

Fichas Técnicas

SOPAS

FICHA TÉCNICA S1:**Sopa de brócolos**

Ingredientes	Capitação (g)	Valor Calórico (kcal)
Brócolos	80,0	18,0
Alho-francês	60,0	7,0
Cenoura	60,0	10,0
Batata	40,0	34,1
Cebola	40,0	5,9
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,1	-
		84,0

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)	Valor Calórico (kcal)
Cenoura	100,0	16,7
Curgete	40,0	6,3
Batata	40,0	34,1
Cebola	40,0	5,9
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,1	-
		72,0

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:**Sopa de nabiças**

Ingredientes	Capitação (g)	Valor Calórico (kcal)
Grelos de nabo	120,0	19,0
Nabo	80,0	11,1
Cenoura	60,0	10,0
Batata	40,0	34,1
Cebola	40,0	5,9
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,1	-
		89,1

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:**Sopa camponesa**

Ingredientes	Capitação (g)	Valor Calórico (kcal)
Couve branca	80,0	14,9
Cenoura	60,0	10,0
Batata	40,0	34,1
Cebola	40,0	5,9
Feijão manteiga	10,0	9,4
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,1	-
		83,3

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)	Valor Calórico (kcal)
Couve lombarda	60,0	9,5
Cenoura	60,0	10,0
Alho-francês	60,0	7,0
Batata	40,0	34,1
Curgete	40,0	6,3
Cebola	40,0	5,9
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,1	-
		81,8

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)	Valor Calórico (kcal)
Abóbora	60,0	12,0
Cenoura	60,0	10,0
Alho-francês	60,0	7,0
Batata	40,0	34,1
Curgete	40,0	6,3
Cebola	40,0	5,9
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,1	-
		84,3

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:**Sopa de cenoura e alho-francês**

Ingredientes	Capitação (g)	Valor Calórico (kcal)
Cenoura	100,0	16,7
Alho-francês	60,0	7,0
Batata	40,0	34,1
Abóbora	40,0	8,0
Cebola	40,0	5,9
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,1	-
		80,7

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a cenoura, a batata, a abóbora e a cebola e parti-las 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 rodela. Deixar ferver e no fim adicionar um fio de azeite.

FICHA TÉCNICA S8:**Creme de favas / ervilhas**

Ingredientes	Capitação (g)	Valor Calórico (kcal)
Nabo	80,0	11,1
Batata	40,0	34,1
Cebola	40,0	5,9
Curgete	40,0	6,0
Favas / Ervilhas	30,0	18,4 / 16,3
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,1	-
		84,5 / 82,4

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a batata e a cebola. 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:**Sopa de feijão-verde**

Ingredientes	Capitação (g)	Valor Calórico (kcal)
Cenoura	60,0	10,0
Batata	40,0	34,1
Cebola	40,0	5,9
Feijão verde	40,0	9,4
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,1	-
		68,4

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:**Sopa de couve / couve-flor**

Ingredientes	Capitação (g)	Valor Calórico (kcal)
Couve lombarda / Couve-flor	80,0	17,0
Cenoura	60,0	10,0
Batata	40,0	34,1
Cebola	40,0	5,9
Curgete	40,0	6,3
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,1	-
		82,3

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:**Sopa juliana**

Ingredientes	Capitação (g)	Valor Calórico (kcal)
Nabo	80,0	11,1
Cenoura	60,0	10,0
Couve lombarda	60,0	9,5
Batata	40,0	34,1
Cebola	40,0	5,9
Abóbora	40,0	8,0
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,1	-
		87,6

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:**Creme de alho-francês**

Ingredientes	Capitação (g)	Valor Calórico (kcal)
Alho-francês	80,0	9,3
Nabo	80,0	11,1
Batata	40,0	34,1
Cebola	40,0	5,9
Curgete	40,0	6,3
Alho	2	1,0
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,1	-
		76,7

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 um fio de azeite.

FICHA TÉCNICA S13:**Sopa de abóbora e espinafres**

Ingredientes	Capitação (g)	Valor Calórico (kcal)
Abóbora	60,0	12,0
Espinafres	60,0	7,7
Cenoura	60,0	10,0
Batata	40,0	34,1
Cebola	40,0	5,9
Curgete	40,0	6,3
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,1	-
		85,0

Método de confeção: Cozido

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

Procedimentos de confeção: Colocar a abóbora, a cenoura, a batata, a cebola e a curgete 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:**Sopa de grão-de-bico**

Ingredientes	Capitação (g)	Valor Calórico (kcal)
Cenoura	60,0	10,0
Batata	40,0	34,1
Cebola	40,0	5,9
Abóbora	40,0	8,0
Grão-de-bico	10,0	12,1
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,1	-
		79,1

