

Município de Leiria  
Câmara Municipal

Divisão de Contratação Pública

**Parecer:**

Concordo com a informação em apreço, bem como com as propostas nela constantes.

Ao órgão competente para autorização da realização da despesa e abertura do procedimento.

**Despacho:**

Concordo.

À Câmara Municipal, para autorização da realização da despesa e abertura do procedimento, nos termos propostos, bem como para aprovação das peças procedimentais.

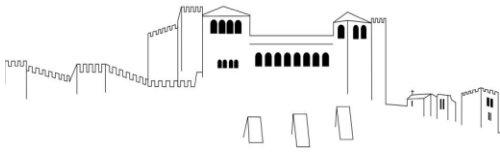
Proceder às diligências necessárias.

**INFORMAÇÃO | INÍCIO DO PROCEDIMENTO**

**Considerando:**

- A proposta de aquisição externa do serviço requisitante – Divisão de Programas Educativos (DIPE) (NIPG 20255/23 – PAQ'S 736 e 737/2023), na qual identifica a necessidade de celebrar um contrato de **aquisição de serviços, por lotes, para a confeção e fornecimento de refeições escolares – serviço a quente** - (código de CPV 55524000 – Serviços de fornecimento de refeições (catering) a escolas), sustentada no facto de o Município não dispor de serviços e meios que possam assegurar esta necessidade;
- Que, de acordo com a alínea *hh*) do n.º 1 do artigo 33.º do anexo I da Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro, compete à Câmara Municipal deliberar no domínio da ação social escolar, designadamente no que respeita a alimentação, alojamento e atribuição de auxílios económicos a estudantes;
- O Programa de Generalização do Fornecimento de Refeições Escolares aos Alunos do 1.º Ciclo do Ensino Básico, conforme Despacho n.º 22 251/2005, de 25 de outubro, conjugado com o Despacho n.º 18987/2009, do Gabinete do Secretário de Estado Adjunto e da Educação, de 17 de agosto de 2009;
- O Programa "Serviço de Refeições – 1.º CEB" existente no concelho de Leiria, desde o ano letivo 2001/2002, aprovado por deliberação camarária de 24 de outubro de 2001;
- O Programa de Expansão e Desenvolvimento de Educação Pré-Escolar, de harmonia com a Lei-Quadro n.º 5/97, de 10 de fevereiro, o Decreto-Lei n.º 147/97, de 11 de julho, e o Acordo de Colaboração tripartido, celebrado em 8 de julho de 1998, entre os Ministérios da Educação, do Trabalho e Solidariedade e a Associação Nacional de Municípios Portugueses;
- A concretização da transferência de competências nos órgãos municipais, no domínio da educação, operada pelo Decreto-Lei n.º 21/2019, de 30 de janeiro, na redação dada pelo Decreto-Lei n.º 84/2019, de 28 de junho, que procede igualmente ao reforço das áreas que anteriormente foram descentralizadas para os municípios, conferindo-lhes, também, novas competências, nomeadamente a gestão dos refeitórios escolares dos 2.º ciclos, 3.º ciclos e secundário;
- Assumindo, o Município de Leiria, a gestão direta de alguns programas de fornecimento de refeições escolares e Atividades de Animação e Apoio às famílias do Pré-escolar, tal como a gestão dos refeitórios escolares dos 2.º, 3.º ciclos e Escolas Secundárias, e não possuindo serviços que possam assegurar esta necessidade (os recursos materiais e humanos necessários para a execução dos referidos programas), torna-se necessário à sua contratação externa;
- A existência do Acordo Quadro 1/2022, para confeção e fornecimento de refeições escolares - Lote 4 Fornecimento e distribuição agregado de refeições escolares em regime de confeção local e transportadas a quente, celebrado pela Central de Compras da Comunidade Intermunicipal da Região de Leiria;
- Que, nos termos do artigo 259.º do Código dos Contratos Públicos (CCP) a entidade adjudicante deve convidar a apresentar propostas os cocontratantes do Acordo Quadro, que reúnam as condições necessárias para a execução das prestações objeto do contrato a celebrar;
- A adesão do Município de Leiria à Central de Compras da Comunidade Intermunicipal da Região de Leiria, conforme deliberação da Câmara Municipal de 02 de outubro de 2012 (deliberação n.º 21/2012).

**Propõe o serviço requisitante (DIPE)** que seja desencadeado o procedimento de consulta prévia ao abrigo do Acordo Quadro 1/2022 - Fornecimento de Refeições Escolares – Lote 4 – Fornecimento e distribuição agregado de refeições escolares em regime



Município de Leiria  
Câmara Municipal

Divisão de Contratação Pública

de confeção local e transportadas a quente, nos termos do artigo 259.º do Código dos Contratos Públicos (CCP), aprovado pelo Decreto-Lei n.º 18/2008, de 29 de janeiro, na redação anterior às alterações promovidas pela Lei n.º 30/2021, de 21 de maio e Decreto-Lei n.º 78/2022 de 7 de novembro, para a prestação acima identificada, nos termos abaixo expostos.

**Do procedimento de contratação:**

**1.** O contrato a celebrar será reduzido a escrito e encontra-se sujeito à fiscalização prévia do Tribunal de Contas, nos termos do artigo 46.º da Lei n.º 98/97, de 26 de agosto, na sua redação atual, não podendo entrar em execução antes do visto ou declaração de conformidade, nos termos do artigo 45.º, n.º 4 da LOPTC.

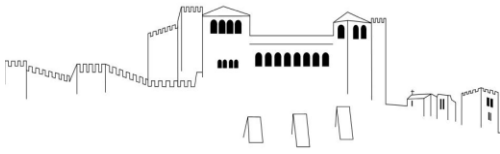
**2.** Dado tratar-se de um procedimento a lançar ao abrigo de um acordo quadro, e à luz do espírito do n.º 1 do artigo 27.º da Lei n.º 30/2021, de 21 de maio, conjugado com o artigo 9.º do Decreto-Lei n.º 78/2022 de 7 de novembro, o procedimento deve ser regido pela redação do CCP ao abrigo da qual foi celebrado o respetivo acordo-quadro, por forma a prevenir potenciais incongruências. Assim, e dado que o acordo quadro AQ 1/2022 foi celebrado à luz da redação do CCP anterior às alterações introduzidas pela Lei n.º 30/2021, de 21 de maio, deverá ser essa a redação a reger o presente procedimento.

**3.** Para efeitos de cabimentação da despesa inerente ao contrato a celebrar, estima-se que o respetivo preço contratual não deverá exceder **€10.121.946,00** acrescido de IVA à taxa legal em vigor, compatibilização a satisfazer pela classificação orgânica e económica 02/020220 – Plano 2021/A/25, de acordo com dados constantes da tabela abaixo:

Lotes	Serviço	Tipologia	Preço Unitário	Valor 2023	Valor 2024	Valores 2025	Valores 2026	Total	Proposta Cabimento	
									N.º	Autorização
1	Contratação de serviços para a confeção e fornecimento de refeições escolares – serviço a quente – JI e 1.º CEB – (confeção em escolas do 1.º ciclo)	Refeição – Transportadas a Quente	€2,05	€353.010,00	€981.540,00	€981.540,00	€628.530,00	€2.944.620,00	2136	
		Refeição – Confeção e fornecimento no local	€2,05	€207.603,50	€577.239,00	€577.239,00	€369.635,50	€1.731.717,00		
		<b>Total Lote 1</b>		<b>€560.613,50</b>	<b>€1.558.779,00</b>	<b>€1.558.779,00</b>	<b>€998.165,00</b>	<b>€4.676.337,00</b>		
2	Contratação de serviços para a confeção e fornecimento de refeições escolares – serviço a quente – JI e 1.º CEB, 2.º e 3.º ciclos e Secundário – (confeção em escolas do 2.º e 3.º ciclos e Secundário)	Refeição – Transportadas a Quente – JI e 1.º CEB – confeccionadas nas escolas de 2.º e 3.º ciclo	€2,05	€103.381,50	€287.451,00	€278.451,00	€184.069,50	€862.353,00	2137	24/05/2023
		Refeição – Confeção e fornecimento no local – JI e 1.º CEB – confeccionadas nas escolas de 2.º e 3.º ciclo	€2,05	€57.154,00	€158.916,00	€158.916,00	€101.762,00	€476.748,00		
		Refeição – Confeção e fornecimento no local – 2º, 3º ciclos e Secundário	€3,10	€544.236,00	€1.368.836,00	€1.368.836,00	824.600,00	€4.106.580,00		
		<b>Total Lote 2</b>		<b>€704.771,50</b>	<b>€1.815.203,00</b>	<b>€1.815.203,00</b>	<b>€1.110.431,50</b>	<b>€5.445.609,00</b>		
<b>TOTAIS</b>				<b>€1.265.385,00</b>	<b>€3.373.982,00</b>	<b>€3.373.982,00</b>	<b>€2.108.597,00</b>	<b>€10.121.946,00</b>		

Nota: Acresce IVA à taxa legal em vigor.

**4.** Trata-se de um compromisso plurianual enquadrado na autorização genérica da Assembleia Municipal de Leiria, deliberada na sua sessão de 16 de dezembro de 2022, aquando da aprovação dos documentos previsionais para 2023.



Município de Leiria  
Câmara Municipal

Divisão de Contratação Pública

5. Submete-se para aprovação as peças do procedimento, nos termos do n.º 2 do artigo 40.º do CCP, conjugado com a alínea f) do n.º 1 do artigo 33.º do Anexo I à Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro, das quais se destaca:

- Fixação do preço base em **€10.121.946,00**, acrescido do IVA à taxa legal em vigor, fundamentado pelo serviço requisitante nos termos abaixo expostos:
  - a) O preço unitário que está na base do cálculo do valor do procedimento atual para o lote 1, é de 2,05€/refeição para pré-escolar e 1.º ciclo, correspondendo a um aumento de 17% face ao valor base que foi adjudicado no procedimento anterior (1,75€).
  - b) O preço unitário que está na base do cálculo do valor do procedimento atual para o lote 2, é de 3,10€/refeição, para os 2.º, 3.º ciclos e secundário, é idêntico ao valor unitário definido para os serviços previstos para este lote para o procedimento anterior, e correspondendo a um aumento de 17% face ao valor base que foi adjudicado no procedimento anterior (2,66€).
  - c) O aumento do valor unitário de base relativamente ao procedimento anterior, enquadra também o aumento do salário mínimo em 2023 e 2024, tal como os aumentos sucessivos dos combustíveis e matérias-primas alimentares.
  - d) Ainda, o n.º de refeições previstas neste procedimento é de 1.419.680, superior em 159.100 refeições (12,6%) em relação ao procedimento referente ao ano letivo 2022-23.
- A divisão em 2 lotes, em cumprimento do disposto no artigo 46.º-A do CCP;
- Fixação de um prazo de vigência do contrato a celebrar correspondente ao ano letivo 2023/2024, com início previsível a 1 de setembro de 2023, podendo ser renovado por iguais períodos letivos, sucessivos, por acordo entre ambas as partes, até ao limite de 3 períodos letivos (2025-2026);
- A exigência de prestação de caução no montante de 5% do preço contratual, considerando o montante estimado do contrato, mas também a complexidade dos serviços no que diz respeito ao impacto social que teria a interrupção da prestação dos serviços ou o não cumprimento dos mesmos nas condições previstas no caderno de encargos, junto das famílias e da comunidade educativa;
- Opção pelo critério de adjudicação da proposta economicamente mais vantajosa, na modalidade da avaliação do preço;
- Fixação dos seguintes fatores de desempate, a aplicar em caso de empate, aferido nos termos do ponto anterior, pela ordem a seguir apresentada:
  - No caso de se verificar empate entre propostas, deve ser adjudicada a proposta que **apresentar o maior número de recursos humanos** afetos à prestação do serviço, nos termos do disposto no n.º 10 da Cláusula 11.ª da Parte II – Cláusulas Técnicas do Caderno de Encargos e de acordo com o número previsível de refeições a fornecer constante do Anexo A do Caderno de Encargos;
  - Caso o empate subsista, será realizado um sorteio, a realizar em ato público a convocar pelo júri do procedimento, por forma a selecionar a proposta a adjudicar.

6. Relativamente à tramitação procedimental, propõe-se, nos termos do artigo 259.º do CCP, que seja dirigido um convite à apresentação de propostas aos cocontratantes do Lote 4 do Acordo Quadro n.º 1/2022 da CIMRL, a saber:

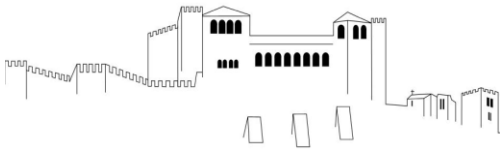
- A. EUREST PORTUGAL - Sociedade Europeia de Restaurantes Lda.; NIPC 500347506; CAE 56290 (Outras atividades de serviço de refeições);
- B. GERTAL - Companhia Geral de Restaurantes e Alimentação, S.A.; NIPC 500126623; CAE 56290 (Outras atividades de serviço de refeições);
- C. ICA/Nordigal (Consórcio), representado pela entidade ICA - Indústria e Comércio Alimentar, S.A.; NIPC 501426230; CAE 56290 (Outras atividades de serviço de refeições);
- D. UNISELF – Sociedade de Restaurantes Públicos e Privados, S.A.; NIPC 501323325; CAE 56290 (Outras atividades de serviço de refeições).

7. Quanto ao modo de apresentação de propostas propõe-se que a entrega ocorra na plataforma eletrónica AnoGov, com o endereço <https://www.anogov.com/cm-leiria/faces/>, nos termos do disposto no artigo 62.º do CCP.

8. Para condução do procedimento, propõe-se que sejam indicados para a constituição do Júri do procedimento e técnicos procedimentais, os seguintes elementos:

Elementos do júri do procedimento

- Paulo Felício (Presidente)
- Sérgio Ferreira (Vogal Efetivo)
- David Arede (Vogal Efetivo)



Município de Leiria  
Câmara Municipal

Divisão de Contratação Pública

- Isabel Quintal (Vogal Suplente)
- Célia Rodrigues (Vogal Suplente)
- Diogo Oliveira (Vogal Suplente)
- Diana Ferreira (Vogal Suplente)

Técnicos procedimentais:

- Isabel Sampaio
- Isabel Marto
- Rute Anastácio
- Francisco José
- Beatriz Azinhais
- José Areia

**9.** Ao abrigo do n.º 2 do artigo 69.º do Código dos Contratos Públicos (CCP), propõe-se que seja delegada no Júri nomeado a competência de prestação de esclarecimentos (artigo 50.º do CCP), que não impliquem retificações às peças do procedimento.

