

## **FICHAS TÉCNICAS**

**SOPAS**

**FICHA TÉCNICA S1:**

<b>Sopa de brócolos</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Brócolos	100	22.0
Alho-francês	120	14.0
Cenoura	150	25.0
Batata	50	42.5
Cebola	50	7.4
Azeite extra virgem	1.0	9.0
Sal	≤ 0.2	-
		<b>119.9</b>

**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:**

<b>Creme de cenoura</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Cenoura	150	25.0
Curgete	80	12.6
Batata	50	42.5
Cebola	50	7.4
Azeite extra virgem	1.0	9.0
Sal	≤ 0.2	-
		<b>96.5</b>

**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:**

<b>Sopa de nabijas</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Grelos de nabo	120	19.0
Nabo	120	16.7
Cenoura	150	25.0
Batata	50	42.5
Cebola	50	7.4
Azeite extra virgem	1.0	9.0
Sal	≤ 0.2	-
		<b>119.6</b>

**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:**

<b>Sopa camponesa</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Couve branca	100.0	18.6
Cenoura	150.0	25.0
Batata	50.0	42.5
Cebola	50.0	7.4
Feijão manteiga	10.0	9.4
Azeite extra virgem	1.0	9.0
Sal	≤ 0.2	-
		<b>111.9</b>

**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:**

<b>Creme de legumes</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Couve lombarda	90.0	14.5
Cenoura	150.0	25.0
Alho-francês	120.0	14.0
Batata	50.0	42.5
Curgete	80.0	12.6
Cebola	50.0	7.4
Azeite extra virgem	1.0	9.0
Sal	≤ 0.2	-
		<b>125.0</b>

**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:**

<b>Creme de abóbora</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Abóbora	40.0	18.0
Cenoura	150.0	25.0
Alho-francês	120.0	14.0
Batata	50.0	42.5
Curgete	80.0	12.6
Cebola	50.0	7.4
Azeite extra virgem	1.0	9.0
Sal	≤ 0.2	-
		<b>128.5</b>

**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:**

<b>Sopa de cenoura e alho-francês</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Cenoura	80.0	13.4
Alho-francês	120.0	14.0
Batata	50.0	42.5
Abóbora	60.0	12.0
Cebola	50.0	7.4
Azeite extra virgem	1.0	9.0
Sal	≤ 0.2	-
		<b>98.3</b>

**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 rodelas. Deixar ferver e no fim adicionar um fio de azeite.

**FICHA TÉCNICA S8:**

<b>Creme de favas / ervilhas</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Nabo	120.0	16.7
Batata	50.0	42.5
Cebola	50.0	7.4
Curgete	80.0	12.6
Favas / Ervilhas	30.0	18.4 / 16.3
Azeite extra virgem	1.0	9.0
Sal	≤ 0.2	-
		<b>106.6 / 104.5</b>

**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:**

<b>Sopa de feijão-verde</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Cenoura	80.0	13.4
Batata	50.0	42.5
Cebola	50.0	7.4
Feijão verde	60.0	14.1
Azeite extra virgem	1.0	9.0
Sal	≤ 0.2	-
		<b>86.4</b>

**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:**

<b>Sopa de couve / couve-flor</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Couve lombarda / Couve-flor	90.0	19.1
Cenoura	80.0	13.4
Batata	50.0	42.5
Cebola	50.0	7.4
Curgete	80.0	12.6
Azeite extra virgem	1.0	9.0
Sal	≤ 0.2	-
		<b>104</b>

**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:**

<b>Sopa juliana</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Nabo	120.0	16.7
Cenoura	80.0	13.4
Couve lombarda	90.0	19.1
Batata	50.0	42.5
Cebola	50.0	7.4
Abóbora	60.0	12.0
Azeite extra virgem	1.0	9.0
Sal	≤ 0.2	-
		<b>120.1</b>

**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:**

<b>Creme de alho-francês</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Alho-francês	120.0	14.0
Nabo	120.0	16.7
Batata	50.0	42.5
Cebola	50.0	7.4
Curgete	80.0	12.6
Alho	2.0	1.0
Azeite extra virgem	1.0	9.0
Sal	≤ 0.2	-
		<b>103.2</b>

**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:**

<b>Sopa de abóbora e espinafres</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Abóbora	60.0	12.0
Espinafres	80.0	10.3
Cenoura	80.0	13.4
Batata	50.0	42.5
Cebola	50.0	7.4
Curgete	80.0	12.6
Azeite extra virgem	1.0	9.0
Sal	≤ 0.2	-
		<b>107.2</b>

**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:**

<b>Sopa de grão-de-bico</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Cenoura	80.0	13.4
Batata	50.0	42.5
Cebola	50.0	7.4
Abóbora	60.0	12.0
Grão-de-bico	10.0	12.1
Azeite extra virgem	1.0	9.0
Sal	≤ 0.2	-
		<b>96.4</b>

**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

<b>Sopa de agrião</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Nabo	120.0	16.7
Cenoura	80.0	13.4
Alho-francês	100.0	11.7
Agrião	50.0	40.1
Batata	50.0	42.5
Cebola	50.0	7.4
Curgete	80.0	12.6
Azeite extra virgem	1.0	9.0
Sal	≤ 0.2	-
		<b>153.4</b>

**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:

<b>Caldo-verde</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Couve portuguesa	110.0	23.4
Batata	50.0	42.5
Cebola	50.0	7.4
Azeite extra virgem	1.0	9.0
Sal	≤ 0.2	-
		<b>82.3</b>

**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:**

<b>Sopa de espinafres</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Espinafres	80.0	10.3
Cenoura	80.0	13.4
Batata	50.0	42.5
Cebola	50.0	7.4
Curgete	80.0	12.6
Azeite extra virgem	1.0	9.0
Sal	≤ 0.2	-
		<b>95.2</b>

**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:**

<b>Creme de feijão-verde</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Cenoura	80.0	13.4
Batata	50.0	42.5
Cebola	50.0	7.4
Feijão-verde	60.0	14.1
Azeite extra virgem	1.0	9.0
Sal	≤ 0.2	-
		<b>86.4</b>

**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:**

---

<b>Creme de tomate</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Alho francês	100.0	11.7
Tomate	50.0	8.2
Batata	50.0	42.5
Cebola	50.0	7.4
Azeite extra virgem	1.0	9.0
Sal	≤ 0.2	-
		<b>78.8</b>

---

**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.

---

## **PRATOS DE CARNE**

**FICHA TÉCNICA C1:**

<b>Coxa de frango estufada</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Coxa de frango	170.0	367.8
Tomate	25.0	4.1
Cebola	25.0	3.9
Azeite extra virgem	9.0	81
Sal	≤ 0.2	-
Sumo de limão	q.b.	
		<b>456.8</b>

**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:**

<b>Lombo de porco estufado</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Carne de porco	130.0	273.2
Tomate	25.0	4.1
Cebola	25.0	3.9
Azeite extra virgem	9.0	81.0
Alho	2.0	1.0
Sal	≤ 0.2	-
Sumo de limão	q.b.	
		<b>363.2</b>