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:**Sopa de agrião**

Ingredientes	Capitação (g)	Valor Calórico (kcal)
Nabo	80,0	11,1
Cenoura	60,0	10,0
Alho-francês	60,0	7,0
Agrião	40,0	3,3
Batata	40,0	34,1
Cebola	40,0	5,9
Curgete	40,0	6,3
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,1	-
		86,7

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar, descascar e cortar a curgete, 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)	Valor Calórico (kcal)
Couve portuguesa	80,0	17,0
Batata	40,0	34,1
Cebola	40,0	5,9
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,1	-
		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:**Sopa de espinafres**

Ingredientes	Capitação (g)	Valor Calórico (kcal)
Espinafres	60,0	7,7
Cenoura	60,0	10,0
Batata	40,0	34,1
Cebola	40,0	5,9
Curgete	40,0	6,3
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,1	-
		73,0

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)	Valor Calórico (kcal)
Cenoura	60,0	10,0
Batata	40,0	34,1
Cebola	40,0	5,9
Feijão-verde	40,0	9,4
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,1	-
		68,4

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.

PRATOS DE CARNE

FICHA TÉCNICA C1:**Coxa de frango estufada**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Coxa de frango	115,0/125,0	246,8/268,3
Tomate	25,0	4,1
Cebola	20,0	3,1
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Sal	≤0,1	-
Sumo de limão	q.b.	-
		281,0/302,5

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 C2:**Carne de porco estufado**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Carne de porco	85,0/90,0	178,6/189,1
Tomate	25,0	4,1
Cebola	20,0	3,1
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
Sumo de limão	q.b.	-
		213,8/224,3

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 C3:**Rancho/ Massa à Lavrador**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Couve	60,0	9,5
Cenoura	50,0	8,0
Carne de porco	30,0/40,0	63,0/84,0
Carne de vaca	30,0/40,0	70,2/93,6
Grão-de-bico ou	20,0/30,0	24,1/36,2
Feijão vermelho	20,0/30,0	34,2/51,3
Cebola	25,0	3,7
Tomate	25,0	4,1
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
Sumo de limão	q.b.	-
		Rancho-210,6/267,1
		Massa à Lavrador- 220,07/237,17

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 G7. Acrescentar a água necessária à cozedura.

FICHA TÉCNICA C4:**Nuggets de frango no forno**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Bife de peru	85,0/90,0	191,8/203,0
Ovo pasteurizado líquido ³	20,0	26,2
Pão ralado ¹	10,0	36,0
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Sal	≤0,1	-
Sumo de limão	q.b.	-
		281,0/292,2

Método de confeção: Assado

Procedimentos de preparação: Temperar o bife com sal, pimenta 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 C5:**Almôndegas com molho de tomate**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Almôndegas	90,0	212,4
Tomate	25,0	4,1
Cebola	20,0	3,1
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		251,4

Método de confeção: Estufado/Assado

Procedimentos de preparação: Temperar a carne com sal e pimenta. 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 C6:**Lombo de vaca / porco assado**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Lombo de vaca ou	85,0/95,0	163,3/182,5 ou
Lombo de porco	85,0/90,0	178,6/189,1
Cebola	20,0	3,1
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
Sumo de limão	q.b.	-
		Vaca: 194,4/213,6 ou
		Porco: 209,7/220,2

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 C7:**Feijoada**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Couve lombarda	50,0/70,0	7,9/11,1
Cenoura	50,0	8,4
Carne de vaca	30,0/40,0	70,2/93,6
Carne de porco	30,0/40,0	38,5/51,4
Feijão vermelho	20,0/30,0	34,2/51,3
Tomate	25,0	4,1
Cebola	20,0	3,1
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		194,4/251,0

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 C8:**Hambúrgueres**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Hambúrguer (vaca e porco)	80,0	177,6
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		205,6

Método de confeção: Estufado

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

Procedimentos de confeção: Estufar

FICHA TÉCNICA C9:**Hambúrguer de Aves com molho de Cogumelos**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Hambúrguer (frango ou peru)	80,0	86,4
Cebola	20,0	3,1
Cogumelos	50,0/60,0	6,0/7,2
Natas ¹	10,0/15,0	20,6/30,9
Ovo pasteurizado líquido ³	56,0/65,0	73,4/88,4
Salsa	0,8/1,3	0,1/0,2
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		217,6/237

Método de confeção: Grelhado

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar o alho. Descascar e picar a cebola. Triturar a salsa. Triturar o peito de frango. Temperar a carne com sal, alho e ervas aromáticas. Moldar os hambúrgueres.