**10.** Em cumprimento do disposto no artigo 290.º-A do Código dos Contratos Públicos, o acompanhamento da execução do contrato será assegurado pela Dirigente da Divisão de Programas Educativos, enquanto Gestora do Contrato.

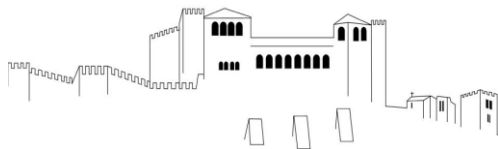
**11.** Dando cumprimento ao estatuído no n.º 5 do artigo 67.º e no n.º 7 do artigo 290.º-A, ambos do CCP, antes do início de funções, os elementos propostos para júri do procedimento e para gestor do contrato, respetivamente, terão de subscrever uma declaração de inexistência de conflitos de interesse, conforme modelos previstos no Anexo XIII ao CCP.

**12.** Fazem parte da presente informação os seguintes documentos em anexo: o Ofício Convite e o Caderno de Encargos.

O órgão competente toma a decisão de contratar e de autorizar a respetiva despesa, nos termos do artigo 36.º do CCP, conjugado com o n.º 1 do artigo 18.º do Decreto-Lei n.º 197/99 de 8 de junho, aplicável por força da alínea f) do n.º 1 do artigo 14.º do Decreto-Lei n.º 18/2008 de 29 de janeiro.

À consideração superior.

A Gestora do Processo,



Município de Leiria  
Câmara Municipal

**Exmo(s). Senhor(es) Administrador(es) / Gerente(s)**  
**Na(s) pessoa(s) do(s) seu(s) representante(s) legal(is)**

**N/ ref.ª:** NIPG 20255/23 – PAQ 'S 736/23 e 737/23

**ASSUNTO:** Convite à apresentação de proposta

**Consulta Prévia n.º 38/2023/DICP – Aquisição de serviços, por lotes para a confeção e fornecimento de Refeições Escolares – serviço a quente - (código CPV 55524000 – Serviços de fornecimento de refeições (catering) a escolas)**

### **I – ENTIDADE ADJUDICANTE**

A entidade adjudicante é o Município de Leiria, sita em Largo da República, 2414-006 Leiria, com o número de telefone 244 839 545 e com o endereço de correio eletrónico [aprovisionamento@cm-leiria.pt](mailto:aprovisionamento@cm-leiria.pt) e plataforma eletrónica, com endereço <https://www.anogov.com/cm-leiria/faces>.

### **II – DECISÃO DE CONTRATAR**

A decisão de contratar foi adotada por deliberação da Câmara Municipal de Leiria, em \_\_\_\_ de maio de 2023.

### **III – PROCEDIMENTO DE AQUISIÇÃO**

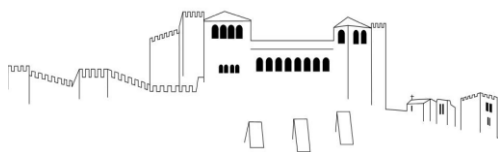
A presente consulta prévia é efetuada ao abrigo do Acordo Quadro 1/2022 - Fornecimento de Refeições Escolares – Lote 4: Fornecimento e distribuição agregado e refeições escolares em regime de confeção local e transportadas a quente, celebrado pela CIMRL – Comunidade Intermunicipal da Região de Leiria, nos termos do artigo 259.º do Código dos Contratos Públicos (CCP).

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

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

### **V – PROPOSTA**

- O concorrente manifestará, na proposta, a sua vontade de contratar e indicará as condições em que se dispõe a fazê-lo.
- Na proposta o concorrente deverá indicar o preço unitário, de acordo com o **anexo III, por lote**.
- Todos os preços deverão ser expressos em euros, em algarismos, e não incluirão o IVA, devendo o concorrente indicar a respetiva taxa legal aplicável deste imposto.
- Os preços totais apresentados terão um máximo de 2 casas decimais e os preços unitários terão um máximo de 3 casas decimais.
- As propostas terão de ser apresentadas na plataforma eletrónica, com o endereço <https://www.anogov.com/cm-leiria/faces>, contendo **assinatura eletrónica qualificada do concorrente ou seu representante. Sempre que seja assinada por procurador, juntar-se-á procuração que confira a este último poderes para o efeito**, ou pública-forma da mesma, devidamente legalizada.



## Município de Leiria Câmara Municipal

6. Todas as despesas inerentes à elaboração da proposta serão da responsabilidade do concorrente.
7. Não é admitida a apresentação de propostas variantes.
8. São variantes as propostas que, relativamente a um ou mais aspetos da execução do contrato a celebrar, contenham atributos que digam respeito a condições contratuais alternativas nos termos expressamente admitidos pelo caderno de encargos.
9. Cada concorrente só pode apresentar uma única proposta.

### VI – DOCUMENTOS QUE CONSTITUEM A PROPOSTA

1. A proposta, **apresentada para cada lote**, é constituída pelos seguintes documentos:
  - a) Declaração do concorrente de aceitação do conteúdo do caderno de encargos, elaborada em conformidade com o modelo constante do **Anexo I** (de acordo com alterações em vigor desde 20.06.2021);
  - b) Documentos que, em função do objeto do contrato a celebrar e dos aspetos da sua execução submetidos à concorrência pelo caderno de encargos, contenham os atributos da proposta, de acordo com os quais o concorrente se dispõe a contratar:

**Proposta base e lista de preços unitários**, de acordo com o **Anexo III, por lote (ficheiro em excel anexo)** e que deverá cumprir o disposto no artigo 60.º do CCP;
  - c) Documentos que contenham os termos e condições da proposta, de acordo com os quais o concorrente se dispõe a contratar:

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

2. Poderá ser junto à proposta a **certidão do registo comercial** (certidão permanente) ou códigos de acesso à mesma, com todas as inscrições em vigor, para identificação dos titulares dos órgãos sociais de administração, direção ou gerência que se encontrem em efetividade de funções, ou documento equivalente que permita relacionar o assinante com a sua função e poder de assinatura.
3. Todos os documentos terão de conter assinatura eletrónica qualificada do concorrente ou seu representante, de acordo com o disposto no artigo n.º 4 do artigo 57.º do CCP, conjugado com o artigo 54.º da Lei n.º 96/2015, de 17 de agosto, por remissão do n.º 4 do artigo 62.º, também do CCP.
4. Nos casos em que o certificado digital não possa relacionar diretamente o assinante com a sua função e poder de assinatura, deverá a entidade interessada submeter à plataforma um documento eletrónico oficial indicando o poder de representação e assinatura do assinante, nos termos do n.º 7 do artigo 54.º da Lei n.º 96/2015, de 17 de agosto.
5. Todos os documentos que integram a proposta são obrigatoriamente redigidos em língua portuguesa ou, não o sendo, deverão ser acompanhados de tradução devidamente legalizada e em relação à qual o concorrente declare aceitar a prevalência, para todos os efeitos, sobre os respetivos originais.
6. Qualquer classificação de documentos que constituem a proposta deverá ser previamente requerida pelos interessados, nos termos do artigo 66.º do CCP.

### VII – PRAZO E MODO DE APRESENTAÇÃO DA PROPOSTA

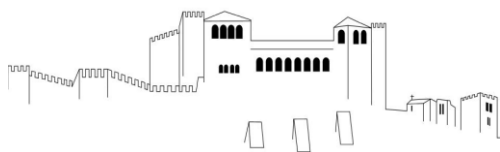
1. As propostas, bem como os documentos que as acompanham, devem ser apresentadas, na plataforma eletrónica AnoGov com endereço <https://www.anogov.com/cm-leiria/faces>, até às **23h59 do 10.º dia** a contar da data de notificação do convite (data e hora referidas na referida plataforma).
2. As propostas e os documentos que as acompanham serão entregues através da plataforma eletrónica até à data e horas definidas na alínea anterior.
3. O concorrente deverá prever o tempo necessário para a inserção das propostas e documentos, bem como para a sua assinatura eletrónica, em função do tipo de internet de que dispõem, uma vez que todo esse processo só será permitido até à hora fixada no n.º 1 do presente ponto.

### VIII - PRAZO DA OBRIGAÇÃO DE MANUTENÇÃO DA PROPOSTA

O prazo da obrigação de manutenção da proposta será de **120 dias**, contados da data do termo do prazo fixado para a apresentação das propostas.

### IX – ANÁLISE DAS PROPOSTAS

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



## Município de Leiria Câmara Municipal

2. A adulteração do anexo III (Proposta e lista de preços unitários, por lote) disponibilizados pela entidade adjudicante, no que diz respeito à forma e/ou à falta de apresentação dos conteúdos e/ou dos cálculos solicitados, é suscetível de constituir também causa de exclusão da proposta.

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

### X - CRITÉRIO DE ADJUDICAÇÃO

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

2. Em caso de empate, deve ser adjudicada a proposta que apresente o maior número de recursos humanos afetos à prestação do serviço, nos termos do disposto no n.º 10 da Cláusula 11.ª da Parte II – Cláusulas Técnicas do Caderno Encargos e de acordo com o n.º previsível de refeições a fornecer constante do Anexo A.

3. Caso o empate subsista, será realizado um sorteio, em ato público a convocar pelo júri do procedimento, por forma a seleccionar a proposta a adjudicar.

### XI – NEGOCIAÇÃO

Não haverá lugar à negociação das propostas.

### XII – DOCUMENTOS DE HABILITAÇÃO E OUTROS DOCUMENTOS PARA ASSINATURA DO CONTRATO

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

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

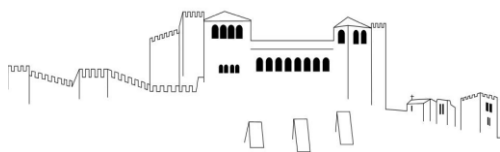
2. **O adjudicatário deverá, ainda, no mesmo prazo, entregar os seguintes elementos indispensáveis à outorga do contrato:**

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

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

4. O adjudicatário não tem de apresentar os documentos previstos nas alíneas a) a c) do n.º 1 se estiver registado no Portal Nacional de Fornecedores do Estado.

5. No caso de não emissão dos documentos ou certificados referidos nas alíneas a) a c) do n.º 1, ou se estes não se referirem a todos os casos referidos nas alíneas b) e h) do n.º 1 do artigo 55.º, podem os mesmos ser substituídos por uma declaração solene, sob compromisso de honra, feita pelo interessado perante a autoridade judicial ou



## Município de Leiria Câmara Municipal

---

administrativa competente, um notário, ou um organismo profissional qualificado.

6. O prazo fixado para a apresentação dos documentos de habilitação pode ser prorrogado, por uma única vez, por solicitação do adjudicatário, por um período não superior a cinco dias.

7. Caso sejam detetadas irregularidades nos documentos de habilitação entregues pelo adjudicatário ao abrigo do número anterior, suscetíveis de motivar a caducidade da adjudicação nos termos do artigo 86.º do CCP, será concedido, para efeitos do disposto na alínea j) do n.º 1 do artigo 115.º deste diploma legal, um **prazo adicional de 2 dias úteis** destinado ao suprimento das mesmas.

8. Os documentos devem ser redigidos em língua portuguesa, nos termos do n.º 1 do artigo 4.º da Portaria n.º 372/2017, de 14 de dezembro.

9. Quando, pela sua própria natureza ou origem, os documentos de habilitação estiverem redigidos em língua estrangeira, deve o adjudicatário fazê-los acompanhar de tradução devidamente legalizada, nos termos do n.º 2 do artigo 4.º da Portaria n.º 372/2017, de 14 de dezembro.

### **XIII - CAUÇÃO**

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

2. Quando o preço total resultante da proposta adjudicada seja considerado anormalmente baixo, o valor da caução a prestar pelo adjudicatário será de 5% do preço contratual.

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

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

### **XIV – CADUCIDADE DA ADJUDICAÇÃO**

A adjudicação caduca quando:

- a) Por facto que lhe seja imputável, o adjudicatário não apresentar os documentos de habilitação, seguindo-se quanto ao mais o regime previsto nos n.ºs 1, 2, 3 e 4 do artigo 86.º e no artigo 87.º do CCP;
- b) Por facto que lhe seja imputável, o adjudicatário não prestar, em tempo e nos termos estabelecidos, a caução que lhe é exigida, seguindo-se quanto ao mais o regime previsto no artigo 91.º do CCP;
- c) Por facto que lhe seja imputável, o adjudicatário não comparecer no dia, hora e local fixados para outorga do contrato ou não remeter o contrato assinado eletronicamente no prazo fixado pelo órgão competente, seguindo-se quanto ao mais o regime previsto no artigo 105.º do CCP;
- d) O adjudicatário não confirmar os compromissos referidos na alínea c) do n.º 2 do artigo 77.º do CCP;
- e) Se verificar a ocorrência de circunstâncias supervenientes que inviabilizem a celebração do contrato, nos termos do disposto no artigo 87.º-A do CCP.

### **XV - ACEITAÇÃO DA MINUTA DO CONTRATO**

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

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

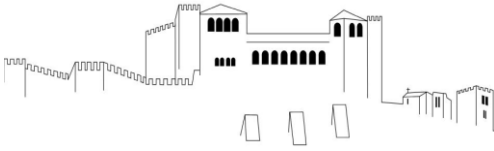
### **XVI - RECLAMAÇÃO CONTRA A MINUTA**

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

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

### **XVII - CELEBRAÇÃO DO CONTRATO ESCRITO**

1. A outorga do contrato deverá ter lugar no prazo de 30 dias úteis contados da data da aceitação da minuta ou da decisão sobre a reclamação, mas nunca antes de:



Município de Leiria  
Câmara Municipal

---

- a) Decorridos **10 dias úteis** contados da data de notificação da decisão de adjudicação;
- b) Apresentados todos os documentos de habilitação exigidos;
- c) Comprovada a prestação da caução;
- d) Confirmados os compromissos referidos na alínea c) do n.º 2 do artigo 77.º do CCP.

2. A entidade pública contratante comunicará ao adjudicatário:

- a) Com a antecedência mínima de cinco dias úteis, a data, hora e local em que ocorrerá a outorga do contrato, no caso de assinatura presencial; ou
- b) Num prazo não inferior a 3 dias úteis, o prazo para outorga e remessa do contrato, no caso de assinatura por meios eletrónicos, sendo esta considerada a modalidade preferencial por parte do Município de Leiria.

### **XVIII – CADERNO DE ENCARGOS**

O Caderno de Encargos faz parte integrante do presente convite.