**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:**

<b>Rancho</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Couve	120.0	19.0
Cenoura	80.0	12.8
Carne de porco	65.0	136.5
Carne de vaca	65.0	152.1
Grão-de-bico	50.0	60.3
Cebola	25.0	3.9
Tomate	25.0	4.1
Azeite extra virgem	9.0	81.0
Alho	2.0	1.0
Sal	≤ 0.2	-
Sumo de limão	q.b.	-
		<b>397.8</b>

**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**

<b>Panados de peru no forno</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Bife de peru	130.0	293.3
Ovo pasteurizado líquido <sup>3</sup>	30.6	40.1
Pão ralado <sup>1</sup>	15.3	55.1
Azeite extra virgem	9.0	81.0
Sal	≤ 0.2	-
Sumo de limão	q.b.	-
		<b>469.5</b>

**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: <sup>1</sup>cereais que contêm glúten e <sup>3</sup>ovo

**FICHA TÉCNICA C5:**

<b>Almôndegas com molho de tomate</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Almôndegas	150g	354.0
Tomate	25.0	4.1
Cebola	25.0	3.9
Polpa de tomate	15.0	5.7
Azeite extra virgem	9.0	81.0
Alho	2.0	1.0
Sal	≤ 0.2	-
		<b>449.7</b>

**Método de confeção:** Estufado/Assado

**Procedimentos de preparação:** Temperar a carne com sal e pimenta. Moldar as almôndegas (5 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:**

<b>Lombo de vaca / porco assado</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Lombo de vaca ou	130.0	249.8
Lombo de porco	130.0	273.2
Cebola	25.0	3.9
Azeite extra virgem	9.0	81.0
Alho	2.0	1.0
Sal	≤ 0.2	-
Sumo de limão	q.b.	-
		<b>Vaca: 335.7 ou</b>
		<b>Porco: 359.1</b>

**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:**

<b>Feijoada</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Couve lombarda	110.0	17.4
Cenoura	80.0	13.4
Carne de vaca	65.0	152.1
Carne de porco	65.0	83.4
Feijão vermelho	50.0	8.0
Tomate	25.0	4.1
Cebola	25.0	3.9
Azeite	9.0	81.0
Alho	2.0	1.0
Sal	≤ 0.2	-
		<b>364.3</b>

**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:**

<b>Hambúrgueres</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Hambúrguer (vaca e porco)	160.0	355.2
Azeite extra virgem	9.0	81.0
Alho	2.0	1.0
Sal	≤ 0.2	-
		<b>437.2</b>

**Método de confeção:** Grelhado

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

**Procedimentos de confeção:** Grelhar os hambúrgueres em azeite.

**FICHA TÉCNICA C9:**

<b>Hambúrguer de Aves com molho de Cogumelos</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Hambúrguer (frango ou peru)	160.0	172.8
Cebola	20.0	3.1
Cogumelos	90.0	10.8
Natas <sup>1</sup>	25.0	51.5
Ovo pasteurizado líquido <sup>3</sup>	100.0	131.1
Salsa	1.3	0.2
Azeite extra virgem	9.0	81.0
Alho	2.0	1.0
Sal	≤ 0.2	-
		<b>451.5</b>

**Método de confecção:** 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 confecção:** Juntar o alho, a cebola, o ovo e o frango e criar uma mistura homogênea. 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: <sup>1</sup>lacticínios, <sup>3</sup>ovo

**FICHA TÉCNICA C10:**

<b>Bife de peru / Febra de porco com cogumelos</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Bife de peru ou	130.0	102.8 ou
Febra de porco	130.0	246.1
Cogumelos	90.0	10.8
Cebola	20.0	3.1
Azeite extra virgem	9.0	81.0
Alho	2.0	1.0
Sal	≤ 0.2	-
Sumo de limão	q.b.	
		<b>Peru: 198.7 ou</b>
		<b>Porco: 342</b>

**Método de confeção:** Gratinado

**Procedimentos de preparação:** Temperar o bife/febra com sal, pimenta 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 C11:**

<b>Bifes de Peru com limão</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Peru	130.0	136.6
Azeite	9.0	81.0
Alho	2.0	1.0
Sal	≤ 0.2	-
Sumo de limão	q.b.	-
		<b>218.6</b>

**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:**

<b>Bife de peru grelhado</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Bife de peru	130.0	136.6
Azeite extra virgem	9.0	81.0
Sal	≤ 0.2	-
Sumo de limão	q.b.	-
		<b>217.6</b>

**Método de confeção:** Grelhado

**Procedimentos de preparação:** Temperar os bifos com sal, ervas aromáticas e sumo de limão.

**Procedimentos de confeção:** Grelhar os bifos em azeite.

**FICHA TÉCNICA C13:**

<b>Arroz de pato</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Pato	170.0	135.6
Arroz	60.0	76.4
Cebola	25.0	3.9
Azeite extra virgem	9.0	81.0
Sal	≤ 0.2	-
		<b>296.9</b>

**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 C14:**

<b>Esparquete à bolonhesa</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Carne de porco picada	70.0	89.9
Carne de vaca picada	60.0	68.3
Tomate	25.0	4.1
Cebola	25.0	3.9
Polpa de tomate	15.0	5.7
Azeite extra virgem	9.0	81.0
Alho	2.0	1.0
Sal	≤ 0.2	-
		<b>253.9</b>

**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, esparquete, segundo as indicações da ficha técnica G7. Juntar com a carne estufada.

**FICHA TÉCNICA C15:**

<b>Rolo de carne</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Carne de porco picada	70.0	89.9
Carne de vaca picada	60.0	68.3
Pão ralado <sup>1</sup>	15	54
Sal	≤ 0.2	-
		<b>212.2</b>

**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: <sup>1</sup>cereais que contêm glúten

**FICHA TÉCNICA C16:**

<b>Jardineira</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Feijão-verde	120.0	28.2
Cenoura	80.0	13.4
Ervilhas	130.0	70.6
Carne de vaca	65.0	83.6
Tomate	25.0	4.1
Cebola	25.0	3.9
Azeite extra virgem	9.0	81.0
Alho	2.0	1.0
Sal	≤ 0.2	-
Sumo de limão	q.b.	-
		<b>285.8</b>

**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:**

<b>Costeletas/Febras de porco estufadas</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Costeleta de porco	170.0	443.7
Febra de porco	130.0	246.1
Cenoura	80.0	12.8
Tomate	25.0	4.1
Cebola	25.0	3.9
Polpa de tomate	15.0	5.7
Azeite	9.0	81.0
Alho	2.0	1.0
Sal	≤ 0.2	-
Sumo de limão	q.b.	-
		<b>552.5/354.6</b>

**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:**

<b>Salada de frango</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Peito de frango	130.0	192.2
Tomate	60.0	9.8
Ananás	30.0	8.9
Sal	≤ 0.2	-
		<b>210.9</b>

**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:**

<b>Coelho / Frango estufado</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Coelho ou	180.0	137.0
Frango	130.0	184.6
Cebola	25.0	3.9
Azeite	9.0	81.0
Alho	2.0	1.0
Sal	≤ 0.2	-
		<b>222.9/270.5</b>
<b>Método de confeção:</b> Estufado		
<b>Procedimentos de preparação:</b> Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Limpar e partir o coelho ou frango.		
<b>Procedimentos de confeção:</b> Refogar a cebola e o alho com o azeite. Juntar o coelho e deixar estufar.		