Procedimentos de confeção: Juntar o alho, a cebola, o ovo e o frango e criar uma mistura homogénea. Formar bolas e espalmá-las para formar os hambúrgueres. Grelhar os hambúrgueres em azeite. Numa panela à parte, adicionar o azeite, a cebola, o alho com sal e a pimenta. Adicionar os cogumelos ao refogado. Adicionar as natas e deixar ferver o molho até obter uma consistência cremosa.

*Alergénios: ¹ lacticínios, ³ ovo

FICHA TÉCNICA C10:**Bife de peru / Febra de porco com cogumelos**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Bife de peru ou	85,0/90,0	67,2/71,1 ou
Febra de porco	85,0/90,0	160,9/170,4
Cogumelos	50,0/60,0	6,0/7,1
Cebola	20,0	3,1
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
Sumo de limão	q.b.	-
		Peru: 104,3/109,3 ou
		Porco: 198,0/208,6

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Fatiar o bife/febra em tirinhas. Temperar o bife/febra com sal, pimenta e sumo de limão. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho.

Procedimentos de confeção: Estufar o bife/febra com a cebola e o alho com o azeite. Acrescentar os cogumelos e deixar estufar.

FICHA TÉCNICA C11:**Bifes de Peru com limão**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Peru	85,0/95,0	89,3/99,8
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
Sumo de limão	q.b.	-
		119,7/130,2

Método de confeção: Grelhado

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

Procedimentos de confeção: Refogar o alho com o azeite. Temperar os bifes com sal, pimenta e limão. Grelhar os bifes em azeite.

FICHA TÉCNICA C12:**Chili de carne**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Carne de porco picada	45,0	57,8
Carne de vaca picada	40,0/45,0	45,5/51,2
Feijão vermelho	20,0/30,0	34,2/51,3
Tomate	25,0	4,1
Cebola	20,0	3,1
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		176,5/199,3

Método de confeção: Estufado

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

Procedimentos de confeção: Refogar a cebola e os alhos picados em azeite. Adicionar a carne picada, o tomate, a polpa de tomate e os pimentos. Cozer o feijão em água e sal. Após a carne estar estufada, adicionar o feijão. Envolver tudo e deixar apurar.

FICHA TÉCNICA C13:**Esparguete à bolonhesa**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Carne de porco picada	45,0	57,8
Carne de vaca picada	40,0/45,0	45,5/51,2
Tomate	25,0	4,1
Cebola	20,0	3,1
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		142,3/148,0

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Temperar a carne com sal e pimenta. 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 G7. Juntar com a carne estufada.

FICHA TÉCNICA C14:**Rolo de carne**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Carne de porco picada	45,0	57,8
Carne de vaca picada	40,0/45,0	45,5/51,2
Pão ralado ¹	10,0	36,0
Sal	≤0,1	-
		139,3/145,0

Método de confeção: Assado

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

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 C15:**Jardineira**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Feijão-verde	40,0/60,0	9,4/14,1
Cenoura	50,0	8,4
Ervilhas	30,0/40,0	16,3/21,7
Carne de vaca	30,0/40,0	38,6/51,4
Tomate	25,0	4,1
Cebola	20,0	3,1
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
Sumo de limão	q.b.	-
		107,9/130,8

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 C16:**Costeletas/Febras de porco estufadas**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Costeleta de porco	110,0/120,0	287,1/313,2
Febra de porco	85,0/90,0	160,9/170,4
Cenoura	50,0	8,0
Tomate	25,0	4,1
Cebola	20,0	3,1
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
Sumo de limão	q.b.	-
		334,1/360,2

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 C17:**Salada de frango**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Peito de frango	85,0/90,0	125,7/133,1
Tomate	30,0	4,9
Ananás	25,0	7,4
Sal	≤0,1	-
		138,0/145,4

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 C18:**Coelho/ Frango estufado**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Coelho ou	120,0/130,0	91,3/98,9
Frango	115,0	163,3/182,5
Cebola	20,0	3,1
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		122,4/130,0

Método de confeção: Estufado

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

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

FICHA TÉCNICA C19:**Strogonoff de porco com cogumelos**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Carne de porco	85,0/90,0	109,1/115,5
Cogumelos	50,0	6,0
Cebola	20,0	3,1
Leite de vaca UHT meio gordo ⁷	10,0	4,7
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		150,9/157,3

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 C20:**Perna de peru assada**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Perna de peru	115,0/120,0	240,4/250,8
Margarina	1,0	5,2
Sal	≤0,1	-
Sumo de limão	q.b.	-
		245,6/256,0

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.