### **XIX - LEGISLAÇÃO APLICÁVEL**

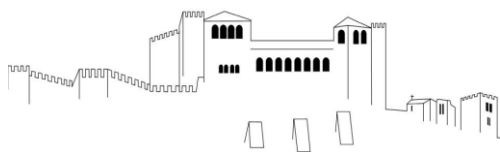
Em tudo o que o presente convite for omissivo, observar-se-á o disposto no Código dos Contratos Públicos e demais legislação aplicável.

Com os melhores cumprimentos.

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

Gestora do processo: Isabel Sampaio

2023/05/24/MS/ Minutado: IS Revisto: MS



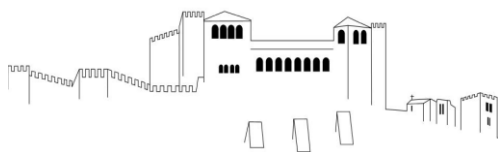
Município de Leiria  
Câmara Municipal

---

## **ANEXOS**

---

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



Município de Leiria  
Câmara Municipal

**Anexo I**

### MODELO DE DECLARAÇÃO

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

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

2 - Declara também que executa o referido contrato nos termos previstos nos seguintes documentos, que junta em anexo<sup>3</sup>:

a).....

b).....

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

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

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

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

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

..... (local),..... (data),..... [assinatura<sup>4</sup>].

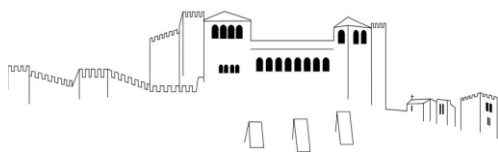
**[Assinatura eletrónica do(s) representante(s) legal(ais)]**

<sup>1</sup> Aplicável apenas a concorrentes que sejam pessoas coletivas.

<sup>2</sup> No caso de o concorrente ser uma pessoa singular, suprimir a expressão «a sua representada».

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

<sup>4</sup> Nos termos do disposto nos n.ºs 4 e 5 do artigo 57.º



Município de Leiria  
Câmara Municipal

---

**Anexo II**

**MODELO DE DECLARAÇÃO**

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

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

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

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

..... (local),..... (data),..... [assinatura <sup>5</sup>].

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

---

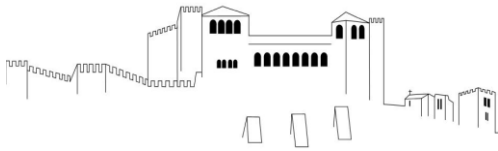
<sup>1</sup> Aplicável apenas a concorrentes que sejam pessoas coletivas.

<sup>2</sup> No caso de o concorrente ser uma pessoa singular, suprimir a expressão «a sua representada».

<sup>3</sup> Acrescentar as informações necessárias à consulta, se for o caso.

<sup>4</sup> No caso de o concorrente ser uma pessoa singular, suprimir a expressão «a sua representada».

<sup>5</sup> Nos termos do disposto nos n.ºs 4 e 5 do artigo 57.º



Município de Leiria  
Câmara Municipal

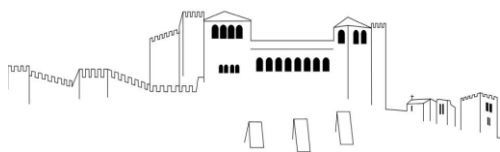
---

---

**ANEXO III**

**Proposta e lista de preços unitários**

**[Ficheiros em excel]**



Município de Leiria  
Câmara Municipal

---

**ANEXO IV**

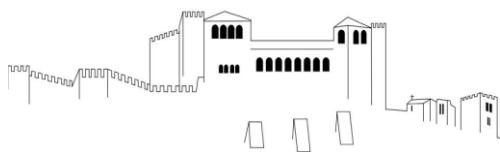
---

**MODELO DE GUIA DE DEPÓSITO BANCÁRIO**

Euros \_\_\_\_\_ €

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

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



Município de Leiria  
Câmara Municipal

---

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

Garantia bancária/seguro de caução n.º \_\_\_\_

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

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

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

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

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



**CONVITE N.º 38/2023/DICP - CONTRATAÇÃO DE SERVIÇOS, POR LOTES, PARA A CONFEÇÃO E FORNECIMENTO DE REFEIÇÕES ESCOLARES – SERVIÇO A QUENTE.**

**CADERNO DE ENCARGOS**

**Parte I - Cláusulas Jurídicas**

**Capítulo I - Disposições gerais**

**Cláusula 1.ª | Objeto**

1 – O presente caderno de encargos compreende as cláusulas a incluir no contrato a celebrar, na sequência do procedimento pré-contratual que tem por objeto principal a confeção e fornecimento de refeições escolares – serviço a quente, por lotes, ao abrigo do Acordo Quadro celebrado pela Central de Compras da Comunidade Intermunicipal da Região de Leiria (AQ 1/2022 Acordo-Quadro para Fornecimento de Refeições Escolares).

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

**Cláusula 2.ª | Preço base**

1 – O preço base, para a totalidade dos lotes que constituem o objeto do presente caderno de encargos, incluindo eventuais renovações, é de **10.121.946,00€ (dez milhões, cento e vinte e um mil, novecentos e quarenta e seis euros)**, acrescido de IVA à taxa legal em vigor, distribuído da seguinte forma:

**Lote 1** – Contratação de serviços para a confeção e fornecimento de refeições escolares – serviço a quente – JI e 1.º CEB – **(confeção em escolas do 1.º ciclo) – 4.676.337,00€**, acrescido do IVA à taxa legal em vigor.

**Lote 2** – Contratação de serviços para a confeção e fornecimento de refeições escolares – serviço a quente – JI e 1.º CEB, 2.º e 3.º ciclos e Secundário – **(confeção em escolas do 2.º e 3.º ciclos e secundário) 5.445.609,00€**, acrescido do IVA à taxa legal em vigor.

2 – O preço base corresponde ao valor máximo a pagar pela execução de todas as prestações que constituem objeto do contrato, para um período de vigência inicial correspondente ao ano letivo 2023/2024, incluindo a possibilidade de renovação, por mútuo acordo, por mais dois períodos letivos sucessivos, até ao limite de 3 períodos letivos, resultando assim num **encargo máximo, por ano letivo, de 3.373.982,00€**, acrescido de IVA à taxa legal em vigor.

**Cláusula 3.ª | Contrato**

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

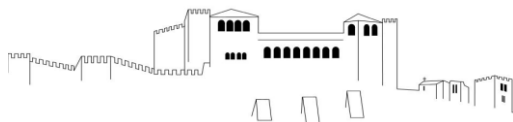
2 – O contrato integra ainda os seguintes elementos:

- a) Os suprimentos dos erros e omissões do caderno de encargos, identificados pelos concorrentes, desde que tais erros e omissões tenham sido expressamente aceites pelo órgão competente para a decisão de contratar;
- b) Os esclarecimentos e as retificações relativos ao caderno de encargos;
- c) O presente caderno de encargos;
- d) A proposta adjudicada;
- e) Os esclarecimentos sobre a proposta adjudicada prestados pelo adjudicatário.

3 – Em caso de divergência entre os documentos referidos no número anterior, a respetiva prevalência é determinada pela ordem pela qual aí são indicados.

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

5 – Além dos documentos indicados no n.º 2, o adjudicatário obriga-se também a respeitar, no que lhe seja aplicável, as normas europeias e portuguesas, as especificações e homologações de organismos oficiais e fabricantes ou entidades detentoras de patentes.



#### Cláusula 4.ª | Gestor do contrato

Em cumprimentos do disposto no artigo 290.º-A do Código dos Contratos Públicos, o acompanhamento da execução do contrato será assegurado pela Dirigente responsável da Divisão de Programas Educativos, enquanto Gestora do Contrato.

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

1 – O contrato terá uma duração correspondente ao ano letivo 2023/2024, de acordo com o calendário escolar fixado pelo Ministério da Educação, prevendo-se que abranja o período de 1 de setembro de 2023, prolongando-se até 31 de agosto de 2024, e vigorará desde a data da sua assinatura, sem prejuízo das obrigações acessórias que devam perdurar para além da cessação do contrato.

2 – O contrato poderá ser renovado por iguais períodos letivos, sucessivos, por acordo entre ambas as partes.

3 – A duração total do contrato, incluindo eventuais renovações, não poderá ir além de 3 anos letivos.

4 – Os serviços previstos para os estabelecimentos de ensino do ensino pré-escolar e 1.º ciclo do ensino básico, constantes no **Anexo A**, abrangem todos os dias em que vigorará o contrato, num total estimado de 228 dias por ano letivo.

5 – Os serviços previstos para os estabelecimentos de ensino do 2.º ciclo, 3.º ciclo e secundário, constantes no **Anexo A**, abrangem os dias letivos, num total estimado de 166 dias por ano letivo.

### Capítulo II - Obrigações contratuais

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

##### Subsecção I | Disposições gerais

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

1 – Sem prejuízo das obrigações previstas no Acordo Quadro para Fornecimento de Refeições Escolares, firmado com a Comunidade Intermunicipal da Região de Leiria, em 2022, bem como de outras obrigações previstas na legislação aplicável, no presente caderno de encargos ou nas cláusulas contratuais, da celebração do contrato decorrerão para o prestador de serviços as seguintes obrigações principais:

a) Obrigação de proceder ao serviço de refeições, durante o período da vigência do contrato, estipulado na cláusula 5.ª, de acordo com elenco de estabelecimentos de ensino constantes do **Anexo A** do presente caderno de encargos, sem qualquer encargo adicional para a entidade adjudicante, devendo as refeições ser confeccionadas e transportadas em boas condições higio-sanitárias;

b) Obrigação de proceder ao serviço de refeições durante todos os dias úteis abrangidos pelo período em que vigorará o contrato, de acordo com informação a solicitar junto da entidade adjudicante ou em quem esta delegar competência para o efeito;

c) Assegurar o acompanhamento das refeições nos estabelecimentos de ensino e nas condições indicadas no **Anexo A**;

d) Obrigação de fornecer refeições escolares, sempre que solicitado pelo Município, para eventos e projetos dinamizados pela edilidade ou em associação com outras entidades, nas mesmas condições do procedimento;

e) Obrigação de efetuar os serviços objeto do presente concurso em perfeita conformidade com as condições estabelecidas nos documentos contratuais, bem como no Código dos Contratos Públicos, nos regulamentos em vigor que se relacionem com os serviços a prestar e na restante legislação aplicável, incluindo, no que seja aplicável ao fornecimento, as Normas Portuguesas e Comunitárias, as especificações e documentos de homologação de organismos oficiais e as instruções de fabricantes, produtores, industriais e transportadores, ou de entidades detentoras de patentes;

f) Responsabilidade pela qualidade e condições higio-sanitárias do funcionamento dos refeitórios e dos serviços a prestar, incluindo o transporte/colocação das refeições nos diferentes estabelecimentos, correndo por sua conta a reparação dos danos e prejuízos, nomeadamente nos casos de intoxicação alimentar;

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

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



## Município de Leiria Câmara Municipal

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

### Subsecção II | Dever de sigilo

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

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

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

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

### Secção II | Obrigações do Município de Leiria

#### Cláusula 8.ª | Preço contratual

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

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

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

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

1 – As quantias devidas pelo Município de Leiria, nos termos da cláusula anterior, deverão ser pagas após a receção, pelo contraente público, das respetivas faturas, no **prazo de 60 dias**, as quais só poderão ser emitidas após o vencimento da obrigação respetiva.

2 – As faturas deverão ser enviadas para o Município de Leiria – Divisão Financeira, com a indicação do número do pedido de fornecimento e compromisso, da seguinte forma:

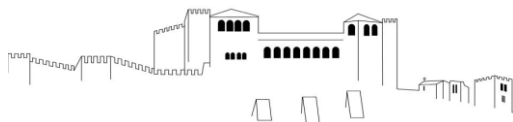
<b>01.01 a 31.12.2023 *</b>	Faturas em formato PDF	Através de correio eletrónico <a href="mailto:financeira@cm-leiria.pt">financeira@cm-leiria.pt</a>
	Faturação eletrónica	Através solução EDI, via plataforma SaphetyDoc ( <a href="http://www.saphety.com">www.saphety.com</a> )
(*) A partir desta data deixam de ser aceites faturas em formato PDF.		

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

4 – Não poderão ser propostos adiantamentos por conta dos serviços a prestar.

5 – Em caso de discordância por parte do Município de Leiria, quanto aos valores indicados nas faturas, deverá este comunicar ao prestador de serviços, por escrito, os respetivos fundamentos, ficando o prestador de serviços obrigado a prestar os esclarecimentos necessários ou a proceder à emissão de nova fatura corrigida.

6 – Desde que devidamente emitidas as faturas e observado o disposto no n.º 1, os pagamentos serão efetuados preferencialmente através de transferência bancária.



### Capítulo III - Penalidades contratuais e resolução

#### Cláusula 10.<sup>a</sup> | Penalidades contratuais

1 – As penalidades a aplicar correspondem ao previsto no Caderno de Encargos do Acordo Quadro para Fornecimento de Refeições Escolares, firmado com a Comunidade Intermunicipal da Região de Leiria, em 2022.

2 – Para além das penalidades previstas no Caderno de Encargos do Acordo Quadro, e sempre que não sejam cumpridos os rácios de pessoal previstos no n.º 3 e n.º 10 da cláusula 11.<sup>a</sup> das cláusulas técnicas, para os refeitórios e/ou para o acompanhamento dos alunos em qualquer unidade de prestação de serviços, será aplicada uma penalidade no valor de 100€ (cem euros) por cada trabalhador a tempo total ou parcial e por cada dia de ausência, nos seguintes termos:

**Penalidade = 100€ X n.º dias X n.º trabalhadores em falta** (tempo total ou parcial).

#### Cláusula 11.<sup>a</sup> | Força maior

1 – A não realização pontual das prestações contratuais a cargo de qualquer das partes que resulte de caso de força maior não será havida como incumprimento, pelo que não deverão, nesses casos, ser impostas penalidades ao prestador de serviços.

2 – Entende-se como casos de força maior o conjunto de circunstâncias que impossibilitem a realização pontual das prestações, alheias à vontade da parte afetada, que ela não pudesse conhecer ou prever à data da celebração do contrato e cujos efeitos não lhe fosse razoavelmente exigível contornar ou evitar.

