

Exmo(s). Senhor(es) Administrador(es)

N/ ref.ª: NIPG 23687/19-PAQ 967/19

Ofício n.º: 28272/2019

ASSUNTO: Convite à apresentação de proposta

Consulta Prévia n.º 41/2019/DICP – Confeção e Fornecimento de Refeições Escolares – serviço a quente, para o ano letivo 2019-2020 (código CPV 55524000 – Serviços de fornecimento de refeições (catering) a escolas)

I – ENTIDADE ADJUDICANTE

A entidade adjudicante é o Município de Leiria, sita em Largo da República, 2414-006 Leiria, com o número de telefone 244 839 545 e com o endereço de correio eletrónico aprovisionamento@cm-leiria.pt e plataforma eletrónica com endereço www.anogov.com.

II – DECISÃO DE CONTRATAR

A decisão de contratar foi adotada por deliberação da Câmara Municipal de Leiria, em 11 de junho de 2019.

III – PROCEDIMENTO DE AQUISIÇÃO

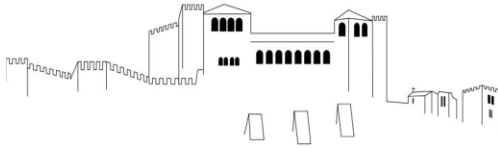
A presente consulta prévia é efetuada ao abrigo do Acordo Quadro 3/2019 - Fornecimento de Refeições Escolares – Lote 4: Fornecimento e distribuição agregado e refeições escolares em regime de confeção local e transportadas a quente, celebrado pela CIMRL – Comunidade Intermunicipal da Região de Leiria, nos termos do artigo 259.º do Código dos Contratos Públicos (CCP).

IV – PEDIDOS DE ESCLARECIMENTOS, RETIFICAÇÕES E ALTERAÇÃO DAS PEÇAS PROCEDIMENTAIS

1. Os pedidos esclarecimentos necessários à boa compreensão e interpretação do presente convite, caderno de encargos e respetivos anexos, bem como a lista na qual identifiquem, expressa e inequivocamente, os erros e omissões das peças por si detetados, devem ser colocados na plataforma eletrónica com endereço www.anogov.com, no **primeiro terço do prazo fixado para apresentação das propostas**.
2. Os esclarecimentos serão prestados pelo Júri do Procedimento, através da plataforma eletrónica referida o número anterior, até ao dia anterior ao termo do prazo para apresentação de propostas, nos termos do artigo 116.º do CCP, uma vez que aquele prazo é inferior a 9 dias.
3. No prazo definido no número anterior, o órgão competente para a decisão de contratar deverá pronunciar-se sobre os erros e omissões, bem como proceder às retificações sobre as peças procedimentais.
4. Os esclarecimentos e as retificações farão parte integrante das peças do procedimento a que dizem respeito e prevalecerão sobre estas em caso de divergência.

V – PROPOSTA

1. O concorrente manifestará, na proposta, a sua vontade de contratar e indicará as condições em que se dispõe a fazê-lo.
2. Na proposta o concorrente deverá indicar o preço unitário, de acordo com o anexo III.
3. Todos os preços deverão ser expressos em euros, em algarismos, e não incluirão o IVA, devendo o concorrente indicar a respetiva taxa legal aplicável deste imposto.
4. As propostas terão de ser apresentadas na plataforma eletrónica www.anogov.com, contendo **assinatura eletrónica qualificada do concorrente ou seu representante. Sempre que seja assinada por procurador, juntar-se-á procuração que confira a este último poderes para o efeito**, ou pública-forma da mesma, devidamente legalizada.
5. Todas as despesas inerentes à elaboração da proposta serão da responsabilidade do concorrente.



VI – DOCUMENTOS QUE CONSTITUEM A PROPOSTA

1. A proposta é constituída pelos seguintes documentos:

- a) Declaração do concorrente de aceitação do conteúdo do caderno de encargos, elaborada em conformidade com o modelo constante do **Anexo I** (de acordo com alterações em vigor desde 01.01.2018);
- b) Documentos que, em função do objeto do contrato a celebrar e dos aspetos da sua execução submetidos à concorrência pelo caderno de encargos, contenham os atributos da proposta, de acordo com os quais o concorrente se dispõe a contratar:

Proposta base e lista de preços unitários, de acordo com o **Anexo III (ficheiro em excel anexo)** e que deverá cumprir o disposto no artigo 60.º do CCP;

- c) Documentos que contenham os termos e condições da proposta, de acordo com os quais o concorrente se dispõe a contratar:

Documento de onde conste o n.º de recursos humanos afetos à prestação do serviço.

2. Poderá ser junto à proposta a **certidão do registo comercial** (certidão permanente) ou códigos de acesso à mesma, com todas as inscrições em vigor, para identificação dos titulares dos órgãos sociais de administração, direção ou gerência que se encontrem em efetividade de funções, ou documento equivalente que permita relacionar o assinante com a sua função e poder de assinatura.

3. Todos os documentos terão de conter assinatura eletrónica qualificada do concorrente ou seu representante, de acordo com o disposto no artigo n.º 4 do artigo 57.º do CCP.

4. Nos casos em que o certificado digital não possa relacionar diretamente o assinante com a sua função e poder de assinatura, deverá a entidade interessada submeter à plataforma um documento eletrónico oficial indicando o poder de representação e assinatura do assistente.

5. Os documentos que integram a proposta são obrigatoriamente redigidos em língua portuguesa.

VI – PRAZO E MODO DE APRESENTAÇÃO DA PROPOSTA

1. As propostas, bem como os documentos que as acompanham, devem ser apresentadas, na plataforma eletrónica com endereço www.anogov.com, até às **23h59 do 7.º dia** a contar da data de notificação do convite (data e hora referidas na referida plataforma).

2. As propostas e os documentos que as acompanham serão entregues através da plataforma eletrónica até à data e horas definidas na alínea anterior.

3. O concorrente deverá prever o tempo necessário para a inserção das propostas e documentos, bem como para a sua assinatura eletrónica, em função do tipo de internet de que dispõem, uma vez que todo esse processo só será permitido até à hora fixada no n.º 1 desta Cláusula.

VII - PRAZO DA OBRIGAÇÃO DE MANUTENÇÃO DA PROPOSTA

O prazo da obrigação de manutenção da proposta será de 90 dias, contados da data do termo do prazo fixado para a apresentação das propostas.

VIII – ANÁLISE DAS PROPOSTAS

1. São excluídas as propostas que apresentem algum(ns) dos motivos constantes dos artigo 70.º e dos n.ºs 2 e 3 do 146.º do CCP.

2. A adulteração do anexo III (Proposta e lista de preços unitários) disponibilizado pela entidade adjudicante poderá constituir também causa de exclusão da proposta.

3. Na análise das propostas o júri do procedimento terá em consideração os documentos exigidos no presente convite, bem como quaisquer outros documentos que o concorrente apresente, que contenham os atributos da proposta e que o concorrente considere indispensáveis para avaliação da mesma.

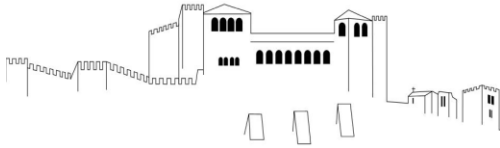
IX - CRITÉRIO DE ADJUDICAÇÃO

1. A adjudicação será feita, segundo o critério da proposta economicamente mais vantajosa, na modalidade de avaliação do preço.

2. Em caso de empate, deve ser adjudicada a proposta que apresente o maior número de recursos humanos afetos à prestação do serviço, nos termos do disposto no n.º 9 da Cláusula 11.ª do Caderno de Encargos e de acordo com o n.º previsível de refeições a fornecer constante do Anexo A.

X – NEGOCIAÇÃO

Não haverá lugar à negociação das propostas.



XI – DOCUMENTOS DE HABILITAÇÃO E OUTROS DOCUMENTOS PARA ASSINATURA DO CONTRATO

1. O adjudicatário deve apresentar, no **prazo de 10 dias úteis** a contar da notificação da adjudicação, os seguintes documentos ou disponibilização de acesso para a sua consulta *online*:

- a) **Declaração prevista na alínea a) do n.º 1 do artigo 81.º do CCP**, conforme modelo constante do **anexo II** do presente ofício convite (declaração de não impedimento, conforme modelo constante do anexo II do Código dos Contratos Públicos - de acordo com alterações em vigor desde 01.01.2018);
- b) Declaração de situação regularizada relativamente a contribuições para a **segurança social** em Portugal ou, se for o caso, no Estado de que sejam nacionais ou no qual se situe o seu estabelecimento principal, nos termos da alínea d) do artigo 55.º do CCP;
- c) Declaração de situação regularizada relativamente a **impostos** devidos em Portugal ou, se for o caso, no Estado de que sejam nacionais ou no qual se situe o seu estabelecimento principal, nos termos da alínea e) do artigo 55.º do CCP;
- d) **Certificado(s) de registo criminal**, para efeitos de celebração de contratos públicos, **da entidade, bem como de todos os titulares dos órgãos sociais da administração, direção ou gerência que se encontrem em efetividade de funções**, destinado a comprovar que não se encontram em nenhuma das situações previstas nas alíneas b) e h) do artigo 55.º do CCP, não bastando a apresentação de certidões em número equivalente ao das pessoas com poderes para obrigar a sociedade;
- e) **Documento que revele a titularidade das habilitações adequadas e necessárias à execução das prestações objeto do contrato a celebrar** (certidão permanente ou documento equivalente);

2. **O adjudicatário, deverá, ainda, no mesmo prazo, entregar os seguintes elementos indispensáveis à outorga do contrato:**

- a) N.º de Cartão de Cidadão ou Bilhete de Identidade / N.º de Contribuinte / Naturalidade e residência da(s) pessoa(s) que intervêm no contrato;
- b) Documento(s) comprovativo(s) de que a pessoa que intervém no contrato tem poderes para tal.

3. Podem ainda ser solicitados, pelo órgão competente, ao adjudicatário quaisquer documentos comprovativos das habilitações ou certificações legalmente exigidas para a execução das prestações objeto do contrato a celebrar, fixando-lhe prazo razoável para o efeito.

4. Caso sejam detetadas irregularidades nos documentos de habilitação entregues pelo adjudicatário nos termos do número anterior, será concedido um **prazo adicional de 2 dias úteis**, destinado ao seu suprimento, conforme o disposto na alínea j) do n.º 1 do artigo 115.º do CCP.

5. Os documentos devem ser redigidos em língua portuguesa, nos termos do n.º 1 do artigo 4.º da Portaria n.º372/2017 de 14 de dezembro.

6. Quando, pela sua própria natureza ou origem, os documentos de habilitação estiverem redigidos em língua estrangeira, deve o adjudicatário fazê-los acompanhar de tradução devidamente legalizada, nos termos do n.º 2, do artigo 4.º da Portaria n.º372/2017 de 14 de dezembro.

XII - CAUÇÃO

1. O adjudicatário deve prestar, no prazo de 10 dias a contar da notificação de adjudicação, uma caução no valor de 5% do preço contratual, destinada a garantir a celebração do contrato, bem como o exato e pontual cumprimento de todas as obrigações legais e contratuais.

2. A caução referida nos números anteriores deve ser prestada:

- a) Por depósito em dinheiro ou em títulos emitidos ou garantidos pelo Estado Português, nos termos do modelo constante do Anexo V;
- b) Mediante garantia bancária ou seguro-caução, nos termos dos modelos constantes dos Anexo VI.

XIII - ACEITAÇÃO DA MINUTA DO CONTRATO

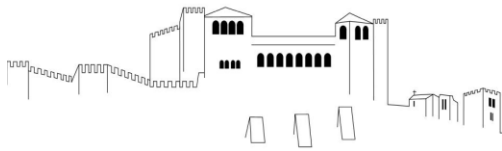
1. A minuta do contrato a celebrar deverá ser notificada ao adjudicatário em simultâneo com a decisão de adjudicação.

2. A minuta considera-se aceite pelo adjudicatário quando haja aceitação expressa ou quando não haja reclamação nos dois dias úteis subsequentes à respetiva notificação.

XIV - RECLAMAÇÃO CONTRA A MINUTA

1 - Serão admissíveis reclamações contra a minuta do contrato quando dela constem obrigações não contidas na proposta ou nos documentos que serviram de base ao concurso.

2- Em caso de reclamação, o órgão competente que aprovou a minuta do contrato comunicará ao adjudicatário, no prazo de 10 dias, o que houver decidido sobre a mesma, equivalendo o silêncio à rejeição da reclamação.



Município de Leiria
Câmara Municipal

XV - LEGISLAÇÃO APLICÁVEL

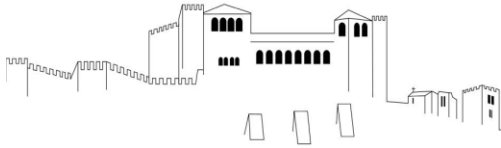
Em tudo o que o presente convite for omissivo, observar-se-á o disposto no Código dos Contratos Públicos e demais legislação aplicável.

Com os melhores cumprimentos.

O PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL / O VICE-PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL,

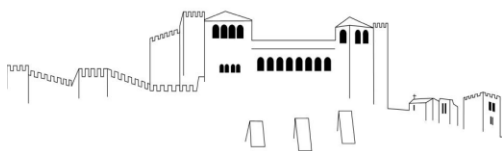
Gestora do processo: Isabel Sampaio

2019/06/06/MC/Minutado: IS Revisto: MC



ANEXOS

- Caderno de Encargos
- Anexo I – Modelo de declaração prevista na alínea a) do n.º 1 do artigo 57.º do CCP
- Anexo II – Modelo de declaração prevista na alínea a) do n.º 1 do artigo 81.º do CCP
- Anexo III – Modelo de Proposta base e lista de preços unitários (ficheiro em Excel)
- Anexo IV – Modelo de Guia de Depósito Bancário
- Anexo V – Modelo de Garantia Bancária/Seguro Caução

**MODELO DE DECLARAÇÃO**

[a que se refere a alínea a) do n.º 1 do artigo 57.º]

1 — ... (nome, número de documento de identificação e morada), na qualidade de representante legal de ⁽¹⁾... (firma, número de identificação fiscal e sede ou, no caso de agrupamento concorrente, firmas, números de identificação fiscal e sedes), tendo tomado inteiro e perfeito conhecimento do caderno de encargos relativo à execução do contrato a celebrar na sequência do procedimento de... (designação ou referência ao procedimento em causa) e, se for o caso, do caderno de encargos do acordo-quadro aplicável ao procedimento, declara, sob compromisso de honra, que a sua representada ⁽²⁾ se obriga a executar o referido contrato em conformidade com o conteúdo do mencionado caderno de encargos, relativamente ao qual declara aceitar, sem reservas, todas as suas cláusulas.

2 — Declara também que executa o referido contrato nos termos previstos nos seguintes documentos, que junta em anexo ⁽³⁾:

a)...

b)...

3 — Declara ainda que renuncia a foro especial e se submete, em tudo o que respeitar à execução do referido contrato, ao disposto na legislação portuguesa aplicável.

4 — Mais declara, sob compromisso de honra, que não se encontra em nenhuma das situações previstas no n.º 1 do artigo 55.º do Código dos Contratos Públicos.

5 — O declarante tem pleno conhecimento de que a prestação de falsas declarações implica, consoante o caso, a exclusão da proposta apresentada ou a caducidade da adjudicação que eventualmente sobre ela recaia e constitui contraordenação muito grave, nos termos do artigo 456.º do Código dos Contratos Públicos, a qual pode determinar a aplicação da sanção acessória de privação do direito de participar, como candidato, como concorrente ou como membro de agrupamento candidato ou concorrente, em qualquer procedimento adotado para a formação de contratos públicos, sem prejuízo da participação à entidade competente para efeitos de procedimento criminal.

6 — Quando a entidade adjudicante o solicitar, o concorrente obriga-se, nos termos do disposto no artigo 81.º do Código dos Contratos Públicos, a apresentar os documentos comprovativos de que não se encontra nas situações previstas nas **alíneas b), d), e) e h) do n.º 1 do artigo 55.º do referido Código**.

7 — O declarante tem ainda pleno conhecimento de que a não apresentação dos documentos solicitados nos termos do número anterior, por motivo que lhe seja imputável, determina a caducidade da adjudicação que eventualmente recaia sobre a proposta apresentada e constitui contraordenação muito grave, nos termos do artigo 456.º do Código dos Contratos Públicos, a qual pode determinar a aplicação da sanção acessória de privação do direito de participar, como candidato, como concorrente ou como membro de agrupamento candidato ou concorrente, em qualquer procedimento adotado para a formação de contratos públicos, sem prejuízo da participação à entidade competente para efeitos de procedimento criminal.

... (local),... (data),... [assinatura ⁽⁴⁾].

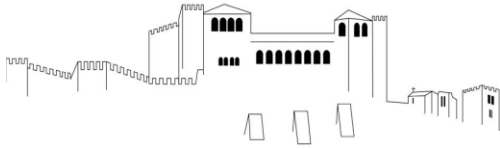
⁽¹⁾ Aplicável apenas a concorrentes que sejam pessoas coletivas.

⁽²⁾ No caso de o concorrente ser uma pessoa singular, suprimir a expressão «a sua representada».

⁽³⁾ Enumerar todos os documentos que constituem a proposta, para além desta declaração, nos termos do disposto nas alíneas b), c) e d) do n.º 1 e nos n.os 2 e 3 do artigo 57.º

⁽⁴⁾ Nos termos do disposto nos n.os 4 e 5 do artigo 57.º

[Assinatura eletrónica do(s) representante(s) legal(ais)]



MODELO DE DECLARAÇÃO

[a que se refere a alínea a) do n.º 1 do artigo 81.º]

1 — ... (nome, número de documento de identificação e morada), na qualidade de representante legal de ⁽¹⁾...(firma, número de identificação fiscal e sede ou, no caso de agrupamento concorrente, firmas, números de identificação fiscal e sedes), adjudicatário(a) no procedimento de... (designação ou referência ao procedimento em causa), declara, sob compromisso de honra, que a sua representada ⁽²⁾ não se encontra em nenhuma das situações previstas no n.º 1 do artigo 55.º do Código dos Contratos Públicos.

2 — O declarante junta em anexo [ou indica ... como endereço do sítio da Internet onde podem ser consultados ⁽³⁾] os documentos comprovativos de que a sua representada ⁽⁴⁾ não se encontra nas situações previstas nas **alíneas b), d), e) e h) do n.º 1 do artigo 55.º do Código dos Contratos Públicos.**

3 — O declarante tem pleno conhecimento de que a prestação de falsas declarações implica a caducidade da adjudicação e constitui contraordenação muito grave, nos termos do artigo 456.º do Código dos Contratos Públicos, a qual pode determinar a aplicação da sanção acessória de privação do direito de participar, como candidato, como concorrente ou como membro de agrupamento candidato ou concorrente, em qualquer procedimento adotado para a formação de contratos públicos, sem prejuízo da participação à entidade competente para efeitos de procedimento criminal.

... (local),... (data),... [assinatura ⁽⁵⁾].

⁽¹⁾ Aplicável apenas a concorrentes que sejam pessoas coletivas.

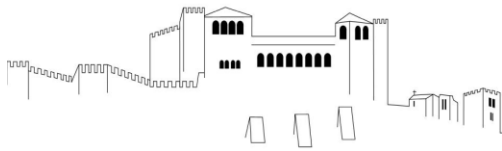
⁽²⁾ No caso de o concorrente ser uma pessoa singular, suprimir a expressão 'a sua representada'.

⁽³⁾ Acrescentar as informações necessárias à consulta, se for o caso.

⁽⁴⁾ No caso de o concorrente ser uma pessoa singular, suprimir a expressão 'a sua representada'.

⁽⁵⁾ Nos termos do disposto nos n.os 4 e 5 do artigo 57.º

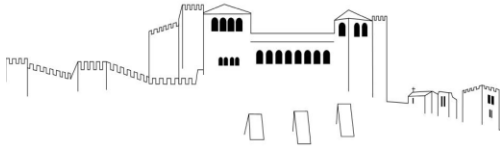
[Assinatura eletrónica do(s) representante(s) legal(ais)]



Município de Leiria
Câmara Municipal

ANEXO III

Proposta e lista de preços unitários
[Ficheiro em excel]



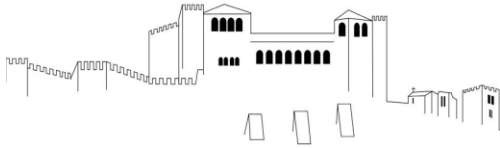
Município de Leiria
Câmara Municipal

ANEXO IV**MODELO DE GUIA DE DEPÓSITO BANCÁRIO**

Euros _____ €

Vai _____ (*nome do adjudicatário*), com sede em _____ (*morada*), depositar na _____ (*sede, filial, agência ou delegação*) do Banco _____ a quantia de _____ (*por algarismos e por extenso*) em dinheiro/em títulos (*eliminar o que não interessa*), como caução exigida para _____ (*identificação do procedimento*), nos termos dos n.ºs 3 e 4 do artigo 90.º do Código dos Contratos Públicos. Este depósito, sem reservas, fica à ordem de _____ (*entidade adjudicante*), a quem deve ser remetido o respetivo conhecimento.

[Data e assinatura do(s) representante(s) legal(ais)]



ANEXO V**MODELO DE GARANTIA BANCÁRIA/SEGURO DE CAUÇÃO**

Garantia bancária/seguro de caução n.º _____

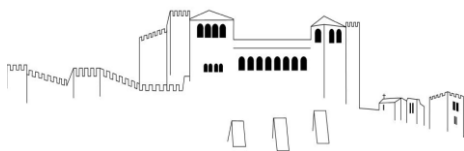
Em nome e a pedido de _____ (*adjudicatário*), vem o(a) _____ (*instituição garante*), pelo presente documento, prestar, a favor de _____ (*entidade adjudicante beneficiária*), uma garantia bancária/seguro-caução (*eliminar o que não interessar*), até ao montante de _____ (*por algarismos e por extenso*), destinada(o) a caucionar o integral cumprimento das obrigações assumidas pelo(s) garantido(s) no âmbito do _____ (*identificação do procedimento*), nos termos dos n.ºs 6 e 8 / 7 e 8 (*eliminar o que não interessar*) do artigo 90.º do Código dos Contratos Públicos.

A presente garantia corresponde a 5% do preço contratual e funciona como se estivesse constituída em moeda corrente, responsabilizando-se o garante, sem quaisquer reservas, por fazer a entrega de toda e qualquer importância, até ao limite da garantia, logo que interpelado por simples notificação escrita por parte da entidade beneficiária.

Fica bem assente que o banco/companhia de seguros (*eliminar o que não interessar*) garante, no caso de vir a ser chamado(a) a honrar a presente garantia, não poderá tomar em consideração quaisquer objeções do(s) garantido(s), sendo-lhe igualmente vedado opor à entidade beneficiária quaisquer reservas ou meios de defesa de que o garantido se possa valer face ao garante.

A presente garantia permanece válida até que seja expressamente autorizada a sua libertação pela entidade beneficiária, não podendo ser anulada ou alterada sem esse mesmo consentimento e independentemente da liquidação de quaisquer prémios que sejam devidos.

[Data e assinatura do(s) representante(s) legal(ais)]



Consulta Prévia N.º 41/2019

**CONTRATAÇÃO DE SERVIÇOS PARA A CONFEÇÃO E FORNECIMENTO DE REFEIÇÕES ESCOLARES
– SERVIÇO A QUENTE**

CADERNO DE ENCARGOS

Parte I - Cláusulas Jurídicas

Capítulo I - Disposições gerais

Cláusula 1.ª | Objeto

1 – O presente caderno de encargos compreende as cláusulas a incluir no contrato a celebrar, na sequência do procedimento pré-contratual que tem por objeto principal a confeção e fornecimento de refeições escolares – serviço a quente, o ano letivo 2019-2020, ao abrigo do Acordo Quadro celebrado pela Central de Compras da Comunidade Intermunicipal da Região de Leiria.

2 – O contrato a celebrar prevê o fornecimento de refeições escolares para os estabelecimentos de ensino mencionados no **anexo A**, de acordo com as condições e dados constantes na parte II do presente cadernos de encargos e caderno de encargos do Acordo Quadro celebrado pela Central de Compras da Comunidade Intermunicipal da Região de Leiria.

Cláusula 2.ª | Preço base

1 – O **preço base** é de **933 517,25 € (novecentos e trinta e três mil, quinhentos e dezassete euros e vinte cinco cêntimos)**, acrescido de IVA à taxa legal em vigor.

2 – O preço base corresponde ao valor máximo a pagar pela execução de todas as prestações que constituem objeto do contrato, para um período de vigência correspondente ao ano letivo 2019-2020.

Cláusula 3.ª | Contrato

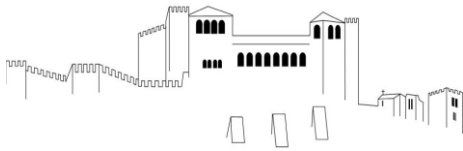
1 – O contrato é composto pelo respetivo clausulado contratual e seus anexos.

2 – O contrato integra ainda os seguintes elementos:

- a) os suprimentos dos erros e omissões do caderno de encargos, identificados pelos concorrentes, desde que tais erros e omissões tenham sido expressamente aceites pelo órgão competente para a decisão de contratar;
- b) os esclarecimentos e as retificações relativos ao caderno de encargos;
- c) o presente caderno de encargos;
- d) a proposta adjudicada;
- e) os esclarecimentos sobre a proposta adjudicada prestados pelo adjudicatário;
- f) O caderno de encargos do Acordo Quadro n.º 3/2019– Comunidade Intermunicipal da Região de Leiria (CIMRL).

3 – Em caso de divergência entre os documentos referidos nas alíneas, a) a e) do número anterior, a respetiva prevalência é determinada pela ordem pela qual aí são indicados.

4 – Em caso de divergência entre os documentos referidos no n.º 2 e o clausulado do contrato e seus anexos, prevalecem os primeiros, salvo quanto aos ajustamentos propostos de acordo com o disposto no artigo 99.º do Código dos Contratos Públicos e aceites pelo adjudicatário, nos termos do disposto no artigo 101.º desse mesmo diploma legal.



Cláusula 4.ª | **Gestor do contrato**

Em cumprimento do disposto no artigo 290.º-A do Código dos Contratos Públicos, o acompanhamento da execução do contrato será assegurada pelo Dirigente da Divisão de Educação e Biblioteca, enquanto Gestor de Contrato.

Cláusula 5.ª | **Duração do contrato**

1 – O contrato terá uma duração correspondente ao ano letivo 2019/2020, de acordo com o calendário escolar fixado pelo Ministério da Educação, prolongando-se até 31 de julho de 2020, e vigorará desde a data da sua assinatura, sem prejuízo das obrigações acessórias que devam perdurar para além da cessação do contrato.

2 – Os serviços previstos para os estabelecimentos de ensino do 1.º ciclo, constantes no **anexo A**, abrangem os dias letivos, num total estimado de 182 dias.

3 – Os serviços previstos para os estabelecimentos de ensino do ensino pré-escolar, constantes no **anexo A**, abrangem todos os dias em que vigorará o contrato, num total estimado de 233 dias.

Capítulo II - Obrigações contratuais

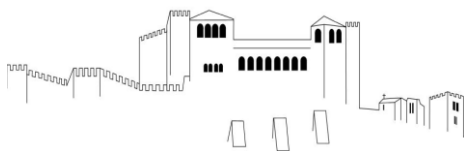
Secção I | **Obrigações do prestador de serviços**

Subsecção I | **Disposições gerais**

Cláusula 6.ª | **Obrigações principais do prestador de serviços**

1 – Sem prejuízo das obrigações previstas no Acordo Quadro para Fornecimento de Refeições Escolares, firmado com a Comunidade Intermunicipal da Região de Leiria, em 2019, bem como de outras obrigações previstas na legislação aplicável, no presente caderno de encargos ou nas cláusulas contratuais, da celebração do contrato decorrerão para o prestador de serviços as seguintes obrigações principais:

- a) Proceder ao serviço de refeições, durante o período da vigência do contrato, estipulado na cláusula 5.ª, de acordo com elenco de estabelecimentos de ensino constantes do **anexo A** do presente caderno de encargos, sem qualquer encargo adicional para a entidade adjudicante, devendo as refeições ser confeccionadas e transportadas em boas condições higio-sanitárias;
- b) Proceder ao serviço de refeições durante todos os dias úteis abrangidos pelo período em que vigorará o contrato, de acordo com informação a solicitar junto da entidade adjudicante ou em quem esta delegar competência para o efeito;
- c) Assegurar o acompanhamento das refeições nos estabelecimentos de ensino e nas condições indicadas no **anexo A**;
- d) Fornecer refeições escolares, sempre que solicitado pelo Município, para eventos e projetos dinamizados pela edilidade ou em associação com outras entidades, nas mesmas condições do procedimento;
- e) Efetuar os serviços objeto do presente concurso em perfeita conformidade com as condições estabelecidas nos documentos contratuais, bem como no Código dos Contratos Públicos, nos regulamentos em vigor que se relacionem com os serviços a prestar e na restante legislação aplicável, incluindo, no que seja aplicável ao fornecimento, as Normas Portuguesas e Comunitárias, as especificações e documentos de homologação de organismos oficiais e as instruções de fabricantes, produtores, industriais e transportadores, ou de entidades detentoras de patentes;
- f) Responsabilidade pela qualidade e condições higio-sanitárias do funcionamento dos refeitórios e dos serviços a prestar, incluindo o transporte/colocação das refeições nos diferentes estabelecimentos, correndo por sua conta a reparação dos danos e prejuízos, nomeadamente nos casos de intoxicação alimentar;



g) Facultar aos serviços oficiais competentes, para efeitos de fiscalização, as respetivas instalações, equipamentos e produtos, sendo responsável por todas as infrações verificadas em matérias que, contratualmente, sejam da sua responsabilidade.

h) Alocar os recursos humanos de acordo com a tipologia definida no **anexo A** do presente caderno de encargos, conjugado com o previsto na cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente caderno de encargos.