**FICHA TÉCNICA C20:**

<b>Strogonoff com cogumelos</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Carne de porco	130.0	166.9
Cogumelos	90.0	10.8
Cebola	25.0	3.9
Leite de vaca UHT meio gordo <sup>7</sup>	15.0	7.1
Azeite	9.0	81.0
Alho	2.0	1.0
Sal	≤ 0.2	-
		<b>270.7</b>
<b>Método de confeção:</b> Estufado		
<b>Procedimentos de preparação:</b> Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Limpar as carnes e cortar em fatias pequenas.		
<b>Procedimentos de confeção:</b> 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: <sup>7</sup>leite

**FICHA TÉCNICA C21:**

<b>Perna de peru assada</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Perna de peru	170.0	355.4
Margarina	2.0	10.4
Sal	≤ 0.2	-
Sumo de limão	q.b.	-
		<b>365.8</b>

**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 C22:**

<b>Perna de frango estufada</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Perna de frango	170.0	334.8
Tomate	25.0	4.1
Cebola	25.0	3.9
Azeite extra virgem	9.0	81.0
Sal	≤ 0.2	-
Sumo de limão	q.b.	-
		<b>423.8</b>

**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 C23:**

<b>Frango assado</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Frango sem pele	170.0	334.8
Cebola	25.0	4.1
Azeite extra virgem	9.0	81.0
Alho	2.0	1.0
Sal	≤ 0.2	-
Sumo de limão	q.b.	-
		<b>420.9</b>

**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 C24:**

<b>Lasanha de carne</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Carne de porco picada	70.0	89.9
Carne de vaca picada	60.0	68.3
Cogumelos	90.0	10.8
Cebola	25.0	3.9
Tomate	25.0	4.1
Polpa de tomate	15.0	5.7
Azeite	9.0	81.0
Alho	2.0	1.0
Sal	≤ 0.2	-
		<b>264.7</b>

**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:** Cozer a massa de lasanha, segundo as indicações da ficha técnica G8. Refogar a cebola e o alho com o azeite. Juntar a carne picada, 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.

## **PRATOS DE OVOS**

**FICHA TÉCNICA O1:**

<b>Ovos escalfados com ervilhas</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Ovo <sup>3</sup>	115.0	174.4
Ervilhas	130.0	74.1
Cebola	25.0	3.9
Tomate	25.0	4.8
Azeite	9.0	81.0
Alho	2.0	1.0
Sal	≤ 0.2	-
		<b>339.2</b>

**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 com sal, pimenta e orégãos. Adicionar as ervilhas, mexer, tapar e levar ao lume lentamente cerca de 20 minutos. Num tacho à parte, escalfar os ovos em água a ferver. Juntar os ovos ao preparado com as ervilhas e o molho de tomate.

Alergénios: <sup>3</sup>ovo

**FICHA TÉCNICA O2:**

<b>Ovos mexidos com atum</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Ovo pasteurizado líquido <sup>3</sup>	100.0	131.3
Atum <sup>4</sup>	110.0	235.4
Cebola	25.0	3.9
Azeite	9.0	81.0
Sal	≤ 0.2	-
		<b>451.6</b>

**Método de confeção:** Salteado

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

**Procedimentos de confeção:** Temperar os ovos com sal e ervas aromáticas. Colocar o azeite numa frigideira com a cebola, o atum desfiado, a salsa picada e os ovos.

Alergénios: <sup>3</sup>ovo e <sup>4</sup>peixe

## **PRATOS DE PEIXE**

**FICHA TÉCNICA P1:**

<b>Cavala estufada</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Cavala <sup>4</sup>	175.0	292.3
Cebola	25.0	3.9
Polpa de tomate	15.0	5.7
Azeite extra virgem	9.0	81.0
Sal	≤ 0.2	-
		<b>382.9</b>

**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: <sup>4</sup>peixe

**FICHA TÉCNICA P2:**

<b>Salmão assado</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Posta de salmão <sup>4</sup>	150.0	409.0
Sal	≤ 0.2	-
Sumo de limão	q.b.	-
		<b>409.0</b>

**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 rodelas de cenoura) colocados por cima da posta. Levar ao forno até assar.

Alergénio: <sup>4</sup>peixe

**FICHA TÉCNICA P3:**

<b>Ovos mexidos com atum</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Ovo pasteurizado líquido <sup>3</sup>	100.0	131.3
Atum <sup>4</sup>	110.0	235.4
Cebola	25.0	3.9
Azeite	9.0	81.0
Sal	≤ 0.2	-
		<b>451.6</b>

**Método de confeção:** Salteado

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

**Procedimentos de confeção:** Temperar os ovos com sal e ervas aromáticas. Colocar o azeite numa frigideira com a cebola, o atum desfiado, a salsa picada e os ovos.

Alergénios: <sup>3</sup>ovo e <sup>4</sup>peixe

**FICHA TÉCNICA P4:**

<b>Maruca / perca / abrótea / solha assada</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Posta de maruca <sup>4</sup> ou	150.0	78.5
Perca <sup>4</sup> ou	90.0	108.9
Posta de abrótea <sup>4</sup> ou	150.0	117.6
Solha <sup>4</sup>	90.0	81.4
Cebola	50.0	7.7
Tomate	50.0	8.1
Azeite	9.0	81.0
Alho	2.0	1.0
Sal	≤ 0.2	-
Sumo de limão	q.b.	-
		<b>Maruca: 176.3 ou</b>
		<b>Perca: 206.7 ou</b>
		<b>Abrótea: 215.4</b>
		<b>Solha: 179.2</b>

**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: <sup>4</sup>peixe

**FICHA TÉCNICA P5:**

<b>Pescada / Red-fish / Maruca estufada</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Posta de pescada <sup>4</sup> ou	150.0	161.7
Posta de red-fish <sup>4</sup> ou	150.0	148.1
Posta de maruca <sup>4</sup>	150.0	78.5
Cebola	50.0	7.7
Tomate	25.0	4.1
Polpa de tomate	15.0	5.7
Azeite	9.0	81.0
Alho	2.0	1.0
Sal	≤ 0.2	-
Sumo de limão	q.b.	-
		<b>Pescada: 261.2 ou</b>
		<b>Red-fish: 247.6 ou</b>
		<b>Maruca: 178</b>

**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: <sup>4</sup>peixe

**FICHA TÉCNICA P6:**

<b>Bacalhau à Brás</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Bacalhau <sup>4</sup>	140.0	117.0
Ovo pasteurizado líquido <sup>3</sup>	100.0	131.3
Cebola	25.0	3.9
Azeite	9.0	81.0
Alho	2.0	1.0
Sal	≤ 0.2	-
		<b>334.2</b>

**Método de confeção:** Cozido

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

**Procedimentos de confeção:** Cozer o bacalhau, arranjar e desfiar. Levar ao lume o azeite, a cebola e o alho. Adicionar o bacalhau desfiado, envolvendo-o com o preparado. Juntar a batata palha (preparar segundo as indicações da ficha técnica G2) e, posteriormente, o ovo. Envolver e esperar que o ovo cozinhe. No fim, polvilhar com salsa.