3 – Desde que verificados os requisitos do número anterior poderão constituir casos de força maior, entre outros, os tremores de terra, inundações, incêndios, epidemias, pandemias, sabotagens, greves, embargos ou bloqueios internacionais, atos de guerra ou terrorismo, motins e determinações governamentais ou administrativas injuntivas.

4 – Não constituirão casos de força maior:

- a) As circunstâncias que não constituam força maior para os subcontratados do prestador de serviços, na parte em que intervenham;
- b) As determinações governamentais, administrativas ou judiciais de natureza sancionatória ou de outra forma resultantes do incumprimento, pelo prestador de serviços, de deveres ou ónus que sobre ele recaiam;
- c) As manifestações populares devidas ao incumprimento de normas legais pelo prestador de serviços;
- d) Os incêndios ou inundações com origem nas instalações do prestador de serviços, cuja causa, propagação ou proporções se devam a culpa ou negligência deste ou ao incumprimento de normas de segurança;
- e) As avarias nos sistemas informáticos ou mecânicos do prestador de serviços, não resultantes de sabotagem;
- f) Os eventos que estejam ou devam estar cobertos por seguros.

5 – A ocorrência de circunstâncias que possam consubstanciar casos de força maior deverá ser imediatamente comunicada à outra parte.

6 – A ocorrência de circunstâncias que possam consubstanciar casos de força maior, poderá determinar a prorrogação dos prazos de cumprimento das obrigações contratuais afetadas pelo período de tempo comprovadamente correspondente ao impedimento resultante da força maior (mediante recalendarização acordada entre o Município de Leiria e prestador de serviços) ou o cancelamento da prestação de serviços, decisão que fica na disponibilidade do Município de Leiria, não podendo ser atribuídas quaisquer responsabilidades, mormente indemnizatórias, à entidade adjudicante decorrentes da prorrogação ou do cancelamento da prestação dos serviços.

#### Cláusula 12.<sup>a</sup> | Resolução por parte do contraente público

Sem prejuízo de outros fundamentos de resolução do contrato previstos na lei, aplica-se o previsto no Caderno de Encargos do Acordo Quadro para Fornecimento de Refeições Escolares, firmado com a Comunidade Intermunicipal da Região de Leiria, em 2022.

### Capítulo IV - Caução e seguros

#### Cláusula 13.<sup>a</sup> | Execução da caução

1 – A caução prestada para o bom e pontual cumprimento das obrigações decorrentes do contrato, nos termos do convite, poderá ser executada pelo Município de Leiria, sem necessidade de prévia decisão judicial, para satisfação de quaisquer créditos resultantes de mora, cumprimento defeituoso ou incumprimento definitivo, por parte do prestador



de serviços, das obrigações contratuais ou legais, incluindo o pagamento de penalidades, ou para quaisquer outros efeitos especificamente previstos no contrato ou na lei.

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

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

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

#### Cláusula 14.ª | **Seguros**

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

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

### **Capítulo V - Resolução de litígios**

#### Cláusula 15.ª | **Foro competente**

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

### **Capítulo VI - Disposições finais**

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

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

#### Cláusula 17.ª | **Responsabilidade**

1 – O prestador de serviços responderá, nos termos da lei, por todos os danos ou prejuízos sofridos pelo Município de Leiria, seus trabalhadores ou terceiros, em consequência da prestação de serviços, devendo, para tal, celebrar os necessários contratos de seguros, conforme disposto na **cláusula 14.ª**.

2 – Se o Município de Leiria tiver que assumir a indemnização de prejuízos que, nos termos do presente caderno de encargos, são da responsabilidade do adjudicatário, este indemnizá-lo-á em todas as despesas que, por esse facto e seja a que título for, houver que suportar, assistindo àquele Município o direito de regresso das quantias que tiver pago ou que tiver que pagar.

3 – O Município de Leiria não responderá por quaisquer danos ou prejuízos sofridos pelo adjudicatário, salvo culpa comprovada dos trabalhadores daquele Município, no exercício das respetivas funções.

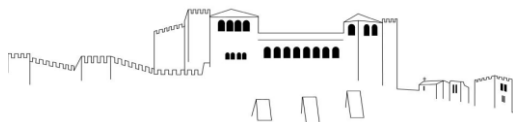
#### Cláusula 18.ª | **Comunicações e notificações**

1 – Sem prejuízo de poderem ser acordadas outras regras quanto às notificações e comunicações entre as partes do contrato, estas deverão ser dirigidas, nos termos do Código dos Contratos Públicos, para o domicílio ou sede contratual de cada uma, identificados no contrato.

2 – Qualquer alteração das informações de contacto constantes do contrato deverá ser comunicada à outra parte.

#### Cláusula 19.ª | **Modificações objetivas do contrato**

O contrato pode ser modificado com os fundamentos previstos no artigo 312.º do Código dos Contratos Públicos, devendo observar-se, para o efeito, o disposto nos artigos 311.º e seguintes do referido diploma legal.



Cláusula 20.<sup>a</sup> | **Contagem dos prazos**

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

Cláusula 21.<sup>a</sup> | **Legislação aplicável**

O contrato é regulado pela legislação em vigor.



## Parte II - Cláusulas Técnicas

### Cláusula 1.ª | Tipologia de serviços e respetivas quantidades

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

Lote 1						
Serviço	Tipologia	Quant. 2023	Quant. 2024	Quant. 2025	Quant. 2026	Quant. Total
Contratação de serviços para a confeção e fornecimento de refeições escolares – serviço a quente – JI e 1.º CEB – (confeção em escolas do 1.º ciclo)	Refeição - Transportadas a Quente	172 200	478 800	478 800	306 600	1436400
	Refeição – Confeção e fornecimento no local	101 270	281 580	281 580	180 310	844740
<b>TOTAIS</b>		<b>273 470</b>	<b>760 380</b>	<b>760 380</b>	<b>486 910</b>	<b>2281140</b>

Lote 2						
Serviço	Tipologia	Quant. 2023	Quant. 2024	Quant. 2025	Quant. 2026	Quant. Total
Contratação de serviços para a confeção e fornecimento de refeições escolares – serviço a quente – refeitórios do 2.º, 3.º ciclos e Secundário – (confeção em escolas do 2.º e 3.º ciclos e Secundário)	Refeição - Transportadas a Quente – JI e 1.º CEB	50 430	140 220	140 220	89 790	420660
	Refeição – Confeção e fornecimento no local – JI e 1.º CEB	27 880	77 520	77 520	49 640	232560
	Refeição – Confeção e fornecimento no local – 2º,3º ciclos e Secundário	175 560	441 560	441 560	266 000	1324680
<b>TOTAIS</b>		<b>253 870</b>	<b>659300</b>	<b>659300</b>	<b>405 430</b>	<b>1977900</b>

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

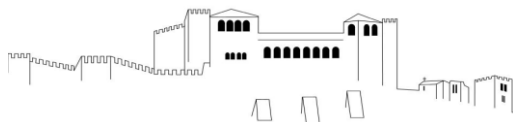
3 – O número de refeições a fornecer diariamente é facultado através de plataforma eletrónica, cujo acesso será disponibilizado pelo Município de Leiria e/ou informação a disponibilizar pelos Agrupamentos de Escolas e Escolas Secundárias, e terá em conta as requisições efetuadas até às 23h59m do dia anterior.

4 – A requisição de refeições pode ser efetuada, excecionalmente até às 10 horas do próprio dia, com recurso à plataforma eletrónica ou sistema de cartões eletrónicos, não podendo esta exceção ser superior a 5% das requisições médias diárias.

### Cláusula 2.ª | Ementas

1 – A confeção de refeições objeto do presente concurso deve primar pela seleção de alimentos em perfeito estado de salubridade, de qualidade indubitável, respeitando as boas práticas de confeção, segundo ementas rotativas, constantes do **Anexo B**.

2 – Devem igualmente ser observadas as fichas técnicas afetas às ementas rotativas, constantes no **Anexo C**, no estrito cumprimento das capitações e lista de alimentos autorizados constantes na **Circular nº 3097/DGE/2018 de**



**08/08/2018 (Ministério da Educação – Direção-Geral da Educação), e/ou suportes legais e diretrizes supervenientes.**

3 – As ementas constantes do **Anexo B**, deverão obrigatoriamente ser complementadas com:

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

4 – O fornecimento de refeições deverá respeitar a Lei nº 11/2017, no que diz respeito à obrigatoriedade de existência de **opção vegetariana**. Caso não exista procura pela oferta vegetariana em todos os estabelecimentos de ensino mencionados no **Anexo A**, a disponibilização da ementa vegetariana pode ser dispensada.

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

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

7 – Em relação à oferta alimentar, devem ser tidos em consideração os seguintes aspetos:

- a) Quando devidamente justificadas por prescrição médica, ou por motivos religiosos, deverão ser servidas refeições alternativas, mantendo, sempre que viável, a matéria-prima (ou sucedâneos) da ementa do dia. Caso o adjudicatário receione atestados médicos, deve comunicar a entidade adjudicante, identificando o aluno, a escola e a alteração que proporciona a refeição alternativa;
- b) As ementas devem ser afixadas em lugar ou lugares bem visíveis para a comunidade escolar;
- c) Os alimentos que não constam da Lista de Alimentos Autorizados, não podem ser utilizados na composição da ementa sem prévia autorização da entidade adjudicante;
- d) O plano de ementas não pode ser alterado sem comunicação e autorização prévia da entidade adjudicante. A proposta de reformulação da oferta alimentar deve incidir sobre os alimentos autorizados e capitações descritas;
- e) No contexto descrito anteriormente, torna-se obrigatório proceder à respetiva retificação das ementas afixadas, para que a informação exposta corresponda ao efetivamente servido;

8 – O fornecimento de refeições deve obedecer às normas constantes do Regulamento (CE) nº 852/2004 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 29 de abril (Decreto-Lei nº 113/06 de 12 de junho) e Regulamento (CE) nº 178/2002 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 28 de janeiro, bem como demais normativos afins e subsequentes no domínio da restauração escolar, nomeadamente:

- **Regulamento (CE) nº 852/2004**, de 29 de abril e suas alterações, relativo à higiene dos Géneros Alimentícios
- **Regulamento (UE) 2021/382**, de 3 de março de 2021, que altera os anexos do Regulamento (CE) n.º 852/2004 do Parlamento Europeu e do Conselho, relativo à higiene dos géneros alimentícios no que se refere à gestão de alérgenos alimentares, à redistribuição dos alimentos e à cultura de segurança dos alimentos;
- **Regulamento (CE) nº 853/2004**, de 29 de abril e suas alterações, relativo à higiene dos produtos de origem animal;
- **Regulamento (CE) nº 2073/2005**, de 15 de novembro e suas alterações, relativo a critérios microbiológicos aplicáveis aos géneros alimentícios.
- **Regulamento (CE) nº 178/2002**, do Parlamento Europeu e do Conselho, de 28 de janeiro.

9 – Adicionalmente, o fornecimento de refeições deverá respeitar o Decreto-Lei n.º 26/2016, designadamente no que concerne à referência na ementa de todos os alérgenos alimentares suscetíveis de provocar alergias ou intolerâncias.

10 – O envio das ementas deverá ser realizado até ao dia 15 do mês anterior, para o endereço de correio eletrónico [gare@cm-leiria.pt](mailto:gare@cm-leiria.pt).

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

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



- a) As características organoléticas, o prazo de validade, a temperatura e a integridade e conformidade da embalagem e rotulagem da matéria-prima alimentar devem ser verificados;
- b) Na receção, devem ser identificadas e rejeitadas quaisquer matérias-primas alimentares que não se encontrem em conformidade para consumo humano;
- c) O aprovisionamento da matéria-prima alimentar perecível deve ser efetuado, no mínimo, 2 vezes por semana, independentemente do número de refeições servidas.

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

- a) O armazenamento deve ser efetuado tendo em conta a temperatura ideal de manutenção da frescura e preservação da qualidade organolética e nutricional de cada matéria-prima alimentar rececionada, existindo controlo e registo dessas temperaturas;
- b) Deve-se primar por uma arrumação ordenada das matérias-primas alimentares, permitindo e facilitando, deste modo, uma correta higienização dos equipamentos;
- c) Caso se verifiquem produtos alimentares não-conformes durante o armazenamento, estes devem ser identificados e separados dos restantes produtos alimentares;
- d) A matéria-prima alimentar não deve ser armazenada no mesmo local que os produtos não alimentares.

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

- a) A matéria-prima alimentar fresca/refrigerada não pode, em caso algum, ser submetida ao processo de congelação dentro da unidade, na medida em que o respetivo equipamento de congelação dos refeitórios não se destina à congelação de alimentos, mas somente à manutenção de produtos já congelados;
- b) Na preparação de alimentos com a finalidade de serem servidos crus, nomeadamente fruta e hortícolas, devem ser realizadas lavagens, com água potável, e desinfecções, com produtos autorizados para o efeito, viabilizados pelo adjudicatário. Estes processos de lavagem e desinfecção devem ser devidamente registados;
- c) Caso se verifique a utilização do mesmo utensílio para manuseamento de alimentos crus e cozinhados, este deve ser corretamente higienizado entre cada utilização.

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

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

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

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

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

- a) Cada zona ou equipamento deve conter um plano de higienização específico;
- b) Os planos de higienização devem mencionar zona ou equipamento aplicável, produtos químicos a aplicar (autorizados para o efeito), instruções de higienização, periodicidades, identificação do responsável e qualquer outra informação considerada relevante para o efeito;



c) O responsável deve efetuar registos da higienização na zona ou equipamento inerente, devendo demonstrar conformidade com o plano de higienização respetivo.

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

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

#### Cláusula 5.<sup>a</sup> | **Execução e distribuição**

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

#### Cláusula 6.<sup>a</sup> | **Verificação da execução e distribuição**

1 – A verificação quantitativa e qualitativa deve ser registada diariamente, em mapas de Registo Diário do Funcionamento do Refeitório e Mapas de Controlo Diário das Refeições.

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

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

#### Cláusula 7.<sup>a</sup> | **Decisão após verificação**

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

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

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

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

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

#### Cláusula 8.<sup>a</sup> | **Auditorias aos produtos fornecidos e à prestação de serviços**

Sem prejuízo do previsto no artigo 8.º do Caderno de Encargos do Acordo Quadro para Fornecimento de Refeições Escolares, firmado com a Comunidade Intermunicipal da Região de Leiria, em 2022, as auditorias e controlo da execução do serviço, far-se-á nos seguintes termos:

- a) O adjudicatário obriga-se a facultar a visita das instalações, o exame dos produtos em fase de armazenagem, preparação e confeção, bem como a documentação referente aos mesmos (faturas/guias de remessa devidamente arquivadas na unidade e rótulos dos produtos utilizados na preparação da refeição, os quais devem ser guardados por um período correspondente a 72 horas) e registos de controlo, mencionados ao longo do presente Caderno de Encargos, aos técnicos do Município de Leiria eventualmente presentes, sem olvidar os serviços e organismos com competência específica.
- b) A fim de apreciarem a qualidade das refeições servidas, os técnicos adstritos aos serviços de educação do Município farão visitas aleatórias aos refeitórios escolares, podendo almoçar, gratuitamente, nos espaços de alimentação coletiva.