3 - A título acessório, o prestador de serviços ficará ainda obrigado, designadamente, a recorrer a todos os meios humanos, materiais e informáticos que sejam necessários e adequados à prestação de serviços, bem como ao estabelecimento do sistema de organização necessário à perfeita e completa execução das tarefas a cargo.

Subsecção II | **Dever de sigilo**

Cláusula 7.ª | **Informação e sigilo**

1 - O cocontratante deve prestar ao contraente público todas as informações que este lhe solicitar e que sejam necessárias à fiscalização do modo de execução do contrato, devendo o contraente público satisfazer os pedidos de informação formulados pelo cocontratante e que respeitem a elementos técnicos na sua posse cujo conhecimento se mostre necessário à execução do contrato.

2 - Salvo quando, por força do contrato, caiba ao cocontratante o exercício de poderes públicos, compete exclusivamente ao contraente público a satisfação do direito à informação por parte de particulares sobre o teor do contrato e quaisquer aspetos da respetiva execução.

3 - O contraente público e o cocontratante guardam sigilo sobre quaisquer matérias sujeitas a segredo nos termos da lei às quais tenham acesso por força da execução do contrato.

3

Secção II | **Obrigações do Município de Leiria**

Cláusula 8.ª | **Preço contratual**

1 - Pela prestação dos serviços objeto do contrato, bem como pelo cumprimento das demais obrigações constantes do presente Caderno de Encargos, o Município de Leiria deverá pagar ao adjudicatário os serviços efetivamente prestados, nos termos do presente caderno de encargos, de acordo com os preços unitários da proposta adjudicada.

2 - O valor total da proposta adjudicada não poderá ser superior ao preço máximo fixado no presente caderno de encargos, acrescido de IVA à taxa legal em vigor, se este for legalmente devido.

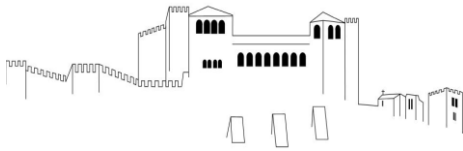
3 - O preço referido no número anterior incluirá todos os custos, encargos e despesas cuja responsabilidade não esteja expressamente atribuída ao contraente público (incluindo as despesas de alojamento, alimentação e deslocação de meios humanos, despesas de aquisição, transporte, armazenamento e manutenção de meios materiais bem como quaisquer encargos decorrentes da utilização de marcas registadas, patentes ou licenças).

Cláusula 9.ª | **Condições de pagamento**

1 - As quantias devidas pelo Município de Leiria, nos termos da cláusula anterior, deverão ser pagas após a receção, pelo contraente público, das respetivas faturas, no **prazo de 30 dias**, as quais só poderão ser emitidas após o vencimento da obrigação respetiva.

2 - As faturas deverão ser enviadas para o Município de Leiria - Divisão Financeira, Largo da República, 2414-006 Leiria, com a indicação do número do pedido de fornecimento e compromisso.

3 - Para os efeitos do disposto no n.º 1, a obrigação considerar-se-á vencida com a prestação do serviço efetuado, de acordo com o pedido de fornecimento.



- 4 – Não poderão ser propostos adiantamentos por conta dos serviços a prestar.
- 5 – Em caso de discordância por parte do Município de Leiria, quanto aos valores indicados nas faturas, deverá este comunicar ao prestador de serviços, por escrito, os respetivos fundamentos, ficando o prestador de serviços obrigado a prestar os esclarecimentos necessários ou a proceder à emissão de nova fatura corrigida.
- 6 – Desde que devidamente emitidas as faturas e observado o disposto no n.º 1, os pagamentos serão efetuados preferencialmente através de transferência bancária.

Capítulo III - Penalidades contratuais e resolução

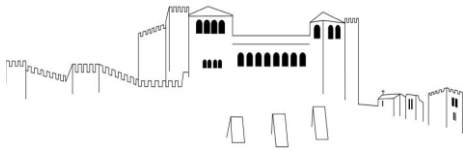
Cláusula 10.ª | Penalidades contratuais

- 1 – As penalidades a aplicar correspondem ao previsto no Caderno de Encargos do Acordo Quadro para Fornecimento de Refeições Escolares, firmado com a Comunidade Intermunicipal da Região de Leiria, em 2019.
- 2 – Para além das penalidades previstas no Caderno de Encargos do Acordo Quadro, e sempre que não sejam cumpridos os rácios de pessoal previstos nos n.º 3 e 9 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas, para os refeitórios e/ou para o acompanhamento dos alunos em qualquer unidade de prestação de serviços, será aplicada uma penalidade no valor de 100€ (cem euros) por cada trabalhador a tempo total ou parcial e por cada dia de ausência.

$$\text{Penalidade} = 100\text{€} \times \text{n.º dias} \times \text{n.º trabalhadores em falta} \text{ (tempo total ou parcial)}$$

Cláusula 11.ª | Força maior

- 1 – A não realização pontual das prestações contratuais a cargo de qualquer das partes que resulte de caso de força maior não será havida como incumprimento, pelo que não deverão, nesses casos, ser impostas penalidades ao prestador de serviços.
- 2 – Entende-se como casos de força maior o conjunto de circunstâncias que impossibilitem a realização pontual das prestações, alheias à vontade da parte afetada, que ela não pudesse conhecer ou prever à data da celebração do contrato e cujos efeitos não lhe fosse razoavelmente exigível contornar ou evitar.
- 3 – Desde que verificados os requisitos do número anterior poderão constituir casos de força maior, entre outros, os tremores de terra, inundações, incêndios, epidemias, sabotagens, greves, embargos ou bloqueios internacionais, atos de guerra ou terrorismo, motins e determinações governamentais ou administrativas injuntivas.
- 4 – Não constituirão casos de força maior:
- as circunstâncias que não constituam força maior para os subcontratados do prestador de serviços, na parte em que intervenham;
 - as determinações governamentais, administrativas ou judiciais de natureza sancionatória ou de outra forma resultantes do incumprimento, pelo prestador de serviços, de deveres ou ónus que sobre ele recaiam;
 - as manifestações populares devidas ao incumprimento de normas legais pelo prestador de serviços;
 - os incêndios ou inundações com origem nas instalações do prestador de serviços, cuja causa, propagação ou proporções se devam a culpa ou negligência deste ou ao incumprimento de normas de segurança;
 - as avarias nos sistemas informáticos ou mecânicos do prestador de serviços, não resultantes de sabotagem;
 - os eventos que estejam ou devam estar cobertos por seguros.
- 5 – A ocorrência de circunstâncias que possam consubstanciar casos de força maior deverá ser imediatamente comunicada à outra parte.
- 6 – A força maior determinará a prorrogação dos prazos de cumprimento das obrigações contratuais afetadas pelo período de tempo comprovadamente correspondente ao impedimento resultante da força maior.



Cláusula 12.^a | **Resolução por parte do contraente público**

Sem prejuízo de outros fundamentos de resolução do contrato previstos na lei, aplica-se o previsto no Caderno de Encargos do Acordo Quadro para Fornecimento de Refeições Escolares, firmado com a Comunidade Intermunicipal da Região de Leiria, em 2019.

Capítulo IV - Caução e seguros

Cláusula 13.^a | **Execução da caução**

1 - A caução prestada para o bom e pontual cumprimento das obrigações decorrentes do contrato, nos termos da consulta prévia, poderá ser executada pelo Município de Leiria, sem necessidade de prévia decisão judicial, para satisfação de quaisquer créditos resultantes de mora, cumprimento defeituoso ou incumprimento definitivo, por parte do prestador de serviços, das obrigações contratuais ou legais, incluindo o pagamento de penalidades, ou para quaisquer outros efeitos especificamente previstos no contrato ou na lei.

2 - A resolução do contrato pelo Município de Leiria não impedirá a execução da caução, contanto que para tal haja motivo.

3 - A execução parcial ou total da caução referida nos números anteriores constituirá o prestador de serviços na obrigação de proceder à sua reposição pelo valor existente antes dessa mesma execução, no prazo de 15 dias após a notificação do Município de Leiria para esse efeito.

4 - A caução a que se referem os números anteriores será liberada nos termos do artigo 295.º do Código dos Contratos Públicos.

Cláusula 14.^a | **Seguros**

1 - Serão da exclusiva responsabilidade do adjudicatário todas as obrigações relativas ao pessoal utilizado na prestação de serviços, assim como, o cumprimento de toda a legislação aplicável, nomeadamente, aquela relativa à celebração de seguros de acidentes de trabalho, ao cumprimento do horário de trabalho e à contratação de trabalhadores imigrantes, bem como a legislação relativa à celebração de seguros de responsabilidade civil.

2 - O Município de Leiria poderá, sempre que entender conveniente, exigir prova documental da celebração dos contratos de seguro referidos no número anterior, devendo o prestador de serviços fornecê-la no prazo 5 dias úteis.

5

Capítulo V - Resolução de litígios

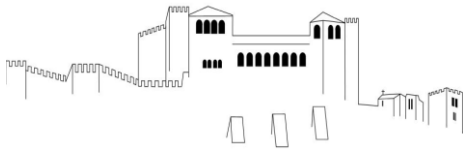
Cláusula 15.^a | **Foro competente**

Para resolução de todos os litígios decorrentes do contrato fica estipulada a competência do Tribunal Administrativo e Fiscal de Leiria, com expressa renúncia a qualquer outro.

Capítulo VI - Disposições finais

Cláusula 16.^a | **Subcontratação e cessão da posição contratual**

A subcontratação pelo prestador de serviços e a cessão da posição contratual por qualquer das partes dependerá da autorização da outra, nos termos do Código dos Contratos Públicos.



Cláusula 17.^a | Responsabilidade

- 1 – O prestador de serviços responderá, nos termos da lei, por todos os danos ou prejuízos sofridos pelo Município de Leiria, seus trabalhadores ou terceiros, em consequência da prestação de serviços, devendo, para tal, celebrar os necessários contratos de seguros, conforme disposto na cláusula 14.^a.
- 2 – Se o Município de Leiria tiver que assumir a indemnização de prejuízos que, nos termos do presente caderno de encargos, são da responsabilidade do adjudicatário, este indemnizá-lo-á em todas as despesas que, por esse facto e seja a que título for, houver que suportar, assistindo àquele Município o direito de regresso das quantias que tiver pago ou que tiver que pagar.
- 3 – O Município de Leiria não responderá por quaisquer danos ou prejuízos sofridos pelo adjudicatário, salvo culpa comprovada dos trabalhadores daquele Município, no exercício das respetivas funções.

Cláusula 18.^a | Comunicações e notificações

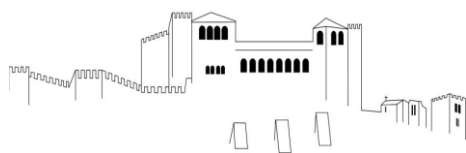
- 1 – Sem prejuízo de poderem ser acordadas outras regras quanto às notificações e comunicações entre as partes do contrato, estas deverão ser dirigidas, nos termos do Código dos Contratos Públicos, para o domicílio ou sede contratual de cada uma, identificados no contrato.
- 2 – Qualquer alteração das informações de contacto constantes do contrato deverá ser comunicada à outra parte.

Cláusula 19.^a | Contagem dos prazos

Os prazos previstos no contrato são contínuos, correndo em sábados, domingos e dias feriados.

Cláusula 20.^a | Legislação aplicável

O contrato é regulado pela legislação em vigor.



Parte II - Cláusulas Técnicas

Cláusula 1.ª | Tipologia de serviços e respetivas quantidades

1 - O contrato a celebrar prevê a prestação de serviços, em regime de prestação contínua, dos seguintes serviços:

Serviço	Tipologia	Quant. 2019	Quant. 2020	Quant. Total
Contratação de serviços para a confeção e fornecimento de refeições escolares – serviço a quente	Refeição - Transportadas a Quente	136545	286560	423105
	Refeição – Confeção e fornecimento no local	77835	142865	220700
TOTAIS		214380	429425	643805

2 - O número de refeições previstas no ponto anterior tem caráter provisório e meramente indicativo, encontrando-se sujeito a eventuais alterações decorrentes do ordenamento da rede escolar ou outros contextos que lhe estejam adstritos.

Cláusula 2.ª | Ementas

1 - A confeção de refeições objeto do presente concurso deve primar pela seleção de alimentos em perfeito estado de salubridade, de qualidade indubitável, respeitando as boas práticas de confeção, segundo ementas rotativas, constantes do **Anexo B**. Devem ser igualmente observadas as fichas técnicas afetas às ementas rotativas, constantes no **Anexo C**, no estrito cumprimento das capitações e lista de alimentos autorizados constantes na **Circular nº 3097/DGE/2018 de 08/08/2018 (Ministério da Educação – Direção-Geral da Educação)**, e/ou suportes legais e diretrizes supervenientes.

2 - As ementas constantes do Anexo B, deverão obrigatoriamente ser complementadas com:

- 1 pão de mistura, de acordo com a Lista de Alimentos Autorizados;
- Sobremesa, constituída diariamente por fruta da época, primando pela diversidade na oferta diária de 2 espécies;
- Uma vez por semana, sobremesa láctea / gelatina de origem vegetal / fruta cozida ou assada, não descurando, em simultâneo, a oferta de, pelo menos, uma variedade de fruta da época, nomeadamente para os alunos que a preferam ou careçam por motivo de saúde comprovado;
- A água como única bebida permitida.

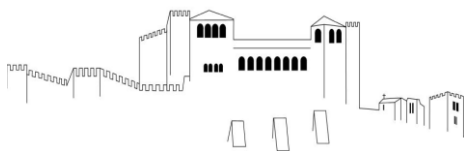
3 - Respeitar a Lei nº 11/2017, no que diz respeito à obrigatoriedade de existência de **opção vegetariana**. Caso não exista procura pela oferta vegetariana em todos os estabelecimentos de ensino mencionados no Anexo A, a disponibilização da ementa vegetariana pode ser dispensada.

4 - Sendo preocupação da entidade adjudicante o fornecimento de refeições de qualidade e nutricionalmente equilibradas, não se poderá descurar a função pedagógica na transmissão de conceitos de alimentação saudável, pelo que a escola e o pessoal em serviço no refeitório deverão fomentar o consumo de sopa, legumes e fruta, géneros alimentícios que os alunos tendem a dispensar, persuadindo-os a eleger os citados produtos, nunca indagando previamente se o aluno os pretende ou não.

5 - Qualquer alteração de ementas superveniente deve ser comunicada por escrito, sem prejuízo da prévia e célere informação verbal e escrita.

6 - Em relação à oferta alimentar, devem ser tidos em consideração os seguintes aspetos:

a) Quando devidamente justificadas por prescrição médica, ou por motivos religiosos, deverão ser servidas refeições alternativas, mantendo, sempre que viável, a matéria-prima (ou sucedâneos) da ementa do dia. Caso



o adjudicatário rececione atestados médicos, deve comunicar a entidade adjudicante, identificando o aluno, a escola e a alteração que proporciona a refeição alternativa;

b) As ementas devem ser afixadas em lugar ou lugares bem visíveis para a comunidade escolar;

c) Os alimentos que não constam da Lista de Alimentos Autorizados, não podem ser utilizados na composição da ementa sem prévia autorização da entidade adjudicante;

d) O plano de ementas não pode ser alterado sem comunicação e autorização prévia da entidade adjudicante. A proposta de reformulação da oferta alimentar deve incidir sobre os alimentos autorizados e capitações descritas;

e) No contexto descrito anteriormente, torna-se obrigatório proceder à respetiva retificação das ementas afixadas, para que a informação exposta corresponda ao efetivamente servido;

7 - O fornecimento de refeições deve obedecer às normas constantes do Regulamento (CE) nº 852/2004 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 29 de Abril (Decreto-Lei nº 113/06 de 12 de Junho) e Regulamento (CE) nº 178/2002 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 28 de Janeiro, bem como demais normativos afins e subsequentes no domínio da restauração escolar.

8 - Respeitar o Decreto-Lei nº 26/2016, designadamente no que concerne à referência de todos os alergénios alimentares suscetíveis de provocar alergias ou intolerâncias.

Cláusula 3.ª | **Matéria-prima alimentar (receção, armazenamento, preparação e confeção)**

1 - A receção de matérias-primas alimentares deve ser criteriosa, destacando-se os seguintes pontos:

a) As características organoléticas, o prazo de validade, a temperatura e a integridade e conformidade da embalagem e rotulagem da matéria-prima alimentar devem ser verificados;

b) Na receção, devem ser identificadas e rejeitadas quaisquer matérias-primas alimentares que não se encontrem em conformidade para consumo humano;

c) O aprovisionamento da matéria-prima alimentar perecível deve ser efetuado, no mínimo, 2 vezes por semana, independentemente do número de refeições servidas.

2 - A matéria-prima alimentar deve ser sujeita a um correto armazenamento:

a) O armazenamento deve ser efetuado tendo em conta a temperatura ideal de manutenção da frescura e preservação da qualidade organolética e nutricional de cada matéria-prima alimentar rececionada, existindo controlo e registo dessas temperaturas;

b) Deve-se primar por uma arrumação ordenada das matérias-primas alimentares, permitindo e facilitando, deste modo, uma correta higienização dos equipamentos;

c) Caso se verifiquem produtos alimentares não-conformes durante o armazenamento, estes devem ser identificados e separados dos restantes produtos alimentares;

d) A matéria-prima alimentar não deve ser armazenada no mesmo local que os produtos não alimentares.

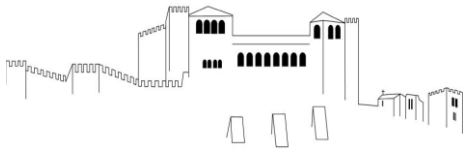
3 - A preparação de matéria-prima alimentar deve respeitar os seguintes pontos:

a) A matéria-prima alimentar fresca/refrigerada não pode, em caso algum, ser submetida ao processo de congelação dentro da unidade, na medida em que o respetivo equipamento de congelação dos refeitórios não se destina à congelação de alimentos, mas somente à manutenção de produtos já congelados;

b) Na preparação de alimentos com a finalidade de serem servidos crus, nomeadamente fruta e hortícolas, devem ser realizadas lavagens, com água potável, e desinfecções, com produtos autorizados para o efeito, viabilizados pelo adjudicatário. Estes processos de lavagem e desinfecção devem ser devidamente registados;

c) Caso se verifique a utilização do mesmo utensílio para manuseamento de alimentos crus e cozinhados, este deve ser corretamente higienizado entre cada utilização.

4 - Aquando da confeção da matéria-prima alimentar, deve-se ter em conta os seguintes aspetos:



- a) A confeção deve ser efetuada de modo a preservar, ao máximo, o valor nutritivo da matéria-prima alimentar inerente;
- b) Não é permitida a utilização de banha, manteiga e margarina na confeção de alimentos;
- c) A matéria-prima alimentar, sujeita a confeção, deve atingir, no mínimo, uma temperatura interna, no seu centro térmico, de 65°C, sendo necessário que o adjudicatário forneça os meios necessários para o controlo deste valor.
- d) Após o término da confeção, deve ser garantida a preservação de uma temperatura superior a 65°C até ao momento de distribuição;
- e) A fritura de matérias-primas alimentares deve ser efetuada em conformidade com a legislação em vigor (Portaria n.º 1135/95):
 - i. A temperatura dos óleos de fritura não deve ultrapassar o limite legal definido;
 - ii. Os óleos de fritura devem ser testados após cada utilização e devem registar valores de compostos polares dentro dos limites legais, existindo substituição dos óleos, sempre que necessário;
 - iii. O disposto nos pontos i. e ii. deve ser controlado, devendo ser redigidos registos que demonstrem a sua conformidade legal, durante e após a utilização dos óleos de fritura. O adjudicatário deve facultar todos os meios necessários para o efeito.

Cláusula 4.ª | **Preparação e arrumação das instalações**

1 – No âmbito da execução do contrato, e quando da responsabilidade do adjudicatário (de acordo com Anexo A – Elenco de refeitórios e tipologia do serviço), este deve assegurar, com o número de pessoas afetas a cada um dos refeitórios, a limpeza e a arrumação das respetivas instalações e equipamentos, atestando as condições necessárias ao correto funcionamento.

2 – A higienização das instalações e respetivos equipamentos devem cumprir planos de higienização elaborados pelo adjudicatário:

- a) Cada zona ou equipamento deve conter um plano de higienização específico;
- b) Os planos de higienização devem mencionar zona ou equipamento aplicável, produtos químicos a aplicar (autorizados para o efeito), instruções de higienização, periodicidades, identificação do responsável e qualquer outra informação considerada relevante para o efeito;
- c) O responsável deve efetuar registos da higienização na zona ou equipamento inerente, devendo demonstrar conformidade com o plano de higienização respetivo.

3 – Além dos procedimentos de limpeza e arrumação realizados diariamente ao longo dos períodos letivos, estes devem ainda decorrer de modo diligente:

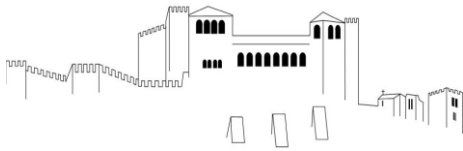
- a) Dois dias antes do início do fornecimento das refeições – início período letivo;
- b) Dois dias imediatamente após o encerramento do refeitório – final do ano letivo.

Cláusula 5.ª | **Execução e distribuição**

A prestação do serviço deve ser executada em conformidade com todas as cláusulas contratuais e demais legislação aplicável, de modo a garantir as características técnicas gerais das refeições, bem como o adequado funcionamento do refeitório.

Cláusula 6.ª | **Verificação da execução e distribuição**

1 – A verificação quantitativa e qualitativa deve ser registada diariamente, nas fichas constantes do Registo Diário do Funcionamento do Refeitório e do Mapa de Controlo Diário das Refeições, disponibilizadas pela entidade adquirente, Município de Leiria.



2 – A ausência de representante da empresa fornecedora do serviço de refeições não obsta a que se proceda às operações de verificação constantes nas cláusulas técnicas deste caderno de encargos.

3 – Sempre que se verifique uma suspensão do fornecimento de refeições por motivos não imputáveis ao adjudicatário (falta de água, eletricidade ou outros), o estabelecimento de ensino informa de imediato, por escrito, a empresa e o Município de Leiria, sem prejuízo da vantajosa comunicação verbal.

Cláusula 7.ª | **Decisão após verificação**

1 – Após a verificação quantitativa e qualitativa das matérias-primas adquiridas, os representantes do adjudicatário e/ou do Município de Leiria, eventualmente presentes, aceitam ou rejeitam as mesmas. Os géneros que não satisfaçam as necessárias condições sanitárias e qualitativas são recusados e considerados como não fornecidos, não podendo entrar na confeção de qualquer refeição, devendo o adjudicatário substituir e remover, de imediato, e por sua conta, as matérias-primas declinadas. Se a remoção não for efetuada, pode a entidade parceira concretizá-la, a expensas do adjudicatário.

2 – Em caso de rejeição de qualquer matéria-prima e/ou género incorporado na ementa, o adjudicatário deve proceder à sua substituição imediata por produtos idênticos ou sucedâneos, de acordo com a Lista dos Alimentos Autorizados, sem prejuízo do normal funcionamento do refeitório.

3 – Todos os encargos com a substituição, devolução ou destruição das matérias-primas e/ou dos géneros incorporados nas ementas rejeitadas são suportados, exclusivamente, pelo adjudicatário.

4 – Perante suspeita de indisposição/toxinfeção alimentar eventualmente associados à ingestão de alimentos no refeitório, o estabelecimento de ensino e/ou o adjudicatário, através dos seus representantes, devem:

- a) Isolar as instalações do refeitório até à chegada das autoridades referidas na alínea b);
- b) Contactar, de imediato, a autoridade de saúde pública concelhia;
- c) Informar, pela via mais rápida, o Município de Leiria;
- d) Estar presente aquando da intervenção das autoridades competentes.

10

Cláusula 8.ª | **Auditorias aos produtos fornecidos e à prestação de serviços**

1 – Sem prejuízo do previsto no artigo 8.º do Caderno de Encargos do Acordo Quadro para Fornecimento de Refeições Escolares, firmado com a Comunidade Intermunicipal da Região de Leiria, em 2019, as auditorias e controlo da execução do serviço, far-se-á nos seguintes termos:

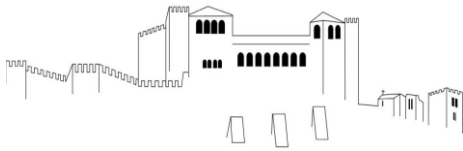
a) O adjudicatário obriga-se a facultar a visita das instalações, o exame dos produtos em fase de armazenagem, preparação e confeção, bem como a documentação referente aos mesmos (faturas/guias de remessa devidamente arquivadas na unidade e rótulos dos produtos utilizados na preparação da refeição, os quais devem ser guardados por um período correspondente a 72 horas) e registos de controlo, mencionados ao longo do presente Caderno de Encargos, aos técnicos do Município de Leiria eventualmente presentes, sem olvidar os serviços e organismos com competência específica.

b) A fim de apreciarem a qualidade das refeições servidas, os técnicos adstritos aos serviços de educação do Município farão visitas aleatórias aos refeitórios escolares, podendo almoçar, gratuitamente, nos espaços de alimentação coletiva.

c) O adjudicatário obriga-se a preencher e a facultar os registos de entrada e saída de matéria-prima, que devem estar devidamente arquivados.

d) O adjudicatário obriga-se a **recolher diariamente amostras do prato confecionado**, com todos os seus componentes, assim como da sopa, sobremesa e eventual prato vegetariano, em sacos individualizados. Essas amostras devem ser recolhidas para **sacos esterilizados, recolhidas** consoante os seguintes pontos:

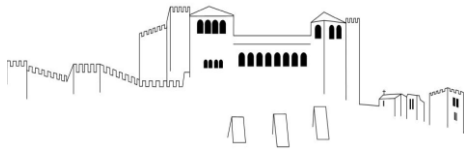
i. Duas amostras recolhidas na antes de iniciar a distribuição, sendo a primeira refrigerada durante 72 horas e a segunda congelada durante 7 dias;



- ii. Duas amostras recolhidas no final da distribuição, sendo a primeira refrigerada durante 72 horas e a segunda congelada durante 7 dias.
- iii. A recolha das amostras mencionadas nos pontos i. e ii. deve ser feita dos pratos colocados nos refeitórios ou, quando aplicável, na linha de *self*, de forma asséptica, e não retirada diretamente das cubas ou recipientes onde foram confeccionados os alimentos. Após a colheita, todas as amostras devem ser etiquetadas (data, hora, identificação da refeição, nome do funcionário que concretizou a recolha).
- e) A entidade adjudicante pode, a qualquer momento e sempre que o entender, tomar amostras das refeições e mandar proceder a análises, ensaios e provas em laboratórios credenciados.
- f) O adjudicatário obriga-se a arquivar todos os documentos referentes ao sistema de HACCP implementado em cada um dos refeitórios escolares, facultando-os quando solicitados. Os documentos referidos incluem planos HACCP, fichas técnicas, registos de temperaturas, registos de higienização ou comprovativos de formação do pessoal, entre outros.
- g) O adjudicatário deve, ainda, apresentar no prazo de cinco dias a contar da notificação da decisão de adjudicação:
 - i. Documento comprovativo do destino final dos óleos alimentares usados;
 - ii. Documento comprovativo do destino final dos resíduos.

Cláusula 9.^a | **Instalações e equipamentos**

- 1 - A entidade adjudicante disponibiliza o equipamento fixo e móvel existente nos refeitórios de responsabilidade Municipal à data da entrada em vigor da contratualização de serviços, bem como as instalações físicas necessárias ao desempenho do serviço.
- 2 - A reposição de palamenta fina disponibilizada pela entidade adjudicante é da responsabilidade do adjudicatário, nos espaços em que é responsável pelo acompanhamento dos alunos no refeitório escolar.
- 3 - Nos casos em que se verifica a necessidade de transporte de refeições, este decorrerá sob total responsabilidade do adjudicatário, devendo o mesmo, dispor de equipamento de acondicionamento de refeições devidamente homologado, cumprindo assim os requisitos de higiene e segurança alimentar previstos na legislação vigente.
- 4 - O adjudicatário obriga-se a dar formação adequada ao pessoal da entidade adjudicante, que procederá ao acompanhamento das refeições, sempre que necessário.
- 5 - Em caso algum a entidade adjudicante procederá a novo apetrechamento, ao nível dos equipamentos fixos e móveis existentes à data da adjudicação do serviço, ficando todos os componentes tidos por imprescindíveis ao bom funcionamento sob responsabilidade de alocação por parte do adjudicatário.
- 6 - As instalações, o equipamento e o material deverão apresentar-se sempre em boas condições de higiene e conservação, ficando a sua manutenção e substituição por conta do adjudicatário.
- 7 - O adjudicatário é responsável pelas operações de rotina ou supervenientes, de desinfeção e limpeza das instalações e equipamentos, no âmbito da manutenção de requisitos mínimos de higiene, de acordo com a tipologia do serviço definida, bem como pelos encargos com os materiais e os produtos utilizados. Deve zelar pela correta utilização dos materiais e produtos de limpeza (biodegradáveis), evitando o seu uso abusivo, excessivo ou a sua aplicação errada, obedecendo a plano de higienização previamente definido e afixado.
- 8 - A desinfeção das instalações constitui encargo do adjudicatário, devendo ser executadas por empresas da especialidade, pelo menos uma vez por período letivo.
- 9 - Os encargos com água, gás e eletricidade são da responsabilidade da entidade adjudicante, sempre que a prestação do serviço ocorra em instalações sob alçada municipal.



