salada	Couve, cenoura e feijão-verde	220,9	52,8	0,4	0,1	8,5	7,3	4,2	0,1	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Espinafres ¹²	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6	ET
	Prato	Soja ⁶ estufada com arroz	1938,4	473,9	18,9	2,6	51,4	5,0	23,4	0,1	ET
	Salada	Beterraba, couve-roxa e tomate	246,0	58,8	0,2	0,0	10,9	10,3	3,8	0,3	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas ¹²	418,3	100,0	1,6	0,2	18,6	8,0	2,9	0,3	ET
	Prato	Cogumelos ¹² estufados com tomate e massa ¹	943,5	225,5	8,3	1,2	30,5	2,9	6,6	0,1	ET
	Salada	Feijão-verde, ervilhas e cenoura	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-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	ET
	Prato	Arroz com ervilhas e rebentos de soja ⁶		456,0	19,0	2,6	45,6	5,0	24,7	0,1	ET
	Salada	Alface, couve-roxa e milho	316,9	75,9	0,8	0,0	12,2	3,8	5,3	0,0	ET
	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	ET
	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.

Semana 10

8 a 12 de março

			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 lentilhas e legumes	1959,2	468,2	8,2	1,3	75,5	7,1	21,4	0,2	FT
	Salada	Ervilhas, cenoura e feijão-verde	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	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.								
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	Macarronada ¹ de soja ⁶	1855,7	443,5	19,5	2,7	41,3	6,7	25,0	0,1	FT
	Salada	Cenoura, milho e tomate	278,0	66,6	0,8	0,0	12,6	4,6	2,5	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.								
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	Favas guisadas com cenoura e arroz de feijão	2052,7	490,6	15,3	2,2	66,5	10,5	20,4	0,4	FT
	Salada	Pimento, beringela e curgete	202,2	48,3	0,9	0,2	6,4	6,0	3,9	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	Feijão-verde ¹²	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2	FT
	Prato	Esparguete ¹ de cogumelos ¹² gratinado ¹ com tomate	948,8	226,8	8,3	1,3	30,6	2,8	6,7	0,1	FT
	Salada	Alface, couve-roxa e beterraba	248,0	59,3	0,2	0,0	9,6	9,0	5,1	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.								
Sexta-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	Feijão estufado com ratatouille e batata	1808,2	431,9	8,7	1,4	63,6	9,1	22,3	0,3	FT
	Salada	Couve, curgete e cenoura	214,7	51,3	0,5	0,1	7,6	7,2	4,4	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/ 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, 9Alho, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

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

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

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

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

Semana 11

15 a 19 de março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Couve-branca com cenoura ripada ¹²									FT
	Prato	Legumes ^{6,12} à bolonesa com esparguete ¹									FT
	Salada	Alface, beterraba e cenoura									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FT
	Pão	Pão de mistura ¹									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.
Terça-Feira	Sopa	Feijão-vermelho com hortaliça ¹²									FT
	Prato	Arroz de lentilhas com legumes chineses ¹²									FT
	Salada	Couve-flor, brócolos e feijão-verde									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FT
	Pão	Pão de mistura ¹									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora e espinafres ¹²									FT
	Prato	Cogumelos ¹² estufados com massa espiral ¹ e cenoura									FT
	Salada	Couve-roxa, pepino e tomate									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FT
	Pão	Pão de mistura ¹									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.
Quinta-Feira	Sopa	Creme de alho-francês ¹²									FT
	Prato	Feijoada vegetariana ¹² com arroz branco									FT
	Salada	Cenoura, curgete e couve em juliana									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FT
	Pão	Pão de mistura ¹									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.
Sexta-Feira	Sopa	Caldo-verde (s/chouriço) ¹²									FT
	Prato	Salada Mexicana (batata, milho, feijão e pimentos)									FT
	Salada	Macedónia de legumes (feijão-verde, cenoura e ervilhas)									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida									FT
	Pão	Pão de mistura ¹									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