- c) O adjudicatário obriga-se a preencher e a facultar os registos de entrada e saída de matéria-prima, que devem estar devidamente arquivados.
- d) O adjudicatário obriga-se a **recolher diariamente amostras do prato confeccionado**, com todos os seus componentes, assim como da sopa, sobremesa e eventual prato vegetariano, em sacos individualizados. Essas amostras devem ser recolhidas para **sacos esterilizados, recolhidas** consoante os seguintes pontos:
- i. Duas amostras recolhidas na antes de iniciar a distribuição, sendo a primeira refrigerada durante 72 horas e a segunda congelada durante 7 dias;
  - ii. Duas amostras recolhidas no final da distribuição, sendo a primeira refrigerada durante 72 horas e a segunda congelada durante 7 dias.
  - iii. A recolha das amostras mencionadas nos pontos i. e ii. deve ser feita dos pratos colocados nos refeitórios ou, quando aplicável, na linha de *self*, de forma asséptica, e não retirada diretamente das cubas ou recipientes onde foram confeccionados os alimentos. Após a colheita, todas as amostras devem ser etiquetadas (data, hora, identificação da refeição, nome do funcionário que concretizou a recolha).
- e) A entidade adjudicante pode, a qualquer momento e sempre que o entender, tomar amostras das refeições e mandar proceder a análises, ensaios e provas em laboratórios credenciados. Perante a suspeição de insegurança alimentar, os custos associados a análises adstritas decorrerão por conta do adjudicatário.
- f) O adjudicatário obriga-se a arquivar todos os documentos referentes ao sistema de HACCP implementado em cada um dos refeitórios escolares, facultando-os quando solicitados. Os documentos referidos incluem planos HACCP, fichas técnicas, registos de temperaturas, registos de higienização, rastreabilidade, comprovativos de formação do pessoal, entre outros itens inerentes, de acordo com suporte legal vigente.
- g) O adjudicatário deve, ainda, apresentar no prazo de cinco dias a contar da notificação da decisão de adjudicação:
- i. Documento comprovativo do destino final dos óleos alimentares usados;
  - ii. Documento comprovativo do destino final dos resíduos.

#### Cláusula 9.<sup>a</sup> | **Instalações e equipamentos**

- 1 – Os locais da prestação dos serviços objeto do presente contrato situam-se nas instalações – Refeitórios Escolares – de cada uma das escolas constantes do **Anexo A**.
- 2 – A entidade adjudicante disponibiliza o equipamento fixo e móvel existente nos refeitórios de responsabilidade Municipal à data da entrada em vigor da contratualização de serviços, bem como as instalações físicas necessárias ao desempenho do serviço.
- 3 – Consideram-se instalações do Refeitório, a cozinha, a copa, a sala de refeições, a(s) despensa(s), os sanitários do pessoal, os corredores e todos os anexos, sendo o adjudicatário responsável pela sua limpeza, higienização e manutenção.
- 4 – Nos casos em que se verifica a necessidade de transporte de refeições, este decorrerá sob total responsabilidade do adjudicatário, devendo o mesmo, dispor de equipamento de acondicionamento de refeições devidamente homologado, cumprindo assim os requisitos de higiene e segurança alimentar previstos na legislação vigente.
- 5 – O adjudicatário obriga-se a dar formação adequada ao pessoal da entidade adjudicante, que procederá ao acompanhamento das refeições, sempre que necessário.
- 6 – Em caso algum a entidade adjudicante procederá a novo apetrechamento, ao nível dos equipamentos fixos e móveis existentes à data da adjudicação do serviço, ficando todos os componentes tidos por imprescindíveis ao bom funcionamento sob responsabilidade de alocação por parte do adjudicatário.
- 7 – As instalações, o equipamento e o material deverão apresentar-se sempre em boas condições de higiene e conservação, ficando a sua manutenção/reparação por conta do adjudicatário.
- 8 – A avaria irreparável de equipamento, propriedade da entidade adjudicante, deve ser-lhe comunicada com relatório técnico detalhado.
- 9 – O adjudicatário é responsável pelas operações de rotina ou supervenientes, de desinfeção e limpeza das instalações e equipamentos, no âmbito da manutenção de requisitos mínimos de higiene, de acordo com a tipologia do serviço definida, bem como pelos encargos com os materiais e os produtos utilizados. Deve zelar pela correta utilização dos materiais e produtos de limpeza (biodegradáveis), evitando o seu uso abusivo, excessivo ou a sua aplicação errada, obedecendo a plano de higienização previamente definido e afixado.
- 10 – A desinfeção das instalações constitui encargo do adjudicatário, devendo ser executadas por empresas da especialidade, pelo menos uma vez por período letivo.
- 11 – **Os encargos com água, gás e eletricidade são da responsabilidade da entidade adjudicante, sempre que a prestação do serviço ocorra em instalações sob alçada municipal.**



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

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

#### Cláusula 10.<sup>a</sup> | **Confeção, transporte e fornecimento de refeições**

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

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

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

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

#### Cláusula 11.<sup>a</sup> | **Pessoal**

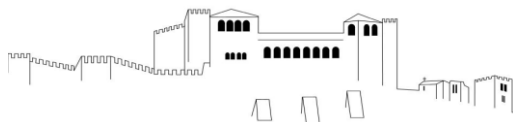
1 – O pessoal afeto à prestação da tipologia de serviços descrita no **Anexo A**, deverá estar identificado e observar as regras de higiene individual no decorrer de todas as operações inerentes às respetivas funções a executar, pertencendo as respetivas sanções e encargos ao adjudicatário.

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

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

Critério para colocação de Recursos Humanos para confeção de refeições		
<b>Refeitórios identificados no Lote 1 do Anexo A</b>		
N.º de refeições a confeccionar/dia	N.º de Recursos Humanos a tempo inteiro	N.º de Recursos Humanos a tempo parcial (mínimo 20 horas semanais)
< 200	2 RH	1RH
De 200 a 500	3 RH	2 RH
De 501 a 800	5 RH	2 RH
> 800	6 RH	2 RH

Critério para colocação de Recursos Humanos para confeção de refeições		
<b>Refeitórios identificados no Lote 2 do Anexo A</b>		
N.º de refeições a confeccionar/dia	N.º de Recursos Humanos a tempo inteiro	N.º de Recursos Humanos a tempo parcial (mínimo 20 horas semanais)
≤ 100	2 RH	0 RH



Município de Leiria  
Câmara Municipal

> 101 e ≤ 130	2 RH	1 RH
> 131 e ≤ 170	3 RH	0 RH
> 171 e ≤ 200	2 RH	2 RH
> 201 e ≤ 250	2 RH	2 RH
> 251 e ≤ 300	3 RH	1 RH
> 301 e ≤ 350	3 RH	2 RH
> 351 e ≤ 400	4 RH	1 RH
> 401 e ≤ 450	4 RH	2 RH
> 451 e ≤ 500	5 RH	1 RH
> 501 e ≤ 600	5 RH	2 RH
> 601 e ≤ 700	6 RH	2 RH
> 701	7 RH	2 RH

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

5 – O adjudicatário deve assegurar o cumprimento do disposto legal em matéria de higiene, segurança e saúde no trabalho, tal como todas as recomendações emitidas pela DGS relativas a procedimentos e EPI, correndo eventuais custos por conta da entidade adjudicatária.

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

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

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

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

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

Critério para colocação de Recursos Humanos para acompanhamento no período de almoço		
N.º de Alunos por grupo ou turno	No refeitório	Fora do refeitório
De 1 a 30 alunos	2 RH	1 RH
31 a 50 alunos	3 RH	
51 ou mais alunos	4 RH	

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

12 – O adjudicatário deverá ajustar a necessidade de recursos humanos sempre que as necessidades do serviço o exijam ou por indicação expressa da direção dos Agrupamentos de Escolas e Escolas não agrupadas. Este procedimento não poderá acarretar encargos suplementares para o Município de Leiria.

Cláusula 12.<sup>a</sup> | **Teores omissos**



Município de Leiria  
Câmara Municipal

---

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

Consulta Prévia n.º 38/2023/DICP -Contratação de serviços para a confeção e fornecimento de refeições escolares – serviço a quente – JI e 1.º CEB – (confeção em escolas do 1.º ciclo) - LOTE 1

**ANEXO III - Proposta base e lista de preços unitários (Atributo Preço)**

POS.	DESIGNAÇÃO	UNID.	QUANT.	P.U.	IVA		Total S/ IVA
					TAXA	VALOR	
1	Refeição - Transportadas a Quente	Refeição	1 436 400	0,000 €		0,00 €	0,00 €
2	Refeição - Confeção e fornecimento no local	Refeição	844 740	0,000 €		0,00 €	0,00 €
<b>Preço total da proposta =</b>							<b>0,00 €</b>

**NOTAS:**

**A adulteração deste ficheiro, poderá constituir causa de exclusão da proposta.**

**Preços unitários - máximo 3 casas decimais.**

**Preencher campos do preço unitário (P.U.) e da taxa de IVA (TAXA).**

**Aos valores apresentados acresce o valor do IVA à taxa legal em vigor.**

***[Assinatura eletrónica do(s) representante(s) legal(ais) da sociedade]***

Consulta Prévia n.º 38/2023/DICP-Contratação de serviços para a confeção e fornecimento de refeições escolares – serviço a quente – JI e 1.º CEB, 2.º e 3.º ciclos e Secundário -(confeção em escolas do 2.º e 3.º ciclos e Secundário) - LOTE 2

**ANEXO III - Proposta base e lista de preços unitários (Atributo Preço)**

POS.	DESIGNAÇÃO	UNID.	QUANT.	P.U.	IVA		Total S/ IVA
					TAXA	VALOR	
1	Refeição - Transportadas a Quente – JI e 1.º CEB - confecionadas nas escolas de 2.º e 3.º ciclo	Refeição	420 660	0,000 €		0,00 €	0,00 €
2	Refeição – Confeção e fornecimento no local – JI e 1.º CEB - confecionadas nas escolas de 2.º e 3.º ciclo	Refeição	232 560	0,000 €		0,00 €	0,00 €
3	Refeição – Confeção e fornecimento no local – 2º,3º ciclos e Secundário	Refeição	1 324 680	0,000 €		0,00 €	0,00 €
<b>Preço total da proposta =</b>							<b>0,00 €</b>

**NOTAS:**

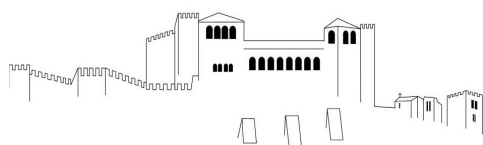
**A adulteração deste ficheiro, poderá constituir causa de exclusão da proposta.**

**Preços unitários - máximo 3 casas decimais.**

**Preencher campos do preço unitário (P.U.) e da taxa de IVA (TAXA).**

**Aos valores apresentados acresce o valor do IVA à taxa legal em vigor.**

***[Assinatura eletrónica do(s) representante(s) legal(ais) da sociedade]***



## Município de Leiria Câmara Municipal

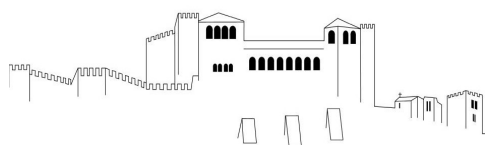
### ANEXO A

#### Elenco de refeitórios e tipologia de serviços

#### Lote 1

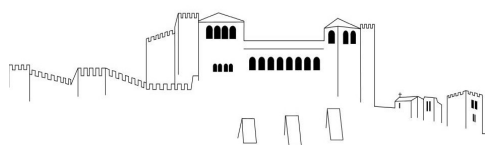
Local de Confeção: Cozinha da EB Capuchos				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
EB Capuchos	90	EB Capuchos	1 - Confeção e empratamento de refeições. 2 – Higienização do espaço de confeção e palamenta.	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE
Jl Capuchos	90	Jl Capuchos	1 - Confeção e transporte de refeições.	
<b>Total</b>	<b>180</b>			

Local de Confeção: Cozinha da EB Cruz da Areia				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
EB Cruz da Areia	90	EB/Jl Cruz da Areia	1 - Confeção e empratamento de refeições 2 – Higienização do espaço de confeção e palamenta.	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE.
Jl Cruz da Areia	65			
<b>Total</b>	<b>155</b>			



## Município de Leiria Câmara Municipal

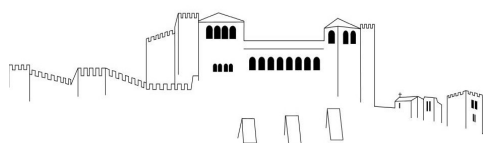
Local de Confeção: Cozinha da EB de Telheiro				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
EB de Telheiro	225	EB de Telheiro	1 - Confeção e empratamento de refeições. 2 - Higienização do espaço de confeção. 3 - Acompanhamento dos alunos dentro e fora do refeitório, durante a interrupção para o almoço, e de acordo com as regras/orientações emanadas pelo Agrupamento de Escolas ou CML. 4 - Higienização do espaço de refeitório e palamenta. 5 - Acompanhamento e monitorização diária das marcações na plataforma informática e presenças dos alunos no refeitório.	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE  Para os serviços referenciados nos pontos 3, 4 e 5, da tipologia de serviços, alocar os RH, no período compreendido entre as 11h30m – 14h30m, de acordo com a tabela/critério do ponto n.º 10 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do CE.
EB Branca	110	EB Branca	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
JI Barreira	25	JI Barreira		
JI Telheiro	50	JI Telheiro		
EB Vidigal	45	EB Vidigal		
JI Vidigal	25			
EB Andrinós	95	EB Andrinós		
JI Andrinós	25			
JI Pousos	25	JI Pousos		
JI Campo Amarelo	25	JI Campo Amarelo		
EB Guimarães	70	EB/JI Guimarães		
JI Guimarães	25			
EB Amarela	115	EB Amarela		
<b>Total</b>	<b>860</b>			