FICHA TÉCNICA C21:**Perna de frango estufada**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Perna de frango	115,0/125,0	226,5/240,3
Tomate	25,0	4,1
Cebola	20,0	3,1
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Sal	≤0,1	-
Sumo de limão	q.b.	-
		260,3/274,5

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: De véspera, limpar, preparar e temperar a perna 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 C22:**Frango assado**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Frango sem pele	115,0	163,3/182,5 ou
Cebola	20,0	3,1
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
Sumo de limão	q.b.	-
		Vaca: 194,4/213,6 ou
		Porco: 209,7/220,2

Método de confeção: Assado

Procedimentos de preparação: De véspera, temperar o frango 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 o frango e levar ao forno. No final da assadura cortar em bocados.

FICHA TÉCNICA C23:**Tirinhas de frango estufadas**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Peito frango	85,0/95,0	89,3/99,8
Cebola	20,0	3,1
Tomate	25,0	4,1
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		128,3/138,8

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Preparar as tiras de frango. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar e cortar o tomate em pedaços.

Procedimentos de confeção: Estufar as tiras de frango, com a cebola, o alho, o tomate e um fio de azeite.

FICHA TÉCNICA C24:**Empadão de carne**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Carne de porco picada	45,0	57,8
Carne de vaca picada	40,0/45,0	45,5/51,2
Cogumelos	50,0/60,0	6,0/7,1
Cebola	20,0	3,1
Tomate	25,0	4,1
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		115,5/132,8

Método de confeção: Estufado

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

Procedimentos de confeção: Estufar a carne 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 G3) e carne e legumes indicados na ementa. No fim, terminar com arroz e pincelar com o ovo. Levar ao forno.

PRATOS DE PEIXE

FICHA TÉCNICA P1:**Cavala/atum estufado**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Cavala ⁴	120,0/130,0	200,4/217,1
Atum ⁴	120,0/130,0	216/234
Cebola	20,0	3,1
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Sal	≤0,1	-
		234,3/251
		249,9/267,9

Método de confeção: Estufado**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 a polpa de tomate. Adicionar um pouco de água. Colocar as cavalas num tabuleiro e juntar o preparado por cima. Levar ao forno. Em alternativa: juntar todos os ingredientes no tacho e deixar estufar.Alergénio: ⁴peixe**FICHA TÉCNICA P2:****Salmão assado**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Posta de salmão ⁴	95,0/120,0	259,0/327,2
Sal	≤0,1	-
Sumo de limão	q.b.	-
		259,0/327,2

Método de confeção: Assado**Procedimentos de preparação:** Temperar a posta de salmão com sal, sumo de limão e ervas de Provence.**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:**Maruca / perca / abrótea / solha/ pescada assada**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Posta de maruca ⁴ ou	95,0/120,0	49,7/62,8 ou
Perca ⁴ ou	50,0/60,0	60,5/72,6 ou
Posta de abrótea ⁴ ou	95,0/120,0	74,5/84,1 ou
Solha ⁴	50,0/60,0	45,2/54,2 ou
Posta de pescada ⁴	95,0/120,0	102,4/129,4
Cebola	50,0	7,7
Tomate	50,0	8,1
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
Sumo de limão	q.b.	-
		Maruca: 93,5/106,6 ou
		Perca: 104,3/116,4 ou
		Abrótea: 118,3/127,9 ou
		Solha: 89,0/98,0
		Pescada:146,2/173,2

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 P4:**Pescada / Red-fish / Maruca estufada**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Posta de pescada ⁴ ou	95,0/120,0	102,4/129,4 ou
Posta de red-fish ⁴ ou	95,0/120,0	93,8/118,4 ou
Posta de maruca ⁴	95,0/120,0	49,7/62,8
Cebola	50,0	7,7
Tomate	25,0	4,1
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
Sumo de limão	q.b.	-
		Pescada: 146,0/173,0 ou
		Red-fish: 137,4/162,0 ou
		Maruca: 93,3/106,4

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 no tacho e deixar estufar.

Alergénio: ⁴peixe

FICHA TÉCNICA P5:**Empadão de atum / peixe**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Atum ⁴ ou	75,0/80,0	182,0/192,7
Pescada ⁴ + red-fish ⁴	40,0 + 35,0/40,0	43,1 + 34,5/39,5
Ovo pasteurizado líquido ³	20,0	26,2
Tomate	25,0	4,1
Cebola	20,0	3,1
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		Atum: 243,4/254,1 ou
		Pescada + red-fish: 139,0/144,0

Método de confeção: Estufado

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

Procedimentos de confeção: Estufar o atum, previamente escorrido, 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 G3), do estufado de atum e dos legumes indicados na ementa (cozidos). No fim, terminar com arroz e pincelar com o ovo. Levar ao forno.