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 quadrinhos. Numa panela colocar a água com os flocos de batatas e a cebola. Deixar cozer. Triturar a base da sopa. Juntar a cenoura e as ervilhas e deixar cozer. No final da cozedura, retificar o tempero e adicionar o azeite.
		Ervilhas	20g	20g	20g	20g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.3	Juliana	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar, descascar e cortar metade das cenouras e os flocos de batata Colocar tudo numa panela e deixar cozer. Depois de cozido reduzir tudo a puré e adicionar a cenoura (cortada aos cubos), o repolho (em juliana) e deixar cozer. Retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Repolho	80g	80g	100g	100g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.4	Camponesa	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	De véspera, demolhar o feijão. No dia, lavar, descascar e cortar as cebolas e preparar a couve-lombarda cortada em juliana. Cozer os flocos de batatas e as cebolas em água. Seguidamente triturar tudo com algum feijão, previamente cozido, e adicionar a água de cozer o feijão. Acrescentar a couve-lombarda e deixar cozer. Adicionar o restante feijão, retificar o tempero e juntar o azeite no final da cozedura.
		Couve lombarda	60g	60g	90g	90g	
		Feijão vermelho	5g	5g	5g	5g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.5	Saloia	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Demolhar o feijão de véspera. Lavar, descascar e cortar as cebolas e metade das cenouras e cozer em água juntamente com os flocos de batata. Depois de cozidos, 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.
		Feijão Vermelho	5g	5g	5g	5g	
		Couve lombarda	60g	60g	90g	90g	
		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.6	Lavrador	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Demolhar o feijão de véspera. No dia, lavar, descascar e cortar os ingredientes e cozer em água, exceto o feijão (cozido previamente) e a couve (previamente lavada e cortada às tiras). Após cozer, triturar o preparado e adicionar o feijão, a couve e a massa cotovelos. Retificar o tempero. No fim da cozedura, acrescentar o azeite.
		Couve portuguesa	80g	80g	110g	110g	
		Feijão vermelho	5g	5g	5g	5g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Massa cotovelos	10g	10g	10g	10g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.7	Horta	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Demolhar o feijão de véspera. No dia, lavar, descascar e cortar metade das cenouras e as cebolas e levar a cozer em água juntamente com os flocos de batata. Adicionar cerca de metade do feijão (previamente cozido) ao preparado anterior. Triturar o preparado e juntar a couve lombarda (previamente cortada e lavada) e o resto das cenouras até cozer. Antes do final da cozedura, adicionar o restante feijão e deixar apurar. No final retificar o tempero e acrescentar o azeite.
		Couve lombarda	60g	60g	90g	90g	
		Feijão branco	5g	5g	5g	5g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
		F.T.S.8	Caldo-verde (sem chouriço)	Flocos de batata	8g	8g	
Caldo verde	100g			100g	100g	100g	
Cebola	40g			40g	50g	50g	
Azeite	1ml			1ml	1ml	1ml	
Sal	≤ 0,1g			≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.9	Abóbora com massinhas	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar, descascar e cortar a abóbora, o alho francês e as cebolas e cozer em água juntamente com os flocos de batata. Depois de cozidos, triturar tudo. Acrescentar as massinhas e deixar cozer. Retificar o tempero e adicionar o azeite no final da cozedura.
		Abóbora	40g	40g	40g	40g	
		Alho francês	60g	60g	100g	100g	
		Massinhas	10g	10g	10g	10g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	

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.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-lombarda	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer os flocos de batata, a cebola e a cenoura. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar a couve cortada em juliana e deixar cozer. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Couve-lombarda	60g	60g	90g	90g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.12	Alho francês com curgete	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar e descascar a cenoura e a cebola e cortar tudo em pedaços. Adicionar todos os ingredientes numa panela com água e levar a cozer. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar o alho francês e a curgete previamente arranjados e deixar cozer. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Alho francês	60g	60g	100g	100g	
		Curgete	40g	40g	60g	60g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.13	Alho francês	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar, descascar e cortar a cenoura, o alho francês e as cebolas. Levar a cozer tudo exceto metade do alho francês. Depois de cozido, triturar tudo e adicionar o restante alho francês, previamente cortado às rodela. 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	