## Município de Leiria Câmara Municipal

Local de Confeção: Cozinha da EB de Maceira				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
EB da Maceira	150	EB da Maceira	1 - Confeção e empratamento de refeições 2 – Higienização do espaço de confeção e palamenta.	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE
JI da Maceira	50			
EB Cavalinhos	50	EB Cavalinhos	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
JI Cavalinhos	25	JI Cavalinhos		
JI Pocarixa	25	JI Pocarixa		
EB A-dos-Pretos	70	EB A-dos-Pretos		
JI A-dos-Pretos	50	JI A-dos-Pretos		
JI A-do-Barbas	25	JI A-do-Barbas		
JI Maceirinha	25	JI Maceirinha		
EB Porto Carro	30	EB Porto Carro		
JI Porto Carro	25	JI Porto Carro		
EB Costas	25	EB/JI Costas		
JI Costas	25			
<b>Total</b>	<b>575</b>			

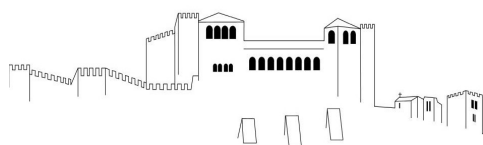
Local de Confeção: Cozinha da EB Monte Redondo				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
EB Monte Redondo	140	EB Monte Redondo	1 - Confeção e empratamento de refeições 2 – Higienização do espaço de confeção e palamenta.	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE
JI Monte Redondo	70			
EB Carreira	45	EB Carreira	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
JI Carreira	25	JI Carreira		
EB Bidoeira de Cima	95	EB Bidoeira de Cima		
JI Bidoeira de Cima	70	JI Bidoeira de Cima		
<b>Total</b>	<b>445</b>			



## Município de Leiria Câmara Municipal

Local de Confeção: Cozinha da EB Gândara dos Olivais				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
EB Gândara dos Olivais	135	EB Gândara dos Olivais	<p>1 - Confeção e empratamento de refeições.</p> <p>2 – Higienização do espaço de confeção e palamenta.</p> <p>3 - Acompanhamento dos alunos dentro e fora do refeitório, durante a interrupção para o almoço, e de acordo com as regras/orientações emanadas pelo Agrupamento de Escolas ou CML.</p> <p>4 - Higienização do espaço de refeitório e palamenta.</p> <p>5 – Acompanhamento e monitorização diária das marcações na plataforma informática e presenças dos alunos no refeitório.</p>	<p>Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE</p> <p>Para os serviços referenciados nos pontos 2, 3, 4 e 5, da tipologia de serviços, alocar os RH, no período compreendido entre as 11h30m – 14h30m, de acordo com a tabela/critério do ponto n.º 10 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do CE.</p>
<b>Total</b>	<b>135</b>			

Local de Confeção: Cozinha da EB de Parceiros				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
EB de Parceiros	220	EB de Parceiros	<p>1 - Confeção e empratamento de refeições</p> <p>2 – Higienização do espaço de confeção e palamenta.</p>	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE
JI Parceiros	45	JI Parceiros	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
JI Pernelhas	50	JI Pernelhas		
EB Marinheiros	140	EB Marinheiros		
EB Quinta do Alçada	155	EB Quinta do Alçada		
EB Sismaria da Gândara	90	EB Sismaria da Gândara		
EB Touria	95	EB Touria		
EB Courelas	100	EB Courelas		
EB Arrabalde	90	EB Arrabalde		
<b>Total</b>	<b>985</b>			

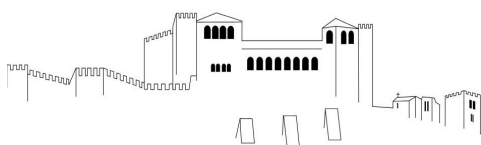


## Município de Leiria Câmara Municipal

### Lote 2

Local de Confeção: Cozinha da EB 2,3 Santa Catarina da Serra				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
EB 2,3 Santa Catarina da Serra	250	Refeitório de EB 2,3 Santa Catarina da Serra	1 - Confeção e empratamento de refeições	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE
EB 1 Santa Catarina da Serra	95		2 - Higieneização do espaço de confeção, refeitório e palamenta.	
EB1 Vale Sumo	55	EB Vale Sumo	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
Jl Vale Sumo	25		1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
Jl Magueigia	25	Jl Magueigia	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
Jl Santa Catarina da Serra	35	Jl Santa Catarina da Serra	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
Jl Loureira	45	Jl Loureira	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
<b>Total</b>	<b>530</b>			

Local de Confeção: Cozinha da EB 2,3 Dr. Correia Alexandre				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
EB 2,3 Correia Alexandre	260	Refeitório da EB 2,3 Correia Alexandre	1 - Confeção e empratamento de refeições 2 - Higieneização do espaço de confeção, refeitório e palamenta.	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE
EB 1 Caranguejeira	90	EB Caranguejeira	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
Jl Caranguejeira	50	Jl Caranguejeira	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
EB 1 Palmeira	30	EB Palmeira	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
Jl Palmeira	20		1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
EB 1 Souto do Meio	25	EB Souto do Meio	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
Jl Souto do Meio	25		1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
Jl Caldelas	25	Jl Caldelas	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
<b>Total</b>	<b>525</b>			

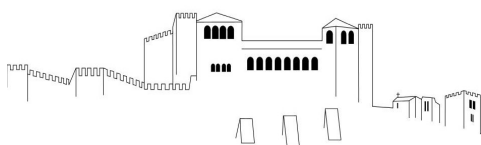


## Município de Leiria Câmara Municipal

Local de Confeção: Cozinha da EB 2,3 D. Dinis				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
EB 2,3 D. Dinis	300	Refeitório da EB 2,3 D. Dinis	1 - Confeção e empratamento de refeições 2 - Higienização do espaço de confeção, refeitório e palamenta.	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE
<b>Total</b>	<b>300</b>			

Local de Confeção: Cozinha da EB 2,3 Dr. Correia Mateus				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
EB 2,3 Dr. Correia Mateus	290	Refeitório da EB 2,3 Dr. Correia Mateus	1 - Confeção e empratamento de refeições 2 - Higienização do espaço de confeção, refeitório e palamenta.	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE
EB 1 Correia Mateus	100			Não aplicável
Jl Correia Mateus	65			
<b>Total</b>	<b>455</b>			

Local de Confeção: Cozinha da EB 2,3 Marrazes				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
EB 2,3 Marrazes	260	Refeitório da EB 2,3 Marrazes	1 - Confeção e empratamento de refeições 2 - Higienização do espaço de confeção, refeitório e palamenta.	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE
EB 1 Marrazes	150			
<b>Total</b>	<b>410</b>			

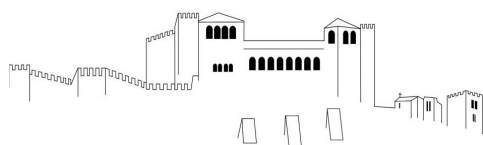


## Município de Leiria Câmara Municipal

Local de Confeção: Cozinha da Escola Secundária Domingos Sequeira				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
Escola Secundária Domingos Sequeira	290	Refeitório da Escola Secundária Domingos Sequeira	1 - Confeção e empratamento de refeições 2 - Higienização do espaço de confeção, refeitório e palamenta.	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE
<b>Total</b>	<b>290</b>			

Local de Confeção: Cozinha da EB 2,3 José Saraiva				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
EB 2,3 José Saraiva	380	Refeitório da EB 2,3 José Saraiva	1 - Confeção e empratamento de refeições 2 - Higienização do espaço de confeção, refeitório e palamenta.	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE
<b>Total</b>	<b>380</b>			

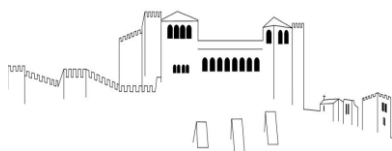
Local de Confeção: Cozinha da Escola Secundária Francisco Rodrigues Lobo				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
Escola Secundária Francisco Rodrigues Lobo	200	Refeitório da Escola Secundária Francisco Rodrigues Lobo	1 - Confeção e empratamento de refeições 2 - Higienização do espaço de confeção, refeitório e palamenta.	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE
<b>Total</b>	<b>200</b>			



## Município de Leiria Câmara Municipal

Local de Confeção: Cozinha da Escola Secundária Afonso Lopes Vieira				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
Escola Secundária Afonso Lopes Vieira	235	Refeitório da Escola Secundária Afonso Lopes Vieira	1 - Confeção e empratamento de refeições 2 - Higienização do espaço de confeção, refeitório e palamenta.	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE
<b>Total</b>	<b>235</b>			

Local de Confeção: Cozinha da EB 2,3 Colmeias				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
EB 2,3 Colmeias	195	Refeitório da EB 2,3 Colmeias	1 - Confeção e empratamento de refeições 2 - Higienização do espaço de confeção, refeitório e palamenta.	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE
EB 1 Colmeias	50			
Jl Colmeias	45			
<b>Total</b>	<b>290</b>			



# **Anexo B**

## ***Ementas***

***Ano Letivo 2023/2024***

## SEMANA 1

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>SOPA</b>	Sopa de espinafres	Sopa de agrião	Creme de ervilhas	Sopa camponesa (feijão manteiga)	Creme de feijão verde
	S17	S15	S8	S4	S18
<b>PRATO</b>	Nuggets (frango)	Salada de feijão-frade, atum, ovo e picadinho de salsa e cebola* <sup>1</sup>	Esparguete à bolonhesa (100% carne de vaca)	Salmão grelhado/ Assado* <sup>2</sup> (posta)	Coxa de frango estufada
	C25	P11	C14	P2	C1
<b>VEGETARIANO</b>	Croquetes vegetarianos (grão-de-bico)	Salada de feijão-frade com picadinho de salsa e cebola* <sup>1</sup>	Bolonhesa de lentilhas	Tofu grelhado/ assado	Soja estufada
	V26	V6	V37	V12	V5
<b>GUARNIÇÃO</b>	Arroz de cenoura	Batata cozida	Massa esparguete	Batata Cozida	Arroz branco
	G7	G1	G8	G1	G4
<b>HORTÍCOLAS</b>	Salada de alface, tomate, pepino e orégãos	Salada de tomate, cenoura e beterraba ralada	Salada de cenoura, couve roxa e pepino	Salada de beterraba, cenoura raladas e tomate	Brócolos, couve-flor e cenoura
	H1	H1	H1	H2	H2
<b>FRUTA</b>	Fruta da época	Fruta da época/gelatina de origem vegetal	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
	FS1	FS1/FS2	FS1	FS1	FS1

\*<sup>1</sup> Adicionar a cebola apenas nas refeições servidas nas EB 2,3 e Ensino Secundário.

\*<sup>2</sup> Estabelecimentos que consigam grelhar deverão seguir os procedimentos de confeção em questão. Caso não seja possível grelhar, deverão seguir os procedimentos de confeção para assar.

## SEMANA 2

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>SOPA</b>	Sopa de nabiças	Creme de cenoura* <sup>3</sup>	Sopa de abóbora e espinafres	Creme de favas	Sopa juliana (couve-lombarda)
	S3	S2	S13	S8	S11
<b>PRATO</b>	Empadão de atum (arroz)	Perna de frango estufada com cenoura	Calamares	Jardineira (vaca)	Massada de peixe (red-fish e lulas)
	P8	C22	P22	C16	P16
<b>VEGETARIANO</b>	Arroz de lentilhas e legumes	Tofu estufado com abóbora	Croquetes vegetarianos (grão-de-bico)	Jardineira vegetariana (seitán)	Massada siciliana (grão-de-bico)
	V33	V24	V26	V28	V29
<b>GUARNIÇÃO</b>	Arroz branco	Massa esparguete	Arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	Batata cozida	Massa cotovelos
	G4	G8	G5	G1	G8
<b>HORTÍCOLAS</b>	Salada de tomate, milho e pepino	Brócolos, cenoura e couve-flor	Salada de alface, couve roxa e pepino	Salada de alface, cenoura e coentros	Salada de tomate, beterraba e alface
	H1	H2	H1	H1	H1
<b>FRUTA</b>	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época/gelatina de origem vegetal
	FS1	FS1	FS1	FS1	FS1

\*<sup>3</sup> A ficha técnica da sopa **creme de cenoura** e **creme de cenoura e massinhas** é a mesma, pedimos atenção para quando é adicionado massa ou não, sendo que é sempre mencionado se for incluído.

## SEMANA 3

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>SOPA</b>	Creme de legumes	Sopa de grão-de-bico	Creme de alho francês	Sopa camponesa (feijão manteiga)	Sopa de agrião
	S5	S14	S12	S4	S15
<b>PRATO</b>	Hambúrgueres (aves)	Abrótea com ovo cozido (posta)	Lombo de porco estufado (cubos)	Bacalhau à Brás/Pescada espiritual	Feijoada (vaca e porco)
	C8	P26	C2	P6/P19	C7
<b>VEGETARIANO</b>	Feijão preto com legumes	Hambúrguer (grão-de-bico)	Soja estufada	Legumes à Brás (feijão manteiga)	Feijoada vegetariana (tofu)
	V3	V18	V5	V13	V16
<b>GUARNIÇÃO</b>	Massa esparguete	Batata cozida	Massa lacinhos	Batata palha	Arroz branco
	G8	G1	G8	G3	G4
<b>HORTÍCOLAS</b>	Salada de tomate, pepino e orégãos	Feijão verde, cenoura e couve-flor	Salada de cenoura, couve-roxa e alface	Salada de alface, tomate, pepino e orégãos	Salada de tomate, pepino e milho
	H1	H2	H1	H1	H1
<b>FRUTA</b>	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
	FS1	FS1	FS1	FS1	FS1

## SEMANA 4

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>SOPA</b>	Sopa espinafres	Creme de cenoura	Sopa de couve-lombarda	Creme de abóbora	Sopa de grão-de-bico
	S17	S2	S10	S6	S14
<b>PRATO</b>	Filetes de pescada panados no forno	Lasanha/bolonhesa (100% carne de vaca)	Salada de feijão-frade, atum, ovo cozido e salsa* <sup>1</sup>	Coelho/frango estufado	Pescada espiritual
	P27	C24/C14	P11	C19	P19
<b>VEGETARIANO</b>	Crepes vegetarianos	Lasanha de ervilhas/bolonhesa de seitan e cogumelos	Salada de feijão-frade com cebola e salsa picada* <sup>1</sup>	Massa siciliana (grão-de-bico)	Tofu espiritual
	Falta FT	V31/V22	V6	V29	V36
<b>GUARNIÇÃO</b>	Arroz de feijão	Massa para lasanha/massa esparguete	Batata cozida	Massa espiral	Batata palha
	G7	G9/G8	G1	G8	G3
<b>HORTÍCOLAS</b>	Cenoura, brócolos e feijão verde	Salada de milho, beterraba e alface	Salada de tomate, pepino e couve roxa	Cenoura cozida, couve bruxelas e ervilhas	Salada de tomate, alface e pepino
	H2	H1	H1	H2/H3	H1
<b>FRUTA</b>	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época/iogurte/gelatina	Fruta da época	Fruta da época
	FS1	FS1	FS1/FS4/FS2	FS1	FS1

\*<sup>1</sup> Adicionar a cebola apenas nas refeições servidas nas EB 2,3 e Ensino Secundário.