10 – As temperaturas dos sistemas de frio, bem como as dos equipamentos de manutenção de temperaturas quentes, deverão ser diariamente verificadas através de termómetros específicos e feitos os respetivos registos.

11 – O fornecimento de papel para limpeza de objetos/utensílios de cozinha e higiene das mãos, toalhetes de papel para os tabuleiros, guardanapos de papel, bem como o empacotamento de talheres e do pão, constituem procedimento de cariz obrigatório e é da responsabilidade do adjudicatário. Os guardanapos de papel deverão ser de folha dupla, com a dimensão de 33 x 33.

Cláusula 10.ª | **Confeção, transporte e fornecimento de refeições**

1 – O adjudicatário deve confeccionar as refeições em cozinha própria/adjudicada, sendo vedada a admissão de refeições provenientes de espaços de confeção não atribuídos ao adjudicatário.

2 – O transporte e fornecimento de refeições destinadas aos alunos dos estabelecimentos de ensino constantes do Anexo A devem observar os necessários requisitos de transporte e conservação, designadamente:

- a) Entrega de refeições, no próprio dia, em horas que permitam o seu fornecimento a partir das 12 horas;
- b) Transporte de refeições em veículos destinados exclusivamente a este fim, garantindo a salubridade dos produtos/refeições a transportar;
- c) Transporte de alimentos em recipientes de fácil higienização, devidamente homologados, garantindo a manutenção de temperaturas adequadas ao fornecimento da refeição, assumindo o respeito pelo tempo inerente à entrega das refeições.

3 – O registo de temperaturas a efetuar aquando da entrega da refeição por parte do pessoal em serviço nos refeitórios, carece de todos os esclarecimentos, disponibilização de formulários, materiais e equipamentos de medição, a viabilizar por parte do adjudicatário.

Cláusula 11.ª | **Pessoal**

1 – O pessoal afeto à prestação da tipologia de serviços descrita no Anexo A, deverá estar identificado e observar as regras de higiene individual no decorrer de todas as operações inerentes às respetivas funções a executar, pertencendo as respetivas sanções e encargos ao adjudicatário.

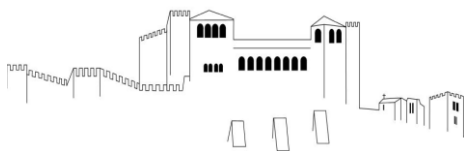
2 – O pessoal afeto à **confeção de refeições escolares** nos espaços concessionados ou nos espaços do adjudicatário, terá que corresponder às exigências do serviço, designadamente ao nível de horários a praticar e respeito por critérios inerentes à quantidade e qualidade das refeições a produzir.

3 – A colocação de recursos humanos para os serviços indicados no ponto anterior deve ser efetuada considerando a tabela seguinte:

Critério para colocação de Recursos Humanos para confeção de refeições		
N.º de refeições a confeccionar/dia	N.º de Recursos Humanos a tempo inteiro	N.º de Recursos Humanos a tempo parcial (mínimo 20 horas semanais)
Menos de 200	1 RH	1 RH
De 200 a 500	2 RH	2 RH
De 501 a 800	3 RH	1 RH
Mais de 801	4 RH	2 RH

4 – O adjudicatário deve afixar mapa do pessoal em cada refeitório escolar ou cozinha adjudicada, com identificação nominal e respetivo horário de trabalho, procedendo à retificação do mesmo sempre que este sofra alteração.

5 – O adjudicatário deve assegurar o cumprimento do disposto legal em matéria de higiene, segurança e saúde no trabalho:



a) O adjudicatário também deve assegurar que qualquer pessoa que seja portadora de uma doença facilmente transmissível através dos alimentos, ou por contacto com crianças, nomeadamente feridas infetadas, infeções cutâneas, inflamações/infeções de etiologias diversas ou distúrbios gastro-intestinais, seja privada do manuseamento de alimentos e contacto com os alunos, sempre que daí advenha probabilidade de contaminação direta ou indireta.

b) O adjudicatário deve garantir a presença das fichas de aptidão de cada trabalhador no local de trabalho respetivo.

6 - O adjudicatário deverá fornecer formação específica e regular aos trabalhadores que diariamente manipulam alimentos, designadamente no domínio da "Higiene e Segurança Alimentar" e "Capitações de Alimentos". Os comprovativos de formação do pessoal devem estar presentes no local de trabalho e o plano de formação e respetivos conteúdos temáticos deverão ser atempadamente apresentados à entidade adjudicante.

7 - O adjudicatário deverá assegurar os recursos humanos necessários à distribuição e acompanhamento dos alunos dentro e fora dos refeitórios, durante o período da interrupção do almoço, conforme indicado no **Anexo A** do presente caderno de encargos.

8 - Constitui obrigação do fornecedor assegurar a substituição do trabalhador que se encontre ausente por motivo de doença ou impedimento semelhante, por um período superior a dois dias.

9 - A colocação de recursos humanos para os serviços indicados no ponto 7 deve ser efetuada considerando a tabela seguinte:

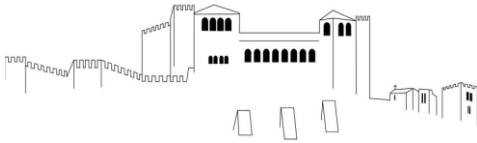
Critério para colocação de Recursos Humanos		
N.º de Alunos por grupo ou turno	N.º de Recursos Humanos para acompanhamento no período de almoço, no refeitório	N.º de Recursos Humanos para acompanhamento no período de almoço, fora do refeitório
De 1 a 40 alunos	2 RH	1 RH
41 a 60 alunos	3 RH	
Mais de 60 alunos	4 RH	

13

10 - O adjudicatário deverá ajustar a necessidade de recursos humanos sempre que as necessidades do serviço o exijam. Este procedimento não poderá acarretar encargos suplementares para o Município de Leiria.

Cláusula 12.ª | Teores omissos

Eventuais contextos omissos nas Cláusulas Técnicas supra exaradas, deverão ser colmatados por recurso ao disposto no Acordo Quadro para Fornecimento de Refeições Escolares - Comunidade Intermunicipal da Região de Leiria e/ou legislação vigente.

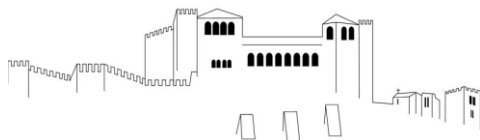


ANEXO A

Elenco de refeitórios e tipologia de serviços

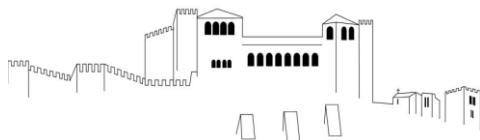
Local de Confeção: Cozinha da EB Capuchos				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
EB Capuchos	95	EB/JI Capuchos	1 - Confeção de refeições	Para a tipologia de serviço indicada no ponto 1, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE
JI Capuchos	95			
Total	190			

Local de Confeção: Cozinha da EB Cruz da Areia				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
EB Cruz da Areia	90	EB/JI Cruz da Areia	1 - Confeção de refeições	Para a tipologia de serviço indicada no ponto 1, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE
JI Cruz da Areia	70			
Total	160			



Município de Leiria
Câmara Municipal

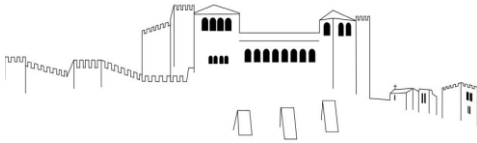
Local de Confeção: Cozinha da EB de Telheiro				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
EB de Telheiro	240	EB de Telheiro	<p>1 - Confeção de refeições.</p> <p>2 - Empratamento das refeições.</p> <p>3 - Acompanhamento dos alunos dentro e fora do refeitório, durante a interrupção para o almoço, e de acordo com as regras/orientações emanadas pelo Agrupamento de Escolas ou CML.</p> <p>4 - Higienização do espaço de refeitório e palamenta.</p> <p>5 - Acompanhamento e monitorização diária das marcações na plataforma informática e presenças dos alunos no refeitório.</p>	<p>Para a tipologia de serviço indicada no ponto 1, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE</p> <p>Para os serviços referenciados nos pontos 2, 3, 4 e 5, da tipologia de serviços, alocar os RH, no período compreendido entre as 11h30m - 14h30m, de acordo com a tabela/critério do ponto n.º 9 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do CE.</p>
JI Correia Mateus	50	JI Correia Mateus	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
EB Correia Mateus	90	EB Correia Mateus		
EB Branca	120	EB Branca		
JI Barreira	25	JI Barreira		
JI Telheiro	50	JI Telheiro		
EB Vidigal	40	EB Vidigal		
JI Vidigal	25			
EB Andrinos	60	EB Andrinos		
JI Andrinos	25			
JI Pousos	25	JI Pousos		
JI Campo Amarelo	25	JI Campo Amarelo		
EB Guimarota	70	EB/JI Guimarota		
JI Guimarota	25			
EB Amarela	120	EB Amarela		
Total	990			



Município de Leiria
Câmara Municipal

Local de Cozedão: Cozinha da EB de Maceira				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
EB da Maceira	130	EB da Maceira	1 - Cozedão de refeições	Para a tipologia de serviço indicada no ponto 1, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE
JI da Maceira	50			
EB Cavalinhos	45	EB Cavalinhos	1 - Cozedão e transporte de refeições	Não aplicável
JI Cavalinhos	25	JI Cavalinhos		
JI Pocarica	25	JI Pocarica		
EB A-dos-Pretos	70	EB A-dos-Pretos		
JI A-dos-Pretos	45	JI A-dos-Pretos		
JI A-do-Barbas	15	JI A-do-Barbas		
JI Maceirinha	25	JI Maceirinha		
EB Porto Carro	25	EB Porto Carro		
JI Porto Carro	15	JI Porto Carro		
EB Costas	30	EB/JI Costas		
JI Costas	20			
Total	520			

Local de Cozedão: Cozinha da EB Monte Redondo				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
EB Monte Redondo	120	EB Monte Redondo	1 - Cozedão de refeições	Para a tipologia de serviço indicada no ponto 1, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE
JI Monte Redondo	50			
EB Carreira	40	EB Carreira	1 - Cozedão e transporte de refeições	Não aplicável
JI Carreira	20	JI Carreira		
EB Bidoeira de Cima	90	EB Bidoeira de Cima		
JI Bidoeira de Cima	60	JI Bidoeira de Cima		
Total	380			



Município de Leiria
Câmara Municipal

Local de Confeção: Cozinha da EB Gândara dos Olivais				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
EB Gândara dos Olivais	135	EB Gândara dos Olivais	1 - Confeção de refeições. 2 - Empratamento das refeições. 3 - Acompanhamento dos alunos dentro e fora do refeitório, durante a interrupção para o almoço, e de acordo com as regras/orientações emanadas pelo Agrupamento de Escolas ou CML. 4 - Higienização do espaço de refeitório e palamenta. 5 - Acompanhamento e monitorização diária das marcações na plataforma informática e presenças dos alunos no refeitório.	Para a tipologia de serviço indicada no ponto 1, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE Para os serviços referenciados nos pontos 2, 3, 4 e 5, da tipologia de serviços, alocar os RH, no período compreendido entre as 11h30m - 14h30m, de acordo com a tabela/critério do ponto n.º 9 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do CE.
Total	135			

Local de Confeção: Cozinha da EB de Parceiros				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
EB de Parceiros	185	EB de Parceiros	1 - Confeção de refeições	Para a tipologia de serviço indicada no ponto 1, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE
JI Parceiros	50	JI Parceiros	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
JI Pernelhas	50	JI Pernelhas		
EB Marinheiros	120	EB Marinheiros		
EB Quinta do Alçada	150	EB Quinta do Alçada		
EB Sismaria da Gândara	80	EB Sismaria da Gândara		
EB Touria	95	EB Touria		
EB Courelas	95	EB Courelas		
EB Arrabalde	95	EB Arrabalde		
Total	920			

SEMANA 1

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA	Brócolos	Creme de cenoura	Nabiças	Couve com feijão	Creme de legumes
	S1	S2	S3	S4	S5
PRATO	Empadão de carne (porco e vaca)	Cavala estufada (desfiada)	Coxa de frango estufada	Salmão assado (posta)	Lombo de porco estufado (cubos)
	C1	P1	C2	P2	C3
VEGETARIANO	Empadão de legumes (cogumelos, pimentos, ervilhas e cenoura)	Lentilhas estufadas com legumes	Feijão com legumes	Salada de batata com tofu e legumes	Soja estufada
	V1	V2	V3	V4	V5
GUARNIÇÃO	Puré de batata	Massa, cotovelinhos	Arroz branco	Batata cozida	Massa, lacinhos
	G2	G7	G3	G1	G7
HORTÍCOLAS	Alface, milho e couve-roxa	Feijão verde, ervilha e cenoura	Alface, tomate e pepino	Brócolos, cenoura e couve-flor	Ervilha, milho e tomate
	H1	H1/H2	H1	H2	H2/H3
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época / Gelatina vegetal	Fruta da época	Fruta da época / Maçã assada (sem açúcar)	Fruta da época
	FS1	FS1/FS2	FS1	FS1/FS3	FS1

SEMANA 2

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA	Creme de abóbora	Cenoura e alho-francês	Creme de favas	Feijão-verde	Couve
	S6	S7	S8	S9	S10
PRATO	Atum (desfiado) com ovo cozido	Rancho (vaca e porco aos cubos com grão-de-bico)	Maruca assada (posta)	Panados de peru no forno	Perca assada (posta)
	P3	C4	P4	C5	P4
VEGETARIANO	Salada de feijão-frade	Rancho vegetariano (grão-de-bico)	Salada Mexicana (ervilha, feijão e legumes)	Beringela recheada (soja e legumes)	Favas estufadas com tofu
	V6	V7	V8	V9	V10
GUARNIÇÃO	Batata cozida	Massa, <i>penne</i>	Batata cozida	Arroz de tomate	Puré de batata
	G1	G7	G1	G5	G2
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e cenoura	Grão-de-bico, couve e cenoura	Alface, milho e couve-roxa	Alface, beterraba e pepino	Alface, tomate e pepino
	H1	-	H1	H1	H1
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época / Iogurte natural	Fruta da época	Fruta da época
	FS1	FS1	FS1/FS4	FS1	FS1

SEMANA 3

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA	Juliana	Alho-Francês	Abóbora e espinafres	Grão-de-bico	Agrião
	S11	S12	S13	S14	S15
PRATO	Almôndegas (vaca e porco)	Pescada estufada (posta)	Coxa de frango assada	Empadão de bacalhau (desfiado)	Lombo de vaca estufado (cubos)
	C6	P5	C7	P6	C3
VEGETARIANO	Almôndegas (grão-de-bico)	Tofu estufado	Lentilhas estufadas com legumes	Legumes à Brás (cenoura, feijão, curgete, cebola e alho-francês)	Seitan assado com legumes
	V11	V12	V2	V13	V14
GUARNIÇÃO	Arroz branco	Batata cozida	Arroz de cenoura	Puré de batata	Massa, esparguete
	G3	G1	G6	G2	G7
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e couve-roxa	Salada russa (ervilha, cenoura e feijão verde)	Alface, milho e tomate	Alface, cenoura e beterraba	Alface, milho e pepino
	H1	H2/H3	H1	H1	H1
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época / Gelatina vegetal	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
	FS1	FS1/FS2	FS1	FS1	FS1

SEMANA 4

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA	Caldo Verde	Creme de ervilhas	Espinafres	Couve-flor	Creme de feijão-verde
	S16	S8	S17	S10	S18
PRATO	Empadão de atum (desfiado)	Coxa de frango estufada	Red-fish estufado (posta)	Feijoada (vaca e porco aos cubos)	Pescada (desfiada) com ovo cozido
	P6	C2	P5	C9	P7
VEGETARIANO	Empadão de legumes (cogumelos, pimentos, ervilhas e cenoura)	Soja estufada	Ervilhas estufadas com cogumelos	Feijoada vegetariana	Salada de grão-de-bico com ervilha
	V1	V5	V15	V16	V17
GUARNIÇÃO	Arroz branco	Massa, <i>fusilli</i>	Batata cozida	Arroz branco	Batata cozida
	G3	G7	G1	G3	G1
HORTÍCOLAS	Ervilha, tomate e cenoura	Alface, tomate e couve-roxa	Alface, pepino e milho	Couve, cenoura e tomate	Grão-de-bico, cenoura e tomate
	H1/H3	H1	H1	-	H1/H3
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época / Maçã assada (sem açúcar)
	FS1	FS1	FS1	FS1	FS1/FS3

SEMANA 5

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA	Brócolos	Creme de cenoura	Nabiças	Creme de legumes	Couve com feijão
	S1	S2	S3	S5	S4
PRATO	Hambúrguer (vaca e porco)	Abrótea assada (posta)	Panados de peru no forno	Paloco (desfiado) à Gomes de Sá (ovo cozido)	Febras de porco gratinadas com cogumelos
	C10	P4	C5	P8	C11
VEGETARIANO	Hambúrguer (grão-de-bico)	Salada de feijão-frade	Feijão com legumes	Lentilhas estufadas com legumes	Legumes salteados com ervilhas
	V18	V6	V3	V2	V19
GUARNIÇÃO	Massa, esparguete	Batata cozida	Arroz de tomate	Batata cozida	Massa, espirais
	G7	G1	G5	G1	G7
HORTÍCOLAS	Alface, pepino e tomate	Feijão verde, couve de Bruxelas e cenoura	Alface, cenoura e couve-roxa	Grão-de-bico, couve e cenoura	Alface, beterraba e milho
	H1	H2	H1	H2/H3	H1
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época / Gelatina vegetal	Fruta da época	Fruta da época / Maçã assada (sem açúcar)	Fruta da época
	FS1	FS1/FS2	FS1	FS1/FS3	FS1

SEMANA 6

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA	Creme de abóbora	Cenoura e alho-francês	Couve	Feijão-verde	Creme de favas
	S6	S7	S10	S9	S8
PRATO	Salada de feijão-frade, atum (desfiado) e ovo cozido	Arroz de pato (desfiado)	Maruca estufada (posta)	Coxa de frango assada	Filetes de pescada (posta)
	P9	C12	P5	C7	P10
VEGETARIANO	Salada de feijão-frade	Salteado de espinafres com soja	Ervilhas estufadas com cogumelos	Favas estufadas com tofu	Cogumelos no forno com legumes
	V6	V20	V15	V10	V21
GUARNIÇÃO	Batata cozida	Arroz branco	Puré de batata	Massa, cotovelinhos	Arroz de ervilha
	G1	G3	G2	G7	G6
HORTÍCOLAS	Feijão-frade, cenoura e couve-flor	Alface, milho e pepino	Brócolos, couve-flor e cenoura	Alface, tomate e cenoura	Alface, beterraba e pepino
	H2/H3	H1	H2	H1	H1
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época / Iogurte natural	Fruta da época	Fruta da época
	FS1	FS1	FS1/FS4	FS1	FS1

SEMANA 7

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA	Juliana	Alho-Francês	Abóbora e espinafres	Grão-de-bico	Agrião
	S11	S12	S13	S14	S15
PRATO	Esparguete à Bolonhesa (vaca e porco)	Salada de grão-de-bico com bacalhau cozido (desfiado)	Lombo de porco assado (fatia)	Pescada gratinada (posta)	Perna de peru estufada
	C13	P11	C8	P12	C14
VEGETARIANO	Esparguete à Bolonhesa (seitan e cogumelos)	Salada de grão-de-bico com ervilha	Chili vegetariano (feijão vermelho e soja)	Tofu estufado com abóbora	Hambúrguer (grão-de-bico)
	V22	V17	V23	V24	V18
GUARNIÇÃO	Massa, esparguete	Batata cozida	Arroz de feijão/Arroz branco	Batata cozida	Arroz colorido (Cenoura, milho e beterraba)
	G7	G1	G6/G3	G1	G4
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e couve-roxa	Grão-de-bico, couve e feijão verde	Couve, cenoura e tomate	Couve, feijão verde, cenoura	Alface, tomate e pepino
	H1	H2/H3	H1/H2	H2	H1
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época / Gelatina vegetal	Fruta da época
	FS1	FS1	FS1	FS1/FS2	FS1

SEMANA 8

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA	Caldo Verde	Creme de ervilhas	Espinafres	Couve-flor	Creme de feijão-verde
	S16	S8	S17	S10	S18
PRATO	Empadão de peixe (pescada e red-fish desfiados)	Coxa de frango estufada	Caldeirada de solha (posta)	Hambúrguer (vaca e porco)	Perca assada (posta) com ovo cozido
	P6	C2	P13	C10	P4
VEGETARIANO	Empadão de legumes (cogumelos, pimentos, ervilhas e cenoura)	Favas estufadas com tofu	Caldeirada de soja	Hambúrguer (grão-de-bico)	Feijão com legumes
	V1	V10	V25	V18	V3
GUARNIÇÃO	Puré de batata	Massa, espirais	Batata cozida	Arroz branco	Puré de batata
	G2	G7	G1	G3	G2
HORTÍCOLAS	Alface, pepino e couve-roxa	Brócolos, couve-flor e milho	Tomate, pimento e cenoura	Ervilha, cenoura e milho	Alface, tomate e pepino
	H1	H1/H2	-	H2/H3	H1
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época / Maçã assada (sem açúcar)	Fruta da época	Fruta da época
	FS1	FS1	FS1/FS3	FS1	FS1

SEMANA 9

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA	Couve com feijão	Creme de cenoura	Nabiças	Brócolos	Creme de legumes
	S4	S2	S3	S1	S5
PRATO	Rolo de carne (vaca e porco)	Pescada gratinada (posta)	Jardineira (carne de vaca aos cubos)	Massada de peixe (<i>redfish</i> desfiado e lulas)	Bife de peru gratinado com cogumelos
	C15	P12	C16	P14	C11
VEGETARIANO	Croquetes vegetarianos (grão-de-bico)	Tomate recheado (tofu e legumes)	Jardineira vegetariana (seitan)	Legumes salteados com ervilhas	Lentilhas estufadas com legumes
	V26	V27	V28	V19	V2
GUARNIÇÃO	Massa, esparguete	Arroz colorido (Cenoura, milho e beterraba)	Batata cozida	Massa, espirais	Arroz de tomate
	G7	G4	G1	G7	G5
HORTÍCOLAS	Alface, milho e tomate	Alface, couve roxa e pepino	Feijão verde, ervilha e cenoura	Cenoura, ervilha e pimentos	Lentilha, curgete e tomate
	H1	H1	-	H2/H3	H2/H3
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época / Gelatina vegetal	Fruta da época	Fruta da época / Maçã assada (sem açúcar)	Fruta da época
	FS1	FS1/FS2	FS1	FS1/FS3	FS1

SEMANA 10

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA	Creme de abóbora	Cenoura e alho-francês	Creme de favas	Feijão-verde	Couve
	S6	S7	S8	S9	S10
PRATO	Paloco cozido (desfiado) com grão-de-bico e ovo cozido	Costeletas de porco estufadas	Solha assada (posta)	Salada Exótica (frango desfiado, ervilha e ananás)	Filetes de pescada no forno
	P7	C17	P4	C18	P10
VEGETARIANO	Salada Mexicana (ervilhas, feijão e legumes)	Massa Siciliana (grão-de-bico e legumes)	Cogumelos no forno com legumes	Salada Exótica (ervilha e ananás)	Tofu estufado com abóbora
	V8	V29	V21	V30	V24
GUARNIÇÃO	Batata cozida	Massa, esparguete	Arroz de ervilha	Massa, lacinhos	Arroz branco
	G1	G7	G6	G7	G3
HORTÍCOLAS	Grão-de-bico, couve branca e cenoura	Alface, couve-roxa e tomate	Alface, milho e cenoura	Ervilha, tomate e cenoura	Alface, tomate e pepino
	H2/H3	H1	H1	H1/H3	H1
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época / Iogurte natural	Fruta da época	Fruta da época
	FS1	FS1	FS1/FS4	FS1	FS1

SEMANA 11

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA	Juliana	Alho-Francês	Abóbora e espinafres	Grão-de-bico	Agrião
	S11	S12	S13	S14	S15
PRATO	Lasanha (vacca e porco)	Cavala à <i>ratatouille</i>	Coelho estufado	Salada de couscous (atum desfiado e ovo cozido)	Rancho (vacca e porco aos cubos com grão-de-bico)
	C19	P15	C20	P16	C4
VEGETARIANO	Lasanha de ervilhas	Feijão vermelho com <i>ratatouille</i>	Arroz de lentilhas com legumes	Salada de couscous (ervilha)	Rancho vegetariano (grão-de-bico)
	V31	V32	V33	V34	V7
GUARNIÇÃO	Massa	Batata cozida	Arroz branco	Couscous	Massa, <i>penne</i>
	G7	G1	G3	G8	G7
HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e tomate	<i>Ratatouille</i> (Tomate, pimento, beringela e abóbora)	Alface, pepino e beterraba	Alface, ervilha e cenoura	Grão-de-bico, couve e cenoura
	H1	-	H1	H1/H3	H2/H3
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época / Gelatina vegetal	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
	FS1	FS1/FS2	FS1	FS1	FS1

SEMANA 12

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA	Caldo Verde	Crema de ervilhas	Espinafres	Couve-flor	Crema de feijão-verde
	S16	S8	S17	S10	S18
PRATO	Abrótea assada (posta)	<i>Stroganoff</i> (porco) com cogumelos	Caldeirada de pescada (posta)	Coxa de frango estufada	Empadão de atum (desfiado)
	P4	C21	P13	C2	P6
VEGETARIANO	Lentilhas estufadas com legumes	<i>Stroganoff</i> (seitán) com cogumelos	Caldeirada de soja	Croquetes vegetarianos (grão-de-bico)	Empadão de legumes (cogumelos, pimentos, ervilha e cenoura)
	V2	V35	V25	V26	V1
GUARNIÇÃO	Batata cozida	Arroz branco	Batata cozida	Massa, esparguete	Arroz branco
	G1	G3	G1	G7	G3
HORTÍCOLAS	Feijão verde, ervilha e cenoura	Alface, milho e couve-roxa	Tomate, pimento e cenoura	Alface, tomate e pepino	Alface, tomate e cenoura
	H2/H3	H1	-	H1	H1
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época / Maçã assada (sem açúcar)	Fruta da época	Fruta da época
	FS1	FS1	FS1/FS3	FS1	FS1

DIAS COMEMORATIVOS

	Sopa	Prato	Vegetariano	Guarnição	Hortícolas	Sobremesa
Dia Mundial da Alimentação	Grão-de-bico	Pescada gratinada (posta)	Tomate recheado (tofu e legumes)	Batata cozida	Espinafres, cenoura e couve-roxa	Salada de fruta
	S14	P12	V27	G1	H1/H2	FS5
Dia de São Martinho	Caldo Verde	Lombo de porco assado com castanhas	Seitan assado com legumes e castanhas	Batata cozida	Brócolos, cenoura e couve-flor	Pudim
	S16	C8	V14	G1	H2	FS6
Dia das Bruxas	Creme de abóbora	Frango enfeitado com maçã	Legumes enfeitados com maçã	Arroz branco	Alface, cenoura e milho	Creme fantasmagórico
	S6	C7	V19	G3	H1	FS7
Natal	Caldo Verde	Peru assado	Lentilhas estufadas com legumes	Arroz branco	Alface, cenoura e pepino	Arroz doce
	S16	C22	V2	G3	H1	FS8
Dias dos Namorados	Creme de tomate	Lombo de vaca estufado (cubos)	Ervilhas estufadas com cogumelos	Batata cozida	Couve, curgete e cenoura em juliana	Salada de fruta com coração de chocolate
	S19	C3	V15	G1	H2	FS5
Carnaval	Confetti de legumes	<i>Strogonoff</i> (porco) com cogumelos	<i>Strogonoff</i> (seitan) com cogumelos	Arroz branco	Alface, cenoura e milho	Ovo estrelado (pêssego e ananás)
	S11	C21	V35	G3	H1	FS9
Páscoa	Creme de legumes	Lasanha de atum (desfiado)	Lasanha de ervilhas	Massa	Alface, tomate e cenoura	Mousse de chocolate
	S5	P17	V31	G7	H1	FS10
Dia da Criança	Canja de galinha / Creme de feijão verde	Coxa de frango estufada	Croquetes vegetarianos (grão-de-bico)	Batata frita	Alface, cenoura e couve-roxa	Gelado
	S20/S18	C2	V26	G9	H1	FS11

Anexo C

Fichas Técnicas

SOPAS

FICHA TÉCNICA S1:

Brócolos

Ingredientes	Capitação (g) (peso bruto)	Proteína (g) (parte edível)	Lípidos (g) (parte edível)	Hidratos de Carbono (g) (parte edível)	Valor Calórico (kcal) (parte edível)
Brócolos	60,0	1,7	0,4	0,8	13,5
Batata	40,0	1,0	-	7,4	34,1
Cebola	40,0	0,4	0,1	1,0	5,9
Cenoura	30,0	0,2	-	1,1	5,0
Alho-francês	30,0	0,5	0,1	0,9	6,2
Azeite extra virgem	1,0	-	1,0	-	9,0
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	3,8	1,6	11,2	73,7

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Descascar, lavar e cortar em pedaços a batata, a cebola e a cenoura. Lavar e arranjar os brócolos e o alho-francês. Cortar em pedaços.