Alergénios: <sup>3</sup>ovo e <sup>4</sup>peixe

**FICHA TÉCNICA P7:**

<b>Paloco à Brás</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Paloco <sup>4</sup>	140.0	117.0
Ovo pasteurizado líquido <sup>3</sup>	100.0	131.3
Cebola	25.0	3.9
Azeite	9.0	81.0
Alho	2.0	1.0
Sal	≤ 0.2	-
		<b>334.2</b>

**Método de confeção:** Cozido

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

**Procedimentos de confeção:** Cozer o bacalhau, arranjar e desfiar. Levar ao lume o azeite, a cebola e o alho. Adicionar o bacalhau desfiado, envolvendo-o com o preparado. Juntar a batata palha (preparar segundo as indicações da ficha técnica G2) e, posteriormente, o ovo. Envolver e esperar que o ovo cozinhe. No fim, polvilhar com salsa.

Alergénios: <sup>3</sup>ovo e <sup>4</sup>peixe

**FICHA TÉCNICA P8:**

<b>Empadão de atum / peixe</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Atum <sup>4</sup> ou	110.0	266.9
Pescada <sup>4</sup> + red-fish <sup>4</sup>	80.0 + 40.0	86.2 + 39.4
Ovo pasteurizado líquido <sup>3</sup>	45	59.0
Tomate	25.0	4.1
Cebola	25.0	3.9
Azeite	9.0	81.0
Alho	2.0	1.0
Sal	≤ 0.2	-
<b>Atum: 415.9 ou</b>		
<b>Pescada + red-fish: 274.6</b>		

**Método de confecção:** Estufado

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

**Procedimentos de confecção:** 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: <sup>3</sup>ovo e <sup>4</sup>peixe

**FICHA TÉCNICA P9:**

<b>Pescada / paloco com grão-de-bico e ovo</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Pescada <sup>4</sup> ou	150.0	161.7
Paloco <sup>4</sup>	150.0	158.4
Ovo de galinha inteiro <sup>3</sup>	115.0	171.4
Grão-de-bico	50.0	166.3
Azeite	9.0	81.0
Vinagre <sup>12</sup>	q.b.	-
Sal	≤ 0.2	-
<b>Pescada: 580.4 ou</b>		
<b>Paloco: 577.1</b>		

**Método de confecção:** Cozido

**Procedimentos de preparação:** Demolhar o grão.

**Procedimentos de confecção:** 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: <sup>3</sup>ovo, <sup>4</sup>peixe e <sup>12</sup>sulfitos

**FICHA TÉCNICA P10:**

<b>Paloco à Gomes de Sá</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Paloco <sup>4</sup>	140.0	117.1
Ovo de galinha inteiro <sup>3</sup>	115.0	171.4
Cebola	50.0	7.7
Azeite	9.0	81.0
Alho	2.0	1.0
Sal	≤ 0.2	-
		<b>378.2</b>

**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: <sup>3</sup>ovo e <sup>4</sup>peixe

**FICHA TÉCNICA P11:**

<b>Salada de feijão-frade, atum e ovo cozido</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Atum <sup>4</sup>	110.0	266.9
Ovo de galinha inteiro <sup>3</sup>	115.0	171.4
Feijão-frade	50.0	57.8
Cebola	50.0	7.7
Azeite	9.0	81.0
Sal	≤ 0.2	-
Vinagre <sup>12</sup>	q.b.	-
		<b>584.8</b>

**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: <sup>3</sup>ovo, <sup>4</sup>peixe e <sup>12</sup>sulfitos

**FICHA TÉCNICA P12:**

<b>Filetes de pescada</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Posta de pescada <sup>4</sup>	150.0	161.6
Cenoura	60.0	10.1
Cebola	50.0	7.7
Azeite	9.0	81.0
Alho	2.0	1.0
Sal	≤ 0.2	-
Pão ralado <sup>1</sup>	q.b.	-
Sumo de limão	q.b.	-
		<b>261.4</b>

**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 para gratinar.

Alergénio: <sup>1</sup>cereais que contêm glúten e <sup>4</sup>peixe

**FICHA TÉCNICA P13:**

<b>Salada de grão com bacalhau cozido</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Bacalhau <sup>4</sup>	140.0	117.0
Grão-de-bico	50.0	166.3
Cebola	20.0	3.1
Azeite	9.0	81.0
Alho	2.0	1.0
Sal	≤ 0.2	-
Vinagre <sup>12</sup>	q.b.	-
		<b>368.4</b>

**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: <sup>4</sup>peixe e <sup>12</sup>sulfitos

**FICHA TÉCNICA P14:**

<b>Bacalhau gratinado</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Bacalhau <sup>4</sup>	185.0	194.3
Leite de vaca UHT meio gordo <sup>7</sup>	13.2	6.2
Farinha de trigo <sup>1</sup>	6.6	22.8
Azeite	9.0	81.0
Alho	2.0	1.0
Sal	≤ 0.2	-
Sumo de limão	q.b.	-
		<b>305.3</b>

**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: <sup>1</sup>cereais que contêm glúten, <sup>4</sup>peixe e <sup>7</sup>leite

**FICHA TÉCNICA P15:**

<b>Caldeirada de solha / pescada</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Posta de solha <sup>4</sup> ou	150.0	75.9
Posta de pescada <sup>4</sup>	150.0	161.6
Batata	120.0	102.4
Cenoura	80.0	13.4
Tomate	80.0	13.0
Cebola	100.0	15.4
Pimento	80.0	12.4
Polpa de tomate	20.0	7.6
Azeite	9.0	81.0
Alho	2.0	1.0
Sal	≤ 0.2	-
		<b>Solha: 322.1 ou</b>
		<b>Pescada: 407.8</b>

**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 rodelas e adicionar ao azeite, num tacho. Juntar o tomate, a polpa de tomate, o pimento, a cenoura e a batata às rodelas. Adicionar o peixe e a salsa. Juntar água, caso seja necessário.