**SEMANA 5**

	<b>2ª FEIRA</b>	<b>3ª FEIRA</b>	<b>4ª FEIRA</b>	<b>5ª FEIRA</b>	<b>6ª FEIRA</b>
<b>SOPA</b>	Sopa de couve-flor	Creme de favas	Sopa camponesa (feijão manteiga)	Sopa de abóbora e espinafres	Creme de alho-francês
	S10	S8	S4	S13	S12
<b>PRATO</b>	Almôndegas com molho de tomate (aves)	Pescada estufada (posta)	Rolo de carne (100% carne de bovino)	Calamares	Rancho (vaca, porco)
	C5	P5	C15	P22	C3
<b>VEGETARIANO</b>	Almôndegas com molho de tomate (grão-de-bico)	Beringela recheada com soja, cogumelos e legumes	Tomate recheado com tofu	Caldeirada de soja	Rancho vegetariano (grão-de-bico)
	V11	V9	V27	V25	V7
<b>GUARNIÇÃO</b>	Arroz branco	Batata cozida	Massa espiral	Arroz de ervilhas	Massa cotovelo
	G4	G1	G8	G4	G8
<b>HORTÍCOLAS</b>	Salada de alface, pepino e beterraba ralada	Brócolos, ervilhas e cenoura	Salada de tomate, cenoura e beterraba ralada	Salada de alface, pepino e milho	Alface, cenoura e couve-roxa
	H1	H2/H3	H1	H1	H1
<b>FRUTA</b>	Fruta da época	Fruta da época/gelatina de origem vegetal	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
	FS1	FS1/FS2	FS1	FS1	FS1

\*2 Cozinhas com equipamentos capazes de confeccionar proteína e guarnição ambas no forno, deverão fazê-lo. Cozinhas que não seja possível, deverão optar por oferecer batata cozida.

## SEMANA 6

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>SOPA</b>	Creme de cenoura e massinhas* <sup>3</sup>	Sopa de feijão-verde	Creme de ervilhas	Sopa de agrião	Sopa de espinafres
	S2	S9	S8	S15	S17
<b>PRATO</b>	Empadão de atum (arroz)	Bolonhesa (100% carne de vaca)	Pescada cozida com ovo cozido (posta)	Panados de peru no forno com limão	Douradinhos
	P8	C14	P26	C4	P21
<b>VEGETARIANO</b>	Soja estufada	Bolonhesa de lentilhas	Salada de batata com tofu e legumes	Salteado de espinafres com soja	Douradinhos vegetarianos
	V5	V37	V4	V20	Falta FT
<b>GUARNIÇÃO</b>	Arroz branco	Massa esparguete	Batata cozida	Massa penne	Arroz
	G4	G8	G1	G8	G4
<b>HORTÍCOLAS</b>	Salada de tomate, pepino e alface	Curgete, pimentos e cenoura assados	Feijão verde, cenoura e couve-flor	Salada de alface, tomate, pepino e orégãos	Salada de alface, cenoura e beterraba ralada
	H1	H4	H2	H1	H1
<b>FRUTA</b>	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época/pudim/gelatina de origem vegetal	Fruta da época	Fruta da época
	FS1	FS1	FS1/FS5/FS2	FS1	FS1

\*<sup>3</sup> A ficha técnica da sopa **creme de cenoura** e **creme de cenoura e massinhas** é a mesma, pedimos atenção para quando é adicionado massa ou não, sendo que é sempre mencionado se for incluído.

## SEMANA 7

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>SOPA</b>	Creme de abóbora	Sopa de feijão vermelho com couve-lombarda	Sopa de cenoura e alho francês	Creme de cenoura* <sup>3</sup>	Sopa de feijão verde
	S6	S20	S7	S2	S9
<b>PRATO</b>	Hambúrgueres (vaca)	Arroz de pescada com coentros	Jardineira (vaca)	Filetes de pescada gratinados com alecrim	Tirinhas de frango estufadas
	C8	P23	C16	P24	C27
<b>VEGETARIANO</b>	Hambúrguer vegetariano (feijão)	Arroz de lentilhas e legumes	Jardineira vegetariana (seitán)	Salteado de espinafres com soja	Bifinho de Seitan de tomatada
	V19	V33	V28	V20	V38
<b>GUARNIÇÃO</b>	Massa esparguete	Arroz Branco	Batata cozida	Arroz de ervilhas	Massa Espiral
	G8	G4	G1	G7	G8
<b>HORTÍCOLAS</b>	Salada de tomate, alface, pepino e orégãos	Salada de Couve roxa, pepino e cenoura	Salada de alface com beterraba, cenoura	Salada de tomate, pepino e milho	Brócolos, cenoura e couve-flor
	H1	H1	H1	H1	H2
<b>FRUTA</b>	Fruta da época	Fruta da época/gelatina	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
	FS1	FS1/FS2	FS1	FS1	FS1

\*<sup>3</sup> A ficha técnica da sopa **creme de cenoura** e **creme de cenoura e massinhas** é a mesma, pedimos atenção para quando é adicionado massa ou não, sendo que é sempre mencionado se for incluído.

**SEMANA 8**

	<b>2ª FEIRA</b>	<b>3ª FEIRA</b>	<b>4ª FEIRA</b>	<b>5ª FEIRA</b>	<b>6ª FEIRA</b>
<b>SOPA</b>	Creme de feijão verde	Sopa de brócolos	Sopa de grão-de-bico	Sopa de nabijas	Creme de ervilhas
	S18	S1	S14	S3	S8
<b>PRATO</b>	Calamares	Tirinhas de porco estufadas com ervilhas e cenoura	Paloco á Brás/Paloco à Gomes de Sá	Frango assado	Pescada cozida com ovo (posta)
	P22	C26	P7/P10	C23	P26
<b>VEGETARIANO</b>	Croquetes vegetarianos (grão-de-bico)	Favas estufadas com tofu	Legumes à Brás (feijão manteiga)	Hambúrguer vegetariano (grão-de-bico)	Soja estufada
	V26	V10	V13	V18	V5
<b>GUARNIÇÃO</b>	Arroz de cenoura	Massa espiral	Batata Palha/Batata cozida	Massa esparguete	Batata cozida
	G7	G8	G3/G1	G8	G1
<b>HORTÍCOLAS</b>	Salada de tomate, pepino e beterraba	Salada de alface, couve roxa e milho	Salada de tomate, pepino e cenoura	Salada de alface, milho, pepino e coentros	Abóbora, corgete e pimento (assados)
	H1	H1	H1	H1	H4
<b>FRUTA</b>	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época/iogurte/gelatina
	FS1	FS1	FS1	FS1	FS1/FS4/FS2

## SEMANA 9

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>SOPA</b>	Creme de cenoura	Sopa de nabiça com feijão branco	Sopa de Couve-flor	Creme de legumes com massinhas* <sup>4</sup>	Sopa de feijão verde
	S2	S20	S10	S2	S9
<b>PRATO</b>	Nuggets	Pescada Espiritual (posta)	Almôndegas com corgete e molho de tomate* <sup>6</sup> (frango)	Cavala à ratatouille	Empadão de carne e cenoura* <sup>7</sup> (arroz)
	C25	P19	C5	P17	C28
<b>VEGETARIANO</b>	Chili vegetariano (soja)	Tofu Espiritual	Almôndegas vegetarianas (grão-de-bico)	Feijão vermelho com Ratatouille	Empadão de legumes (arroz)
	V23	V36	V11	V32	V1
<b>GUARNIÇÃO</b>	Arroz de feijão	Batata palha	Massa penne	Batata cozida	Arroz branco
	G7	G3	G8	G1	G4
<b>HORTÍCOLAS</b>	Salada de alface, tomate e coentros	Salada de tomate, pepino, cenoura e orégãos	Brócolos, cenoura e feijão verde	Salada de couve roxa, cenoura e pepino	Salada de alface, tomate e milho
	H1	H1	H2	H1	H1
<b>FRUTA</b>	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
	FS1	FS1	FS1	FS1	FS1

\*<sup>4</sup> A ficha técnica da sopa **creme de legumes** e **creme de legumes e massinhas** é a mesma, pedimos atenção para quando é adicionado massa ou não, sendo que é sempre mencionado se for incluído.

\*<sup>6</sup> Curgete deve ser adicionada apenas se for referida na ementa do dia ou não.

\*<sup>7</sup> Cenoura deve ser adicionada apenas se for referida na ementa do dia ou não.

**SEMANA 10**

	<b>2ª FEIRA</b>	<b>3ª FEIRA</b>	<b>4ª FEIRA</b>	<b>5ª FEIRA</b>	<b>6ª FEIRA</b>
<b>SOPA</b>	Sopa Juliana (couve-lombarda)	Creme de alho francês	Sopa de grão-de-bico	Sopa de couve- flor	Creme de cenoura
	S11	S12	S14	S10	S2
<b>PRATO</b>	Salada de feijão frade, atum, ovo cozido com picadinho de salsa e cebola* <sup>1</sup>	Feijoada (vaca e porco)	Caldeirada de pescada (pescada)	Frango estufado com ervilhas e corgete	Filetes de pescada panados no forno
	P11	C7	P15	C29	P27
<b>VEGETARIANO</b>	Salada de feijão frade com cebola* <sup>1</sup> e salsa picada	Feijoada vegetariana (tofu)	Caldeirada de soja	Lentilhas estufadas com legumes	Croquetes vegetarianos (grão-de-bico)
	V6	V16	V25	V2	V26
<b>GUARNIÇÃO</b>	Batata cozida	Arroz branco	Batata cozida	Massa esparguete	Arroz de tomate/arroz de cenoura
	G1	G4	G1	G8	G6/G7
<b>HORTÍCOLAS</b>	Salada de alface, tomate e pepino	Brócolos, couve-flor e cenoura	Salada de alface, cenoura e milho	Salada de tomate, pepino e beterraba	Salada de alface, cenoura e couve-roxa
	H1	H2	H1	H1	H1
<b>FRUTA</b>	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época/maçã assada (sem açúcar)	Fruta da época	Fruta da época
	FS1	FS1	FS1/FS3	FS1	FS1

\*<sup>1</sup> Adicionar a cebola apenas nas refeições servidas nas EB 2,3 e Ensino Secundário.

## SEMANA 11

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>SOPA</b>	Sopa de espinafres	Sopa camponesa (feijão manteiga)	Creme de cenoura	Sopa de feijão verde	Creme de favas
	S17	S4	S2	S18	S8
<b>PRATO</b>	Hambúrguer (aves)	Paloco com grão e ovo com picadinho de salsa e cebola* <sup>1</sup>	Febras de porco com cogumelos	Massada de peixe com pimento (red-fish e lulas)	Panados de Perú no forno com limão
	C8	P9	C10	P16	C4
<b>VEGETARIANO</b>	Hambúrguer vegetariano (feijão)	Salada de grão-de-bico com ervilha	Bifinhos de seitan de tomatada	Salada mexicana (ervilhas e feijão vermelho)	Seitan assado com legumes
	V19	V17	V38	V8	V14
<b>GUARNIÇÃO</b>	Massa esparguete	Batata cozida	Arroz branco	Massa cotovelo	Arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)
	G8	G1	G4	G8	G5
<b>HORTÍCOLAS</b>	Salada de alface, tomate e coentros	Salada de tomate, couve roxa e cenoura	Feijão verde, cenoura e ervilhas	Salada de alface, cenoura e couve roxa	Alface, tomate e pepino
	H1	H1	H2/H3	H1	H1
<b>FRUTA</b>	Fruta da época	Fruta da época/pudim/ Gelatina de origem vegetal	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
	FS1	FS1/FS5/FS2	FS1	FS1	FS1

\*<sup>1</sup> Adicionar a cebola apenas nas refeições servidas nas EB 2,3 e Ensino Secundário.

## SEMANA 12

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>SOPA</b>	Sopa de agrião	Sopa de couve-lombarda	Creme de ervilhas	Creme de abóbora com massinhas* <sup>5</sup>	Sopa de feijão vermelho com nabiça
	S15	S10	S8	S6	S20
<b>PRATO</b>	Douradinhos	Coxa de frango estufada	Medalhões de pescada com cebolada	Lasanha/Bolonhesa (100% carne de vaca)	Empadão de atum (arroz)
	P21	C1	P20	C24/C14	P8
<b>VEGETARIANO</b>	Douradinhos vegetarianos	Lentilhas estufadas com legumes	Tofu gratinado com molho de cogumelos	Bolonhesa de lentilhas	Empadão de legumes
	Falta FT	V2	V39	V37	V1
<b>GUARNIÇÃO</b>	Arroz de cenoura	Massa espiral	Batata cozida	Massa para lasanha/esparguete	Arroz branco
	G7	G8	G1	G9/G8	G4
<b>HORTÍCOLAS</b>	Salada de alface com cenoura e beterraba ralada	Couve-flor, brócolos e cenoura	Salada de alface, tomate e coentros	Salada de pepino, cenoura e couve roxa	Salada de pimentos, milho e cenoura
	H1	H2	H1	H1	H1
<b>FRUTA</b>	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época/iogurte/gelatina de origem vegetal	Fruta da época	Fruta da época
	FS1	FS1	FS1/FS4/FS2	FS1	FS1

\*<sup>5</sup> A ficha técnica da sopa **creme de abóbora** e **creme de abóbora e massinhas** é a mesma, pedimos atenção para quando é adicionado massa ou não, sendo que é sempre mencionado se for incluído.

**Notas**

De notar que as ementas propostas terão alterações nos dias abaixo assinalados:

- Quaresma
- Dia Mundial da Alimentação
- Dia da Criança

Também irá ser adicionada a ementa vencedora do concurso das ementas saudáveis 2022/2023.