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.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 reficar 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 reficar 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, reficar 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 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, reficar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Couve-lombarda/espinafres	60g/60g	60g/60g	90g/80g	90g/80g	
		Grão-de-bico/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.17	Juliana com feijão vermelho	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	De véspera, demolhar o feijão. No dia cozer em água e sal. 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. Reficar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Feijão vermelho	5g	5g	5g	5g	
		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	

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.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 abóbora com espinafres/ feijão-verde	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Descascar, lavar e cortar a abóbora e as cebolas e cozer em água juntamente com os flocos de batata. Posteriormente triturar os legumes e adicionar os espinafres/ feijão-verde previamente arranjados. No fim retificar os temperos e juntar o azeite no final da cozedura.
		Abóbora	40g	40g	40g	40g	
		Espinafres/ Feijão-verde	60g/40g	60g/40g	80g/60g	80g/60g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.20	Creme de alho francês com cenoura e curgete	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	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	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.21	Creme de Legumes	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar, descascar e cortar a cenoura e a cebola. Adicionar a mistura de vegetais 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.22	Creme de vegetais	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar, descascar e cortar as cenouras e cozer em água juntamente com a mistura 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	

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.23	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.24	Creme de brócolos com feijão branco	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	De véspera, demolhar feijão. No dia, lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer os flocos de batata, a cebola, os brócolos e a cenoura. À parte cozer o feijão. Após cozedura, triturar os legumes e metade do feijão anteriormente cozido. Antes do final, adicionar o restante feijão, retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Feijão branco	5g	5g	5g	5g	
		Brócolos	60g	60g	100g	100g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	
F.T.S.25	Sopa de espinafres	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Descascar, lavar e cortar as cenouras, as cebolas e cozer em água a ferver 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.26	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	

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.27	Creme de cenoura com massinhas	Flocos de batata	8g	8g	10g	10g	Lavar, descascar e cortar o alho francês, as cenouras, as e as cebolas e cozer em 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.28	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.29	Sopa de curgete	Flocos de batata	8g	8g	
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.30	Creme de ervilhas			Flocos de batata	8g	8g	10g
		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.31	Minestrone	Macedónia de legumes	40g	40g	60g	60g	Lavar, descascar e cortar os legumes e a massa. Retificar o tempero e no final da 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	

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.32	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 dos pratos vegetarianos