Alergénio: <sup>4</sup>peixe

**FICHA TÉCNICA P16:**

<b>Massada de peixe</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Posta de red-fish <sup>4</sup>	150.0	148.2
Lulas <sup>14</sup>	50.4	65.8
Tomate	80.0	13.0
Pimento	80.0	12.4
Cebola	100.0	15.4
Azeite	9.0	81.0
Alho	2.0	1.0
Sal	≤ 0.2	-
		<b>336.8</b>

**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: <sup>4</sup>peixe e <sup>14</sup>moluscos

**FICHA TÉCNICA P17:**

<b>Cavala à Ratatouille</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Beringela	120.0	18.2
Abóbora	130.0	26.0
Cavala <sup>4</sup>	175.0	293.0
Tomate	80.0	13.1
Pimento	80.0	12.4
Cebola	100.0	15.5
Azeite	9.0	81.0
Alho	2.0	1.0
Sal	≤ 0.2	-
		<b>460.2</b>

**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: <sup>4</sup>peixe

**FICHA TÉCNICA P18:**

<b>Salada de couscous</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Atum <sup>4</sup>	110.0	267.0
Ovo de galinha inteiro <sup>3</sup>	115.0	171.4
Alface	100.0	5.6
Ervilhas	60.0	34.5
Cenoura	80.0	13.4
Azeite	9.0	81.0
Sal	≤ 0.2	-
Vinagre <sup>12</sup>	q.b.	-
		<b>572.9</b>

**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 G8, 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: <sup>3</sup>ovo, <sup>4</sup>peixe e <sup>12</sup>sulfitos

**FICHA TÉCNICA P19:**

<b>Pescada Espiritual</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Pescada <sup>4</sup>	140.0	150.9
Cenoura	100.0	16.4
Cebola	20.0	3.1
Azeite	9.0	81.0
Alho	2.0	1.0
Sal	≤ 0.2	-
		<b>252.4</b>

**Método de confeção:** Cozido

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

**Procedimentos de confeção:** Cozer, arranjar e desfiar a pescada. Levar ao lume o azeite, a cebola e o alho. Adicionar a cenoura ralada e posteriormente a pescada desfiada. Temperar com nozmoscada. Juntar a batata palha (preparada segundo as indicações da ficha técnica G2) e, posteriormente, o molho branco. Envolver tudo. Colocar num tabuleiro e levar ao forno. Preparar o molho branco segundo as indicações da ficha técnica M1.

Alergénio: <sup>4</sup>peixe

**FICHA TÉCNICA P20:**

<b>Medalhões de Pescada c/ cebolada</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Medalhões de pescada <sup>4</sup>	150.0	163.6
Cebola	20.0	3.1
Tomate	25.0	4.8
Azeite	9.0	81.0
Alho	2.0	1.0
Sal	≤ 0.2	-
		<b>253.5</b>

**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.

Alergénio: <sup>4</sup>peixe

**FICHA TÉCNICA P21:**

---

**Douradinhos no Forno**

---

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Rissóis de Camarão 1,2,3,4,6,7,10,12,14	120.0 (4 unidades)	98.2

---

**Método de confeção:** Estufado

---

**Procedimentos de preparação:** Descongelar os rissóis perto da hora de confeção.

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

---

Alergénio: <sup>1</sup>glutén, <sup>2</sup>crustáceos, <sup>3</sup>ovos, <sup>4</sup>peixe, <sup>6</sup>soja, <sup>7</sup>leite, <sup>10</sup>mostarda, <sup>12</sup>sulfitos e <sup>14</sup>moluscos

# **PRATOS VEGETARIANOS**

**FICHA TÉCNICA V1:**

<b>Empadão de legumes</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Ervilhas	230.0	124.7
Cogumelos	90.0	10.8
Cenoura	80.0	13.4
Pimento	50.0	7.8
Tomate	25.0	4.1
Cebola	20.0	3.1
Polpa de tomate	15.0	5.7
Azeite extra virgem	9.0	81.0
Sal	≤ 0.2	-
		<b>250.6</b>

**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 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:**

<b>Lentilhas estufadas com legumes</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Abóbora	130.0	26.0
Curgete	130.0	20.6
Cogumelos	90.0	10.8
Lentilhas	80.0	242.2
Tomate	25.0	4.1
Cebola	20.0	3.1
Azeite extra virgem	9.0	81.0
Alho	2.0	1.0
Sal	≤ 0.2	-
		<b>388.8</b>

**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:**

<b>Feijão preto com legumes</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Alho-francês	150.0	17.5
Feijão-preto (seco)	230.0	631.5
Cenoura	80.0	13.4
Tomate	25.0	4.1
Cebola	20.0	3.1
Azeite extra virgem	9.0	81.0
Alho	2.0	1.0
Sal	≤ 0.2	-
		<b>733.6</b>

**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:**

<b>Salada de batata com tofu e legumes</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Tofu <sup>6</sup>	210.0	160.0
Maçã	80.0	34.6
Abóbora	130.0	26.0
Cebola	50.0	7.7
Milho	50.0	185.6
Azeite extra virgem	9.0	81.0
Sal	≤ 0.2	-
		<b>494.9</b>

**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: <sup>6</sup>soja

**FICHA TÉCNICA V5:**

<b>Soja estufada</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Soja <sup>6</sup>	80.0	302.4
Tomate	25.0	4.1
Cebola	25.0	3.9
Polpa de tomate	15.0	5.7
Azeite extra virgem	9.0	81.0
Alho	2.0	1.0
Sal	≤ 0.2	-
		<b>398.1</b>

**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: <sup>6</sup>soja

**FICHA TÉCNICA V6:**

<b>Salada de feijão-frade</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Feijão-frade (seco)	230.0	266.1
Cebola	25.0	3.9
Azeite extra virgem	9.0	81.0
Salsa	1.3	-
Sal	≤ 0.2	-
Vinagre <sup>12</sup>	q.b.	-
		<b>351.0</b>

**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: <sup>12</sup>sulfitos

**FICHA TÉCNICA V7:**

<b>Rancho vegetariano</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Couve	120.0	19.0
Cenoura	80.0	12.8
Grão-de-bico (seco)	80.0	96.4
Cebola	25.0	3.9
Tomate	25.0	4.1
Azeite extra virgem	9.0	81.0
Alho	2.0	1.0
Sal	≤ 0.2	-
Sumo de limão	q.b.	-
		<b>218.2</b>

**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:**

<b>Salada Mexicana</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Ervilhas (crua ou ultracongelada)	115.0	66.0
Feijão vermelho (seco)	70.0	65.7
Cenoura	80.0	13.4
Feijão-verde	50.0	11.7
Brócolos	100.0	22.6
Pimento	50.0	7.8
Cebola	25.0	3.9
Azeite extra virgem	9.0	81.0
Alho	2.0	1.0
Sal	≤ 0.2	-
		<b>273.1</b>

**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:**

<b>Beringela recheada</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Beringela	120.0	18.2
Cogumelos	90.0	10.8
Soja <sup>6</sup>	80.0	302.4
Cenoura	80.0	13.4
Pimento	50.0	7.8
Cebola	25.0	3.9
Tomate	25.0	4.1
Azeite extra virgem	9.0	81.0
Alho	2.0	1.0
Sal	≤ 0.2	-
		<b>442.6</b>

**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. Levar ao forno.

Alergénios: <sup>6</sup>soja

**FICHA TÉCNICA V10:**

<b>Favas estufadas com tofu</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Favas (secas)	70.0	19.1
Alho-francês	150.0	17.5
Tofu <sup>6</sup>	80.0	302.4
Cenoura	80.0	13.4
Cebola	25.0	3.9
Polpa de tomate	15.0	5.7
Azeite extra virgem	9.0	81.0
Alho	2.0	1.0
Sal	≤ 0.2	-
		<b>444.0</b>