Procedimentos de confeção: Colocar o alho-francês, a batata, a cenoura e a cebola numa panela. Cobrir com água e temperar com sal. Deixar ferver e reduzir a puré com a varinha. Adicionar brócolos aos pedaços e deixar ferver. Adicionar um fio de azeite.

FICHA TÉCNICA S2:

Creme de cenoura

Ingredientes	Capitação (g) (peso bruto)	Proteína (g) (parte edível)	Lípidos (g) (parte edível)	Hidratos de Carbono (g) (parte edível)	Valor Calórico (kcal) (parte edível)
Cenoura	100,0	0,7	-	3,6	16,7
Batata	40,0	1,0	-	7,4	34,1
Cebola	40,0	0,4	0,1	1,0	5,9
Curgete	20,0	0,3	0,1	0,4	3,3
Azeite extra virgem	1,0	-	1,0	-	9,0
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	2,4	1,2	12,4	69,0

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Descascar, lavar e cortar em pedaços a cenoura, a batata, a curgete e a cebola.

Procedimentos de confeção: Juntar os legumes numa panela. Cobrir com água e temperar com sal. Deixar ferver e reduzir a puré com a varinha. Adicionar um fio de azeite.

FICHA TÉCNICA S3:

Nabiças

Ingredientes	Capitação (g) (peso bruto)	Proteína (g) (parte edível)	Lípidos (g) (parte edível)	Hidratos de Carbono (g) (parte edível)	Valor Calórico (kcal) (parte edível)
Grelos de nabo	80,0	1,4	0,3	1,0	12,6
Batata	40,0	1,0	-	7,4	34,1
Cebola	40,0	0,4	0,1	1,0	5,9
Nabo	30,0	0,1	0,1	0,7	4,2
Cenoura	30,0	0,2	-	1,1	5,0
Azeite extra virgem	1,0	-	1,0	-	9,0
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	3,1	1,5	11,2	70,8

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Descascar, lavar e cortar em pedaços a cenoura, a batata e a cebola. Lavar, arranjar e cortar os grelos e o nabo em pedaços.

Procedimentos de confeção: Colocar o nabo, a batata, a cenoura e a cebola numa panela. Cobrir com água e temperar com sal. Deixar ferver e reduzir a puré com a varinha. Adicionar os grelos e deixar ferver. Adicionar um fio de azeite.

FICHA TÉCNICA S4:

Couve com feijão

Ingredientes	Capitação (g) (peso bruto)	Proteína (g) (parte edível)	Lípidos (g) (parte edível)	Hidratos de Carbono (g) (parte edível)	Valor Calórico (kcal) (parte edível)
Couve branca	80,0	1,4	0,3	1,8	14,9
Batata	40,0	1,0	-	7,4	34,1
Cebola	40,0	0,4	0,1	1,0	5,9
Cenoura	30,0	0,2	-	1,1	5,0
Feijão manteiga	10,0	0,8	0,1	1,4	9,4
Azeite extra virgem	1,0	-	1,0	-	9,0
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	3,8	1,5	12,7	78,3

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a cenoura, a batata e a cebola e parti-las em cubos. Lavar e arranjar a couve. Demolhar o feijão em água fria, no dia anterior.

Procedimentos de confeção: Cozer o feijão em água e sal. Colocar a batata, a cenoura, a couve e a cebola numa panela. Cobrir com água e temperar com sal. Deixar ferver, juntar parte do feijão e reduzir a puré com a varinha. Adicionar o restante feijão, a cenoura em rodela e a couve aos pedaços. Deixar ferver e no fim adicionar um fio de azeite.

FICHA TÉCNICA S5:

Creme de legumes

Ingredientes	Capitação (g) (peso bruto)	Proteína (g) (parte edível)	Lípidos (g) (parte edível)	Hidratos de Carbono (g) (parte edível)	Valor Calórico (kcal) (parte edível)
Couve lombarda	60,0	1,3	0,1	0,8	9,5
Batata	40,0	1,0	-	7,4	34,1
Cebola	40,0	0,4	0,1	1,0	5,9
Cenoura	30,0	0,2	-	1,1	5,0
Alho-francês	30,0	0,5	0,1	0,9	6,2
Curgete	20,0	0,3	0,1	0,4	3,3
Azeite extra virgem	1,0	-	1,0	-	9,0
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	3,7	1,4	11,6	73,0

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a cenoura, a batata, o alho-francês, a curgete e a cebola e cortar em cubos. Lavar e preparar a couve.

Procedimentos de confeção: Colocar os legumes preparados numa panela. Cobrir com água e temperar com sal. Deixar ferver e reduzir a puré com a varinha. Adicionar um fio de azeite.

FICHA TÉCNICA S6:

Creme de abóbora

Ingredientes	Capitação (g) (peso bruto)	Proteína (g) (parte edível)	Lípidos (g) (parte edível)	Hidratos de Carbono (g) (parte edível)	Valor Calórico (kcal) (parte edível)
Abóbora	60,0	0,2	0,1	1,0	5,6
Batata	40,0	1,0	-	7,4	34,1
Cebola	40,0	0,4	0,1	1,0	5,9
Alho-francês	30,0	0,5	0,1	0,9	6,2
Cenoura	30,0	0,2	-	1,1	5,0
Azeite extra virgem	1,0	-	1,0	-	9,0
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	2,3	1,3	11,4	65,8

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a cenoura, a abóbora, a batata e a cebola e cortar em cubos. Lavar e cortar o alho-francês.

Procedimentos de confeção: Colocar os legumes preparados numa panela. Cobrir com água e temperar com sal. Deixar ferver e reduzir a puré com a varinha. Adicionar um fio de azeite.

FICHA TÉCNICA S7:

Cenoura e alho-francês

Ingredientes	Capitação (g) (peso bruto)	Proteína (g) (parte edível)	Lípidos (g) (parte edível)	Hidratos de Carbono (g) (parte edível)	Valor Calórico (kcal) (parte edível)
Cenoura	80,0	0,6	-	2,9	13,4
Batata	40,0	1,0	-	7,4	34,1
Cebola	40,0	0,4	0,1	1,0	5,9
Alho-francês	30,0	0,5	0,1	0,9	6,2
Abóbora	30,0	0,1	0,1	0,5	2,8
Azeite extra virgem	1,0	-	1,0	-	9,0
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	2,6	1,3	12,7	71,4

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a cenoura, a batata, a abóbora e a cebola e partilas em cubos. Arranjar e cortar o alho-francês.

Procedimentos de confeção: Colocar a batata, parte da cenoura, a abóbora e a cebola numa panela. Cobrir com água e temperar com sal. Deixar ferver e reduzir a puré com a varinha. Adicionar o alho-francês e a restante cenoura em rodelas. Deixar ferver e no fim adicionar um fio de azeite.

FICHA TÉCNICA S8:

Creme de favas / ervilhas

Ingredientes	Capitação (g) (peso bruto)	Proteína (g) (parte edível)	Lípidos (g) (parte edível)	Hidratos de Carbono (g) (parte edível)	Valor Calórico (kcal) (parte edível)
Nabo	40,0	0,2	0,2	0,9	5,5
Batata	40,0	1,0	-	7,4	34,1
Cebola	40,0	0,4	0,1	1,0	5,9
Curgete	20,0	0,3	0,1	0,4	3,3
Favas / Ervilhas	30,0	2,0 / 1,7	0,2 / 0,2	2,2 / 2,3	18,4 / 17,2
Azeite extra virgem	1,0	-	1,0	-	9,0
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	3,9 / 3,6	1,6 / 1,6	11,9 / 12,0	76,2 / 75,0

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a batata, a cebola e a curgete. Lavar o nabo. Cortar tudo em cubos.

Procedimentos de confeção: Colocar os legumes e as favas/ervilhas numa panela. Cobrir com água e temperar com sal. Deixar ferver e reduzir a puré com a varinha. Adicionar um fio de azeite.

FICHA TÉCNICA S9:**Feijão-verde**

Ingredientes	Capitação (g) (peso bruto)	Proteína (g) (parte edível)	Lípidos (g) (parte edível)	Hidratos de Carbono (g) (parte edível)	Valor Calórico (kcal) (parte edível)
Feijão verde	40,0	0,7	0,1	1,4	9,4
Batata	40,0	1,0	-	7,4	34,1
Cebola	40,0	0,4	0,1	1,0	5,9
Cenoura	30,0	0,2	-	1,1	5,0
Azeite extra virgem	1,0	-	1,0	-	9,0
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	2,3	1,2	10,9	63,4

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a cenoura, a batata e a cebola e parti-las em cubos. Arranjar e cortar o feijão verde.

Procedimentos de confeção: Colocar a batata, a cebola e a cenoura numa panela. Cobrir com água e temperar com sal. Deixar ferver e reduzir a puré com a varinha. Adicionar o feijão verde e deixar ferver. Adicionar um fio de azeite.

FICHA TÉCNICA S10:**Couve / Couve-flor**

Ingredientes	Capitação (g) (peso bruto)	Proteína (g) (parte edível)	Lípidos (g) (parte edível)	Hidratos de Carbono (g) (parte edível)	Valor Calórico (kcal) (parte edível)
Couve lombarda / Couve-flor	60,0	1,3 / 1,0	0,2 / 0,1	1,5 / 1,4	12,8 / 10,0
Batata	40,0	1,0	-	7,4	34,1
Cebola	40,0	0,4	0,1	1,0	5,9
Cenoura	30,0	0,2	-	1,1	5,0
Curgete	20,0	0,3	0,1	0,4	3,3
Azeite extra virgem	1,0	-	1,0	-	9,0
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	3,2 / 2,9	1,4 / 1,3	11,4 / 11,3	70,1 / 67,3

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a cenoura, a batata, a curgete e a cebola e parti-las em cubos. Lavar e cortar a couve.

Procedimentos de confeção: Colocar a batata, a cebola, a couve, a curgete e a cenoura numa panela. Cobrir com água e temperar com sal. Deixar ferver e reduzir a puré com a varinha. Adicionar couve em juliana / couve-flor em pedacinhos e deixar ferver. Adicionar um fio de azeite.

FICHA TÉCNICA S11:**Juliana**

Ingredientes	Capitação (g) (peso bruto)	Proteína (g) (parte edível)	Lípidos (g) (parte edível)	Hidratos de Carbono (g) (parte edível)	Valor Calórico (kcal) (parte edível)
Nabo	40,0	0,2	0,2	0,9	5,5
Batata	40,0	1,0	-	7,4	34,1
Cebola	40,0	0,4	0,1	1,0	5,9
Cenoura	30,0	0,2	-	1,1	5,0
Couve lombarda	30,0	0,7	0,1	0,4	4,7
Abóbora	30,0	0,1	0,1	0,5	2,8
Azeite extra virgem	1,0	-	1,0	-	9,0
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	2,6	1,5	11,3	67,0

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a cebola, a abóbora, a batata e o nabo e cortá-los em pedaços. Lavar e cortar a couve em juliana. Lavar, descascar e cortar a cenoura em juliana.

Procedimentos de confeção: Colocar os legumes dentro de uma panela. Adicionar a água, temperar com sal e levar ao lume. Deixar cozer até os legumes estarem macios. Reduzir a puré. Juntar a couve e a cenoura. Por fim, deixar cozer e temperar com um fio de azeite.

FICHA TÉCNICA S12:**Alho-francês**

Ingredientes	Capitação (g) (peso bruto)	Proteína (g) (parte edível)	Lípidos (g) (parte edível)	Hidratos de Carbono (g) (parte edível)	Valor Calórico (kcal) (parte edível)
Alho-francês	60,0	1,1	0,2	1,7	12,5
Nabo	40,0	0,2	0,2	0,9	5,5
Batata	40,0	1,0	-	7,4	34,1
Cebola	40,0	0,4	0,1	1,0	5,9
Curgete	20,0	0,3	0,1	0,4	3,3
Alho	2,0	0,1	-	0,2	1,3
Azeite extra virgem	1,0	-	1,0	-	9,0
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	3,1	1,6	11,6	71,6

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar o alho, a batata, a curgete e a cebola. Lavar o alho-francês e o nabo.

Procedimentos de confeção: Colocar a cebola, o alho, a curgete, o nabo, a batata e parte do alho-francês em pedaços numa panela com água. Deixar o preparado cozinhar e juntar a curgete, o nabo e encher com água. Temperar com sal e deixar cozer. Triturar até ficar em puré e adicionar o restante alho-francês em pedacinhos e um fio de azeite.

FICHA TÉCNICA S13:

Abóbora e espinafres

Ingredientes	Capitação (g) (peso bruto)	Proteína (g) (parte edível)	Lípidos (g) (parte edível)	Hidratos de Carbono (g) (parte edível)	Valor Calórico (kcal) (parte edível)
Espinafres	60,0	1,3	-	1,3	10,2
Batata	40,0	1,0	-	7,4	34,1
Cebola	40,0	0,4	0,1	1,0	5,9
Abóbora	30,0	0,1	0,1	0,5	2,8
Cenoura	30,0	0,2	-	1,1	5,0
Azeite extra virgem	1,0	-	1,0	-	9,0
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	3,0	1,2	11,3	67,0

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a abóbora, a batata, a cebola e a cenoura. Lavar e arranjar os espinafres.

Procedimentos de confeção: Colocar a abóbora, a cenoura, a batata e a cebola numa panela e encher com água até os cobrir. Temperar com sal e deixar cozer. Triturar até ficar em puré. Juntar o azeite e os espinafres. Levar ao lume até ficarem cozidos.

FICHA TÉCNICA S14:

Grão

Ingredientes	Capitação (g) (peso bruto)	Proteína (g) (parte edível)	Lípidos (g) (parte edível)	Hidratos de Carbono (g) (parte edível)	Valor Calórico (kcal) (parte edível)
Batata	40,0	1,0	-	7,4	34,1
Cebola	40,0	0,4	0,1	1,0	5,9
Cenoura	30,0	0,2	-	1,1	5,0
Abóbora	30,0	0,1	0,1	0,5	2,8
Grão-de-bico	10,0	0,8	0,2	1,7	12,1
Azeite extra virgem	1,0	-	1,0	-	9,0
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	2,5	1,4	11,7	68,9

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a batata, a cenoura, a cebola e a abóbora. Demolhar o grão na véspera.

Procedimentos de confeção: Cozer o grão. Colocar todos os legumes numa panela e cobrir com água. Temperar com sal e deixar cozer. Juntar parte do grão e triturar até ficar em puré. Adicionar o azeite e o restante grão e levar ao lume até levantar fervura.

FICHA TÉCNICA S15:**Agrião**

Ingredientes	Capitação (g) (peso bruto)	Proteína (g) (parte edível)	Lípidos (g) (parte edível)	Hidratos de Carbono (g) (parte edível)	Valor Calórico (kcal) (parte edível)
Nabo	40,0	0,2	0,2	0,9	5,5
Agrião	40,0	1,4	0,4	0,2	9,3
Batata	40,0	1,0	-	7,4	34,1
Cebola	40,0	0,4	0,1	1,0	5,9
Cenoura	30,0	0,2	-	1,1	5,0
Alho-francês	30,0	0,5	0,1	0,9	6,2
Azeite extra virgem	1,0	-	1,0	-	9,0
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	3,7	1,8	11,5	75,0

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar, descascar e cortar a cenoura, o nabo, a batata e a cebola. Lavar e cortar o alho-francês. Lavar o agrião.

Procedimentos de confeção: Colocar todos os legumes (exceto os agriões) numa panela e encher com água até tapá-los. Temperar com sal e deixar cozer. Triturar até ficarem em puré e adicionar o azeite e o agrião.

FICHA TÉCNICA S16:**Caldo verde**

Ingredientes	Capitação (g) (peso bruto)	Proteína (g) (parte edível)	Lípidos (g) (parte edível)	Hidratos de Carbono (g) (parte edível)	Valor Calórico (kcal) (parte edível)
Couve portuguesa	80,0	1,7	0,3	2,0	17,0
Batata	40,0	1,0	-	7,4	34,1
Cebola	40,0	0,4	0,1	1,0	5,9
Azeite extra virgem	1,0	-	1,0	-	9,0
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	3,1	1,4	10,4	66,0

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar os legumes e parti-los em cubos. Lavar e cortar a couve.

Procedimentos de confeção: Colocar a batata e a cebola numa panela. Cobrir de água e temperar com sal. Deixar ferver e reduzir a puré com a varinha. Adicionar couve em juliana e deixar ferver. Adicionar um fio de azeite.

FICHA TÉCNICA S17:

Espinafres

Ingredientes	Capitação (g) (peso bruto)	Proteína (g) (parte edível)	Lípidos (g) (parte edível)	Hidratos de Carbono (g) (parte edível)	Valor Calórico (kcal) (parte edível)
Espinafres	60,0	1,3	-	1,3	10,2
Curgete	40,0	0,6	0,2	0,8	6,3
Batata	40,0	1,0	-	7,4	34,1
Cebola	40,0	0,4	0,1	1,0	5,9
Cenoura	30,0	0,2	-	1,1	5,0
Azeite extra virgem	1,0	-	1,0	-	9,0
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	3,5	1,3	11,6	70,5

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar os legumes e parti-los em cubos. Lavar e arranjar os espinafres.

Procedimentos de confeção: Colocar todos os legumes, exceto os espinafres, numa panela e encher com água até os cobrir. Temperar com sal e deixar cozer. Triturar até ficar em puré. Juntar o azeite e os espinafres. Levar ao lume até ficarem cozidos.

FICHA TÉCNICA S18:

Creme de feijão-verde

Ingredientes	Capitação (g) (peso bruto)	Proteína (g) (parte edível)	Lípidos (g) (parte edível)	Hidratos de Carbono (g) (parte edível)	Valor Calórico (kcal) (parte edível)
Feijão-verde	40,0	0,7	0,1	1,4	9,4
Batata	40,0	1,0	-	7,4	34,1
Cebola	40,0	0,4	0,1	1,0	5,9
Cenoura	30,0	0,2	-	1,1	5,0
Azeite extra virgem	1,0	-	1,0	-	9,0
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	2,3	1,2	10,9	63,4

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a cenoura, a batata e a cebola e parti-las em cubos. Lavar, arranjar e cortar o feijão-verde.

Procedimentos de confeção: Colocar os legumes numa panela. Cobrir com água e temperar com sal. Deixar ferver e reduzir a puré com a varinha. Adicionar um fio de azeite.

FICHA TÉCNICA S19:**Creme de tomate**

Ingredientes	Capitação (g) (peso bruto)	Proteína (g) (parte edível)	Lípidos (g) (parte edível)	Hidratos de Carbono (g) (parte edível)	Valor Calórico (kcal) (parte edível)
Tomate	50,0	0,4	0,2	1,8	9,6
Batata	40,0	1,0	-	7,4	34,1
Cebola	40,0	0,4	0,1	1,0	5,9
Alho-francês	30,0	0,5	0,1	0,9	6,2
Azeite extra virgem	1,0	-	1,0	-	9,0
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	2,3	1,4	11,1	64,8

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a batata e a cebola e parti-los em cubos. Lavar, arranjar e cortar o alho-francês e o tomate.

Procedimentos de confeção: Colocar os legumes numa panela. Cobrir com água e temperar com sal. Deixar ferver e reduzir a puré com a varinha. Adicionar um fio de azeite.

FICHA TÉCNICA S20:**Canja de galinha**

Ingredientes	Capitação (g) (peso bruto)	Proteína (g) (parte edível)	Lípidos (g) (parte edível)	Hidratos de Carbono (g) (parte edível)	Valor Calórico (kcal) (parte edível)
Galinha	10,0	3,5	0,1	-	14,8
Cebola	40,0	0,4	0,1	1,0	5,9
Cenoura	30,0	0,2	-	1,1	5,0
Arroz / massa ¹	5,0	0,1 / 0,6	0,1	1,4 / 3,5	6,4 / 17,7
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	4,2 / 4,7	0,3	3,5 / 5,6	32,1 / 43,4

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a cebola e a cenoura.

Procedimentos de confeção: Cozer a galinha em água e sal. Adicionar a cebola cortada a meio. Retirar a cebola e a galinha. Juntar o arroz ou a massa ao caldo e deixar cozer. Adicionar simultaneamente a cenoura em rodelas. Juntar a galinha desfiada e deixar cozer.

Alergénio: ¹cereais que contêm glúten

PRATOS DE CARNE

FICHA TÉCNICA C1:

Empadão de carne

Ingredientes	Capitação (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de	Valor Calórico
	(peso bruto) JI/EB	(parte edível) JI/EB	(parte edível) JI/EB	Carbono (g) (parte edível) JI/EB	(kcal) (parte edível) JI/EB
Carne de porco	45,0	10,0	2,1	-	58,9
Carne de vaca	40,0/45,0	8,4/9,5	1,3/1,5	-	45,5/51,2
Tomate	25,0	0,2	0,1	0,9	4,8
Cebola	20,0	0,2	-	0,5	3,0
Polpa de tomate	10,0	0,2	-	0,5	3,2
Ovo pasteurizado líquido ³	10,0	1,2	0,9	-	13,1
Azeite extra virgem	3,0	-	3,0	-	27,0
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	20,2/21,3	7,4/7,6	1,9	155,5/161,2

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a cebola e o tomate. Preparar, temperar e picar a carne.

Procedimentos de confeção: Num tacho, juntar um fio de azeite com a cebola picada. Depois de refogada, juntar a carne picada, o tomate em pedaços e a polpa de tomate e deixar estufar.

Preparar o puré de batata segundo as indicações da ficha técnica G2.

Num tabuleiro para ir ao forno, colocar uma camada de puré de batata, outra de carne e terminar com outra camada de puré. Pincelar com o ovo batido e levar ao forno a alourar.

Alergénio: ³ovo

FICHA TÉCNICA C2:

Coxa de frango estufada

Ingredientes	Capitação (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de	Valor Calórico
	(peso bruto) JI/EB	(parte edível) JI/EB	(parte edível) JI/EB	Carbono (g) (parte edível) JI/EB	(kcal) (parte edível) JI/EB
Coxa de frango	115,0/125,0	30,9/33,6	13,7/14,9	-	246,8/268,3
Tomate	25,0	0,2	0,1	0,9	4,8
Cebola	20,0	0,2	-	0,5	3,0
Azeite extra virgem	3,0	-	3,0	-	27,0
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Sumo de limão	q.b.	-	-	-	-
Total	-	31,3/34,0	16,8/18,0	1,4	281,6/303,1

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: De véspera, limpar, preparar e temperar a coxa de frango com sal, sumo de limão e ervas de Provence. No dia, lavar e descascar o tomate e a cebola. Picar a cebola e cortar o tomate em pedaços.

Procedimentos de confeção: Num tacho, juntar o azeite e a cebola até refogar. Depois, juntar o tomate e as coxas de frango até estufar.

FICHA TÉCNICA C3:**Lombo de porco / vaca estufada**

Ingredientes	Capitação (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de	Valor Calórico
	(peso bruto) JI/EB	(parte edível) JI/EB	(parte edível) JI/EB	Carbono (g) (parte edível) JI/EB	(kcal) (parte edível) JI/EB
1. Lombo de vaca ou	85,0/95,0	27,0/30,2	14,5/16,2	-	238,1/266,1
2. Lombo de porco	85,0/90,0	27,8/29,4	7,5/7,9	-	178,5/189,1
Tomate	25,0	0,2	0,1	0,9	4,8
Cebola	20,0	0,2	-	0,5	3,0
Azeite extra virgem	3,0	-	3,0	-	27,0
Alho	2,0	0,1	-	0,2	1,3
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Sumo de limão	q.b.	-	-	-	-
Total	-	1. 27,5/30,7 2. 28,3/29,9	1. 17,6/19,3 2. 10,6/11,0	1,6	1. 274,2/302,2 2. 214,6/225,2

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a cebola, o alho e o tomate. Picar a cebola e o alho e cortar o tomate aos pedaços. Limpar e preparar a carne. Cortar em cubos. Temperar com sal, ervas aromáticas e sumo de limão.

Procedimentos de confeção: Colocar a cebola e o alho num tacho a refogar com um fio de azeite. Juntar o tomate. Adicionar a carne e deixar estufar.

FICHA TÉCNICA C4:**Rancho**

Ingredientes	Capitação (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de	Valor Calórico
	(peso bruto) JI/EB	(parte edível) JI/EB	(parte edível) JI/EB	Carbono (g) (parte edível) JI/EB	(kcal) (parte edível) JI/EB
Couve	60,0	1,3	0,1	0,8	9,5
Cenoura	50,0	0,4	-	1,8	8,4
Carne de porco	30,0/40,0	9,8/13,1	2,6/3,5	-	63,0/84,0
Carne de vaca	30,0/40,0	9,5/12,7	5,1/6,8	-	84,0/112,0
Grão-de-bico	20,0/30,0	1,7/2,5	0,4/0,6	3,3/5,0	24,1/36,2
Cebola	25,0	0,2	0,1	0,8	4,4
Tomate	25,0	0,2	0,1	0,9	4,8
Azeite extra virgem	3,0	-	3,0	-	27,0
Alho	2,0	0,1	-	0,2	1,3
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Sumo de limão	q.b.	-	-	-	-
Total	-	23,2/30,5	11,4/14,2	7,8/9,5	226,5/287,6

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Limpar e cortar a carne em cubos. Temperar com sumo de limão, louro e sal. No dia, lavar e descascar a cebola, o tomate e o alho. Picar a cebola e o alho. Cortar o tomate em pedaços.

Procedimentos de confeção: Colocar o azeite, a cebola picada e o alho a alourar. Juntar o tomate, o louro, a carne, a cenoura e a couve. Juntar também o grão, previamente cozido, com um pouco da

água da sua cozedura. Temperar com pimentão-doce e orégãos. Juntar a massa, *penne*, preparada segundo as indicações da ficha técnica G8. Acrescentar a água necessária à cozedura.

FICHA TÉCNICA C5:

Panados de peru no forno

Ingredientes	Capitação (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Valor Calórico (kcal)
	(peso bruto) JI/EB	(parte edível) JI/EB	(parte edível) JI/EB	(parte edível) JI/EB	(parte edível) JI/EB
Bife de peru	85,0/90,0	19,9/21,1	1,1/1,2	-	89,6/94,8
Ovo pasteurizado líquido ³	20,0	2,4	1,8	-	26,2
Pão ralado ¹	10,0	1,1	0,2	7,2	36,0
Azeite extra virgem	3,0	-	3,0	-	27,0
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Sumo de limão	q.b.	-	-	-	-
Total	-	23,4/24,6	6,1/6,2	7,2	178,8/184,0

Método de confeção: Assado

Procedimentos de preparação: Temperar o bife com sal, ervas aromáticas e sumo de limão e deixar marinar.

Procedimentos de confeção: Passar o bife por ovo e pão ralado. Colocar num tabuleiro untado com azeite e levar ao forno.

Alergénios: ¹cereais que contêm glúten e ³ovo

FICHA TÉCNICA C6:

Almôndegas

Ingredientes	Capitação (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Valor Calórico (kcal)
	(peso bruto) JI/EB	(parte edível) JI/EB	(parte edível) JI/EB	(parte edível) JI/EB	(parte edível) JI/EB
Almôndegas	90,0	16,9	14,7	3,2	212,4
Tomate	25,0	0,2	0,1	0,9	4,8
Cebola	20,0	0,2	-	0,5	3,0
Polpa de tomate	10,0	0,2	-	0,5	3,2
Azeite extra virgem	3,0	-	3,0	-	27,0
Alho	2,0	0,1	-	0,2	1,3
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	17,6	17,8	5,3	251,7

Método de confeção: Estufado/Assado

Procedimentos de preparação: Temperar a carne com sal e ervas aromáticas. Moldar as almôndegas (3 unidades de 30g por aluno). Lavar e descascar a cebola, o alho e o tomate.

Procedimentos de confeção: Juntar a cebola, o alho, o tomate, os orégãos, o azeite e refogar. Triturar tudo e juntar a polpa de tomate. Adicionar as almôndegas ao preparado anterior e deixar estufar (levar ao lume ou dispô-las em tabuleiros regados com o estufado anterior e levar ao forno).

FICHA TÉCNICA C7:

Coxa de frango assada

Ingredientes	Capitação (g) (peso bruto) JI/EB	Proteína (g) (parte edível) JI/EB	Lípidos (g) (parte edível) JI/EB	Hidratos de Carbono (g) (parte edível) JI/EB	Valor Calórico (kcal) (parte edível) JI/EB
Coxa de frango	115,0/125,0	30,9/33,6	15,8/17,1	-	265,5/288,6
Azeite extra virgem	3,0	-	3,0	-	27,0
Alho	2,0	0,1	-	0,2	1,3
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Sumo de limão	q.b.	-	-	-	-
Total	-	31,0/33,7	18,8/20,1	0,2	293,8/316,9

Método de confeção: Assado

Procedimentos de preparação: De véspera, limpar, preparar e temperar a perna de frango com sal, sumo de limão, alho picado e ervas aromáticas.