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação				Método culinário:
			JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	SEC.	
F.T.VEG.1	Salada Mexicana (batata, milho, feijão e pimentos)	Batata	80g	100g	120g	140g	De véspera demolhar o feijão. No dia cozer o feijão em água com sal. Arranjar e cozer as batatas em água com sal. Misturar a batata com o feijão, o milho e o pimento cortado em cubinhos. Temperar com azeite.
		Milho	25g	25g	35g	50g	
		Feijão	70g	70g	80g	80g	
		Pimento	30g	30g	50g	50g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
F.T.VEG.2	Crepes de legumes	Crepes vegetarianos			90g		Colocar os crepes num tabuleiro e levar ao forno.
F.T.VEG.3	Favas guisadas	Favas	40g	50g	60g	70g	De véspera demolhar as favas. No dia cozer as favas em água com sal. Aquecer a cebola, tomate, alho e azeite. Juntar as favas e deixar cozinhar.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
F.T.VEG.4	Salsichas de soja	Salsichas de soja	50g	50g	100g	150g	Colocar as salsichas num tabuleiro e levar ao forno.
F.T.VEG.5	Seitan estufado/guisado	Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	25g	≤ 0,2g	Aquecer a cebola, tomate, alho e azeite. Juntar o seitan, temperar com sal e deixar cozinhar.
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Tomate	25g	25g	25g	25g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Seitan	40g	50g	60g	80g	
F.T.VEG.6	Arroz com ervilhas e rebentos de soja	Rebentos de soja	40g	50g	60g	80g	Aquecer a cebola e o alho em azeite. Adicionar o arroz e o dobro da água e deixar cozer. Temperar com sal. Adicionar as ervilhas e os rebentos de soja e deixar cozinhar em lume brando.
		Arroz	20g	30g	40g	50g	
		Cebola	20g	20g	20g	20g	
		Ervilhas	30g	30g	40g	40g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		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.7	Jardineira de soja	Cenoura	50g	50g	80g	80g	Demolhar a soja. Picar a cebola e o alho. Lavar e cortar aos cubos as batatas. Estufar a cebola, o alho, o azeite e o tomate. Adicionar água e quando esta estiver a ferver adicionar as batatas e mais tarde os legumes previamente cozidos, de preferência a vapor.
		Ervilhas	30g	40g	60g	70g	
		Soja	40g	50g	60g	80g	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Batata	60g	80g	100g	120g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
F.T.VEG.8	Legumes à bolonhesa	Cebola	25g	25g	25g	25g	Aquecer cebola, tomate e azeite. Acrescentar o pimento, os cogumelos, a cenoura e as ervilhas. Temperar com sal e deixar cozinhar.
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
		Pimento	30g	30g	50g	50g	
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Ervilhas	130g	160g	200g	230g	
F.T.VEG.9	Empadão de arroz de legumes	Arroz	30g	40g	50g	60g	Estufar a cebola e o alho em azeite. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero. Arranjar e cortar os legumes e cozer em água com sal. Num tabuleiro que possa ir ao forno colocar uma camada de arroz. Depois uma camada de legumes e por cima outra camada de arroz. Levar ao forno.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Feijão verde	40g	50g	80g	100g	
		Cenoura	40g	40g	60g	60g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		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.10	Empadão de arroz de lentilhas e legumes	Arroz	30g	40g	50g	60g	De véspera demolhar as lentilhas. No dia cozer as lentilhas em água com sal. 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 lentilhas e por cima outra camada de arroz. Levar ao forno.
		Cenoura	40g	40g	60g	60g	
		Lentilhas	40g	50g	60g	80g	
		Cebola	20g	20g	20g	20g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Feijão verde	40g	50g	80g	100g	
Pimento	30g	30g	50g	50g			
F.T.VEG.11	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 um pouco. 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	50g	60g	80g	100g	
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	
		Feijão	70g	70g	80g	80g	
Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g			
F.T.VEG.12	Soja estufada	Soja	40g	50g	60g	80g	Demolhar a soja. Fazer o refogado com o azeite e a cebola e adicionar o tomate cortado aos cubos. Adicionar a soja e deixar cozinhar em lume brando. Temperar com sal.
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		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.13	Arroz de cogumelos e cenoura	Arroz	30g	40g	50g	60g	Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar os cogumelos e a cenoura e deixar cozinhar. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero.
		Cenoura	40g	40g	60g	60g	
		Cebola	20g	20g	20g	20g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	
F.T.VEG.14	Arroz de lentilhas	Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 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 deixar cozer.
		Cebola	20g	20g	20g	20g	
		Arroz	30g	40g	50g	60g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Lentilhas	40g	50g	60g	80g	
F.T.VEG.15	Arroz de cogumelos	Arroz	30g	40g	50g	60g	Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar os cogumelos e deixar cozinhar. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero.
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	
		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	

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	Rancho vegetariano	Grão-de-bico	40g	50g	60g	80g	De véspera demolhar o grão-de-bico. No dia cozer o grão-de-bico em água com sal. Cozer a massa em água com sal. Fazer um refogado leve com azeite, a cebola, o alho e orégãos. Juntar o tomate e de seguida adicionar a couve, a cenoura e a água necessária à cozedura. Posteriormente adicionar a massa, o grão-de-bico. Retifique o tempero e o líquido de cozedura.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Massa	20g	30g	40g	50g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
		Couve coração	50g	60g	80g	100g	
Cenoura	50g	50g	80g	80g			
F.T.VEG.17	Massa à Lavrador vegetariana	Massa	20g	30g	40g	50g	De véspera demolhar o feijão. No dia cozer o feijão e a massa em água com sal. Aquecer o azeite com cebola, alho e tomate. Juntar a couve e a cenoura previamente arranjadas e deixar cozinhar. Temperar com orégãos. No final juntar o feijão e a massa e deixar apurar.
		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	
		Couve	50g	60g	80g	100g	
Feijão	70g	70g	80g	80g			
F.T.VEG.18	Estufado de soja	Soja	40g	50g	60g	80g	Demolhar a soja. Aquecer a cebola, tomate, azeite e alho. Juntar a soja, 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	