Alergénios: ³ovo e ⁴peixe

FICHA TÉCNICA P6:**Pescada / paloco/ Bacalhau com grão-de-bico e ovo**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Pescada ⁴ ou	95,0/120,0	102,4/129,4 ou
Paloco ⁴	95,0/120,0	100,3/126,7
Bacalhau ⁴	95,0/100,0	79,4/83,6
Ovo de galinha inteiro ³	53,0/63,0	79,0/93,9
Grão-de-bico	20,0/30,0	66,5/99,7
Azeite	3,0	27,0
Vinagre ¹²	q.b.	-
Sal	≤0,1	-
		Pescada: 274,9/350,0 ou
		Paloco: 272,8/347,3 ou
		Bacalhau:251,9/304,2

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: 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 P7:**Paloco à Gomes de Sá**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Paloco ⁴	85,0/100,0	71,1/83,6
Ovo de galinha inteiro ³	53,0/63,0	79,0/93,9
Cebola	50,0	7,7
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		185,8/213,2

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 P8:**Salada de feijão-frade, atum e ovo cozido**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Atum ⁴	75,0/80,0	182,0/192,7
Ovo de galinha inteiro ³	53,0/63,0	79,0/93,9
Feijão-frade	20,0/30,0	23,1/34,7
Cebola	10,0	1,6
Azeite	3,0	27,0
Sal	≤0,1	-
Vinagre ¹²	q.b.	-
		312,7/349,9

Método de confecção: Cozido**Procedimentos de preparação:** De véspera, demolhar o feijão-frade. Lavar e descascar a cebola.**Procedimentos de confecção:** 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 P9:****Filetes de pescada**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Posta de pescada ⁴	85,0/100,0	91,6/107,8
Cenoura	40,0	6,7
Cebola	20,0	3,1
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
Pão ralado ¹	q.b.	-
Sumo de limão	q.b.	-
		129,4/145,6

Método de confecção: 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 rodela.**Procedimentos de confecção:** Dispor num tabuleiro o azeite, a cebola, o peixe e polvilhar com pão ralado e cenoura. Levar ao forno para gratinar.Alergénios: ¹cereais que contêm glúten e ⁴peixe

FICHA TÉCNICA P10:**Salada de grão com bacalhau cozido**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Bacalhau ⁴	95,0/100,0	79,4/83,6
Grão-de-bico	20,0/30,0	66,5/99,7
Cebola	20,0	3,1
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
Vinagre ¹²	q.b.	-
		177,0/214,4

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 P11:****Bacalhau/paloco gratinado**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Bacalhau ⁴	140,0/190,0	147/199,5
Paloco ⁴	85,0/100,0	71,1/83,6
Leite de vaca UHT meio gordo ⁷	10,0	4,7
Farinha de trigo ¹	5,0	17,3
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
Sumo de limão	q.b.	-
		Bacalhau: 197/249,5 ou Paloco: 121,1/133,6

Método de confeção: Gratinado**Procedimentos de preparação:** Demolhar em ambiente de refrigeração o bacalhau/paloco desfiado.**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 P12:

Massada de peixe		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Posta de red-fish ⁴	50,0/55,0	49,4/54,3
Lulas ¹⁴	35,0/45,0	45,7/58,8
Tomate	25,0	4,1
Pimento	20,0	3,1
Cebola	20,0	3,1
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		133,4/151,4

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 G7. 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 P13:

Cavala à Ratatouille		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Beringela	80,0	12,1
Abóbora	60,0/70,0	12,0/14,0
Cavala ⁴	50,0/60,0	95,8/115,0
Tomate	50,0	8,2
Pimento	20,0	3,1
Cebola	20,0	3,1
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		162,3/183,5

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 P14:**Medalhões/filetes de Pescada c/ cebolada**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Medalhões/filetes de pescada ⁴	75,0	81,8
Cebola	20,0	3,1
Tomate	25,0	4,8
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		127,7

Método de confeção: Estufado

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

Procedimentos de confeção: Refogar a cebola e o alho com o azeite. Adicionar o tomate em pedaços e água (se necessário). Temperar os medalhões de pescada com sal, pimenta e orégãos e adicioná-los ao tacho.

FICHA TÉCNICA P15:**Douradinhos/Calamares no Forno**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Douradinhos de peixe ^{1,2,3,4,6,7,12}	75/75	144,8/144.8
Calamares ^{1,2,3, 4,6,7,10,12,14}	100,0	197/197
		Douradinhos: 144,8
		Calamares:197

Método de confeção: Assado

Procedimentos de confeção: Pré-aqueça o forno a 200-220 °C. Em seguida, coloque os douradinhos/calamares no forno e reduza o forno para 185°C. Deixe cozinhar entre 15-20 minutos.