Procedimentos de confeção: Levar a perna de frango ao forno num tabuleiro, regada com um fio de azeite.

*Frango enfeitado com maçã (Dia das Bruxas): Adicionar 40g de maçã cozida aos cubinhos.

FICHA TÉCNICA C8:

Lombo de porco assado

Ingredientes	Capitação (g) (peso bruto) JI/EB	Proteína (g) (parte edível) JI/EB	Lípidos (g) (parte edível) JI/EB	Hidratos de Carbono (g) (parte edível) JI/EB	Valor Calórico (kcal) (parte edível) JI/EB
Lombo de porco	85,0/90,0	27,8/29,4	7,5/7,9	-	178,5/189,1
Cebola	20,0	0,2	-	0,5	3,0
Azeite extra virgem	3,0	-	3,0	-	27,0
Alho	2,0	0,1	-	0,2	1,3
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Sumo de limão	q.b.	-	-	-	-
Total	-	28,1/29,7	10,5/10,9	0,7	209,8/220,4

Método de confeção: Assado

Procedimentos de preparação: De véspera, temperar a carne com alho, sal, sumo de limão, noz-moscada, cominhos e salsa. No dia, lavar e descascar a cebola e o alho. Cortar a cebola em meias luas e picar o alho.

Procedimentos de confeção: Nos tabuleiros, colocar a cebola e o alho com um fio de azeite no fundo. Colocar a carne e levar ao forno. No final da assadura cortar em fatias.

FICHA TÉCNICA C9:

Feijoada

Ingredientes	Capitação (g) (peso bruto) JI/EB	Proteína (g) (parte edível) JI/EB	Lípidos (g) (parte edível) JI/EB	Hidratos de Carbono (g) (parte edível) JI/EB	Valor Calórico (kcal) (parte edível) JI/EB
Couve lombarda	50,0/70,0	1,1/1,5	0,1	0,7/1,0	7,9/11,0
Cenoura	50,0	0,4	-	1,8	8,4
Carne de vaca	30,0/40,0	9,8/13,1	2,6/3,5	-	63,0/84,0
Carne de porco	30,0/40,0	9,5/12,7	5,1/6,8	-	84,0/112,0
Feijão vermelho	20,0/30,0	1,6/2,3	0,1/0,2	2,8/4,2	18,8/28,2
Tomate	25,0	0,2	0,1	0,9	4,8
Cebola	20,0	0,2	-	0,5	3,0
Azeite extra virgem	3,0	-	3,0	-	27,0
Alho	2,0	0,1	-	0,2	1,3
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	22,9/30,5	11,0/13,7	6,9/8,6	218,2/279,7

Método de confeção: Cozido/Estufado

Procedimentos de preparação: De véspera, demolhar o feijão e limpar as carnes. Temperar com sal e cortar em cubos. No dia, lavar a couve e o tomate. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar, descascar e cortar a cenoura em rodela.

Procedimentos de confeção: Cozer o feijão em água e sal. Cozer a couve lombarda. Fazer um estufado com o azeite, o tomate em cubos, a cebola e o alho. Adicionar as carnes e a cenoura e parte da água de cozedura do feijão. Temperar com ervas aromáticas. Deixar estufar, mexendo de vez em quando. Após a carne estar estufada, adicionar a couve escorrida e o feijão. Envolver tudo e deixar apurar.

FICHA TÉCNICA C10:

Hambúrguer

Ingredientes	Capitação (g) (peso bruto) JI/EB	Proteína (g) (parte edível) JI/EB	Lípidos (g) (parte edível) JI/EB	Hidratos de Carbono (g) (parte edível) JI/EB	Valor Calórico (kcal) (parte edível) JI/EB
Hambúrguer (vaca e porco)	80,0	22,0	9,9	-	177,6
Azeite extra virgem	3,0	-	3,0	-	27,0
Alho	2,0	0,1	-	0,2	1,3
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	22,1	12,9	0,2	205,9

Método de confeção: Assado / Estufado

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar o alho. Temperar a carne com sal, alho e ervas aromáticas. Moldar os hambúrgueres.

Procedimentos de confeção: Distribuir os hambúrgueres num tabuleiro com o azeite. Levar ao forno. Pode-se optar por estufar os hambúrgueres com polpa de tomate.

FICHA TÉCNICA C11:**Bife de peru / Febra de porco gratinada com cogumelos**

Ingredientes	Capitação (g) (peso bruto) JI/EB	Proteína (g) (parte edível) JI/EB	Lípidos (g) (parte edível) JI/EB	Hidratos de Carbono (g) (parte edível) JI/EB	Valor Calórico (kcal) (parte edível) JI/EB
1. Bife de peru ou	85,0/90,0	19,9/21,1	1,1/1,2	-	89,6/94,8
2. Febra de porco	85,0/90,0	27,8/29,4	7,5/7,9	-	178,5/189,1
Cogumelos	50,0/60,0	1,1/1,3	0,2	-	6,0/7,2
Cebola	20,0	0,2	-	0,6	3,5
Azeite extra virgem	3,0	-	3,0	-	27,0
Alho	2,0	0,1	-	0,2	1,3
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Sumo de limão	q.b.	-	-	-	-
Total	-	1. 21,3/22,7 2. 29,2/31,0	1. 4,3/4,4 2. 10,7/11,1	0,8	1. 127,4/133,8 2. 216,3/228,1

Método de confeção: Gratinado**Procedimentos de preparação:** Temperar o bife/febra com sal e sumo de limão. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho.**Procedimentos de confeção:** Refogar a cebola e o alho com o azeite. Acrescentar os cogumelos e deixar estufar. Dispor o bife/febra num tabuleiro, regar com o molho de cogumelos e levar ao forno a gratinar.**FICHA TÉCNICA C12:****Arroz de pato**

Ingredientes	Capitação (g) (peso bruto) JI/EB	Proteína (g) (parte edível) JI/EB	Lípidos (g) (parte edível) JI/EB	Hidratos de Carbono (g) (parte edível) JI/EB	Valor Calórico (kcal) (parte edível) JI/EB
Pato	130,0/140,0	25,1/27,0	8,1/8,7	-	172,7/186,0
Arroz	30,0/40,0	0,8/1,0	0,1	8,4/11,2	38,2/50,9
Cebola	20,0	0,2	-	0,6	3,5
Azeite extra virgem	3,0	-	3,0	-	27,0
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	26,2/28,2	11,2/11,8	9,0/11,8	241,4/267,4

Método de confeção: Assado**Procedimentos de preparação:** Lavar e descascar a cebola.**Procedimentos de confeção:** Num tacho, cozer o pato em água, louro e sal. Reservar o caldo de cozedura.

À parte, refogar a cebola em azeite. Desfiar o pato e adicionar ao refogado. Juntar a água de cozedura do pato e o arroz. Retificar o tempero. Levar ao forno para cozer o arroz.

FICHA TÉCNICA C13:**Esparguete à Bolonhesa**

Ingredientes	Capitação (g) (peso bruto) JI/EB	Proteína (g) (parte edível) JI/EB	Lípidos (g) (parte edível) JI/EB	Hidratos de Carbono (g) (parte edível) JI/EB	Valor Calórico (kcal) (parte edível) JI/EB
Carne de porco	45,0	10,0	2,1	-	58,9
Carne de vaca	40,0/45,0	8,4/9,5	1,3/1,5	-	45,5/51,2
Tomate	25,0	0,2	0,1	0,9	4,8
Cebola	20,0	0,2	-	0,6	3,5
Polpa de tomate	10,0	0,2	-	0,5	3,2
Azeite extra virgem	3,0	-	3,0	-	27,0
Alho	2,0	0,1	-	0,2	1,3
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	19,1/20,2	6,5/6,7	2,2	144,2/149,9

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Temperar a carne com sal e ervas aromáticas. Picar e misturar. Lavar e descascar a cebola e o alho. Lavar o tomate e cortar em pedaços.

Procedimentos de confeção: Refogar a cebola e o alho picados em azeite. Adicionar a carne picada, o tomate e a polpa de tomate. Cozer a massa, esparguete, segundo as indicações da ficha técnica G8. Juntar a carne estufada.

FICHA TÉCNICA C14:**Perna de peru**

Ingredientes	Capitação (g) (peso bruto) JI/EB	Proteína (g) (parte edível) JI/EB	Lípidos (g) (parte edível) JI/EB	Hidratos de Carbono (g) (parte edível) JI/EB	Valor Calórico (kcal) (parte edível) JI/EB
Perna de peru	115,0/120,0	22,0/22,9	11,3/11,8	1,6/1,7	195,4/203,9
Tomate	25,0	0,2	0,1	0,9	4,8
Cebola	20,0	0,2	-	0,6	3,5
Azeite extra virgem	3,0	-	3,0	-	27,0
Alho	2,0	0,1	-	0,2	1,3
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Sumo de limão	q.b.	-	-	-	-
Total	-	22,5/23,4	14,4/14,9	3,3/3,4	232,0/240,5

Método de confeção: Estufada

Procedimentos de preparação: Temperar as pernas de peru com sal, ervas aromáticas e sumo de limão. Lavar e descascar a cebola e o alho. Lavar o tomate e cortar em pedaços.

Procedimentos de confeção: Num tacho, juntar o azeite, a cebola e o alho até refogar. Depois, juntar o tomate e as pernas de peru até estufar.

FICHA TÉCNICA C15:**Rolo de carne**

Ingredientes	Capitação (g) (peso bruto) JI/EB	Proteína (g) (parte edível) JI/EB	Lípidos (g) (parte edível) JI/EB	Hidratos de Carbono (g) (parte edível) JI/EB	Valor Calórico (kcal) (parte edível) JI/EB
Carne de porco	45,0	10,0	2,1	-	58,9
Carne de vaca	40,0/45,0	8,4/9,5	1,3/1,5	-	45,5/51,2
Pão ralado ¹	10,0	1,1	0,2	7,2	36,0
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	19,5/20,6	3,6/3,8	7,2	140,4/146,1

Método de confeção: Assado

Procedimentos de preparação: Temperar a carne com sal e ervas aromáticas. Picar e misturar.

Procedimentos de confeção: Formar o rolo de carne e passar por pão ralado. Colocar num tabuleiro e levar ao forno.

Alergénio: ¹cereais que contêm glúten

FICHA TÉCNICA C16:**Jardineira**

Ingredientes	Capitação (g) (peso bruto) JI/EB	Proteína (g) (parte edível) JI/EB	Lípidos (g) (parte edível) JI/EB	Hidratos de Carbono (g) (parte edível) JI/EB	Valor Calórico (kcal) (parte edível) JI/EB
Feijão-verde	40,0/60,0	0,7/1,1	0,1/0,2	1,4/2,1	9,4/14,1
Cenoura	50,0	0,4	-	1,8	8,4
Ervilhas	30,0/40,0	1,7/2,2	0,2	2,3/3,0	17,2/22,9
Carne de vaca	30,0/40,0	9,8/13,1	2,6/3,5	-	63,0/84,0
Tomate	25,0	0,2	0,1	0,9	4,8
Cebola	20,0	0,2	-	0,6	3,5
Azeite extra virgem	3,0	-	3,0	-	27,0
Alho	2,0	0,1	-	0,2	1,3
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Sumo de limão	q.b.	-	-	-	-
Total	-	13,1/17,3	6,0/7,0	7,2/8,6	134,6/166,0

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a batata, a cenoura, a cebola e o alho. Lavar o tomate e o feijão-verde. Picar a cebola e o alho.

Procedimentos de confeção: Fazer um refogado com a cebola, o alho e o azeite. Juntar a carne, a cenoura, o tomate e a água necessária. Temperar com sumo de limão e ervas aromáticas. Quando a carne estiver quase cozinhada adicionar a batata (preparada segundo as indicações da ficha técnica G1) cortada em cubos e os legumes. Deixar acabar de estufar.

FICHA TÉCNICA C17:**Costeleta de porco**

Ingredientes	Capitação (g) (peso bruto) JI/EB	Proteína (g) (parte edível) JI/EB	Lípidos (g) (parte edível) JI/EB	Hidratos de Carbono (g) (parte edível) JI/EB	Valor Calórico (kcal) (parte edível) JI/EB
Costeleta de porco	110,0/120,0	29,6/32,3	21,6/23,5	-	312,3/340,7
Cenoura	50,0	0,4	-	1,8	8,4
Tomate	25,0	0,2	0,1	0,9	4,8
Cebola	20,0	0,2	-	0,6	3,5
Polpa de tomate	10,0	0,2	-	0,5	3,2
Azeite extra virgem	3,0	-	3,0	-	27,0
Alho	2,0	0,1	-	0,2	1,3
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Sumo de limão	q.b.	-	-	-	-
Total	-	30,7/33,4	24,7/26,6	4,0	360,5/388,9

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Na véspera, temperar a carne com sal, sumo de limão e ervas aromáticas. Lavar, descascar e picar a cebola, o alho e a cenoura. Lavar o tomate.

Procedimentos de confeção: Levar a estufar a cebola, o alho e a cenoura com o azeite. Juntar o tomate e a polpa de tomate. Estufar as costeletas no preparado de legumes.

FICHA TÉCNICA C18:**Salada Exótica**

Ingredientes	Capitação (g) (peso bruto) JI/EB	Proteína (g) (parte edível) JI/EB	Lípidos (g) (parte edível) JI/EB	Hidratos de Carbono (g) (parte edível) JI/EB	Valor Calórico (kcal) (parte edível) JI/EB
Peito de frango	85,0/90,0	29,3/31,1	0,9/1,0	-	125,7/133,1
Cenoura	50,0	0,4	-	1,8	8,4
Ervilhas	30,0/40,0	1,7/2,2	0,2	2,3/3,0	17,2/22,9
Tomate	30,0	0,2	0,1	1,1	5,7
Ananás	25,0	0,1	-	5,8	22,8
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	31,7/34,0	1,2/1,3	11,0/11,7	179,8/192,9

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: De véspera, demolhar as ervilhas. Cortar as fatias de ananás em pedacinhos. Lavar o tomate e lavar e descascar a cenoura. Temperar o peito de frango com sal e ervas aromáticas.

Procedimentos de confeção: Cozer a massa *penne*, segundo as indicações da ficha técnica G8. Cozer o frango em água. No fim, desfiar e juntar à massa cozida e escorrida. Adicionar o ananás, as ervilhas, o tomate em cubos e a cenoura ralada e envolver tudo. Temperar com orégãos. Adicionar o molho branco (preparado segundo as indicações da ficha técnica M1).

FICHA TÉCNICA C19:**Lasanha**

Ingredientes	Capitação (g) (peso bruto) JI/EB	Proteína (g) (parte edível) JI/EB	Lípidos (g) (parte edível) JI/EB	Hidratos de Carbono (g) (parte edível) JI/EB	Valor Calórico (kcal) (parte edível) JI/EB
Carne de porco	45,0	10,0	2,1	-	58,9
Carne de vaca	40,0/45,0	8,4/9,5	1,3/1,5	-	45,5/51,2
Tomate	25,0	0,2	0,1	0,9	4,8
Cebola	20,0	0,2	-	0,6	3,5
Polpa de tomate	10,0	0,2	-	0,5	3,2
Azeite extra virgem	3,0	-	3,0	-	27,0
Alho	2,0	0,1	-	0,2	1,3
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	19,1/20,2	6,5/6,7	2,2	144,2/149,9

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Temperar as carnes com sal e ervas aromáticas. Picar e misturar. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar e cortar o tomate em cubos.

Procedimentos de confeção: Cozer a massa de lasanha, segundo as indicações da ficha técnica G8. Refogar a cebola e o alho com o azeite. Juntar a carne, a polpa de tomate e o tomate. Retificar os temperos. Num tabuleiro, colocar uma camada de carne, uma camada de molho branco, uma camada de massa e repetir. Terminar com molho branco e levar ao forno.

Preparar o molho branco segundo as indicações da ficha técnica M1.

FICHA TÉCNICA C20:**Coelho estufado**

Ingredientes	Capitação (g) (peso bruto) JI/EB	Proteína (g) (parte edível) JI/EB	Lípidos (g) (parte edível) JI/EB	Hidratos de Carbono (g) (parte edível) JI/EB	Valor Calórico (kcal) (parte edível) JI/EB
Coelho	120,0/130,0	31,8/34,5	13,2/14,3	0,8/0,9	254,1/275,2
Cebola	20,0	0,2	-	0,6	3,5
Azeite extra virgem	3,0	-	3,0	-	27,0
Alho	2,0	0,1	-	0,2	1,3
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	32,1/34,8	16,2/17,3	1,6/1,7	285,9/307,0

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Limpar e partir o coelho.

Procedimentos de confeção: Refogar a cebola e o alho com o azeite. Juntar o coelho e deixar estufar.

FICHA TÉCNICA C21:**Strogonoff com cogumelos**

Ingredientes	Capitação (g) (peso bruto) JI/EB	Proteína (g) (parte edível) JI/EB	Lípidos (g) (parte edível) JI/EB	Hidratos de Carbono (g) (parte edível) JI/EB	Valor Calórico (kcal) (parte edível) JI/EB
Carne de porco	85,0/90,0	27,8/29,4	7,5/7,9	-	178,5/189,1
Cogumelos	50,0/60,0	1,1/1,3	0,2	-	6,0/7,2
Cebola	20,0	0,2	-	0,6	3,5
Leite de vaca UHT meio gordo ⁷	10,0	0,3	0,2	0,5	4,7
Azeite extra virgem	3,0	-	3,0	-	27,0
Alho	2,0	0,1	-	0,2	1,3
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	29,5/31,3	10,9/11,3	1,3	221,0/232,8

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Limpar as carnes e cortar em fatias pequenas.

Procedimentos de confeção: Refogar a cebola e o alho com o azeite. Juntar a carne e deixar estufar. Temperar com sal e ervas aromáticas. Adicionar o leite e os cogumelos e deixar apurar.

Alergénio: ⁷leite

FICHA TÉCNICA C22:**Peru assado**

Ingredientes	Capitação (g) (peso bruto) JI/EB	Proteína (g) (parte edível) JI/EB	Lípidos (g) (parte edível) JI/EB	Hidratos de Carbono (g) (parte edível) JI/EB	Valor Calórico (kcal) (parte edível) JI/EB
Perna de peru	115,0/120,0	27,5/28,7	14,5/15,1	-	240,4/250,8
Margarina	1,0	-	0,8	-	7,2
Alho	2,0	0,1	-	0,2	1,3
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Sumo de limão	q.b.	-	-	-	-
Total	-	27,6/28,8	15,3/15,9	0,2	248,9/259,3

Método de confeção: Assado

Procedimentos de preparação: Na véspera, temperar o peru com sal, ervas aromáticas e sumo de limão.

Procedimentos de confeção: Barrar o peru com margarina, alho e colorau. Levar ao forno até assar.

PRATOS DE PEIXE

FICHA TÉCNICA P1:

Cavala estufada com cotovelinhos

Ingredientes	Capitação (g) (peso bruto) JI/EB	Proteína (g) (parte edível) JI/EB	Lípidos (g) (parte edível) JI/EB	Hidratos de Carbono (g) (parte edível) JI/EB	Valor Calórico (kcal) (parte edível) JI/EB
Cavala ⁴	85,0/90,0	17,4/18,5	10,4/11,0	-	162,9/172,5
Cebola	20,0	0,2	-	0,6	3,5
Polpa de tomate	10,0	0,2	-	0,5	3,2
Azeite extra virgem	3,0	-	3,0	-	27,0
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	17,8/18,9	13,4/14,0	1,1	196,6/206,2

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a cebola.

Procedimentos de confeção: Cozer a massa, cotovelo, segundo as indicações da ficha técnica G8. Colocar num tacho o azeite com a cebola picada e deixar refogar. Juntar a polpa de tomate e um pouco de água. Adicionar a massa e temperar com sal e ervas aromáticas. Juntar a cavala desfiada e os legumes indicados na ementa (cenoura, feijão-verde e o milho) e envolver tudo.

Alergénio: ⁴peixe

FICHA TÉCNICA P2:

Salmão assado

Ingredientes	Capitação (g) (peso bruto) JI/EB	Proteína (g) (parte edível) JI/EB	Lípidos (g) (parte edível) JI/EB	Hidratos de Carbono (g) (parte edível) JI/EB	Valor Calórico (kcal) (parte edível) JI/EB
Posta de salmão ⁴	95,0/120,0	19,7/24,8	20,0/25,3	-	259,0/327,2
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Sumo de limão	q.b.	-	-	-	-
Total	-	19,7/24,8	20,0/25,3	-	259,0/327,2

Método de confeção: Assado

Procedimentos de preparação: Temperar a posta de salmão com sal, sumo de limão e ervas aromáticas.

Procedimentos de confeção: Colocar, num tabuleiro para ir ao forno, a posta de salmão com os legumes indicados na ementa (brócolos, couve-flor e rodela de cenoura) colocados por cima da posta. Levar ao forno até assar.

Alergénio: ⁴peixe

FICHA TÉCNICA P3:

Atum com ovo cozido

Ingredientes	Capitação (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Valor Calórico (kcal)
	(peso bruto) JI/EB	(parte edível) JI/EB	(parte edível) JI/EB	(parte edível) JI/EB	(parte edível) JI/EB
Ovo de galinha inteiro ³	53,0/63,0	6,9/8,2	5,7/6,8	-	79,0/93,9
Atum ⁴	40,0/45,0	9,7/10,9	5,2/5,9	-	85,6/96,4
Azeite extra virgem	3,0	-	3,0	-	27,0
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	16,6/19,1	13,9/15,7	-	191,6/217,3

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de confeção: Cozer o ovo e juntar ao atum. Temperar com azeite.

Alergénios: ³ovo e ⁴peixe

FICHA TÉCNICA P4:

Maruca / perca / abrótea / solha assada

Ingredientes	Capitação (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Valor Calórico (kcal)
	(peso bruto) JI/EB	(parte edível) JI/EB	(parte edível) JI/EB	(parte edível) JI/EB	(parte edível) JI/EB
1. Posta de maruca ⁴ ou	95,0/120,0	17,0/21,5	0,1	-	68,8/86,9
2. Perca ⁴ ou	50,0/60,0	12,5/15,0	0,6/0,7	-	58,5/70,2
3. Posta de abrótea ⁴ ou	95,0/120,0	18,4/23,3	0,1	-	74,5/94,1
4. Solha ⁴	50,0/60,0	9,5/11,4	0,8/1,0	-	45,2/54,2
Cebola	50,0	0,5	0,1	1,6	8,7
Tomate	50,0	0,4	0,2	1,8	9,6
Azeite extra virgem	3,0	-	3,0	-	27,0
Alho	2,0	0,1	-	0,2	1,3
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Sumo de limão	q.b.	-	-	-	-
Total	-	1. 18,0/22,5	1. 3,4	3,6	1. 115,4/133,5
		2. 13,5/16,0	2. 3,9/4,0		2. 105,1/116,8
		3. 19,4/24,3	3. 3,4		3. 121,1/140,7
		4. 10,5/12,4	4. 4,1/4,3		4. 91,8/100,8

Método de confeção: Assado

Procedimentos de preparação: Temperar o peixe com sumo de limão, sal e ervas aromáticas. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar e cortar o tomate em pedaços.

Procedimentos de confeção: Dispor a cebola e o alho num tabuleiro para levar ao forno. Juntar o azeite, o tomate e o peixe por cima. Levar ao forno.

Alergénio: ⁴peixe

FICHA TÉCNICA P5:

Pescada / Red-fish / Maruca estufada

Ingredientes	Capitação (g) (peso bruto) JI/EB	Proteína (g) (parte edível) JI/EB	Lípidos (g) (parte edível) JI/EB	Hidratos de Carbono (g) (parte edível) JI/EB	Valor Calórico (kcal) (parte edível) JI/EB
1. Posta de pescada ⁴ ou	95,0/120,0	18,5/23,4	3,1/4,0	-	102,4/129,3
2. Posta de red-fish ⁴ ou	95,0/120,0	18,3/23,2	2,3/2,9	-	93,8/118,4
3. Posta de maruca ⁴	95,0/120,0	17,0/21,5	0,1	-	68,8/86,9
Cebola	50,0	0,5	0,1	1,6	8,7
Tomate	25,0	0,2	0,1	0,9	4,8
Polpa de tomate	10,0	0,2	-	0,5	3,2
Azeite extra virgem	3,0	-	3,0	-	27,0
Alho	2,0	0,1	-	0,2	1,3
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Sumo de limão	q.b.	-	-	-	-
Total	-	1. 19,5/24,4 2. 19,3/24,2 3. 18,0/22,5	1. 6,3/7,2 2. 5,5/6,1 3. 3,3	3,2	1. 147,4/174,3 2. 138,8/163,4 3. 113,8/131,9

Método de confeção: Estufado/Assado

Procedimentos de preparação: Temperar o peixe com sumo de limão, sal e ervas aromáticas. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar e cortar o tomate em pedaços.

Procedimentos de confeção: Juntar o azeite numa panela com a cebola e o alho. Deixar refogar e adicionar o tomate, a polpa de tomate. Adicionar um pouco de água. Colocar as postas num tabuleiro e juntar o preparado por cima. Levar ao forno.

Em alternativa: juntar todos os ingredientes num tacho e deixar estufar.

Alergénio: ⁴peixe

FICHA TÉCNICA P6:

Empadão de atum / peixe / bacalhau

Ingredientes	Capitação (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de	Valor Calórico
	(peso bruto) JI/EB	(parte edível) JI/EB	(parte edível) JI/EB	Carbono (g) (parte edível) JI/EB	(kcal) (parte edível) JI/EB
1. Atum ⁴ ou	75,0/80,0	18,2/19,4	9,8/10,4	-	160,6/171,3
2. Pescada ⁴ + red-fish ⁴ ou	40,0 + 35,0/40,0	7,8 + 6,8/7,7	1,3 + 0,8/1,0	-	43,1 + 34,5/39,5
3. Bacalhau ⁴	75,0/80,0	19,7/21,0	0,1	-	79,2/84,5
Ovo pasteurizado líquido ³	20,0	2,4	1,8	-	26,2
Tomate	25,0	0,2	0,1	0,9	4,8
Cebola	20,0	0,2	-	0,6	3,5
Azeite extra virgem	3,0	-	3,0	-	27,0
Alho	2,0	0,1	-	0,2	1,3
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	1. 21,1/22,3	1. 14,7/15,3	1,7	1. 223,4/234,1
		2. 17,5/18,4	2. 7,0/7,2		2. 140,4/145,4
		3. 22,6/23,9	3. 5,0		3. 142,0/147,3

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Lavar e arranjar o tomate, a cebola e o alho.

Procedimentos de confeção: Estufar o peixe com a cebola, o alho, o tomate e um fio de azeite. Num tabuleiro dispor alternadamente camadas de arroz (confeccionado segundo as indicações da ficha técnica G4) ou puré de batata (confeccionado segundo as indicações da ficha técnica G2), do estufado de peixe e dos legumes indicados na ementa (cozidos). No fim, terminar com arroz/puré de batata e pincelar com o ovo. Levar ao forno.

Alergénios: ³ovo e ⁴peixe

FICHA TÉCNICA P7:

Pescada / paloco com grão e ovo

Ingredientes	Capitação (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de	Valor Calórico
	(peso bruto) JI/EB	(parte edível) JI/EB	(parte edível) JI/EB	Carbono (g) (parte edível) JI/EB	(kcal) (parte edível) JI/EB
1. Pescada ⁴ ou	95,0/120,0	18,5/23,4	3,1/4,0	-	102,4/129,3
2. Paloco ⁴	95,0/120,0	24,9/31,4	0,1	-	100,3/126,8
Ovo de galinha inteiro ³	53,0/63,0	6,9/8,2	5,7/6,8	-	79,0/93,9
Grão-de-bico	20,0/30,0	1,7/2,5	0,4/0,6	3,3/5,0	24,1/36,2
Azeite extra virgem	3,0	-	3,0	-	27,0
Vinagre ¹²	q.b.	-	-	-	-
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	1. 27,1/34,1	1. 12,2/14,4	3,3/5,0	1. 232,5/286,4
		2. 33,5/42,1	2. 9,2/10,5		2. 230,4/283,9

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: De véspera, demolhar o grão.

Procedimentos de confeção: Cozer o peixe e o ovo em água e sal. Arranjar e desfiar o peixe. Tirar a casca ao ovo e cortar em pedaços. Cozer o grão-de-bico e escorrer. Temperar com azeite e vinagre.

Alergénios: ³ovo, ⁴peixe e ¹²sulfitos

FICHA TÉCNICA P8:**Paloco à Gomes de Sá**

Ingredientes	Capitação (g) (peso bruto) JI/EB	Proteína (g) (parte edível) JI/EB	Lípidos (g) (parte edível) JI/EB	Hidratos de Carbono (g) (parte edível) JI/EB	Valor Calórico (kcal) (parte edível) JI/EB
Paloco ⁴	85,0/100,0	22,3/26,2	0,1	-	89,8/105,6
Ovo de galinha inteiro ³	53,0/63,0	6,9/8,2	5,7/6,8	-	79,0/93,9
Cebola	50,0	0,5	0,1	1,6	8,7
Azeite extra virgem	3,0	-	3,0	-	27,0
Alho	2,0	0,1	-	0,2	1,3
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	29,8/35,0	8,9/10,0	1,8	205,8/236,5

Método de confeção: Cozido/Assado

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a cebola e o alho. Cortar a cebola em rodelas e picar o alho.