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	Macarronada de soja	Soja	40g	50g	60g	80g	Demolhar a soja. Cozer a massa em água com sal. Aquecer a cebola, tomate e alho em azeite. Juntar a soja e deixar cozinhar. No final misturar com a massa.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Macarrão	20g	30g	40g	50g	
F.T.VEG.20	Hamburguer de quinoa	Hamburguer de quinoa	80g	80g	120g	160g	Colocar os hamburgueres num tabuleiro e levar ao forno.
F.T.VEG.21	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 com o alho. Adicionar o tomate. Juntar o grão-de-bico e deixar cozinhar.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.VEG.22	Cogumelos estufados com cenoura	Cenoura	50g	50g	80g	80g	Aquecer a cebola, alho e azeite. Juntar os cogumelos e a cenoura. Temperar com sal e deixar estufar.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	
F.T.VEG.23	Cogumelos gratinados	Cebola	25g	25g	25g	25g	Aquecer a cebola, alho e azeite. Juntar o tomate. Adicionar os cogumelos e deixar estufar. Colocar num tabuleiro que possa ir ao forno. Temperar com sal e pão ralado e levar a gratinar.
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
		Pão ralado	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	

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	Cogumelos estufados com tomate	Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	Aquecer a cebola, alho e azeite. Juntar o tomate. Adicionar os cogumelos. Temperar com sal e deixar estufar.
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
F.T.VEG.25	Feijão estufado	Feijão	70g	70g	80g	80g	De véspera demolhar o feijão. No dia cozer o feijão em água com sal. Aquecer a cebola, tomate, alho e azeite. Juntar o feijão e deixar apurar.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
F.T.VEG.26	Salada russa com lentilhas	Lentilhas	40g	50g	60g	80g	De véspera demolhar as lentilhas. No dia cozer em água com sal. Descascar as batatas e cozer em água e sal. Arranjar e cozer os legumes em água com sal. Misturar os legumes com as lentilhas e as batatas.
		Batata	60g	80g	100g	120g	
		Ervilhas	40g	40g	60g	60g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Feijão-verde	40g	60g	100g	120g	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
F.T.VEG.27	Favas guisadas com cenoura	Favas	40g	50g	60g	70g	De véspera demolhar as favas. No dia cozer as favas em água com sal. Aquecer a cebola, tomate, alho e azeite. Juntar a cenoura previamente arranjada e deixar cozinhar um pouco. No final juntar as favas e deixar apurar.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	

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.28	Salada de grão-de-bico com couve	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 cebola, alho e azeite. Juntar a couve e deixar cozinhar. Misturar o grão-de-bico com a couve, por cima colocar um fio de azeite.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Couve	50g	70g	90g	110g	
F.T.VEG.29	Bolonhesa de lentilhas	Lentilhas	40g	50g	60g	80g	De véspera demolhar as lentilhas. No dia cozer as lentilhas em água com sal. Aquecer a cebola, tomate, cogumelos e pimentos em azeite e alho. Juntar as lentilhas e deixar apurar.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	
		Pimento	30g	30g	50g	50g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
F.T.VEG.30	Mistura chinesa em molho de tomate	Legumes chineses	80g	100g	130g	150g	Aquecer a cebola, alho, tomate e azeite. Juntar os legumes chineses, temperar com sal 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	
F.T.VEG.31	Esparguete guisado com ervilha, cenoura e cogumelos	Esparguete	20g	30g	40g	50g	Cozer a massa em água com sal. Aquecer a cebola, alho e azeite. Juntar a cenoura, ervilhas e cogumelos previamente arrançados 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	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Ervilha	130g	160g	200g	230g	
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	