**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: <sup>6</sup>soja

**FICHA TÉCNICA V11:**

<b>Almôndegas de grão-de-bico com molho de tomate</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Grão-de-bico	50.0	60.4
Cogumelos	90.0	10.8
Tomate	25.0	4.1
Cebola	25.0	3.9
Pimento	50.0	7.8
Polpa de tomate	15.0	5.7
Pão ralado <sup>1</sup>	12.5	45.0
Azeite extra virgem	9.0	81.0
Alho	2.0	1.0
Sal	≤ 0.2	-
		<b>219.7</b>

**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 podese 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: <sup>1</sup>cereais que contêm glúten

**FICHA TÉCNICA V12:**

<b>Tofu grelhado</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Tofu <sup>6</sup>	210.0	160.0
Azeite extra virgem	9.0	81.0
Sal	≤ 0.2	-
		<b>241.0</b>

**Método de confeção:** Grelhado

**Procedimentos de preparação:** Cortar o tofu com a espessura de um dedo.

**Procedimentos de confeção:** Grelhar o tofu em azeite.

Alergénio: <sup>6</sup>soja

**FICHA TÉCNICA V13:**

<b>Legumes à Brás</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Feijão manteiga	80.0	219.7
Curgete	130.0	20.6
Cenoura	80.0	13.4
Alho-francês	150.0	17.6
Cebola	25.0	3.9
Azeite extra virgem	9.0	81.0
Alho	2.0	1.0
Sal	≤ 0.2	-
		<b>357.2</b>

**Método de confeção:** Estufado

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

**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:**

<b>Seitan assado com legumes</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Beringela	120.0	18.2
Curgete	130.0	20.6
Abóbora	130.0	26.0
Seitan <sup>1,6</sup>	80.0	96.0
Cenoura	80.0	13.4
Tomate	25.0	4.1
Cebola	25.0	3.9
Azeite extra virgem	9.0	81.0
Alho	2.0	1.0
Sal	≤ 0.2	-
		<b>264.2</b>

**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: <sup>1</sup>cereais que contêm glúten e <sup>6</sup>soja

**FICHA TÉCNICA V15:**

<b>Ervilhas estufadas com cogumelos</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Ervilhas (crua ou ultracongelada)	230.0	132.0
Cogumelos	90.0	10.8
Cenoura	80.0	13.4
Tomate	25.0	4.1
Cebola	25.0	3.9
Azeite extra virgem	9.0	81.0
Alho	2.0	1.0
Sal	≤ 0.2	-
		<b>246.2</b>

**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:**

<b>Feijoada vegetariana</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Feijão vermelho	80.0	75.1
Tofu <sup>6</sup>	210.0	159.6
Couve lombarda	110.0	17.4
Cenoura	80.0	13.4
Tomate	25.0	4.1
Cebola	25.0	3.9
Azeite	9.0	81.0
Alho	2.0	1.0
Sal	≤ 0.2	-
		<b>355.5</b>

**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: <sup>6</sup>soja

**FICHA TÉCNICA V17:**

<b>Salada de grão-de-bico com ervilha</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Grão-de-bico	80.0	96.4
Cenoura	80.0	13.4
Ervilhas (crua ou ultracongelada)	230.0	135.9
Tomate	25.0	4.1
Azeite	9.0	81.0
Sal	≤ 0.2	-
		<b>330.8</b>

**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:**

<b>Hambúrguer vegetariano</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Hambúrguer (grão-de-bico)	80.0	96.4
Curgete	130.0	20.8
Cenoura	80.0	13.4
Pão ralado <sup>1</sup>	12.5	45.0
Azeite extra virgem	9.0	81.0
Alho	2.0	1.0
Sal	≤ 0.2	-
Sumo de limão	q.b.	-
		<b>257.6</b>

**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 hambúrgueres. Passar por pão ralado, se necessário. Grelhar em azeite.

Alergénio: <sup>1</sup>cereais que contêm glúten

**FICHA TÉCNICA V19:**

<b>Hambúrguer de feijão</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Hambúrguer (feijão preto)	80.0	72.8
Curgete	130.0	20.8
Cenoura	80.0	13.4
Pão ralado <sup>1</sup>	12.5	45.0
Azeite extra virgem	9.0	81.0
Alho	2.0	1.0
Sal	≤ 0.2	-
Sumo de limão	q.b.	-
		<b>234.0</b>

**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 feijão, 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. Grelhar em azeite.

Alergénio: <sup>1</sup>cereais que contêm glúten

**FICHA TÉCNICA V20:**

<b>Salteado de espinafres com soja</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Espinafres	120.0	15.5
Soja <sup>6</sup>	210.0	159.6
Cogumelos	90.0	10.8
Cebola	25.0	3.9
Azeite extra virgem	9.0	81.0
Alho	2.0	1.0
Sal	≤ 0.2	-
		<b>271.8</b>

**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: <sup>6</sup>soja

**FICHA TÉCNICA V21:**

<b>Cogumelos no forno com legumes</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Cogumelos	90.0	10.8
Curgete	130.0	20.6
Tomate	30.0	4.9
Milho	50.0	185.6
Azeite extra virgem	9.0	81.0
Alho	2.0	1.0
Sal	≤ 0.2	-
		<b>303.9</b>

**Método de confecção:** 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 confecção:** 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.

**FICHA TÉCNICA V22:**

<b>Esparguete à bolonhesa vegetariano</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Cogumelos	90.0	10.8
Seitan <sup>1,6</sup>	80.0	96.0
Tomate	25.0	4.1
Cebola	25.0	3.9
Polpa de tomate	15.0	5.7
Azeite extra virgem	9.0	81.0
Alho	2.0	1.0
Sal	≤ 0.2	-
		<b>202.5</b>

**Método de confecção:** Estufado

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

**Procedimentos de confecção:** 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: <sup>1</sup>cereais que contêm glúten e <sup>6</sup>soja

**FICHA TÉCNICA V23:**

<b>Chili vegetariano</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Feijão vermelho	80.0	75.2
Soja <sup>6</sup>	80.0	302.4
Tomate	25.0	4.1
Milho	80.0	68.8
Cebola	25.0	3.9
Polpa de tomate	15.0	5.7
Azeite extra virgem	9.0	81.0
Alho	2.0	1.0
Sal	≤ 0.2	-
		<b>542.1</b>

**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: <sup>6</sup>soja

**FICHA TÉCNICA V24:**

<b>Tofu estufado com abóbora</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Tofu <sup>6</sup>	210.0	160.0
Abóbora	130.0	26.0
Cebola	25.0	3.9
Azeite extra virgem	9.0	81.0
Sal	≤ 0.2	-
		<b>270.9</b>

**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: <sup>6</sup> soja

**FICHA TÉCNICA V25:**

<b>Caldeirada de soja</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Soja <sup>6</sup>	80.0	302.4
Batata	120.0	102.4
Tomate	50.0	8.1
Cebola	50.0	7.7
Pimento	50.0	7.8
Polpa de tomate	15.0	5.7
Azeite	9.0	81.0
Alho	2.0	1.0
Sal	≤ 0.2	-
		<b>516.1</b>

**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: <sup>6</sup>soja

**FICHA TÉCNICA V26:**

<b>Croquetes vegetarianos</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Grão-de-bico	80.0	96.4
Alheira vegetariana <sup>1</sup>	150.0	297.0
Pão ralado <sup>1</sup>	15	54.0
Azeite	9.0	81.0
Sal	≤ 0.2	-
		<b>528.4</b>