Procedimentos de confeção: Cozer a batata segundo as indicações da ficha técnica G1. Juntar os ovos. Quando estiverem cozidas, retirar a pele à batata e cortar em rodelas. Retirar a casca dos ovos cozidos. Cozer o paloco. Depois de cozido, retirar a pele e as espinhas e desfiar.

Levar ao lume um tacho com azeite e juntar a cebola e o alho. Temperar com sal e pimenta e deixar refogar. Num tabuleiro dispor alternadamente camadas de batata e de paloco. Por fim, dispor o refogado da cebola e os ovos cortados em rodelas e levar ao forno. No fim, polvilhar com salsa.

Alergénios: ³ovo e ⁴peixe

FICHA TÉCNICA P9:**Salada de feijão-frade, atum e ovo cozido**

Ingredientes	Capitação (g) (peso bruto) JI/EB	Proteína (g) (parte edível) JI/EB	Lípidos (g) (parte edível) JI/EB	Hidratos de Carbono (g) (parte edível) JI/EB	Valor Calórico (kcal) (parte edível) JI/EB
Atum ⁴	75,0/80,0	18,2/19,4	9,8/10,4	-	160,6/171,3
Ovo de galinha inteiro ³	53,0/63,0	6,9/8,2	5,7/6,8	-	79,0/93,9
Feijão-frade	20,0/30,0	1,8/2,6	0,1/0,2	3,6/5,4	23,1/34,7
Cebola	10,0	0,1	-	0,3	1,7
Azeite extra virgem	3,0	-	3,0	-	27,0
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Vinagre ¹²	q.b.	-	-	-	-
Total	-	27,0/30,3	18,6/20,4	3,9/5,7	291,4/328,6

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: De véspera, demolhar o feijão-frade. Lavar e descascar a cebola.

Procedimentos de confeção: Cozer o feijão-frade e o ovo em água e sal separados. Após cozido, colocar o feijão-frade num tabuleiro, descascar o ovo, picar e juntar, assim como o atum e a salsa. Envolver o preparado e temperar com azeite e vinagre. Colocar a cebola picada à disposição.

Alergénios: ³ovo, ⁴peixe e ¹²sulfitos

FICHA TÉCNICA P10:**Filetes de pescada no forno**

Ingredientes	Capitação (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de	Valor Calórico
	(peso bruto) JI/EB	(parte edível) JI/EB	(parte edível) JI/EB	Carbono (g) (parte edível) JI/EB	(kcal) (parte edível) JI/EB
Posta de pescada ⁴	85,0/100,0	16,6/19,5	2,8/3,3	-	91,6/107,8
Cenoura	40,0	0,3	-	1,4	6,7
Cebola	20,0	0,2	-	0,6	3,5
Azeite extra virgem	3,0	-	3,0	-	27,0
Alho	2,0	0,1	-	0,2	1,3
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Pão ralado ¹	q.b.	-	-	-	-
Sumo de limão	q.b.	-	-	-	-
Total	-	17,2/20,1	5,8/6,3	2,2	130,1/146,3

Método de confeção: Assado

Procedimentos de preparação: De véspera, temperar o peixe com sumo de limão, sal, alho e ervas aromáticas. Lavar e descascar a cebola e a cenoura. Cortar em rodelas.

Procedimentos de confeção: Dispor num tabuleiro o azeite, a cebola, o peixe e polvilhar com pão ralado e cenoura. Levar ao forno.

Alergénios: ¹cereais que contêm glúten e ⁴peixe

FICHA TÉCNICA P11:**Salada de grão com bacalhau cozido**

Ingredientes	Capitação (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de	Valor Calórico
	(peso bruto) JI/EB	(parte edível) JI/EB	(parte edível) JI/EB	Carbono (g) (parte edível) JI/EB	(kcal) (parte edível) JI/EB
Bacalhau ⁴	95,0/100,0	24,9/26,2	0,1	-	100,3/105,6
Grão-de-bico	20,0/30,0	1,7/2,5	0,4/0,6	3,3/5,0	24,1/36,2
Cebola	20,0	0,2	-	0,6	3,5
Azeite extra virgem	3,0	-	3,0	-	27,0
Alho	2,0	0,1	-	0,2	1,3
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Vinagre ¹²	q.b.	-	-	-	-
Total	-	26,9/29,0	3,5/3,7	4,1/5,8	156,2/173,6

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: De véspera, demolhar o grão. Lavar e descascar a cebola e o alho.

Procedimentos de confeção: Cozer o grão e o bacalhau em água e sal separados. Após estar cozido o bacalhau, arranjar e desfiar. Colocar o grão e o bacalhau num tabuleiro juntamente com a cebola e o alho picados. Envolver o preparado e temperar com azeite e vinagre.

Alergénios: ⁴peixe e ¹²sulfitos

FICHA TÉCNICA P12:**Pescada gratinada**

Ingredientes	Capitação (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de	Valor Calórico
	(peso bruto) JI/EB	(parte edível) JI/EB	(parte edível) JI/EB	Carbono (g) (parte edível) JI/EB	(kcal) (parte edível) JI/EB
Posta de pescada ⁴	85,0/100,0	16,6/19,5	2,8/3,3	-	91,6/107,8
Leite de vaca UHT meio gordo ⁷	10,0	0,3	0,2	0,5	4,7
Farinha de trigo ¹	5,0	0,4	0,1	3,7	17,3
Azeite extra virgem	3,0	-	3,0	-	27,0
Alho	2,0	0,1	-	0,2	1,3
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Sumo de limão	q.b.	-	-	-	-
Total	-	17,4/20,3	6,1/6,6	4,4	141,9/158,1

Método de confeção: Gratinado**Procedimentos de preparação:** Temperar o peixe com sal, sumo de limão, alho e ervas aromáticas.**Procedimentos de confeção:** Num tacho adicionar o azeite, a farinha e o leite, pouco a pouco para não encaroçar. Levar ao lume, mexendo sempre. Posteriormente colocar o peixe num tabuleiro, regar com o preparado de leite e levar ao forno para gratinar.Alergénios: ¹cereais que contêm glúten, ⁴peixe e ⁷leite**FICHA TÉCNICA P13:****Caldeirada de solha / pescada**

Ingredientes	Capitação (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de	Valor Calórico
	(peso bruto) JI/EB	(parte edível) JI/EB	(parte edível) JI/EB	Carbono (g) (parte edível) JI/EB	(kcal) (parte edível) JI/EB
1. Posta de solha ⁴ ou	85,0/100,0	18,6/21,9	1,5/1,8	-	88,2/103,7
2. Posta de pescada ⁴	85,0/100,0	16,6/19,5	2,8/3,3	-	91,6/107,8
Batata	60,0/80,0	1,4/1,9	-	11,1/14,8	51,2/68,3
Cenoura	50,0	0,4	-	1,8	8,4
Tomate	50,0	0,4	0,2	1,8	9,6
Cebola	50,0	0,5	0,1	1,6	8,7
Pimento	20,0	0,3	0,1	0,5	4,4
Polpa de tomate	10,0	0,2	-	0,5	3,2
Azeite extra virgem	3,0	-	3,0	-	27,0
Alho	2,0	0,1	-	0,2	1,3
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	1. 21,9/25,7 2. 19,9/23,3	1. 4,9/5,2 2. 6,2/6,7	17,5/21,2	1. 202,0/234,6 2. 205,4/238,7

Método de confeção: Guisado**Procedimentos de preparação:** Temperar o peixe com sal e ervas aromáticas e deixar marinar. Lavar e descascar a cenoura, a cebola, o alho e a batata. Lavar e cortar em pedaços o tomate e o pimento.**Procedimentos de confeção:** Cortar a cebola em rodela e adicionar ao azeite, num tacho. Juntar o tomate, a polpa de tomate, o pimento, a cenoura e a batata às rodela. Adicionar o peixe e a salsa. Juntar água, caso seja necessário.Alergénio: ⁴peixe

FICHA TÉCNICA P14:**Massada de peixe**

Ingredientes	Capitação (g) (peso bruto) JI/EB	Proteína (g) (parte edível) JI/EB	Lípidos (g) (parte edível) JI/EB	Hidratos de Carbono (g) (parte edível) JI/EB	Valor Calórico (kcal) (parte edível) JI/EB
Posta de red-fish ⁴	50,0/55,0	9,7/10,6	1,2/1,3	-	49,3/54,3
Lulas ¹⁴	35,0/45,0	5,5/7,1	2,2/2,8	1,0/1,3	45,8/58,8
Tomate	25,0	0,2	0,1	0,9	4,8
Pimento	20,0	0,3	0,1	0,5	4,4
Cebola	20,0	0,2	-	0,6	3,5
Azeite extra virgem	3,0	-	3,0	-	27,0
Alho	2,0	0,1	-	0,2	1,3
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	16,0/18,5	6,6/7,3	3,2/3,5	136,1/154,1

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar e cortar o tomate e o pimento em pedaços. Temperar o peixe com sal, alho e ervas aromáticas.

Procedimentos de confeção: Cozer a massa, espirais, segundo as indicações da ficha técnica G8. Cozer, arranjar e desfiar o peixe. Refogar a cebola e o alho com o azeite. Juntar as lulas, o tomate e os orégãos. Juntar os legumes indicados na ementa (ervilhas e cenoura previamente cozidas e o pimento), a massa e o peixe desfiado. Envolver tudo.

Alergénios: ⁴peixe e ¹⁴moluscos

FICHA TÉCNICA P15:**Cavala à Ratatouille**

Ingredientes	Capitação (g) (peso bruto) JI/EB	Proteína (g) (parte edível) JI/EB	Lípidos (g) (parte edível) JI/EB	Hidratos de Carbono (g) (parte edível) JI/EB	Valor Calórico (kcal) (parte edível) JI/EB
Beringela	80,0	0,9	0,2	1,9	12,6
Abóbora	60,0/70,0	0,2	0,1	1,0/1,2	5,6/6,5
Cavala ⁴	50,0/60,0	10,3/12,3	6,1/7,3	-	95,8/115,0
Tomate	50,0	0,4	0,2	1,8	9,6
Pimento	20,0	0,3	0,1	0,5	4,4
Cebola	20,0	0,2	-	0,6	3,5
Azeite extra virgem	3,0	-	3,0	-	27,0
Alho	2,0	0,1	-	0,2	1,3
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	12,4/14,4	9,7/10,9	6,0/6,2	159,8/179,0

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a abóbora, a cebola e o alho. Lavar e arranjar a beringela, o tomate e o pimento. Temperar a cavala com sal, alho e ervas aromáticas.

Procedimentos de confeção: Cortar a cebola de modo grosseiro e picar o alho. Levar ao lume com o azeite, o louro e os coentros picados. Cortar o pimento em tirinhas e juntar. Adicionar o tomate em cubinhos e temperar. Depois de estufado, colocar o preparado num tabuleiro, com a cavala por cima. Levar ao forno.

Alergénio: ⁴peixe

FICHA TÉCNICA P16:**Salada de couscous**

Ingredientes	Capitação (g) (peso bruto) JI/EB	Proteína (g) (parte edível) JI/EB	Lípidos (g) (parte edível) JI/EB	Hidratos de Carbono (g) (parte edível) JI/EB	Valor Calórico (kcal) (parte edível) JI/EB
Atum ⁴	75,0/80,0	18,2/19,4	9,8/10,4	-	160,6/171,3
Ovo de galinha inteiro ³	53,0/63,0	6,9/8,2	5,7/6,8	-	79,0/93,9
Alface	50,0	0,9	0,1	0,4	6,0
Ervilhas	40,0	2,2	0,2	3,0	22,9
Cenoura	40,0	0,2	-	1,8	7,7
Azeite extra virgem	3,0	-	3,0	-	27,0
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Vinagre ¹²	q.b.	-	-	-	-
Total	-	28,4/30,9	18,8/20,5	5,2	303,2/328,8

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar e ralar a alface e a cenoura.

Procedimentos de confeção: Cozer o couscous, segundo as indicações da ficha técnica G9, e os ovos em separado. Retirar a casca aos ovos e partir em pedaços. Cozer as ervilhas. Juntar o atum escorrido, o couscous, os ovos, a alface, as ervilhas, a cenoura e temperar com azeite, vinagre e ervas aromáticas.

Alergénios: ³ovo, ⁴peixe e ¹²sulfitos

FICHA TÉCNICA P17:**Lasanha de atum**

Ingredientes	Capitação (g) (peso bruto) JI/EB	Proteína (g) (parte edível) JI/EB	Lípidos (g) (parte edível) JI/EB	Hidratos de Carbono (g) (parte edível) JI/EB	Valor Calórico (kcal) (parte edível) JI/EB
Atum ⁴	75,0/80,0	18,2/19,4	9,8/10,4	-	160,6/171,3
Tomate	25,0	0,2	0,1	0,9	4,8
Cebola	20,0	0,2	-	0,6	3,5
Polpa de tomate	10,0	0,2	-	0,5	3,2
Azeite extra virgem	3,0	-	3,0	-	27,0
Alho	2,0	0,1	-	0,2	1,3
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	18,9/20,1	12,9/13,5	2,2	200,4/211,1

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar e cortar o tomate em cubos.

Procedimentos de confeção: Cozer a massa de lasanha segundo as indicações da ficha técnica G8. Refogar a cebola e o alho com o azeite. Juntar o atum, a polpa de tomate e o tomate. Retificar os temperos. Num tabuleiro, colocar uma camada de atum, uma camada de molho branco, uma camada de massa e repetir. Terminar com molho branco e levar ao forno.

Preparar o molho branco segundo as indicações da ficha técnica M1.

Alergénio: ⁴peixe

PRATOS VEGETARIANOS

FICHA TÉCNICA V1:

Empadão de legumes

Ingredientes	Capitação (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de	Valor Calórico
	(peso bruto) JI/EB	(parte edível) JI/EB	(parte edível) JI/EB	Carbono (g) (parte edível) JI/EB	(kcal) (parte edível) JI/EB
Ervilhas	130,00/160,0	7,3/9,0	0,7/0,8	9,8/12,0	74,6/91,8
Cogumelos	50,0/60,0	1,1/1,3	0,2	-	6,0/7,2
Cenoura	40,0	0,3	-	1,4	6,7
Pimento	30,0	0,5	0,2	0,8	6,6
Tomate	25,0	0,2	0,1	0,9	4,8
Cebola	20,0	0,2	-	0,6	3,5
Polpa de tomate	10,0	0,2	-	0,5	3,2
Azeite extra virgem	3,0	-	3,0	-	27,0
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	9,8/11,7	4,2/4,3	14,0/16,2	132,4/150,8

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a cenoura, cebola e o tomate. Lavar e arranjar o pimento e as ervilhas (previamente demolhadas no dia anterior).

Procedimentos de confeção: Cozer as ervilhas em água. Num tacho, juntar um fio de azeite com a cebola picada. Depois de refogada, juntar os cogumelos, a cenoura ralada, o pimento em tirinhas, o tomate em cubos e a polpa de tomate e deixar estufar. Juntar as ervilhas e envolver. Temperar com ervas aromáticas.

Preparar o puré de batata segundo as indicações da ficha técnica G2.

Num tabuleiro para ir ao forno, colocar uma camada de puré de batata, outra do preparado de legumes e terminar com outra camada de puré. Levar ao forno a alourar.

FICHA TÉCNICA V2:**Lentilhas estufadas com legumes**

Ingredientes	Capitação (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de	Valor Calórico
	(peso bruto) JI/EB	(parte edível) JI/EB	(parte edível) JI/EB	Carbono (g) (parte edível) JI/EB	(kcal) (parte edível) JI/EB
Abóbora	60,0/70,0	0,2	0,1	1,0/1,2	5,6/6,5
Curgete	60,0/70,0	1,0/1,1	0,2	1,2/1,4	10,0/11,7
Cogumelos	50,0/60,0	1,1/1,3	0,2	-	6,0/7,2
Lentilhas	40,0/50,0	3,6/4,6	0,1/0,2	6,7/8,4	43,1/53,9
Tomate	25,0	0,2	0,1	0,9	4,8
Cebola	25,0	0,2	0,1	0,8	4,4
Azeite extra virgem	3,0	-	3,0	-	27,0
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	6,3/7,6	3,8/3,9	10,6/12,7	100,9/115,5

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Na véspera, demolhar as lentilhas. Lavar e descascar a cebola, o tomate, a abóbora e a curgete.

Procedimentos de confeção: Cozer as lentilhas. Num tacho, colocar o azeite e a cebola picada e deixar alourar. Juntar o tomate, o louro, a curgete e a abóbora em cubos. Adicionar as lentilhas e temperar com pimentão-doce, sal e orégãos. Juntar um pouco de água se necessário.

FICHA TÉCNICA V3:**Feijão com legumes**

Ingredientes	Capitação (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de	Valor Calórico
	(peso bruto) JI/EB	(parte edível) JI/EB	(parte edível) JI/EB	Carbono (g) (parte edível) JI/EB	(kcal) (parte edível) JI/EB
Alho-francês	60,0/80,0	1,1/1,4	0,2	1,7/2,3	12,5/16,6
Feijão vermelho	70,0	5,5	0,4	9,8	65,7
Cenoura	50,0	0,4	-	1,8	8,4
Tomate	25,0	0,2	0,1	0,9	4,8
Cebola	20,0	0,2	-	0,6	3,5
Azeite extra virgem	3,0	-	3,0	-	27,0
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	7,4/7,7	3,7	14,8/15,4	121,9/126,0

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Na véspera, demolhar o feijão. Lavar e descascar a cebola, o alho, o tomate e a cenoura. Lavar e cortar o alho-francês em rodela.

Procedimentos de confeção: Juntar a cebola e o alho picados com o azeite e a cenoura em rodela. Juntar o alho-francês e o tomate picado sem pele. Temperar com sal e ervas aromáticas e deixar cozinhar em lume brando até os legumes ficarem cozinhados. Juntar o feijão cozido previamente e um pouco de água da cozedura, se for necessário. Deixar apurar.

FICHA TÉCNICA V4:**Salada de batata com tofu e legumes**

Ingredientes	Capitação (g) (peso bruto) JI/EB	Proteína (g) (parte edível) JI/EB	Lípidos (g) (parte edível) JI/EB	Hidratos de Carbono (g) (parte edível) JI/EB	Valor Calórico (kcal) (parte edível) JI/EB
Tofu ⁶	120,0/140,0	10,2/11,9	5,3/6,2	0,8/1,0	91,5/106,7
Maçã	80,0	0,2	0,4	10,7	45,5
Abóbora	70,0	0,2	0,1	1,2	6,5
Cebola	50,0	0,5	0,1	1,6	8,7
Milho	25,0	2,3	1,2	17,6	92,8
Azeite extra virgem	3,0	-	3,0	-	27,0
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	13,4/15,1	10,1/11,0	31,9/32,1	272,0/287,2

Método de confeção: Cozido**Procedimentos de preparação:** Lavar e descascar a cebola, a maçã e a abóbora. Picar a cebolas e cortar a maçã e a abóbora em cubos.**Procedimentos de confeção:** Cozer a abóbora. Juntar a cebola picada, o milho, a maçã, a abóbora, o tofu aos cubos com a batata cozida (preparar a batata cozida segundo as indicações da ficha técnica G1). Misturar tudo com o molho branco (preparar o molho branco segundo as indicações da ficha técnica M2).Alergénio: ⁶soja**FICHA TÉCNICA V5:****Soja estufada**

Ingredientes	Capitação (g) (peso bruto) JI/EB	Proteína (g) (parte edível) JI/EB	Lípidos (g) (parte edível) JI/EB	Hidratos de Carbono (g) (parte edível) JI/EB	Valor Calórico (kcal) (parte edível) JI/EB
Soja ⁶	40,0/50,0	13,1/16,4	7,7/9,7	7,3/9,2	151,2/189,0
Tomate	25,0	0,2	0,1	0,9	4,8
Cebola	25,0	0,2	0,1	0,8	4,4
Polpa de tomate	10,0	0,2	-	0,5	3,2
Azeite extra virgem	3,0	-	3,0	-	27,0
Alho	2,0	0,1	-	0,2	1,3
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	13,8/17,1	10,9/12,9	9,7/11,6	191,9/229,7

Método de confeção: Estufado**Procedimentos de preparação:** Lavar e descascar a cebola e o alho. Hidratar a soja em água.**Procedimentos de confeção:** Juntar o azeite com a cebola e o alho picados. Depois de refogados, juntar a soja, a polpa de tomate e o tomate. Temperar e deixar cozinhar, adicionando um pouco de água.Alergénio: ⁶soja

FICHA TÉCNICA V6:**Salada de feijão-frade**

Ingredientes	Capitação (g) (peso bruto) JI/EB	Proteína (g) (parte edível) JI/EB	Lípidos (g) (parte edível) JI/EB	Hidratos de Carbono (g) (parte edível) JI/EB	Valor Calórico (kcal) (parte edível) JI/EB
Feijão-frade	130,0/160,0	11,4/14,1	0,9/1,1	23,5/29,0	150,4/185,1
Cebola	20,0	0,2	-	0,6	3,5
Azeite extra virgem	3,0	-	3,0	-	27,0
Salsa	2,0	-	-	-	-
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Vinagre ¹²	q.b.	-	-	-	-
Total	-	11,6/14,3	3,9/4,1	24,1/29,6	180,9/215,6

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Na véspera, demolhar o feijão-frade. Lavar e descascar a cebola.

Procedimentos de confeção: Cozer o feijão-frade. Juntar o feijão com a cebola e a salsa picados. Temperar com azeite e vinagre.

Alergénio: ¹²sulfitos

FICHA TÉCNICA V7:**Rancho vegetariano**

Ingredientes	Capitação (g) (peso bruto) JI/EB	Proteína (g) (parte edível) JI/EB	Lípidos (g) (parte edível) JI/EB	Hidratos de Carbono (g) (parte edível) JI/EB	Valor Calórico (kcal) (parte edível) JI/EB
Couve	60,0	1,0	0,2	1,3	11,2
Cenoura	50,0	0,4	-	1,8	8,4
Grão-de-bico	40,0/50,0	3,4/4,2	0,8/1,1	6,7/8,4	48,3/60,3
Tomate	25,0	0,2	0,1	0,9	4,8
Cebola	25,0	0,2	0,1	0,8	4,4
Azeite extra virgem	3,0	-	3,0	-	27,0
Alho	2,0	0,1	-	0,2	1,3
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Sumo de limão	q.b.	-	-	-	-
Total	-	5,3/6,1	4,2/4,5	11,7/13,4	105,4/117,4

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: De véspera, demolhar o grão-de-bico. No dia, temperar com sumo de limão, louro e sal, lavar e descascar a cebola, o tomate e o alho. Picar a cebola e o alho. Cortar o tomate em pedaços.

Procedimentos de confeção: Colocar o azeite, a cebola picada e o alho a alourar. Juntar o tomate, o louro, a cenoura e a couve. Juntar o grão, previamente cozido, com um pouco da água da sua cozedura. Temperar com pimentão-doce e orégãos. Juntar a massa, *penne*, preparada segundo a ficha técnica G8. Acrescentar a água necessária à cozedura.

FICHA TÉCNICA V8:

Salada Mexicana

Ingredientes	Capitação (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de	Valor Calórico
	(peso bruto) JI/EB	(parte edível) JI/EB	(parte edível) JI/EB	Carbono (g) (parte edível) JI/EB	(kcal) (parte edível) JI/EB
Ervilhas	65,0/80,0	3,6/4,5	0,3/0,4	4,9/6,0	37,3/45,9
Feijão vermelho	65,0/80,0	5,1/6,2	0,4/0,5	9,1/11,2	61,0/75,1
Cenoura	50,0	0,4	-	1,8	8,4
Feijão-verde	40,0/50,0	0,7/0,9	0,1/0,2	1,4/1,8	9,4/11,7
Brócolos	35,0/45,0	1,0/1,3	0,2/0,3	0,5/0,6	7,9/10,1
Pimento	30,0	0,5	0,2	0,8	6,6
Cebola	25,0	0,2	0,1	0,8	4,4
Azeite extra virgem	3,0	-	3,0	-	27,0
Alho	2,0	0,1	-	0,2	1,3
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	11,6/14,1	4,3/4,7	19,5/23,2	163,3/190,5

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a cenoura, a cebola e o alho. Lavar e arranjar o feijão-verde, os brócolos e o pimento. De véspera, demolhar as ervilhas e o feijão.

Procedimentos de confeção: Cozer as ervilhas, o feijão vermelho, o feijão-verde e os brócolos. Refogar a cebola e o alho em azeite. Adicionar a cenoura e o pimento. Juntar os legumes cozidos e envolver. Temperar com orégãos.

FICHA TÉCNICA V9:

Beringela recheada

Valor Calórico (kcal)	Capitação (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de	Valor Calórico
	(peso bruto) JI/EB	(parte edível) JI/EB	(parte edível) JI/EB	Carbono (g) (parte edível) JI/EB	(kcal) (parte edível) JI/EB
Beringela	150,0	1,7	0,3	3,6	23,7
Cogumelos	50,0/60,0	1,1/1,3	0,2	-	6,0/7,2
Soja ⁶	40,0/50,0	13,1/16,4	7,7/9,7	7,3/9,2	151,2/189,0
Cenoura	50,0	0,4	-	1,8	8,4
Pimento	30,0	0,5	0,2	0,8	6,6
Cebola	25,0	0,2	0,1	0,8	4,4
Tomate	25,0	0,2	0,1	0,9	4,8
Queijo ⁷	20,0	7,5	5,6	-	81,2
Azeite extra virgem	3,0	-	3,0	-	27,0
Alho	2,0	0,1	-	0,2	1,3
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	24,8/28,3	17,2/19,2	15,4/17,3	314,6/353,6

Método de confeção: Assado

Procedimentos de preparação: Colocar a soja granulada a hidratar numa tigela com um pouco de água. Lavar a beringela. Cortar ao meio no sentido do comprimento. Com uma faca retirar a polpa, deixando

os rebordos grossos o suficiente para acomodar o recheio. Picar a polpa e reservar. Lavar e descascar o alho, a cebola e a cenoura. Lavar o pimento e o tomate.

Procedimentos de confeção: Picar a cebola, o alho, o pimento e ralar a cenoura. Colocar num tacho com o azeite e o louro. Juntar os cogumelos laminados e deixar cozinhar. Juntar o tomate e a polpa da beringela em cubos. Adicionar sal e ervas aromáticas, tapar e deixe cozinhar em lume brando. Juntar a soja. Recheiar a beringela com o preparado e colocar o queijo ralado em cima (se ovolactovegetarianos). Levar ao forno.

Alergénios: ⁶soja e ⁷leite

FICHA TÉCNICA V10:

Favas estufadas com tofu

Ingredientes	Capitação (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de	Valor Calórico
	(peso bruto) JI/EB	(parte edível) JI/EB	(parte edível) JI/EB	Carbono (g) (parte edível) JI/EB	(kcal) (parte edível) JI/EB
Favas	100,0/130,0	7,4/9,6	0,5/0,7	8,5/11,1	68,6/89,2
Alho-francês	60,0/80,0	1,1/1,4	0,2	1,7/2,3	12,5/16,6
Tofu ⁶	30,0	2,6	1,3	0,2	22,9
Cenoura	50,0	0,4	-	1,8	8,4
Cebola	20,0	0,2	-	0,6	3,5
Polpa de tomate	10,0	0,2	-	0,5	3,2
Azeite extra virgem	3,0	-	3,0	-	27,0
Alho	2,0	0,1	-	0,2	1,3
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	12,0/14,5	5,0/5,2	13,5/16,7	147,4/172,1

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a cebola e o alho. Cortar a cebola em meias-luas e picar o alho. Lavar e cortar o alho-francês em rodela.

Procedimentos de confeção: Cozer as favas numa panela com água e sal. Colocar a cebola, o alho e o alho-francês num tacho, juntamente com o azeite e os cominhos e deixar alourar. Adicionar a cenoura e o tofu em cubinhos, a polpa de tomate, sal e um pouco de água. Tapar e deixar cozinhar. Juntar as favas e um pouco do caldo da cozedura. Deixar apurar o preparado.

Alergénio: ⁶soja

FICHA TÉCNICA V11:**Almôndegas de grão-de-bico**

Ingredientes	Capitação (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de	Valor Calórico
	(peso bruto) JI/EB	(parte edível) JI/EB	(parte edível) JI/EB	Carbono (g) (parte edível) JI/EB	(kcal) (parte edível) JI/EB
Grão-de-bico	80,0/90,0	6,7/7,6	1,7/1,9	13,4/15,0	96,5/108,6
Cogumelos	50,0/60,0	1,1/1,3	0,2	-	6,0/7,2
Cebola	25,0	0,2	0,1	0,8	4,4
Tomate	25,0	0,2	0,1	0,9	4,8
Pimento	30,0	0,5	0,2	0,8	6,6
Polpa de tomate	10,0	0,2	-	0,5	3,2
Azeite extra virgem	3,0	-	3,0	-	27,0
Alho	2,0	0,1	-	0,2	1,3
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	9,0/10,1	5,3/5,5	16,6/18,2	149,8/163,1

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Demolhar o grão no dia anterior. Lavar e descascar a cebola e o alho. Lavar e arranjar o pimento. Cortar em pedaços pequenos. Lavar o tomate e cortar em pedaços.