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.32	Esparguete guisado com grão-de-bico e feijão verde	Grão de bico	40g	50g	60g	80g	De véspera demolhar o grão-de-bico. No dia cozer o grão-de-bico em água com sal. Cozer também a massa em água. Aquecer a cebola, tomate, alho e azeite. Juntar o feijão verde previamente arranjado e deixar cozinhar um pouco. No final juntar o grão-de-bico e a massa e deixar apurar.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Esparguete	20g	30g	40g	50g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Feijão verde	40g	50g	80g	100g	
F.T.VEG.33	Legumes (curgete, cenoura e cogumelos) à Espiritual	Curgete	60g	70g	110g	130g	Aquecer a cebola e azeite. Juntar a curgete, a cenoura e os cogumelos cortados finamente e deixar estufar. Temperar com sal. No final envolver com o estufado de legumes e levar ao forno para alourar.
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Pão ralado	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
F.T.VEG.34	Arroz de favas com cogumelos e cenoura	Cebola	20g	20g	20g	20g	De véspera demolhar as favas. No dia cozer as favas em água. Aquecer a cebola, o tomate, o alho e o azeite. Juntar a cenoura e os cogumelos. Adicionar o arroz e o dobro da quantidade de água. Temperar com sal e deixar cozer. No final juntar as favas.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Favas	40g	50g	60g	70g	
		Cenoura	40g	40g	60g	60g	
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	
		Arroz	30g	40g	50g	60g	

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.35	Esparguete de cogumelos gratinado com tomate	Cebola	25g	25g	25g	25g	Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar o tomate. Acrescentar os cogumelos e deixar cozinhar. Cozer o esparguete em água com sal. Num tabuleiro que possa ir ao forno colocar o esparguete, os cogumelos e por cima polvilhar com pão ralado. Levar ao forno a gratinar.
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	
		Esparguete	20g	30g	40g	50g	
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
		Pão ralado	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
F.T.VEG.36	Esparguete de cogumelos	Esparguete	20g	30g	40g	50g	Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar os cogumelos e deixar cozinhar. Cozer o esparguete em água com sal.
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.VEG.37	Esparguete estufado com cenoura, cogumelos e ervilhas	Macarronete	20g	30g	40g	50g	Cozer a massa em água com sal. Aquecer a cebola, alho e azeite. Juntar a cenoura, ervilhas e cogumelos 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	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Ervilha	130g	160g	200g	230g	
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	

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.38	Feijoada vegetariana	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 um pouco. 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	50g	60g	80g	100g	
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	
		Feijão	70g	70g	80g	80g	
Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g			
F.T.VEG.39	Chilli vegetariano	Cenoura	50g	50g	80g	80g	De véspera demolhar o feijão. No dia cozer o feijão em água com sal. Arranjar a cenoura. Numa panela colocar cebola, alho, tomate e azeite. Juntar a cenoura e o feijão. Se necessário adicionar água de cozedura do feijão, deixar estufar.
		Feijão encarnado	70g	70g	80g	80g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
F.T.VEG.40	Lentilhas e cenoura gratinadas	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 a cenoura e deixar apurar. No final levar ao forno a gratinar polvilhado com pão ralado.
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Pão ralado	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
		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.41	Arroz de feijão frade, cenoura aos cubos e brócolos	Feijão frade	70g	70g	80g	80g	De véspera demolhar o feijão. No dia cozer o feijão em água com sal. Estufar o alho francês e o tomate em azeite. Adicionar o feijão e os brócolos previamente arrançados. Adicionar água e temperar com sal. Após fervura adicionar o arroz e deixar cozer.
		Arroz	30g	40g	50g	60g	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Cebola	20g	20g	20g	20g	
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
		Brócolos	45g	60g	80g	100g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
Cenoura	40g	40g	60g	60g			
F.T.VEG.42	Estufado de lentilhas	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			
F.T.VEG.44	Vegetais estufados com tomate	Cebola	25g	25g	25g	25g	Aquecer cebola, tomate e azeite. Acrescentar o pimento, os cogumelos, a cenoura e as ervilhas. Temperar com sal e deixar cozinhar.
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
		Pimento	30g	30g	50g	50g	
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Ervilhas	130g	160g	200g	230g	