**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: <sup>1</sup>cereais que contêm glúten

**FICHA TÉCNICA V27:**

<b>Tomate recheado</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Tomate	120.0	19.5
Tofu <sup>6</sup>	210.0	160.0
Alho-francês	150.0	17.5
Beringela	120.0	18.4
Cenoura	80.0	13.3
Cebola	25.0	3.9
Azeite	9.0	81.0
Alho	2.0	1.0
Sal	≤ 0.2	-
		<b>314.6</b>

**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.

Alergénios: <sup>6</sup>soja

**FICHA TÉCNICA V28:**

<b>Jardineira vegetariana</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Feijão-verde	120.0	28.2
Cenoura	80.0	13.4
Seitan <sup>1,6</sup>	80.0	96.0
Ervilhas	70.0	38.0
Tomate	25.0	4.1
Cebola	25.0	3.9
Azeite extra virgem	9.0	81.0
Alho	2.0	1.0
Sal	≤ 0.2	-
Sumo de limão	q.b.	-
		<b>265.6</b>

**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: <sup>1</sup>cereais que contêm glúten e <sup>6</sup>soja

**FICHA TÉCNICA V29:**

<b>Massa Siciliana</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Grão-de-bico	80.0	96.4
Cenoura	80.0	13.4
Alho-francês	150.0	17.5
Tomate	25.0	4.1
Azeite extra virgem	9.0	81.0
Alho	2.0	1.0
Sal	≤ 0.2	-
		<b>213.4</b>

**Método de confeção:** Estufado

**Procedimentos de preparação:** De véspera, demolhar o grão. Lavar e descascar o alho. Lavar e cortar o alho francês em rodelas. 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 G7. Temperar com orégãos e manjeriço.

**FICHA TÉCNICA V30:**

<b>Salada Exótica</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Ervilhas (crua ou ultracongelada)	230.0	124.7
Tomate	25.0	4.1
Cenoura	80.0	13.4
Ananás	85.0	25.2
Sal	≤ 0.2	-
		<b>167.4</b>

**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:**

<b>Lasanha de ervilhas</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Ervilhas (crua ou ultracongelada)	230.0	124.7
Cogumelos	90.0	10.8
Cebola	25.0	3.9
Tomate	25.0	4.1
Polpa de tomate	15.0	5.7
Azeite	9.0	81.0
Alho	2.0	1.0
Sal	≤ 0.2	-
		<b>231.2</b>

**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 cubos.

**4Procedimentos de confeção:** Cozer as ervilhas. Cozer a massa de lasanha, segundo as indicações da ficha técnica G8. 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 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:**

<b>Feijão vermelho com Ratatouille</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Beringela	120.0	18.2
Abóbora	130.0	26.0
Feijão vermelho	80.0	75.1
Tomate	50.0	8.2
Cebola	25.0	3.9
Azeite	9.0	81.0
Alho	2.0	1.0
Sal	≤ 0.2	-
		<b>213.4</b>

**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 V33:**

<b>Arroz de lentilhas com legumes</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Lentilhas	80.0	242.2
Beringela	120.0	18.2
Tomate	50.0	8.2
Curgete	130.0	20.5
Arroz	50.0	63.7
Cenoura	80.0	13.4
Pimento	40.0	6.2
Cebola	25.0	3.9
Azeite	9.0	81.0
Alho	2.0	1.0
Sal	≤ 0.2	-
		<b>458.3</b>

**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**

<b>Salada de couscous</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Ervilhas (crua ou ultracongelada)	230.0	124.7
Alface	100.0	5.6
Cenoura	60.0	10.1
Azeite	9.0	81.0
Sal	≤ 0.2	-
		<b>221.4</b>

**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 G8. Cozer as ervilhas. Juntar o couscous, a alface, as ervilhas, a cenoura e temperar com azeite, vinagre e ervas aromáticas

**FICHA TÉCNICA V35:**

<b>Strogonoff com cogumelos (Seitan)</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Seitan <sup>1,6</sup>	80.0	96.0
Cogumelos	90.0	10.8
Cebola	25.0	3.9
Bebida vegetal <sup>6</sup>	20.0	7.2
Azeite	9.0	81.0
Alho	2.0	1.0
Sal	≤ 0.2	-
		<b>199.9</b>

**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: <sup>1</sup>cereais que contêm glúten e <sup>6</sup>soja

**FICHA TÉCNICA V36:**

<b>Tofu Espiritual</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Tofu <sup>6</sup>	210.0	160.0
Cenoura	80.0	13.4
Cebola	25.0	3.9
Azeite	9.0	81.0
Alho	2.0	1.0
Sal	≤ 0.2	-
		<b>259.3</b>

**Método de confecção:** Cozido

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

**Procedimentos de confecção:** Levar ao lume o azeite, a cebola e o alho. Adicionar a cenoura ralada e posteriormente o tofu em cubos. Temperar com noz-moscada. Juntar a batata palha (preparada segundo as indicações da ficha técnica G2) e, posteriormente, o molho branco. Envolver tudo. Colocar num tabuleiro e levar ao forno. Preparar o molho branco segundo as indicações da ficha técnica M2.

Alergénio: <sup>6</sup>soja

# **GUARNIÇÕES**

**FICHA TÉCNICA G1:**

<b>Batata cozida</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Batata	140.0	119.4
Sal	≤ 0.2g	-
		<b>119.4</b>
<b>Método de confecção:</b> Cozido		
<b>Procedimentos de preparação:</b> Descascar e cortar a batata a meio.		
<b>Procedimentos de confecção:</b> Cozer em água e sal.		

**FICHA TÉCNICA G2**

<b>Batata assada</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Batata	140.0	119.4
Sal	≤ 0.2g	-
		<b>119.4</b>
<b>Método de confecção:</b> Assado		
<b>Procedimentos de preparação:</b> Descascar e cortar a batata em 4/8 pedaços. Temperar com sal.		
<b>Procedimentos de confecção:</b> Assar no forno com um fio de azeite.		

**FICHA TÉCNICA G3:**

<b>Batata palha</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Batata ou Batata palha frita <sup>1,6,7,9,10</sup>	140.0 40	119.4 ou 218
Sal	≤ 0.2g	-
		<b>Batata: 119.4 ou Batata palha: 218</b>
<b>Método de confecção:</b> Frito		
<b>Procedimentos de preparação:</b> Descascar a batata.		
<b>Procedimentos de confecção:</b> Fritar a batata em palitos finos, sem as deixar desfazer. Pode optar-se pelo fornecimento de batata palha frita processada.		