Alergénio: ¹glutén ²crustáceos ³ovos ⁴peixe ⁶soja ⁷leite ¹⁰mostarda ¹²sulfitos ¹⁴moluscos

PRATOS VEGETARIANOS

FICHA TÉCNICA V1:**Empadão de legumes**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Ervilhas	130,00/160,0	70,5/86,7
Cogumelos	50,0/60,0	6,0/7,1
Cenoura	50,0	8,4
Pimento	30,0	4,7
Tomate	25,0	4,1
Cebola	20,0	3,1
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Sal	≤0,1	-
		127,6/144,9

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 demolidas 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 arroz segundo as indicações da ficha técnica G3.

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

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

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Abóbora	60,0/70,0	12,0/14,0
Curgete	60,0/70,0	9,5/11,1
Cogumelos	50,0/60,0	6,0/7,1
Lentilhas	40,0/50,0	121,1/151,4
Tomate	25,0	4,1
Cebola	25,0	3,9
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		184,6/219,6

Método de confeção: Estufado

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

Procedimentos de confeção: Cozer as lentilhas. Num tacho, colocar o azeite, a cebola picada e o alho 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 preto com legumes**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Alho-francês	60,0/80,0	7,0/9,3
Feijão-preto (seco)	70,0	192,2
Cenoura	50,0	8,4
Tomate	25,0	4,1
Cebola	20,0	3,1
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		242,8/245,1

Método de confeção: Estufado

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

Procedimentos de confeção: Juntar a cebola e o alho picados com o azeite e a cenoura em rodelas. 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-preto cozido previamente e um pouco de água da cozedura, se for necessário. Deixar apurar.

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

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Tofu ⁶ ou	120,0/140,0	91,4/106,7 ou
Seitan ^{1,6}	40,0/50,0	48,0/60,0
Maçã	80,0	34,6
Abóbora	60,0/70,0	12,0/14,0
Cebola	50,0	7,7
Milho	25,0	92,8
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Sal	≤0,1	-
		Tofu- 265,5/282,8
		Seitan- 222,1/236,1

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) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Soja ⁶	40,0/50,0	151,2/189,1
Tomate	25,0	4,1
Cebola	25,0	3,9
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		191,0/228,9

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) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Feijão-frade (seco)	70,0	81,0
Cebola	20,0	3,1
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Salsa	2,0	-
Sal	≤0,1	-
Vinagre ¹²	q.b.	-
		111,1

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) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Couve	60,0/80,0	9,5/12,7
Cenoura	50,0	8,0
Grão-de-bico (seco)	40,0/50,0	48,2/60,3
Cebola	25,0	3,7
Tomate	25,0	4,1
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
Sumo de limão	q.b.	-
		101,5/119,5

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 G7. Acrescentar a água necessária à cozedura.

FICHA TÉCNICA V8:**Salada Mexicana**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Ervilhas (crua ou ultracongelada)	65,0/80,0	37,3/45,9
Feijão vermelho (seco)	70,0	65,7
Cenoura	50,0	8,4
Feijão-verde	40,0/50,0	9,4/11,7
Brócolos	35,0/45,0	7,9/10,1
Pimento	30,0	4,7
Cebola	25,0	3,7
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		165,1/178,2

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:**Favas estufadas com tofu**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Favas (secas)	40,0/50,0	10,9/13,6
Alho-francês	60,0/80,0	7,0/9,3
Tofu ⁶	60,0/80,0	45,6/61
Cenoura	50,0	8,4
Cebola	20,0	3,1
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		106,8/127,2

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 rodelas.**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 V10:****Almôndegas vegetarianas (com molho de tomate)**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Grão-de-bico	40,0/50,0	48,3/60,4
Cogumelos	50,0/60,0	6,0/7,1
Tomate	25,0	4,1
Cebola	25,0	3,9
Pimento	30,0	4,7
Polpa de tomate	10,0	3,8
Pão ralado ¹	10,0	36,0
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		134,8/148,0

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 glúte

FICHA TÉCNICA V11:**Seitan assado com legumes**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Beringela	80,0	12,1
Curgete	60,0/70,0	9,5/11,1
Abóbora	60,0/70,0	12,0/14,0
Seitan ^{1,6}	40,0/50,0	48,0/60,0
Cenoura	50,0	8,4
Tomate	25,0	4,1
Cebola	20,0	3,1
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		125,2/140,8

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 V12:**Ervilhas estufadas com cogumelos**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Ervilhas (crua ou ultracongelada)	130,0/160,0	74,6/91,8
Cogumelos	50,0/60,0	6,0/7,1
Cenoura	50,0	8,4
Tomate	25,0	4,1
Cebola	20,0	3,1
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		124,2/142,5

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 rodelas.