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.45	Massa de cogumelos com ervilhas e cenoura	Macarronete	20g	30g	40g	50g	Cozer a massa em água com sal. Aquecer a cebola, alho e azeite. Juntar a cenoura, ervilhas e cogumelos 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	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Ervilha	130g	160g	200g	230g	
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	

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	Batata corada	Batata Azeite Sal Orégãos Manjeriço	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 manjeriço e orégãos. Levantar ao forno e deixar corar.
F.T.AC.3	Salada Russa (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde)	Batata Ervilhas Cenoura Feijão-verde Sal	60g 40g 60g 40g ≤ 0,2g	80g 40g 60g 50g ≤ 0,2g	100g 60g 80g 100g ≤ 0,2g	120g 60g 80g 120g ≤ 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.4	Arroz de cenoura/tomate	Arroz Cenoura/tomate Cebola Azeite Sal Alho	30g 40g/30g/35g 20g 3ml ≤ 0,2g 1,2g	40g 40g/30g/35g 20g 5ml ≤ 0,2g 1,5g	50g 60g/40g/45g 20g 7ml ≤ 0,2g 2g	60g 60g/40g/45g 20g 9ml ≤ 0,2g 2g	Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar a cenoura cortada aos cubos 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.5	Arroz de ervilhas	Arroz Ervilhas Cebola Azeite Sal Alho	20g 40g/30g/35g 20g 3ml ≤ 0,2g 1,2g	30g 40g/30g/35g 20g 5ml ≤ 0,2g 1,5g	40g 60g/40g/45g 20g 7ml ≤ 0,2g 2g	50g 60g/40g/45g 20g 9ml ≤ 0,2g 2g	Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar as ervilhas. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero.
F.T.AC.6	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.7	Esparguete/Massa espiral	Esparguete/Massa espiral Sal	20g ≤ 0,2g	30g ≤ 0,2g	40g ≤ 0,2g	50g ≤ 0,2g	Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar a massa (esparguete/espirais/macarronete/ fusili) e parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero.
F.T.AC.8	Legumes salteados	Courgette Cenoura Azeite	60g 50g 3ml	70g 80g 5ml	110g 80g 7ml	130g 80g 9ml	Arranjar os legumes e cozer em água. No final escorrer. Aquecer o azeite e saltear os legumes.
F.T.AC.10	Ratatouille (tomate, curgete, beringela, cebola, pimento verde, pimento vermelho)	Ratatouille Azeite	80g 3ml	100g 5ml	130g 7ml	150g 9ml	Aquecer o azeite. Juntar os legumes e deixar cozinhar.
F.T.AC.11	Legumes chineses (couve branca, bambu fatiado, cogumelos pretos, alho francês, pimento verde, pimento vermelho, cebola, ervilha de quebrar)	Legumes chineses Azeite	80g 3ml	100g 5ml	130g 7ml	150g 9ml	Aquecer o azeite. Juntar os legumes e deixar cozinhar.

Fichas Técnicas das Ementas de Sobremesa

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 Nêspira Melão Meloa 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	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 Legumes

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação		
			JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB
F.T.SLD 1	Beterraba/ Pepino/ Tomate/ Alface/ Couve-roxa/ Milho/ Cenoura Pimento/ Curgete	Beterraba/ Pepino/ Tomate	100g/30g/30g	120g/30g/30g	150g/50g/60g
		Alface/ Couve-roxa/ Milho Cenoura	50g/60g/35g 40g	50g/70g/35g 40g	100g/90g/50g 60g
		Pimento/ Curgete	30g/60g	30g/70g	50g/110g
F.T.SLD 2	Ervilhas/ cenoura/ couve-flor/ milho/ feijão-verde/ couve lombarda/ couve-de-bruxelas/ brócolos	Couve-lombarda	50g	70g	90g
		Brócolos	45g	60g	80g
		Couve-flor	45g	60g	80g
		Cenoura	50g	50g	80g
		Ervilhas	40g	40g	60g
		Feijão-verde	40g	50g	80g
		Couve-de-bruxelas	60g	75g	100g
		Milho	25g	25g	35g
		Beringela	80g	80g	120g
Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g		