Procedimentos de confeção: Cozer o grão. Refogar a cebola e o pimento picados com um fio de azeite. Adicionar o alho, ervas aromáticas e salsa fresca picada. Escorrer o grão de bico e triturar, formando um puré. Adicionar o puré de grão ao refogado, e envolver. Para dar consistência pode-se adicionar pão ralado. Amassar, envolvendo tudo. Moldar as almôndegas e estender num tabuleiro. Num tacho, juntar o tomate, a polpa de tomate e os cogumelos laminados. Deitar por cima das almôndegas e levar ao forno.

Alergénio: ¹cereais que contêm glúten

FICHA TÉCNICA V12:**Tofu estufado**

Ingredientes	Capitação (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de	Valor Calórico
	(peso bruto) JI/EB	(parte edível) JI/EB	(parte edível) JI/EB	Carbono (g) (parte edível) JI/EB	(kcal) (parte edível) JI/EB
Tofu ⁶	120,0/140,0	10,2/11,9	5,3/6,2	0,8/1,0	91,5/106,7
Cebola	25,0	0,2	0,1	0,8	4,4
Tomate	25,0	0,2	0,1	0,9	4,8
Azeite extra virgem	3,0	-	3,0	-	27,0
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	10,6/12,3	8,5/9,4	2,5/2,7	127,7/142,9

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Cortar o tofu em cubos. Lavar, descascar e picar a cebola. Lavar e cortar o tomate em cubos.

Procedimentos de confeção: Num tacho, juntar o azeite e a cebola até refogar. Depois, juntar o tomate e o tofu até estufar.

Alergénio: ⁶soja

FICHA TÉCNICA V13:**Legumes à Brás**

Ingredientes	Capitação (g) (peso bruto) JI/EB	Proteína (g) (parte edível) JI/EB	Lípidos (g) (parte edível) JI/EB	Hidratos de Carbono (g) (parte edível) JI/EB	Valor Calórico (kcal) (parte edível) JI/EB
Feijão manteiga	70,0	5,5	0,4	9,8	65,7
Curgete	60,0/70,0	1,0/1,1	0,2	1,2/1,4	10,0/11,7
Cenoura	40,0	0,3	-	1,4	6,7
Alho-francês	40,0	0,7	0,1	1,2	8,3
Cebola	20,0	0,2	-	0,6	3,5
Azeite extra virgem	3,0	-	3,0	-	27,0
Alho	2,0	0,1	-	0,2	1,3
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	7,8/7,9	3,7	14,4/14,6	122,5/124,2

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: De véspera, demolhar o feijão. Lavar, descascar e cortar a cebola, a curgete e a cenoura em rodela. Lavar, descascar e picar o alho. Lavar e cortar o alho-francês em rodela.

Procedimentos de confeção: Cozer o feijão. Levar ao lume o azeite, a cebola e o alho. Adicionar a curgete, a cenoura e o alho-francês, envolvendo-os com o preparado. Juntar a batata palha (preparar segundo as indicações da ficha técnica G3) e envolver. No fim, polvilhar com salsa.

FICHA TÉCNICA V14:**Seitan assado com legumes**

Ingredientes	Capitação (g) (peso bruto) JI/EB	Proteína (g) (parte edível) JI/EB	Lípidos (g) (parte edível) JI/EB	Hidratos de Carbono (g) (parte edível) JI/EB	Valor Calórico (kcal) (parte edível) JI/EB
Beringela	80,0	0,9	0,2	1,9	12,6
Curgete	60,0/70,0	1,0/1,1	0,2	1,2/1,4	10,0/11,7
Abóbora	60,0/70,0	0,2	0,1	1,0/1,2	5,6/6,5
Seitan ^{1,6}	40,0/50,0	10,0/12,5	1,0/1,2	2,7/3,3	60,0/75,0
Cenoura	50,0	0,4	-	1,8	8,4
Tomate	25,0	0,2	0,1	0,9	4,8
Cebola	20,0	0,2	-	0,6	3,5
Azeite extra virgem	3,0	-	3,0	-	27,0
Alho	2,0	0,1	-	0,2	1,3
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	13,0/15,6	4,6/4,8	10,3/11,3	133,2/150,8

Método de confeção: Assado

Procedimentos de preparação: Lavar, descascar e preparar os legumes.

Procedimentos de confeção: Colocar o seitan num tabuleiro com os legumes cortados em cubos. Juntar um fio de azeite, sal e ervas aromáticas. Levar ao forno.

Alergénios: ¹cereais que contêm glúten e ⁶soja

FICHA TÉCNICA V15:

Ervilhas estufadas com cogumelos

Ingredientes	Capitação (g) (peso bruto) JI/EB	Proteína (g) (parte edível) JI/EB	Lípidos (g) (parte edível) JI/EB	Hidratos de Carbono (g) (parte edível) JI/EB	Valor Calórico (kcal) (parte edível) JI/EB
Ervilhas	130,0/160,0	7,3/9,0	0,7/0,8	9,8/12,0	74,6/91,8
Cogumelos	50,0/60,0	1,1/1,3	0,2	-	6,0/7,2
Cenoura	50,0	0,4	-	1,8	8,4
Tomate	25,0	0,2	0,1	0,9	4,8
Cebola	20,0	0,2	-	0,6	3,5
Azeite extra virgem	3,0	-	3,0	-	27,0
Alho	2,0	0,1	-	0,2	1,3
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	9,3/11,2	4,0/4,1	13,3/15,5	125,6/144,0

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Demolhar as ervilhas, na véspera. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar e cortar o tomate em pedaços. Lavar, descascar e cortar a cenoura em rodela.

Procedimentos de confeção: Refogar a cebola e o alho em azeite. Adicionar os cogumelos, a cenoura, o tomate e as ervilhas. Temperar com sal e ervas aromáticas e deixar estufar.

FICHA TÉCNICA V16:

Feijoada vegetariana

Ingredientes	Capitação (g) (peso bruto) JI/EB	Proteína (g) (parte edível) JI/EB	Lípidos (g) (parte edível) JI/EB	Hidratos de Carbono (g) (parte edível) JI/EB	Valor Calórico (kcal) (parte edível) JI/EB
Feijão vermelho	100,0/140,0	7,8/10,9	0,6/0,8	14,0/19,6	93,9/131,5
Tofu ⁶	20,0/40,0	1,7/3,4	0,9/1,8	0,1/0,3	15,2/30,5
Couve lombarda	50,0/70,0	1,1/1,5	0,1	0,7/1,0	7,9/11,0
Cenoura	50,0	0,4	-	1,8	8,4
Tomate	25,0	0,2	0,1	0,9	4,8
Cebola	20,0	0,2	-	0,6	3,5
Azeite extra virgem	3,0	-	3,0	-	27,0
Alho	2,0	0,1	-	0,2	1,3
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	11,5/16,7	4,7/5,8	18,3/24,4	162,0/218,0

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: De véspera, demolhar o feijão. No dia, lavar a couve e o tomate. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar, descascar e cortar a cenoura em rodela.

Procedimentos de confeção: Cozer o feijão em água e sal. Cozer a couve lombarda. Fazer um estufado com o azeite, o tomate em cubos, a cebola e o alho. Adicionar o tofu aos cubos e a cenoura e parte da água de cozedura do feijão. Temperar com ervas aromáticas. Deixar estufar, mexendo de vez em quando. Adicionar a couve escorrida e o feijão. Envolver tudo e deixar apurar.

Alergénio: ⁶soja

FICHA TÉCNICA V17:**Salada de grão com ervilha**

Ingredientes	Capitação (g) (peso bruto) JI/EB	Proteína (g) (parte edível) JI/EB	Lípidos (g) (parte edível) JI/EB	Hidratos de Carbono (g) (parte edível) JI/EB	Valor Calórico (kcal) (parte edível) JI/EB
Grão-de-bico	40,0/50,0	3,4/4,2	0,8/1,1	6,7/8,4	48,3/60,3
Cenoura	40,0	0,3	-	1,4	6,7
Ervilhas	30,0/40,0	1,7/2,2	0,2	2,3/3,0	17,2/22,9
Tomate	30,0	0,2	0,1	1,1	5,7
Azeite extra virgem	3,0	-	3,0	-	27,0
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	5,6/6,9	4,1/4,4	11,5/13,9	104,9/122,6

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: De véspera, demolhar o grão e as ervilhas. No dia, lavar e descascar a cenoura. Lavar o tomate. Cortar tudo em cubinhos pequenos.

Procedimentos de confeção: Cozer o grão, a cenoura e as ervilhas. Juntar todos os ingredientes e temperar com sal, coentros ou salsa, sumo de limão e azeite.

FICHA TÉCNICA V18:**Hambúrguer**

Ingredientes	Capitação (g) (peso bruto) JI/EB	Proteína (g) (parte edível) JI/EB	Lípidos (g) (parte edível) JI/EB	Hidratos de Carbono (g) (parte edível) JI/EB	Valor Calórico (kcal) (parte edível) JI/EB
Grão-de-bico	30,0	2,5	0,6	5,0	36,2
Curgete	20,0	0,3	0,1	0,4	3,3
Cenoura	30,0	0,2	-	1,3	5,8
Pão ralado ¹	10,0	1,1	0,2	7,2	36,0
Azeite extra virgem	3,0	-	3,0	-	27,0
Alho	2,0	0,1	-	0,2	1,3
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	4,2	3,9	14,1	109,6

Método de confeção: Assado / Estufado

Procedimentos de preparação: Demolhar o grão-de-bico, na véspera. Lavar e descascar a curgete, a cenoura e o alho.

Procedimentos de confeção: Cozer o grão, a curgete e a cenoura. Triturar e adicionar alho, coentros picados, azeite, sal, sumo de limão e cominhos. Misturar tudo e formar os hambúrgueres. Passar por pão ralado, se necessário. Colocar num tabuleiro e levar ao forno. Pode-se optar por estufar os hambúrgueres com polpa de tomate.

Alergénio: ¹cereais que contêm glúten

FICHA TÉCNICA V19:

Legumes salteados com ervilhas

Ingredientes	Capitação (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Valor Calórico (kcal)
	(peso bruto) JI/EB	(parte edível) JI/EB	(parte edível) JI/EB	(parte edível) JI/EB	(parte edível) JI/EB
Ervilhas	130,0/160,0	7,3/9,0	0,7/0,8	9,8/12,0	74,6/91,8
Curgete	60,0/70,0	1,0/1,1	0,2	1,2/1,4	10,0/11,7
Cogumelos	50,0/60,0	1,1/1,3	0,2	-	6,0/7,2
Cenoura	50,0	0,4	-	1,8	8,4
Tomate	30,0	0,2	0,1	1,1	5,7
Pimento	30,0	0,5	0,2	0,8	6,6
Cebola	20,0	0,2	-	0,6	3,5
Azeite extra virgem	3,0	-	3,0	-	27,0
Alho	2,0	0,1	-	0,2	1,3
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	10,8/12,8	4,4/4,5	15,5/17,9	143,1/163,2

Método de confeção: Salteado

Procedimentos de preparação: Demolhar as ervilhas, na véspera. Lavar e descascar a curgete, a cenoura, a cebola e o alho. Lavar e arranjar o pimento e o tomate.

Procedimentos de confeção: Cozer as ervilhas. Refogar a cebola e o alho picados em azeite. Adicionar as ervilhas, a curgete em rodela, os cogumelos laminados, a cenoura em rodela, o tomate e o pimento em cubos. Temperar com sal e ervas aromáticas.

*Legumes enfeitados com maçã (Dia das Bruxas): Adicionar 40g de maçã cozida aos cubinhos.

FICHA TÉCNICA V20:

Salteado de espinafres com soja

Ingredientes	Capitação (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Valor Calórico (kcal)
	(peso bruto) JI/EB	(parte edível) JI/EB	(parte edível) JI/EB	(parte edível) JI/EB	(parte edível) JI/EB
Espinafres	100,0	2,6	0,9	0,8	21,5
Soja ⁶	40,0/50,0	13,1/16,4	7,7/9,7	7,3/9,2	151,2/189,0
Cogumelos	50,0/60,0	1,1/1,3	0,2	-	6,0/7,2
Cebola	20,0	0,2	-	0,6	3,5
Azeite extra virgem	3,0	-	3,0	-	27,0
Alho	2,0	0,1	-	0,2	1,3
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	17,1/20,6	11,8/13,8	8,9/10,8	210,5/249,5

Método de confeção: Salteado

Procedimentos de preparação: Demolhar a soja, na véspera. Lavar e descascar a cebola e o alho.

Procedimentos de confeção: Refogar a cebola e o alho picados em azeite. Juntar a soja, os cogumelos laminados, sal e ervas aromáticas. Deixar cozer. No fim, adicionar os espinafres.

Alergénio: ⁶soja

FICHA TÉCNICA V21:**Cogumelos no forno com legumes**

Ingredientes	Capitação (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Valor Calórico (kcal)
	(peso bruto) JI/EB	(parte edível) JI/EB	(parte edível) JI/EB	(parte edível) JI/EB	(parte edível) JI/EB
Cogumelos	50,0/60,0	1,1/1,3	0,2	-	6,0/7,2
Curgete	40,0/50,0	0,6/0,8	0,1/0,2	0,8/1,0	6,7/8,4
Tomate	30,0	0,2	0,1	1,1	5,7
Milho	25,0	2,3	1,2	17,6	92,8
Queijo ⁷	20,0	7,5	5,6	-	81,2
Azeite extra virgem	3,0	-	3,0	-	27,0
Alho	2,0	0,1	-	0,2	1,3
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	11,8/12,2	10,2/10,3	19,7/20,9	220,7/223,6

Método de confeção: Salteado/Assado

Procedimentos de preparação: Lavar e cortar os pés dos cogumelos aos pedacinhos, o tomate em metades e a curgete aos cubinhos. Lavar, descascar e picar o alho.

Procedimentos de confeção: Aquecer o azeite numa frigideira. Juntar o alho, os pés dos cogumelos picados, a curgete e o tomate. Temperar com sal e deixar saltear. Retirar do lume e rechear os cogumelos com o preparado. Polvilhar com orégãos e levar ao forno para gratinar. Pode-se adicionar queijo ralado (se ovolactovegetarianos).

Alergénio: ⁷leite

FICHA TÉCNICA V22:**Esparguete à Bolonhesa**

Ingredientes	Capitação (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Valor Calórico (kcal)
	(peso bruto) JI/EB	(parte edível) JI/EB	(parte edível) JI/EB	(parte edível) JI/EB	(parte edível) JI/EB
Cogumelos	50,0/60,0	1,1/1,3	0,2	-	6,0/7,2
Seitan ^{1,6}	40,0/50,0	10,0/12,5	1,0/1,2	2,7/3,3	60,0/75,0
Tomate	25,0	0,2	0,1	0,9	4,8
Cebola	20,0	0,2	-	0,5	3,0
Polpa de tomate	10,0	0,2	-	0,5	3,2
Azeite extra virgem	3,0	-	3,0	-	27,0
Alho	2,0	0,1	-	0,2	1,3
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	11,8/14,5	4,3/4,5	4,8/5,4	105,3/121,5

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a cebola e o alho. Lavar o tomate e cortar em pedaços.

Procedimentos de confeção: Refogar a cebola e o alho picados em azeite. Adicionar o seitan em cubos, o tomate e a polpa de tomate. Cozer a massa, esparguete, segundo as indicações da ficha técnica G8. Juntar com o preparado.

Alergénios: ¹cereais que contêm glúten e ⁶soja

FICHA TÉCNICA V23:**Chili vegetariano**

Ingredientes	Capitação (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de	Valor Calórico
	(peso bruto) JI/EB	(parte edível) JI/EB	(parte edível) JI/EB	Carbono (g) (parte edível) JI/EB	(kcal) (parte edível) JI/EB
Feijão vermelho	70,0	5,5	0,4	9,8	65,7
Soja ⁶	40,0/50,0	13,1/16,4	7,7/9,7	7,3/9,2	151,2/189,0
Tomate	25,0	0,2	0,1	0,9	4,8
Milho	25,0	2,3	1,2	17,6	92,8
Cebola	20,0	0,2	-	0,5	3,0
Polpa de tomate	10,0	0,2	-	0,5	3,2
Azeite extra virgem	3,0	-	3,0	-	27,0
Alho	2,0	0,1	-	0,2	1,3
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	21,6/24,9	12,4/14,4	36,8/38,7	349,0/386,8

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Na véspera, demolhar o feijão. No dia, demolhar a soja em água, sal e cominhos. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar o tomate e cortar em pedaços.

Procedimentos de confeção: Cozer o feijão. Levar um tacho ao lume com o azeite, a cebola e o alho e deixar refogar. Adicionar a polpa de tomate e o tomate. Escorrer a soja, juntar ao tacho e deixar cozinhar, mexendo de vez em quando, e acrescentando água aos poucos. Juntar o milho, o feijão e um pouco do molho da cozedura do feijão, mexer e deixar ferver. Retificar os temperos.

Alergénio: ⁶soja

FICHA TÉCNICA V24:**Tofu estufado com abóbora**

Ingredientes	Capitação (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de	Valor Calórico
	(peso bruto) JI/EB	(parte edível) JI/EB	(parte edível) JI/EB	Carbono (g) (parte edível) JI/EB	(kcal) (parte edível) JI/EB
Tofu ⁶	120,0/140,0	10,2/11,9	5,3/6,2	0,8/1,0	91,5/106,7
Abóbora	60,0/70,0	0,2	0,1	1,0/1,2	5,6/6,5
Cebola	25,0	0,2	0,1	0,8	4,4
Azeite extra virgem	3,0	-	3,0	-	27,0
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	10,6/12,3	8,5/9,4	2,6/3,0	128,5/144,6

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a cebola e cortar em meias luas. Lavar, arranjar e cortar a abóbora em cubinhos. Cortar o tofu em cubos.

Procedimentos de confeção: Aquecer o azeite e adicionar o tofu. Juntar a cebola e os cominhos. Juntar a abóbora e sal e deixar cozinhar em lume brando até a abóbora estar cozinhada.

Alergénio: ⁶soja

FICHA TÉCNICA V25:

Caldeirada de soja

Ingredientes	Capitação (g) (peso bruto) JI/EB	Proteína (g) (parte edível) JI/EB	Lípidos (g) (parte edível) JI/EB	Hidratos de Carbono (g) (parte edível) JI/EB	Valor Calórico (kcal) (parte edível) JI/EB
Soja ⁶	40,0/50,0	13,1/16,4	7,7/9,7	7,3/9,2	151,2/189,0
Batata	60,0/80,0	1,4/1,9	-	11,1/14,8	51,2/68,3
Tomate	50,0	0,4	0,2	1,8	9,6
Cebola	50,0	0,5	0,1	1,6	8,7
Pimento	20,0	0,3	0,1	0,5	4,4
Polpa de tomate	10,0	0,2	-	0,5	3,2
Azeite extra virgem	3,0	-	3,0	-	27,0
Alho	2,0	0,1	-	0,2	1,3
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	16,0/19,8	11,1/13,1	23,0/28,6	256,6/311,5

Método de confeção: Guisado

Procedimentos de preparação: Demolhar a soja em água. Lavar e descascar a cebola, o alho e a batata. Lavar e cortar em pedaços o tomate e o pimento.

Procedimentos de confeção: Cortar a cebola em rodelas e adicionar ao azeite, num tacho. Juntar o tomate, a polpa de tomate, o pimento e a batata às rodelas. Adicionar a soja escorrida e a salsa. Juntar água, caso seja necessário.

Alergénio: ⁶soja

FICHA TÉCNICA V26:

Croquetes vegetarianos

Ingredientes	Capitação (g) (peso bruto) JI/EB	Proteína (g) (parte edível) JI/EB	Lípidos (g) (parte edível) JI/EB	Hidratos de Carbono (g) (parte edível) JI/EB	Valor Calórico (kcal) (parte edível) JI/EB
Grão-de-bico	40,0/50,0	3,4/4,2	0,8/1,1	6,7/8,4	48,3/60,3
Alheira vegetariana	50,0	0,8	2,8	4,6	49,5
Pão ralado ¹	10,0	1,1	0,2	7,2	36,0
Azeite extra virgem	3,0	-	3,0	-	27,0
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	5,3/6,1	6,8/7,1	18,5/20,2	160,8/172,8

Método de confeção: Assado

Procedimentos de preparação: Demolhar o grão-de-bico.

Procedimentos de confeção: Cozer o grão. Escorrer e picar com um fio de azeite. Juntar a alheira vegetariana e voltar a picar. Transferir para uma taça e juntar salsa picada e envolver. Moldar os croquetes e passar por pão ralado. Levar ao forno.

Alergénio: ¹cereais que contêm glúten

FICHA TÉCNICA V27:**Tomate recheado**

Ingredientes	Capitação (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Valor Calórico (kcal)
	(peso bruto) JI/EB	(parte edível) JI/EB	(parte edível) JI/EB	(parte edível) JI/EB	(parte edível) JI/EB
Tomate	120,0	1,0	0,4	4,2	22,9
Tofu ⁶	120,0/140,0	10,2/11,9	5,3/6,2	0,8/1,0	91,5/106,7
Alho-francês	30,0	0,5	0,1	0,9	6,2
Beringela	30,0	0,3	0,1	0,7	4,7
Cenoura	30,0	0,2	-	1,1	5,0
Cebola	20,0	0,2	-	0,5	3,0
Queijo ⁷	20,0	7,5	5,6	-	81,2
Azeite extra virgem	3,0	-	3,0	-	27,0
Alho	2,0	0,1	-	0,2	1,3
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	20,0/21,7	14,5/15,4	8,4/8,6	242,8/258,0

Método de confeção: Assado

Procedimentos de preparação: Lavar o tomate e retirar a parte superior. Limpar o interior e reservar. Lavar e descascar a cenoura, a cebola e o alho. Lavar o alho-francês e a beringela. Cortar tudo em cubos pequenos.

Procedimentos de confeção: Juntar o alho, a cebola, o alho-francês e a cenoura e deixar saltear. Adicionar a beringela e o tofu cortado em cubinhos, o interior do tomate, sal e orégãos. Deixar apurar. Encher o tomate com o preparado. Adicionar queijo ralado no topo (se ovolactovegetarianos) e levar ao forno até assar o tomate.

Alergénios: ⁶soja e ⁷leite

FICHA TÉCNICA V28:**Jardineira vegetariana**

Ingredientes	Capitação (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Valor Calórico (kcal)
	(peso bruto) JI/EB	(parte edível) JI/EB	(parte edível) JI/EB	(parte edível) JI/EB	(parte edível) JI/EB
Feijão-verde	40,0/60,0	0,7/1,1	0,1/0,2	1,4/2,1	9,4/14,1
Cenoura	50,0	0,4	-	1,8	8,4
Seitan ^{1,6}	40,0/50,0	10,0/12,5	1,0/1,2	2,7/3,3	60,0/75,0
Ervilhas	30,0/40,0	1,7/2,2	0,2	2,3/3,0	17,2/22,9
Tomate	25,0	0,2	0,1	0,9	4,8
Cebola	20,0	0,2	-	0,5	3,0
Azeite extra virgem	3,0	-	3,0	-	27,0
Alho	2,0	0,1	-	0,2	1,3
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Sumo de limão	q.b.	-	-	-	-
Total	-	13,3/16,7	4,4/4,7	9,8/11,8	131,1/156,5

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a batata, a cenoura, a cebola e o alho. Lavar o tomate e o feijão-verde. Picar a cebola e o alho.

Procedimentos de confeção: Fazer um refogado com a cebola, o alho e o azeite. Juntar o seitan, a cenoura, o tomate e a água necessária. Temperar com sumo de limão e ervas aromáticas. Quando o seitan estiver quase cozinhado adicionar a batata (preparada segundo as indicações da ficha técnica G1) cortada em cubos e os legumes. Deixar acabar de estufar.

Alergénios: ¹cereais que contêm glúten e ⁶soja

FICHA TÉCNICA V29:

Massa Siciliana

Ingredientes	Capitação (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de	Valor Calórico
	(peso bruto)	(parte edível)	(parte edível)	Carbono (g)	(kcal)
	JI/EB	JI/EB	JI/EB	(parte edível)	(parte edível)
				JI/EB	JI/EB
Grão-de-bico	40,0/50,0	3,4/4,2	0,8/1,1	6,7/8,4	48,3/60,3
Cenoura	50,0	0,4	-	1,8	8,4
Ervilhas	30,0/40,0	1,7/2,2	0,2	2,3/3,0	17,2/22,9
Tomate	25,0	0,2	0,1	0,9	4,8
Cebola	20,0	0,2	-	0,5	3,0
Azeite extra virgem	3,0	-	3,0	-	27,0
Alho	2,0	0,1	-	0,2	1,3
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	6,0/7,3	4,1/4,4	12,4/14,8	110,0/127,7

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: De véspera, demolhar o grão. Lavar e descascar o alho. Lavar e cortar o alho francês em rodela. Lavar o tomate e cortar em cubos.

Procedimentos de confeção: Cozer o grão. Num tacho, juntar o azeite com o alho picado e o alho francês. Juntar o grão e o tomate e deixar cozinhar. Juntar a massa, esparguete, preparada segundo as indicações da ficha técnica G8. Temperar com orégãos e manjeriço.

FICHA TÉCNICA V30:

Salada Exótica

Ingredientes	Capitação (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de	Valor Calórico
	(peso bruto)	(parte edível)	(parte edível)	Carbono (g)	(kcal)
	JI/EB	JI/EB	JI/EB	(parte edível)	(parte edível)
				JI/EB	JI/EB
Ervilhas	130,0/160,0	7,3/9,0	0,7/0,8	9,8/12,0	74,6/91,8
Tomate	30,0	0,2	0,1	1,1	5,7
Cenoura	50,0	0,4	-	1,8	8,4
Ananás	25,0	0,1	-	5,8	22,8
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	8,0/9,7	0,8/0,9	18,5/20,7	111,5/128,7

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: De véspera, demolhar as ervilhas. Cortar as fatias de ananás em pedacinhos. Lavar o tomate e lavar e lavar e descascar a cenoura.

Procedimentos de confeção: Cozer a massa *penne*, segundo as indicações da ficha técnica G8. Adicionar o ananás, as ervilhas, o tomate em cubos e a cenoura ralada e envolver tudo. Temperar com orégãos. Adicionar o molho branco (preparado segundo as indicações da ficha técnica M2).

FICHA TÉCNICA V31:

Lasanha de ervilhas

Ingredientes	Capitação (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de	Valor Calórico
	(peso bruto) JI/EB	(parte edível) JI/EB	(parte edível) JI/EB	Carbono (g) (parte edível) JI/EB	(kcal) (parte edível) JI/EB
Ervilhas	130,0/160,0	7,3/9,0	0,7/0,8	9,8/12,0	74,6/91,8
Cogumelos	50,0/60,0	1,1/1,3	0,2	-	6,0/7,2
Cebola	20,0	0,2	-	0,5	3,0
Tomate	25,0	0,2	0,1	0,9	4,8
Polpa de tomate	10,0	0,2	-	0,5	3,2
Azeite extra virgem	3,0	-	3,0	-	27,0
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	9,0/10,9	4,0/4,1	11,7/13,9	118,6/137,0

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Demolhar as ervilhas, na véspera. Lavar, descascar e picar a cebola. Lavar e cortar o tomate em cubos.

Procedimentos de confeção: Cozer as ervilhas. Cozer a massa de lasanha, segundo as indicações da ficha técnica G8. Refogar a cebola com o azeite. Juntar as ervilhas, a polpa de tomate e o tomate. Retificar os temperos. Num tabuleiro, colocar uma camada do preparado, uma camada de molho branco, uma camada de massa e repetir. Terminar com molho branco e levar ao forno. Preparar o molho branco segundo as indicações da ficha técnica M2.

FICHA TÉCNICA V32:

Feijão vermelho com Ratatouille

Ingredientes	Capitação (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de	Valor Calórico
	(peso bruto) JI/EB	(parte edível) JI/EB	(parte edível) JI/EB	Carbono (g) (parte edível) JI/EB	(kcal) (parte edível) JI/EB
Beringela	80,0	0,9	0,2	1,9	12,6
Abóbora	60,0/70,0	0,2	0,1	1,0/1,2	5,6/6,5
Feijão vermelho	70,0	5,5	0,4	9,8	65,7
Tomate	50,0	0,4	0,2	1,8	9,6
Pimento	20,0	0,3	0,1	0,5	4,4
Cebola	20,0	0,2	-	0,5	3,0
Queijo ⁷	10,0	3,8	2,8	-	40,6
Azeite extra virgem	3,0	-	3,0	-	27,0
Alho	2,0	0,1	-	0,2	1,3
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	11,4	6,8	15,7/15,9	169,8/170,7

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Na véspera, demolhar o feijão. Lavar e descascar a abóbora, a cebola e o alho. Lavar e arranjar a beringela, o tomate e o pimento.

Procedimentos de confeção: Cozer o feijão. Cortar a cebola de modo grosseiro e picar o alho. Levar ao lume com o azeite, o louro e os coentros picados. Cortar o pimento em tirinhas e juntar. Adicionar o tomate em cubinhos e o feijão e temperar. Deixar estufar. Colocar o queijo ralado em cima (se ovolactovegetarianos) e levar ao forno.