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

#### FICHA TÉCNICA G4

<b>Arroz branco</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Arroz	60.0	76.4
Cebola	20.0	3.1
Azeite	5.0	45.0
Alho	2.0	1.0
Sal	≤ 0.2g	-
		<b>125.5</b>

**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:

<b>Arroz colorido</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Arroz	60.0	76.4
Beterraba	50.0	4.6
Cenoura	60.0	10.1
Cebola	20.0	3.1
Milho	30.0	111.4
Azeite	5.0	45.0
Alho	2.0	1.0
Sal	≤ 0.2g	-
		<b>251.6</b>

**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:**

<b>Arroz de tomate</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Arroz	60.0	76.4
Tomate	45.0	7.3
Cebola	20.0	3.1
Polpa de tomate	15.0	5.7
Azeite	5.0	45.0
Alho	2.0	1.0
Sal	≤ 0.2g	-
		<b>138.5</b>

**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:**

<b>Arroz de cenoura / ervilha / feijão</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Arroz	60.0	76.4
Cenoura ou	60.0	10.1 ou
Ervilha ou	50.0	27.2 ou
Feijão	5.0	4.7
Cebola	20.0	3.1
Azeite	5.0	45.0
Alho	2.0	1.0
Sal	≤ 0.2g	-
		<b>Cenoura: 135.6 ou Ervilha: 152.7 ou Feijão: 130.2</b>

**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, massa para lasanha**

---

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Massas	50.0	177.0
Sal	≤ 0.2g	-
		<b>177.0</b>

---

**Método de confeção:** Cozido

**Procedimentos de confeção:** Levar água ao lume até ferver. Adicionar a massa e sal. Deixar cozer

Alergénios: <sup>1</sup>cereais que contêm glúten

**FICHA TÉCNICA G9:**

---

**Couscous**

---

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Couscous <sup>1,6</sup>	60.0	210.6
Azeite	5.0	45.0
Sal	≤ 0.2g	-
		<b>255.6</b>

---

**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 homogénea.

Alergénios: <sup>1</sup>cereais que contêm glúten e <sup>6</sup>soja

**FICHA TÉCNICA G10:**

---

<b>Migas de arroz, feijão-frade e couve</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Arroz	60.0	210.6
Couve (caldo-verde)	180.0	37.8
Feijão-frade	60.0	69.6
Azeite	5.0	45.0
Alho	2.0	1.0
Sal	≤ 0.2g	-
		<b>364.0</b>

---

**Método de confeção:** Cozido

**Procedimentos de preparação:** Lavar, descascar e picar o alho. Lavar o feijão-frade enlatado. Cortar a couve em caldo-verde.

**Procedimentos de confeção:** Refogar o alho com o azeite. Cozer a couve num tacho à parte. Cozer o arroz num tacho à parte e temperar com sal. Adicionar o feijão-frade cozido, a couve (caldo verde cozida) e o arroz ao alho refogado.

---

# **HORTÍCOLAS**

**FICHA TÉCNICA H1:**

<b>Hortícolas crus</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Alface	100.0	5.6
Beterraba	150.0	12.6
Cenoura	80.0	12.8
Couve roxa	100.0	18.2
Milho	50.0	185.6
Pepino	50.0	5.5
Tomate	60.0	9.8

**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:**

<b>Hortícolas cozidos</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Brócolos	100.0	22.4
Cenoura	80.0	12.8
Couve de Bruxelas	125.0	45.4
Couve-flor	100.0	16.6
Couve	120.0	19.0
Curgete	130.0	20.6
Espinafre	120.0	15.5
Feijão-verde	100.0	23.4
Grelos	80.0	12.7

**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:**

---

<b>Leguminosas</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Ervilhas	60.0	32.6
Grão-de-bico	50.0	166.0
Lentilhas	20.0	60.6
Feijão em grão	80.0	84.8

---

**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:**

<b>Fruta da época</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Ameixa	60 (uma) / 120 (duas)	20.6/41.2
Ananás/Abacaxi	85 (1/2 rodela) / 170 (1 rodela)	25.3/50.6
Banana	75 (1/2)	42.1
Cereja	120 (1 copo) / 150 (1 taça almoçadeira)	61.0/76.3
Clementina	80 (uma) / 160 (duas)	28.7/57.4
Kiwi	80 (uma) / 160 (duas)	34.5/69.0
Laranja	80 (1/2) / 160g (uma)	23.2/46.4
Maçã	80 (uma) / 160 (duas)	41.0/82
Melancia	125 (uma fatia) / 250 (duas fatias)	15.9/31.8
Melão	90 (uma fatia) / 180 (duas fatias)	12.8/25.6
Morango	120 (um copo) / 150 (uma taça almoçadeira)	33.1/41.4
Nêspera	60 (uma) / 120 (duas)	16.4/32.8
Pera	80 (uma) / 160 (duas)	25.3/50.6
Pêssego/Nectarina	80 (uma) / 160 (duas)	23.1/46.2
Tangerina	80 (uma) / 160 (duas)	23.0/46.0
Uva	120 (um copo) / 150 (uma taça almoçadeira)	74.0/92.5

**Método de confeção:** Cru

**Procedimentos de preparação:** Lavar a fruta.

**FICHA TÉCNICA FS2:**

<b>Gelatina de origem vegetal</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Gelatina de origem vegetal	150.0	91.6

**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:**

<b>Fruta assada</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
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:**

<b>Iogurte de aromas ou pedaços</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Iogurte <sup>7</sup>	125.0	88.8

Alergénio: <sup>7</sup>leite

**FICHA TÉCNICA FS5:**

<b>Pudim</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Ovo de galinha <sup>3</sup>	53.0	68.6
Leite de vaca UHT meio gordo <sup>7</sup> ou Bebida vegetal <sup>6</sup>	100.0 100.0	46.8 ou 36
Açúcar	6.0	23.4
Essência de baunilha	q.b.	-

**Leite de vaca: 138.8 ou  
Bebida vegetal: 128.0**

**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: <sup>3</sup>ovo, <sup>6</sup>soja e <sup>7</sup>leite

**FICHA TÉCNICA FS6:**

<b>Mousse de chocolate</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Mousse de chocolate <sup>7</sup>	30.0	125.7
Leite de vaca UHT meio gordo <sup>7</sup>	50.0	23.4
ou Bebida vegetal <sup>6</sup>	50.0	18.0
		<b>Leite de vaca: 149.1 ou Bebida vegetal: 143.7</b>

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

Alergénios: <sup>6</sup>soja e <sup>7</sup>leite

**FICHA TÉCNICA FS7:**

<b>Gelado</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Gelado de baunilha <sup>7</sup>	150.0	296.4

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

Alergénio: <sup>7</sup>leite

**MOLHOS**

**FICHA TÉCNICA M1:**

<b>Molho branco</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
Leite de vaca UHT meio gordo <sup>7</sup>	60.0	28.1
Manteiga	15.0	112.5
Farinha de trigo <sup>1</sup>	7.5	27.7
Sal	≤0.2	-
<b>168.3</b>		

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

Alergénio: <sup>1</sup>cereais que contêm glúten e <sup>7</sup>leite

**FICHA TÉCNICA M2:**

<b>Molho branco vegetariano</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)</b>
<b>Bebida vegetal<sup>6</sup></b>	60.0	21.7
<b>Manteiga</b>	15.0	112.5
<b>Farinha de trigo<sup>1</sup></b>	7.5	27.7
<b>Sal</b>	≤0.2	-
<b>161.9</b>		

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

Alergénio: <sup>1</sup>cereais que contêm glúten e <sup>6</sup>soja