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 V13:**Feijoada vegetariana**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Feijão vermelho	70,0	65,7
Tofu ⁶	60,0/80,0	45,6/61
Couve lombarda	50,0/70,0	7,9/11,1
Cenoura	50,0	8,4
Tomate	25,0	4,1
Cebola	20,0	3,1
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		165,93/181,4

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 V14:****Salada de grão-de-bico com ervilha**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Grão-de-bico	40,0/50,0	48,2/60,3
Cenoura	50,0	8,4
Ervilhas (crua ou ultracongelada)	65,0/80,0	38,4/83,5
Tomate	30,0	4,9
Azeite	3,0	27,0
Sal	≤0,1	-
		126,9/184,1

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 V15:**Hambúrguer vegetariano**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Hambúrguer (grão-de-bico)	40,0/50,0	36,2/45,3
Curgete	60,0/70,0	9,6/11,2
Cenoura	50,0	8,3
Pão ralado ¹	10,0	36,0
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
Sumo de limão	q.b.	-
		118,1/128,8

Método de confeção: Grelhado

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 hambúrgues. Passar por pão ralado, se necessário. Grelhar em azeite.

Alergénio: ¹cereais que contêm glúten

FICHA TÉCNICA V16:**Salteado de espinafres com soja**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Espinafres	100,0	12,9
Soja ⁶	40,0/50,0	151,2/189,1
Cogumelos	50,0/60,0	6,0/7,1
Cebola	20,0	3,1
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		201,2/240,2

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 V17:**Esparguete à bolonhesa vegetariano**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Cogumelos	50,0/60,0	6,0/7,1
Seitan ^{1,6}	40,0/50,0	48,0/60,0
Tomate	25,0	4,1
Cebola	20,0	3,1
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		93,0/106,1

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 G7. Juntar com o preparado.Alergénios: ¹cereais que contêm glúten e ⁶soja**FICHA TÉCNICA V18:****Chili vegetariano**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Feijão vermelho	20,0/30,0	18,8/28,1
Soja ⁶	40,0/50,0	151,2/189,1
Tomate	25,0	4,1
Milho	25,0	21,5
Cebola	20,0	3,1
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		230,5/277,7

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 V19:**Tofu estufado com abóbora**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Tofu ⁶	120,0/140,0	91,4/106,7
Abóbora	60,0/70,0	12,0/14,0
Cebola	25,0	3,9
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Sal	≤0,1	-
		134,3/151,6

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 V20:****Caldeirada de soja**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Soja ⁶	40,0/50,0	151,2/189,1
Batata	60,0/80,0	51,2/68,2
Tomate	50,0	8,1
Cebola	50,0	7,7
Pimento	20,0	3,1
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		253,1/308,0

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 rodela e adicionar ao azeite, num tacho. Juntar o tomate, a polpa de tomate, o pimento e a batata às rodela. Adicionar a soja escorrida e a salsa. Juntar água, caso seja necessário.Alergénio: ⁶soja

FICHA TÉCNICA V21:**Croquetes vegetarianos**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Grão-de-bico	40,0/50,0	48,2/60,3
Alheira vegetariana ¹	50,0	99,0
Pão ralado ¹	10,0	36,0
Azeite	3,0	27,0
Sal	≤0,1	-
		210,2/222,3

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 V22:**Jardineira vegetariana**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Feijão-verde	40,0/60,0	9,4/14,1
Cenoura	50,0	8,4
Seitan ^{1,6}	40,0/50,0	48,0/60,0
Ervilhas	30,0/40,0	16,3/21,7
Tomate	25,0	4,1
Cebola	20,0	3,1
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
Sumo de limão	q.b.	-
		117,3/139,4

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 V23:**Salada Exótica**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Ervilhas (crua ou ultracongelada)	130,0/160,0	70,5/86,7
Tomate	30,0	4,9
Cenoura	50,0	8,4
Ananás	25,0	7,4
Sal	≤0,1	-
		91,2/107,4

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 V24:**Feijão vermelho com Ratatouille**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Beringela	80,0	12,1
Abóbora	60,0/70,0	12,0/14,0
Feijão vermelho	70,0	65,7
Tomate	50,0	8,2
Pimento	20,0	3,1
Cebola	20,0	3,1
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		132,2/134,2

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 e levar ao forno.

FICHA TÉCNICA V25:**Legumes gratinados**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Ervilhas (crua ou ultracongelada)	130,0/160,0	70,5/86,7
Cogumelos	50,0/60,0	6,0/7,1
Cebola	20,0	3,1
Tomate	25,0	4,1
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		115,5/132,8

Método de confeção: Gratinado

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

Procedimentos de confeção: Cozer as ervilhas. Refogar a cebola e o alho 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 batata palha (Ficha técnica G3). Terminar com molho branco e levar ao forno.

Preparar o molho branco segundo as indicações da ficha técnica M2.