Alergénio: ⁷leite

FICHA TÉCNICA V33:**Arroz de lentilhas com legumes**

Ingredientes	Capitação (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de	Valor Calórico
	(peso bruto) JI/EB	(parte edível) JI/EB	(parte edível) JI/EB	Carbono (g) (parte edível) JI/EB	(kcal) (parte edível) JI/EB
Lentilhas	40,0/50,0	3,6/4,6	0,1/0,2	6,7/8,4	43,1/53,9
Beringela	80,0	0,9	0,2	1,9	12,6
Tomate	50,0	0,4	0,2	1,8	9,6
Curgete	40,0	0,6	0,2	0,8	6,3
Arroz	30,0/40,0	0,8/1,0	0,1	8,4/11,2	38,2/50,9
Cenoura	40,0	0,2	-	1,8	7,7
Pimento	20,0	0,3	0,1	0,5	4,4
Cebola	20,0	0,2	-	0,5	3,0
Azeite extra virgem	3,0	-	3,0	-	27,0
Alho	2,0	0,1	-	0,2	1,3
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	7,1/8,3	3,9/4,0	22,6/27,1	153,2/176,7

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Na véspera, demolhar as lentilhas. Lavar e descascar a curgete, a cenoura, a cebola e o alho. Lavar e arranjar a beringela, o tomate e o pimento. Fatiar as beringelas, as curgetes, os pimentos e as cenouras.

Procedimentos de confeção: Cozer o feijão. Estufar o tomate, a cebola e o alho em azeite. Adicionar as lentilhas previamente cozidas e demolhadas. Adicionar a água de cozedura das lentilhas e a beringela, a curgete, o pimento e a cenoura. Após estar estufado, adicionar o arroz. Polvilhar com salsa/coentros.

FICHA TÉCNICA V34:**Salada de couscous**

Ingredientes	Capitação (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de	Valor Calórico
	(peso bruto) JI/EB	(parte edível) JI/EB	(parte edível) JI/EB	Carbono (g) (parte edível) JI/EB	(kcal) (parte edível) JI/EB
Ervilhas	130,0/160,0	7,3/9,0	0,7/0,8	9,8/12,0	74,6/91,8
Alface	50,0	0,9	0,1	0,4	6,0
Cenoura	40,0	0,2	-	1,8	7,7
Azeite extra virgem	3,0	-	3,0	-	27,0
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	8,4/10,1	3,8/3,9	12,0/14,2	115,3/132,5

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar e ralar a alface. Lavar, descascar e ralar a cenoura.

Procedimentos de confeção: Cozer o couscous, segundo as indicações da ficha técnica G9. Cozer as ervilhas. Juntar o couscous, a alface, as ervilhas, a cenoura e temperar com azeite, vinagre e ervas aromáticas.

FICHA TÉCNICA V35:

Strogonoff com cogumelos

Ingredientes	Capitação (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de	Valor Calórico
	(peso bruto) JI/EB	(parte edível) JI/EB	(parte edível) JI/EB	Carbono (g) (parte edível) JI/EB	(kcal) (parte edível) JI/EB
Seitan ^{1,6}	40,0/50,0	10,0/12,5	1,0/1,2	2,7/3,3	60,0/75,0
Cogumelos	50,0	1,1	0,2	-	6,0
Cebola	20,0	0,2	-	0,5	3,0
Bebida vegetal ⁶	10,0	0,4	0,2	-	3,6
Azeite extra virgem	3,0	-	3,0	-	27,0
Alho	2,0	0,1	-	0,2	1,3
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	11,8/14,3	4,4/4,6	3,4/4,0	100,9/115,9

Método de confecção: Estufado

Procedimentos de preparação: Lavar, descascar e picar a cebola e o alho.

Procedimentos de confecção: Refogar a cebola e o alho com o azeite. Juntar o seitan cortado em cubos e deixar estufar. Temperar com sal, pimentão-doce e orégãos. Adicionar a bebida vegetal e os cogumelos laminados e deixar apurar.

Alergénios: ¹cereais que contêm glúten e ⁶soja

GUARNIÇÕES

FICHA TÉCNICA G1:

Batata cozida

Ingredientes	Capitação (g) (peso bruto) JI/EB	Proteína (g) (parte edível) JI/EB	Lípidos (g) (parte edível) JI/EB	Hidratos de Carbono (g) (parte edível) JI/EB	Valor Calórico (kcal) (parte edível) JI/EB
Batata	80,0/100,0	1,9/2,4	-	14,8/18,5	68,3/85,3
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	1,9/2,4	-	14,8/18,5	68,3/85,3

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Descascar e cortar a batata a meio.

Procedimentos de confeção: Cozer em água e sal.

FICHA TÉCNICA G2:

Puré de batata

Ingredientes	Capitação (g) (peso bruto) JI/EB	Proteína (g) (parte edível) JI/EB	Lípidos (g) (parte edível) JI/EB	Hidratos de Carbono (g) (parte edível) JI/EB	Valor Calórico (kcal) (parte edível) JI/EB
Batata	80,0/100,0	1,9/2,4	-	14,8/18,5	68,3/85,3
1. Leite de vaca UHT meio gordo ⁷ ou	40,0	1,3	0,6	2,0	18,7
2. Bebida vegetal ⁶	40,0	1,5	0,9	0,2	14,4
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	1. 3,2/3,7 2. 3,4/3,9	1. 0,6 2. 0,9	1. 16,8/20,5 2. 15,0/18,7	1. 87,0/104,0 2. 82,7/99,7

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Descascar a batata.

Procedimentos de confeção: Cozer em água e sal. Passar até formar um puré. Colocar num tacho e adicionar o leite de vaca/bebida vegetal. Temperar com noz-moscada e mexer até ter a consistência de puré.

Alergénios: ⁶soja e ⁷leite

FICHA TÉCNICA G3:**Arroz branco**

Ingredientes	Capitação (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Valor Calórico (kcal)
	(peso bruto) JI/EB	(parte edível) JI/EB	(parte edível) JI/EB	(parte edível) JI/EB	(parte edível) JI/EB
Arroz	30,0/40,0	0,8/1,0	0,1	8,4/11,2	38,2/50,9
Cebola	20,0	0,2	-	0,5	3,0
Azeite extra virgem	3,0	-	3,0	-	27,0
Alho	2,0	0,1	-	0,2	1,3
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	1,1/1,3	3,1	9,1/11,9	69,5/82,2

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar, descascar e picar a cebola e o alho.

Procedimentos de confeção: Refogar a cebola e o alho em azeite. Adicionar água. Após fervura acrescentar o arroz e temperar com sal.

FICHA TÉCNICA G4:**Arroz colorido**

Ingredientes	Capitação (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Valor Calórico (kcal)
	(peso bruto) JI/EB	(parte edível) JI/EB	(parte edível) JI/EB	(parte edível) JI/EB	(parte edível) JI/EB
Arroz	30,0/40,0	0,8/1,0	0,1	8,4/11,2	38,2/50,9
Beterraba	40,0	0,4	-	1,4	7,2
Cenoura	40,0	0,2	-	1,8	7,7
Cebola	20,0	0,2	-	0,5	3,0
Milho	25,0	2,3	1,2	17,6	92,8
Azeite extra virgem	3,0	-	3,0	-	27,0
Alho	2,0	0,1	-	0,2	1,3
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	4,0/4,2	4,3	29,9/32,7	177,2/189,9

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar, descascar e ralar a beterraba e a cenoura.

Procedimentos de confeção: Refogar a cebola e o alho em azeite. Adicionar água. Após fervura acrescentar o arroz e temperar com sal. Juntar a cenoura, a beterraba e o milho e envolver.

FICHA TÉCNICA G5:

Arroz de tomate

Ingredientes	Capitação (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de	Valor Calórico
	(peso bruto) JI/EB	(parte edível) JI/EB	(parte edível) JI/EB	Carbono (g) (parte edível) JI/EB	(kcal) (parte edível) JI/EB
Arroz	30,0/40,0	0,8/1,0	0,1	8,4/11,2	38,2/50,9
Tomate	35,0	0,3	0,1	1,2	6,7
Cebola	20,0	0,2	-	0,5	3,0
Azeite extra virgem	3,0	-	3,0	-	27,0
Alho	2,0	0,1	-	0,2	1,3
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	1,4/1,6	3,2	10,3/13,1	76,2/88,9

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar o tomate e cortar em cubos.

Procedimentos de confeção: Refogar a cebola, o alho e o tomate em azeite. Adicionar água. Após fervura acrescentar o arroz e temperar com sal.

FICHA TÉCNICA G6:

Arroz de cenoura / ervilha / feijão

Ingredientes	Capitação (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de	Valor Calórico
	(peso bruto) JI/EB	(parte edível) JI/EB	(parte edível) JI/EB	Carbono (g) (parte edível) JI/EB	(kcal) (parte edível) JI/EB
Arroz	30,0/40,0	0,8/1,0	0,1	8,4/11,2	38,2/50,9
1. Cenoura ou	40,0	0,2	-	1,8	7,7
2. Ervilha ou	30,0	1,7	0,2	2,3	17,2
3. Feijão	5,0	0,4	-	0,7	4,7
Cebola	20,0	0,2	-	0,5	3,0
Azeite extra virgem	3,0	-	3,0	-	27,0
Alho	2,0	0,1	-	0,2	1,3
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	1. 1,3/1,5	1. 3,1	1. 10,9/13,7	1. 77,2/89,9
		2. 2,8/3,0	2. 3,3	2. 11,4/14,2	2. 86,7/99,4
		3. 1,5/1,7	3. 3,1	3. 9,8/12,6	3. 74,2/86,9

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar e descascar a cenoura e cortar em cubinhos OU Demolhar a ervilha Ou Demolhar o feijão.

Procedimentos de confeção: Refogar a cebola, o alho e o tomate em azeite. Juntar a cenoura / a ervilha / o feijão previamente cozido. Adicionar água. Após fervura acrescentar o arroz e temperar com sal.

FICHA TÉCNICA G7:**Massas: cotovelos, lacinhos, *penne*, esparguete, *fusilli*, espirais, massa para lasanha**

Ingredientes	Capitação (g) (peso bruto) JI/EB	Proteína (g) (parte edível) JI/EB	Lípidos (g) (parte edível) JI/EB	Hidratos de Carbono (g) (parte edível) JI/EB	Valor Calórico (kcal) (parte edível) JI/EB
Massas ¹	20,0/30,0	0,7/1,0	0,1/0,2	4,0/6,0	20,2/30,3
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	0,7/1,0	0,1/0,2	4,0/6,0	20,2/30,3

Método de confeção: Cozido**Procedimentos de confeção:** Levar água ao lume até ferver. Adicionar a massa e sal. Deixar cozer.Alergénio: ¹cereais que contêm glúten**FICHA TÉCNICA G8:****Couscous**

Ingredientes	Capitação (g) (peso bruto) JI/EB	Proteína (g) (parte edível) JI/EB	Lípidos (g) (parte edível) JI/EB	Hidratos de Carbono (g) (parte edível) JI/EB	Valor Calórico (kcal) (parte edível) JI/EB
Couscous ^{1,6}	30,0/40,0	3,6/4,8	0,5/0,7	21,3/28,4	106,5/142,0
Azeite extra virgem	3,0	-	3,0	-	27,0
Sal	≤0,1	-	-	-	-
Total	-	3,6/4,8	3,5/3,7	21,3/28,4	133,5/169,0

Método de confeção: Cozido**Procedimentos de confeção:** Numa taça, juntar o couscous com o azeite. Adicionar água a ferver com sal. Tapar e deixar repousar durante 5 minutos. Assim que a água estiver totalmente absorvida, mexer até obter uma mistura homogênea.Alergénios: ¹cereais que contêm glúten e ⁶soja**FICHA TÉCNICA G9:****Batata frita**

Ingredientes	Capitação (g) (peso bruto) JI/EB	Proteína (g) (parte edível) JI/EB	Lípidos (g) (parte edível) JI/EB	Hidratos de Carbono (g) (parte edível) JI/EB	Valor Calórico (kcal) (parte edível) JI/EB
Batata	80,0/100,0	1,9/2,4	-	14,8/18,5	68,3/85,3
Óleo vegetal	3,0/5,0	-	3,0/5,0	-	26,9/44,8
Total	-	1,9/2,4	3,0/5,0	14,8/18,5	95,2/130,1

Método de confeção: Frito**Procedimentos de preparação:** Descascar a batata. Cortar em palitos finos.**Procedimentos de confeção:** Fritar a batata em óleo.

HORTÍCOLAS

FICHA TÉCNICA H1:

Hortícolas crus

Ingredientes	Capitação (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Valor Calórico (kcal)
	(peso bruto) JI/EB	(parte edível) JI/EB	(parte edível) JI/EB	(parte edível) JI/EB	(parte edível) JI/EB
Alface	50,0	0,9	0,1	0,4	6,0
Beterraba	100,0/120,0	1,0/1,2	-	3,5/4,2	17,9/21,5
Cenoura	40,0	0,2	-	1,8	7,7
Couve roxa	60,0/70,0	1,2/1,4	-	2,3/2,7	13,6/15,9
Milho	25,0	2,3	1,2	17,6	92,8
Pepino	30,0	0,4	0,2	0,5	5,2
Tomate	30,0	0,2	0,1	1,1	5,7

Método de confeção: Cru

Procedimentos de preparação: **Alface:** lavar e partir em pedaços; **Beterraba:** lavar, descascar e ralar; **Cenoura:** lavar, descascar e ralar; **Couve roxa:** lavar e ralar; **Milho:** Lavar e escorrer; **Pepino:** lavar, descascar e cortar em rodela; **Tomate:** lavar e cortar em rodela.

FICHA TÉCNICA H2:

Hortícolas cozidos

Ingredientes	Capitação (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Valor Calórico (kcal)
	(peso bruto) JI/EB	(parte edível) JI/EB	(parte edível) JI/EB	(parte edível) JI/EB	(parte edível) JI/EB
Brócolos	45,0/60,0	1,3/1,7	0,3/0,4	0,6/0,8	10,1/13,5
Cenoura	40,0	0,3	-	1,4	6,7
Couve de Bruxelas	60,0/75,0	1,7/2,2	0,8/1,0	2,1/2,6	21,8/27,2
Couve-flor	35,0/45,0	0,6/0,7	0,1	0,8/1,0	5,9/7,5
Couve lombarda	60,0	1,3	0,1	0,8	9,5
Curgete	60,0/70,0	1,0/1,1	0,2	1,2/1,4	10,0/11,7
Espinafre	100,0	2,6	0,9	0,8	21,5
Feijão-verde	40,0/50,0	0,7/0,9	0,1/0,2	1,4/1,8	9,4/11,7
Grelós	60,0	1,1	0,2	0,8	9,5

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação/confeção: **Brócolos:** Lavar e cortar em pedacinhos. Cozer em água e sal. **Cenoura:** Lavar, descascar e cozer em água e sal. Cortar em rodela. **Couve de Bruxelas:** Lavar e cozer em água e sal. **Couve-flor:** Lavar e cortar em pedacinhos. Cozer em água e sal. **Couve:** Lavar e cortar em pedacinhos. Cozer em água e sal. **Curgete:** Lavar, descascar e cozer em água e sal. Cortar em rodela. **Espinafre:** Lavar e cozer em água e sal. **Feijão-verde:** Lavar e cozer em água e sal. Partir em pedacinhos. **Grelós:** Lavar e cozer em água e sal. Partir em pedaços.

FICHA TÉCNICA H3:**Leguminosas**

Ingredientes	Capitação (g) (peso bruto) JI/EB	Proteína (g) (parte edível) JI/EB	Lípidos (g) (parte edível) JI/EB	Hidratos de Carbono (g) (parte edível) JI/EB	Valor Calórico (kcal) (parte edível) JI/EB
Ervilhas	40,0	2,2	0,2	3,0	22,9
Grão-de-bico	20,0/30,0	1,7/2,5	0,4/0,6	3,3/5,0	24,1/36,2
Lentilhas	20,0	1,8	0,1	3,3	21,6

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Demolhar as leguminosas, de preferência na véspera.

Procedimentos de confeção: Cozer as leguminosas em água e sal.

FRUTA / SOBREMESAS**FICHA TÉCNICA FS1:****Fruta da época**

Ingredientes	Capitação (g) (peso bruto) JI/EB	Proteína (g) (parte edível) JI/EB	Lípidos (g) (parte edível) JI/EB	Hidratos de Carbono (g) (parte edível) JI/EB	Valor Calórico (kcal) (parte edível) JI/EB
Ameixa	60,0 (uma) / 120,0 (duas)	0,4/0,7	0,1/0,2	4,7/9,4	21,7/43,3
Ananás / Abacaxi	85,0 (meia rodela)	0,4	0,2	8,1	37,2
Banana	75,0 (meia)	1,2	0,3	16,4	71,3
Cereja	120,0 (1 copo)	1,0	0,8	16,0	72,6
Clementina	80,0 (uma)	0,6	0,2	8,9	38,2
Kiwi	80,0 (um)	0,9	0,4	8,7	42,6
Laranja	80,0 (meia)	0,9	0,2	7,1	33,8
Maçã	80,0 (uma)	0,2	0,4	10,7	45,5
Melancia	125,0 (1 fatia)	0,5	0,3	6,9	30,5
Melão	90,0 (1 fatia)	0,5	0,3	5,1	24,1
Morango	120,0 (1 copo)	0,7	0,5	6,4	34,4
Nêspera	60,0 (uma) / 120,0 (duas)	0,2/0,4	0,2/0,4	6,1/12,2	26,8/53,6
Pera	80,0 (uma)	0,2	0,3	7,5	32,5
Pêssego / Nectarina	80,0 (um(a))	0,5/1,1	0,2/0,1	6,5/7,0	30,4/34,6
Tangerina	80,0 (uma)	0,6	0,1	7,0	31,9
Uva	120,0 (1 copo)	0,4	0,6	20,8	86,0

Método de confeção: Cru**Procedimentos de preparação:** Lavar a fruta.**FICHA TÉCNICA FS2:****Gelatina vegetal**

Ingredientes	Capitação (g) (peso bruto) JI/EB	Proteína (g) (parte edível) JI/EB	Lípidos (g) (parte edível) JI/EB	Hidratos de Carbono (g) (parte edível) JI/EB	Valor Calórico (kcal) (parte edível) JI/EB
Gelatina vegetal	75,0	1,7	-	16,2	69,7

Procedimentos de preparação: Misturar o pó da gelatina em água quente. Depois de bem dissolvida misturar água fria. Colocar num local a refrigerar. Pode-se optar pela oferta de gelatina já preparada, em embalagens individuais.

FICHA TÉCNICA FS3:

Maçã assada

Ingredientes	Capitação (g) (peso bruto) JI/EB	Proteína (g) (parte edível) JI/EB	Lípidos (g) (parte edível) JI/EB	Hidratos de Carbono (g) (parte edível) JI/EB	Valor Calórico (kcal) (parte edível) JI/EB
Maçã	80,0	0,2	0,4	12,6	53,0

Método de confeção: Assado

Procedimentos de preparação: Lavar a maçã.

Procedimentos de confeção: Colocar num tabuleiro para ir ao forno com um pouco de água, na parte superior, e canela em pó.

FICHA TÉCNICA FS4:

Iogurte natural

Ingredientes	Capitação (g) (peso bruto) JI/EB	Proteína (g) (parte edível) JI/EB	Lípidos (g) (parte edível) JI/EB	Hidratos de Carbono (g) (parte edível) JI/EB	Valor Calórico (kcal) (parte edível) JI/EB
Iogurte ⁷	125,0	5,1	2,0	12,6	88,7

Alergénio: ⁷leite

FICHA TÉCNICA FS5:

Salada de fruta / Salada de fruta com coração de chocolate

Ingredientes	Capitação (g) (peso bruto) JI/EB	Proteína (g) (parte edível) JI/EB	Lípidos (g) (parte edível) JI/EB	Hidratos de Carbono (g) (parte edível) JI/EB	Valor Calórico (kcal) (parte edível) JI/EB
Banana	18,0 (1/4 de banana)	0,3	0,1	3,9	17,1
Kiwi	20,0 (1/4 de kiwi)	0,2	0,1	2,2	10,7
Laranja	20,0 (1/4 de laranja)	0,2	-	1,8	8,5
Maçã	20,0 (1/4 de maçã)	-	0,1	2,5	10,8
Pera	20,0 (1/4 de pera)	0,1	0,1	1,9	8,1
Total	-	0,8	0,4	12,3	55,2
Farinha ¹	10,0	0,8	0,1	7,4	34,7
Chocolate	8,0	0,4	2,4	3,5	37,5
Açúcar	4,0	-	-	4,0	15,6
Manteiga	4,0	-	3,3	-	30,0
Ovo de galinha ³	0,05 (1 ovo por cada 12 crianças)	-	-	-	0,1
1. Leite de vaca UHT meio gordo ⁷ ou	1,0	-	-	-	0,5
2. Bebida vegetal ⁶	1,0	-	-	-	0,4
Total	-	1,2	5,8	14,9	1. 118,4 2. 118,3

Método de confeção: Cru / Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a fruta. Cortar em pedacinhos pequenos.

Para o coração de chocolate (Dia dos Namorados): Juntar a farinha com a manteiga, o açúcar, o leite/bebida vegetal e o ovo, até ficar tudo bem misturado. Por fim, adicionar o chocolate partido em pedacinhos. Moldar a bolacha em forma de coração e dispor num tabuleiro. Levar ao forno.

Alergénios: ¹cereais que contêm glúten, ³ovo, ⁶soja e ⁷leite

FICHA TÉCNICA FS6:

Pudim

Ingredientes	Capitação (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Valor Calórico (kcal)
	(peso bruto) JI/EB	(parte edível) JI/EB	(parte edível) JI/EB	(parte edível) JI/EB	(parte edível) JI/EB
Ovo de galinha ³	33,0 (Meio ovo)	4,3	3,6	-	49,2
1. Leite de vaca UHT meio gordo ⁷ ou	40,0	1,3	0,6	2,0	18,7
2. Bebida vegetal ⁶	40,0	1,5	0,9	0,2	14,4
Açúcar	4,0	-	-	4,0	15,6
Essência de baunilha	q.b.	-	-	-	-
Total		1. 5,6	1. 4,2	1. 6,0	1. 83,5
		2. 5,8	2. 4,5	2. 4,2	2. 79,2

Procedimentos de confeção: Numa frigideira, colocar metade do açúcar e juntar um pouco de água quente. Mexer e deixar ferver até engrossar a calda. Forrar uma forma de furo com a calda. Reservar. Numa tigela, misturar o ovo, o leite de vaca/bebida vegetal e o restante açúcar. Bater até formar um creme. Colocar o preparado na forma. Levar ao forno em banho-maria durante 90 minutos. Retirar do forno e deixar arrefecer. Levar ao frigorífico durante 3 horas. Desenformar e servir.

Pode optar-se pela oferta de pudim instantâneo.

Alergénios: ³ovo, ⁶soja e ⁷leite

FICHA TÉCNICA FS7:

Creme fantasmagórico

Ingredientes	Capitação (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Valor Calórico (kcal)
	(peso bruto) JI/EB	(parte edível) JI/EB	(parte edível) JI/EB	(parte edível) JI/EB	(parte edível) JI/EB
Gema de ovo ³	25,0 (1,5 gemas)	4,0	7,7	-	85,5
1. Leite de vaca UHT meio gordo ⁷ ou	25,0	0,8	0,4	1,2	11,7
2. Bebida vegetal ⁶	25,0	0,9	0,6	0,1	9,0
Farinha maisena ¹	7,5	0,6	0,1	5,6	26,0
Açúcar	4,0	-	-	4,0	15,6
Raspa de limão	q.b.	-	-	-	-
Canela	q.b.	-	-	-	-
Total		1. 5,4	1. 8,2	1. 10,8	1. 138,8
		2. 5,5	2. 8,4	2: 9,7	2. 136,1

Procedimentos de confeção: Levar ao lume o leite com a canela e a raspa de limão e deixar ferver. Envolver numa taça as gemas com o açúcar, a farinha e, de seguida, acrescentar o leite de vaca/bebida vegetal. Passar para um tacho e levar ao lume até engrossar e formar um creme, sem parar de mexer. Levar ao frigorífico até arrefecer, em taças individuais.

Alergénios: ¹cereais que contêm glúten, ³ovo, ⁶soja e ⁷leite

FICHA TÉCNICA FS8:**Arroz doce**

Ingredientes	Capitação (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de	Valor Calórico
	(peso bruto) JI/EB	(parte edível) JI/EB	(parte edível) JI/EB	Carbono (g) (parte edível) JI/EB	(kcal) (parte edível) JI/EB
Água	50,0	-	-	-	-
Arroz	25,0	0,6	0,1	7,0	31,8
1. Leite de vaca UHT meio gordo ⁷ ou	15,0	0,5	0,2	0,7	7,0
2. Bebida vegetal ⁶	15,0	0,6	0,3	0,1	5,4
Açúcar	4,0	-	-	4,0	15,6
Gema de ovo ³	17,0 (1 gema)	2,7	5,3	-	58,1
Manteiga	2,0	-	1,7	-	15,0
Canela	q.b.	-	-	-	-
Casca de limão	q.b.	-	-	-	-
Total	-	1. 3,8	1. 7,3	1. 11,7	1. 127,5
		2. 3,9	2. 7,4	2: 11,1	2. 125,9

Procedimentos de confeção: Deitar a água num tacho, juntar a manteiga e a casca de limão. Levar ao lume e deixar ferver. Juntar o arroz até cozer. À parte, aquecer o leite. Adicionar o leite/bebida vegetal ao tacho do arroz, aos poucos e mexendo. Juntar o açúcar, mexer e deixar ferver. Adicionar as gemas, mexendo sempre. Retirar do lume, tirar a casca de limão, verter para uma taça individual e deixar arrefecer. Na hora de servir, polvilhar com canela.

Alergénios: ³ovo, ⁶soja e ⁷leite

FICHA TÉCNICA FS9:**Ovo estrelado**

Ingredientes	Capitação (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de	Valor Calórico
	(peso bruto) JI/EB	(parte edível) JI/EB	(parte edível) JI/EB	Carbono (g) (parte edível) JI/EB	(kcal) (parte edível) JI/EB
Ananás em calda	34,0 (1 rodela)	0,1	-	7,9	31,0
Pêssego em calda	40,0 (metade)	0,1	-	8,2	33,1
Total	-	0,2	-	16,1	64,1

Procedimentos de preparação: Colocar uma rodela de ananás com a metade do pêssego no centro.

FICHA TÉCNICA FS10:**Mousse de chocolate**

Ingredientes	Capitação (g) (peso bruto) JI/EB	Proteína (g) (parte edível) JI/EB	Lípidos (g) (parte edível) JI/EB	Hidratos de Carbono (g) (parte edível) JI/EB	Valor Calórico (kcal) (parte edível) JI/EB
Mousse de chocolate ⁷	30,0	2,9	3,9	9,3	83,4
1. Leite de vaca UHT meio gordo ⁷ ou	50,0	1,7	0,8	2,5	23,4
2. Bebida vegetal ⁶	50,0	1,9	1,1	0,2	18,0
Total	-	1. 4,6 2. 4,8	1. 4,7 2. 5,0	1. 11,8 2. 9,5	1. 106,8 2. 101,4

Procedimentos de preparação: Dissolver o conteúdo da saqueta com o leite / bebida vegetal. Bater com a batedeira. Colocar no frigorífico.

Alergénios: ⁶soja e ⁷leite

FICHA TÉCNICA FS11:**Gelado**

Ingredientes	Capitação (g) (peso bruto) JI/EB	Proteína (g) (parte edível) JI/EB	Lípidos (g) (parte edível) JI/EB	Hidratos de Carbono (g) (parte edível) JI/EB	Valor Calórico (kcal) (parte edível) JI/EB
Gelado de baunilha ⁷	75,0	0,3	-	24,5	97,3

Procedimentos de preparação: Colocar uma bola de gelado numa taça e servir.

Alergénio: ⁷leite

MOLHOS**FICHA TÉCNICA M1:****Branco**

Ingredientes	Capitação (g) (peso bruto) JI/EB	Proteína (g) (parte edível) JI/EB	Lípidos (g) (parte edível) JI/EB	Hidratos de Carbono (g) (parte edível) JI/EB	Valor Calórico (kcal) (parte edível) JI/EB
Leite de vaca UHT meio gordo ⁷	60,0	2,0	1,0	2,9	28,1
Manteiga ¹	15,0	-	12,5	0,1	112,5
Farinha de trigo	7,5	0,6	0,1	5,6	26,0
Sal	<0,1	-	-	-	-
Total	-	2,6	13,6	8,6	166,6

Procedimentos de preparação: Ferver o leite. Derreter a manteiga, juntar a farinha e mexer até obter uma pasta homogénea. Aos poucos, acrescentar o leite e mexer constantemente. Deixar cozinhar por alguns minutos e temperar com sal e noz-moscada.

Alergénios: ¹cereais que contêm glúten e ⁷leite

FICHA TÉCNICA M2:**Branco vegetariano**

Ingredientes	Capitação (g) (peso bruto) JI/EB	Proteína (g) (parte edível) JI/EB	Lípidos (g) (parte edível) JI/EB	Hidratos de Carbono (g) (parte edível) JI/EB	Valor Calórico (kcal) (parte edível) JI/EB
Bebida vegetal ⁶	60,0	2,2	1,3	0,2	21,7
Manteiga ¹	15,0	-	12,5	0,1	112,5
Farinha de trigo	7,5	0,6	0,1	5,6	26,0
Sal	<0,1	-	-	-	-
Total	-	2,8	13,9	5,9	160,2

Procedimentos de preparação: Ferver a bebida vegetal. Derreter a manteiga, juntar a farinha e mexer até obter uma pasta homogénea. Aos poucos, acrescentar a bebida vegetal e mexer constantemente. Deixar cozinhar por alguns minutos e temperar com sal e noz-moscada.

Alergénio: ¹cereais que contêm glúten e ⁶soja