GUARNIÇÕES

FICHA TÉCNICA G1:**Batata cozida**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Batata	80,0/100,0	68,2/85,3
Sal	≤0,1	-
		68,2/85,3

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:****Batata assada**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Batata	80,0/100,0	68,2/85,3
Sal	≤0,1	-
		68,2/85,3

Método de confeção: Assado**Procedimentos de preparação:** Descascar e cortar a batata em 4/8 pedaços. Temperar com sal.**Procedimentos de confeção:** Assar no forno com um fio de azeite.**FICHA TÉCNICA G3:****Batata palha**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Batata ou	80,0/100,0	68,2/85,3 ou
Batata palha frita ^{1,6,7,9,10}	20,0/30,0	109,0/163,5
Sal	≤0,1	-
		Batata: 68,2/85,3 ou Batata palha: 109,0/163,5

Método de confeção: Frito**Procedimentos de preparação:** Descascar a batata.**Procedimentos de confeção:** Fritar a batata em palitos finos, sem as deixar desfazer.

Pode optar-se pelo fornecimento de batata palha frita processada.

Alergénios: ¹cereais que contêm glúten, ⁶soja, ⁷leite, ⁹aipo e ¹⁰mostarda

FICHA TÉCNICA G4:**Arroz branco**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Arroz	30,0/40,0	38,2/51,0
Cebola	20,0	3,1
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		69,3/82,1

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 G5:**Arroz colorido**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Arroz	30,0/40,0	38,2/51,0
Beterraba	40,0	3,4
Cenoura	40,0	6,7
Cebola	20,0	3,1
Milho	25,0	92,8
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		172,2/185,0

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 G6:**Arroz de tomate**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Arroz	30,0/40,0	38,2/51,0
Tomate	35,0	5,7
Cebola	20,0	3,1
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		78,8/91,6

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 G7:**Arroz de cenoura / ervilha / feijão**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Arroz	30,0/40,0	38,2/51,0
Cenoura ou	40,0	6,7 ou
Ervilha ou	30,0	16,3 ou
Feijão	5,0	4,7
Cebola	20,0	3,1
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		Cenoura: 76,0/88,8 ou
		Ervilha: 85,6/98,4 ou
		Feijão: 74,0/86,8

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 G8:

Massas: cotovelos, lacinhos, *penne*, esparguete, *fusilli*, espirais, macarronete, massa para lasanha

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Massas ¹	20,0/30,0	70,8/106,2
Sal	≤0,1	-
		70,8/106,2

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

HORTÍCOLAS

FICHA TÉCNICA H1:

Hortícolas crus

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Alface	50,0	2,8
Beterraba	100,0/120,0	8,4/10,1
Cenoura	40,0	6,4
Couve roxa	60,0/70,0	10,9/12,7
Milho	25,0	92,8
Pepino	30,0	3,3
Tomate	30,0	4,9

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) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Brócolos	45,0/60,0	10,1/13,5
Cenoura	40,0	6,4
Couve de Bruxelas	60,0/75,0	21,8/27,2
Couve-flor	35,0/45,0	5,8/7,5
Couve	60,0	9,5
Curgete	60,0/70,0	9,5/11,1
Espinafre	100,0	12,9
Feijão-verde	40,0/50,0	9,4/11,7
Grelos	60,0	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. **Grelos:** Lavar e cozer em água e sal. Partir em pedaços.

FICHA TÉCNICA H3:

Leguminosas

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB) em seco	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Ervilhas	40,0	21,7
Grão-de-bico	20,0/30,0	66,4/99,7
Lentilhas	20,0	60,6
Feijão em grão	70,0	74,2

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) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Ameixa	60,0 (uma) / 120,0 (duas)	20,6/41,2
Ananás/Abacaxi	85,0 (meia rodela)	25,3
Banana	75,0 (meia)	42,1
Cereja	120,0 (1 copo)	61,0
Clementina	80,0 (uma)	28,7
Kiwi	80,0 (um)	34,5
Laranja	80,0 (meia)	23,3
Maçã	80,0 (uma)	41,0
Melancia	125,0 (1 fatia)	15,9
Melão	90,0 (1 fatia)	12,8
Morango	120,0 (1 copo)	33,1
Nêspera	60,0 (uma) / 120,0 (duas)	16,4/32,8
Pera	80,0 (uma)	25,3
Pêssego / Nectarina	80,0 (um(a))	23,1
Tangerina	80,0 (uma)	23,0
Uva	120,0 (1 copo)	74,0

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

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Gelatina de origem vegetal	75,0	45,8

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:**Fruta assada**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Maçã	80,0	53,0
ou	ou	ou
Pêra	80,0	27,7

Método de confeção: Assado**Procedimentos de preparação:** Lavar a fruta.

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

FICHA TÉCNICA FS4:**logurte (de aromas ou pedaços)**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
logurte ⁷	125,0	88,8

Alergénio: ⁷leite