**Todas as entidades deverão começar com a ementa de 2ªfeira da semana 1, no 1º dia de aulas oficial do ano letivo.**

# **Fichas Técnicas**

---

**JI e EB1**

---

***Ano Letivo 2023/2024***

# **SOPAS**

**FICHA TÉCNICA S1:****Sopa de brócolos**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
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	-
		<b>84,0</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:****Creme de cenoura/Creme de cenoura e massinhas<sup>\*3</sup>**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
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	-
Massa <sup>*3</sup>	10,0	35,5
		<b>72,0/107,5</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.

<sup>\*3</sup> A ficha técnica da sopa **creme de cenoura** e **creme de cenoura e massinhas** é a mesma, pedimos especial atenção para quando é adicionada massa ou não, sendo que é sempre mencionado se for adicionada.

**FICHA TÉCNICA S3:****Sopa de nabiças**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
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	-
		<b>89,1</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:****Sopa camponesa**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
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	-
		<b>83,3</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:****Creme de legumes**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
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	-
		<b>81,8</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:****Creme de abóbora / Creme de abóbora com massinhas<sup>\*5</sup>**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
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	-
Massa <sup>*5</sup>	10,0	35,5
		<b>84,3/119,8<sup>*5</sup></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.

<sup>\*5</sup>A ficha técnica da sopa **creme de abóbora** e **creme de abóbora com massinhas** é a mesma, pedimos especial atenção para quando é adicionada massa ou não, sendo que é sempre mencionado se for adicionada.

**FICHA TÉCNICA S7:****Sopa de cenoura e alho-francês**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
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	-
		<b>80,7</b>

**Método de confeção:** Cozido

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

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

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

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
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	-
		<b>84,5 / 82,4</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:****Sopa de feijão-verde**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
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	-
		<b>68,4</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:****Sopa de couve-lombarda / couve-flor**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
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	-
		<b>82,3</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:****Sopa juliana**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
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	-
		<b>87,6</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:****Creme de alho-francês**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
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	-
		<b>76,7</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:****Sopa de abóbora e espinafres**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
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	-
		<b>85,0</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:****Sopa de grão-de-bico**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
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	-
		<b>79,1</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:****Sopa de agrião**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
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	-
		<b>86,7</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:****Caldo-verde**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
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	-
		<b>66,0</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:****Sopa de espinafres**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
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	-
		<b>73,0</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:****Creme de feijão-verde**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
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	-
		<b>68,4</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:****Creme de tomate**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
Alho-francês	60,0	7,0
Tomate	50,0	8,2
Batata	40,0	34,1
Cebola	40,0	5,9
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,1	-
		<b>64,2</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.

**FICHA TÉCNICA S20:****Feijão vermelho / feijão branco com couve-lombarda / couve portuguesa / couve-branca / nabiça / feijão-verde**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
Batata	40g	34,1
Feijão vermelho/feijão branco	10/10g	27,6/10,3
Couve-lombarda/couve portuguesa	60/80g	13,2/21,6
Couve branca/nabiças	80/110g	18,4/18,7
Feijão-verde	40g	9,4
Cenoura	60g	10,0
Cebola	40g	5,9
Azeite extra virgem	1ml	9,0
Sal	≤0,2g	-
Alho	1,2/1,5g	0,9/1,1
		<b>Feijão vermelho:</b>
		<b>100,2/100,4/219,5/219,7/105.9/106.1/106.2/106.4/96.9/97.1 ou</b>
		<b>Feijão branco:</b>
		<b>83.4/83.6/91.8/92.0/88.6/88.8/88.9/89.1/79.6/79.8</b>

**Método de confeção:** Cozido

**Procedimentos de preparação e confeção:**

Colocar o feijão a demolhar de véspera. Lavar, descascar e cortar a batata, a cebola, o alho e metade da quantidade de cenoura e cozer em água. Depois de cozidos, adicionar metade do feijão (previamente cozido) e a água de o cozer e triturar o preparado. Juntar a couve-lombarda / portuguesa / branca (cortada em juliana) /nabiças/ feijão-verde, a restante quantidade de cenoura (cortada aos cubos) e deixar cozer. Antes do final da cozedura, adicionar o resto do feijão. Retificar o tempero e juntar o azeite no final da cozedura.

# **PRATOS DE CARNE**

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

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
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.	-
		<b>281,0/302,5</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:****Lombo de porco estufado**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
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.	-
		<b>213,8/224,3</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) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
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	20,0/30,0	24,1/36,2
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.	-
		<b>210,6/267,1</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:****Panados de peru no forno com limão**

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

**Almôndegas com molho de tomate e curgete<sup>\*6</sup>**

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	-
Curgete <sup>*6</sup>	10,0	1,9
		<b>251,4/253,3<sup>*6</sup></b>

**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).

<sup>\*6</sup>Curgete deve ser adicionada apenas se for referida na ementa do dia ou não.

## 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.	-
		<b>Vaca: 194,4/213,6 ou</b>
		<b>Porco: 209,7/220,2</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:****Feijoada**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
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	-
		<b>194,4/251,0</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 rodelas.

**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**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
Hambúrguer	80,0	177,6
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		<b>205,6</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:****Hambúrguer de Aves com molho de Cogumelos**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
Hambúrguer (frango ou peru)	80,0	86,4
Cebola	20,0	3,1
Cogumelos	50,0/60,0	6,0/7,2
Natas <sup>1</sup>	10,0/15,0	20,6/30,9
Ovo pasteurizado líquido <sup>3</sup>	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	-
		<b>217,6/237</b>

**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: <sup>1</sup> lacticínios, <sup>3</sup> ovo

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

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
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.	-
		<b>Peru: 104,3/109,3 ou</b>
		<b>Porco: 198,0/208,6</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:****Bifes de Peru com limão**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
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.	-
		<b>119,7/130,2</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:****Bife de peru grelhado**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
Bife de peru	85,0/90,0	67,2/71,1
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Sal	≤0,1	-
Sumo de limão	q.b.	-
		<b>94,2 /98,1</b>

**Método de confeção:** Grelhado

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

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

**FICHA TÉCNICA C13:****Arroz de pato**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
Pato	130,0/140,0	103,7/111,6
Arroz	30,0/40,0	38,2/51,0
Cebola	20,0	3,1
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Sal	≤0,1	-
		<b>173,0/192,7</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:****Esparguete à bolonhesa**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
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	-
		<b>142,3/148,0</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, esparguete, segundo as indicações da ficha técnica G7. Juntar com a carne estufada.

**FICHA TÉCNICA C15:****Rolo de carne**

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

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
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.	-
		<b>107,9/130,8</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:****Costeletas/Febras de porco estufadas**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
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.	-
		<b>334,1/360,2</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:****Salada de frango**

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

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
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	-
		<b>122,4/130,0</b>

**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 C20:****Strogonoff com cogumelos**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
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 <sup>7</sup>	10,0	4,7
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		<b>150,9/157,3</b>

**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: <sup>7</sup>leite

**FICHA TÉCNICA C21:****Perna de peru assada**

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

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
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.	-
Cenoura	50,0	12,5
		<b>272,8/287,0</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:****Frango assado**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
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.	-
		<b>Vaca: 194,4/213,6 ou</b>
		<b>Porco: 209,7/220,2</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:****Lasanha de carne**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
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	-
		<b>115,5/132,8</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.

**FICHA TÉCNICA C25:****Nuggets de frango no forno**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
Nuggets de frango <sup>1,3, 4,6,7,10,12,14</sup>	60,0 (2 unidades de 30,0)	106,0

**Método de confeção:** Estufado

**Procedimentos de preparação:** Descongelar os nuggets 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>3</sup>ovos <sup>6</sup>soja <sup>7</sup>leite <sup>10</sup>mostarda <sup>12</sup>sulfitos

**FICHA TÉCNICA C26:****Tirinhas de Porco Estufadas com cenoura e ervilhas**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
Tirinhas de porco	90/100g	222/247
Cenoura	50g	11,5
Ervilhas	30/40g	17,3/23
Tomate	25g	4,1
Cebola	25g	3,9
Azeite extra virgem	3/5ml	27/45
Sal	≤0,1	-
Sumo de limão	-	-
Alecrim	0,1g	-
Manjeriço	0,1g	-
Alho	1,2g	-
		<b>285,8/334,5</b>

**Método de confeção:** Estufado.

**Procedimentos de preparação e confeção:**

Lavar e descascar a cebola, a cenoura e o alho, picar tudo e levar ao lume a estufar após a adição de azeite. Temperar a carne, depois de cortada, com sal, sumo de limão, alho, alecrim e manjeriço, de preferência na véspera, e levar a estufar no dia. No final retificar o tempero

**FICHA TÉCNICA C27:****Tirinhas de frango estufadas**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
Peito de frango	85/90g	86,4/97,2
Cebola	25g	3,9
Sal	≤0,2/≤0,2g	-
Orégãos	0,1g	-
Manjeriço	0,1g	-
Louro	0,1g	-
Alho	1,2/1,5g	-
Sumo de limão	q. b	-
Azeite extra virgem	3/5ml	27/45
		<b>117,3/146</b>

**Método de confeção:** Estufado.

**Procedimentos de preparação e confeção:** Cortar o peito de frango em fatias pequenas e temperar (sal, alho, manjeriço, sumo de limão) de preferência de véspera. Lavar e picar o alho e a cebola, juntar a carne, regar com azeite e levar a lume brando. Antes do final da cozedura, retificar o tempero.

**FICHA TÉCNICA C28:****Empadão de carne de vaca e cenoura**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
Carne de vaca picada	85/90g	193/204,3
Arroz	30/40g	104,1/138,8
Tomate	25g	4,1
Cebola	25g	3,9
Azeite	3ml/5ml	27/45
Sal	≤0,2g	-
Louro	0,1g	-
Orégãos	0,1g	-
Cenoura* <sup>4</sup>	50,0* <sup>4</sup>	10,0* <sup>4</sup>
		<b>332,0/342,0*<sup>4</sup>/396,0/406,0*<sup>4</sup></b>

**Método de confeção:** Estufado.

**Procedimentos de preparação e confeção:** lavar e picar a cebola e o alho e cortar o tomate em pedaços. Estufar tudo adicionando orégãos, louro e azeite. Juntar a carne picada e o sal. Estufar em lume brando o preparado até ao fim da cozedura. Preparar o arroz segundo as indicações da ficha técnica. Colocar num tabuleiro uma camada de arroz, a carne no meio e cobrir com o restante arroz e levar ao forno a alourar.

\*<sup>4</sup>Cenoura deve ser adicionada apenas se for referida na ementa do dia ou não.

## FICHA TÉCNICA C29:

Frango estufado com ervilhas e curgete<sup>\*3</sup>

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Frango	120,0/140,0	130/151,2
Ervilhas	30,0/40,0	17,3/23
Tomate	25,0	4,1
Cebola	25,0	3,9
Azeite	3,0/5,0	27/45
Sal	≤0,2	-
Salsa	0,8/1,3	-
Sumo de limão	q. b	-
Cebolinho	0,1	-
Tomilho	0,1	-
Alho	1,2/1,5	-
Curgete <sup>*3</sup>	10,0 <sup>*3</sup>	1,9 <sup>*3</sup>
		<b>182,3/184,2<sup>*3</sup> /</b>
		<b>227,2/229,1<sup>*3</sup></b>

**Método de confeção:** Estufado

**Procedimentos de preparação e confeção:** De véspera limpar e cortar a carne em peças e temperar com sal, sumo de limão, alho, cebolinho e tomilho. No dia, lavar e picar a cebola, o alho e a salsa e cortar o tomate em pedaços pequenos. Estufar os ingredientes referidos com ervilha e azeite. Adicionar a carne ao preparado, em lume médio até cozer.

<sup>\*3</sup> Curgete deve ser adicionada apenas se for referida na ementa do dia ou não.

# **PRATOS DE OVOS**

**FICHA TÉCNICA O1:****Ovos escalfados com ervilhas**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
Ovo <sup>3</sup>	53,0/63,0	79/93,9
Ervilhas	60,0/75,0	34,2/42,8
Cebola	20,0	3,1
Tomate	25,0	4,8
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		<b>149,1/172,6</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

# **PRATOS DE PEIXE**

**FICHA TÉCNICA P1:****Cavala estufada**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
Cavala <sup>4</sup>	120,0/130,0	200,4/217,1
Cebola	20,0	3,1
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Sal	≤0,1	-
		<b>234,3/251</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:****Salmão assado/grelhado <sup>\*2</sup>**

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

**Método de confeção:** Assado/grelhado

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

**Procedimentos de confeção para assar:** 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.

**Procedimentos de confeção para grelhar:** Grelhar em azeite.

Alergénio: <sup>4</sup>peixe

<sup>\*2</sup> Estabelecimentos que consigam grelhar deverão seguir os procedimentos de confeção em questão. Caso não seja possível grelhar, deverão seguir os procedimentos de confeção para assar.

**FICHA TÉCNICA P3:****Ovos mexidos com atum**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
Ovo pasteurizado líquido <sup>3</sup>	56,0/65,0	73,5/85,3
Atum <sup>4</sup>	40,0/45,0	85,6/96,3
Cebola	20,0	3,1
Azeite	3,0	27,0
Sal	≤0,1	-
		<b>189,2/211,7</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:****Maruca / perca / abrótea / solha assada**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
Posta de maruca <sup>4</sup> ou	95,0/120,0	49,7/62,8 ou
Perca <sup>4</sup> ou	50,0/60,0	60,5/72,6 ou
Posta de abrótea <sup>4</sup> ou	95,0/120,0	74,5/84,1 ou
Solha <sup>4</sup>	50,0/60,0	45,2/54,2
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.	-
		<b>Maruca: 93,5/106,6 ou</b>
		<b>Perca: 104,3/116,4 ou</b>
		<b>Abrótea: 118,3/127,9 ou</b>
		<b>Solha: 89,0/98,0</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:****Pescada / Red-fish / Maruca estufada**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
Posta de pescada <sup>4</sup> ou	95,0/120,0	102,4/129,4 ou
Posta de red-fish <sup>4</sup> ou	95,0/120,0	93,8/118,4 ou
Posta de maruca <sup>4</sup>	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.	-
		<b>Pescada: 146,0/173,0 ou</b>
		<b>Red-fish: 137,4/162,0 ou</b>
		<b>Maruca: 93,3/106,4</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:****Bacalhau à Brás**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
Bacalhau <sup>4</sup>	95,0/100,0	79,4/83,6
Ovo pasteurizado líquido <sup>3</sup>	56,0/65,0	73,5/85,3
Cebola	20,0	3,1
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		<b>184,0/200,0</b>

**Método de confeção:** Cozido

**Procedimentos de preparação:** Lavar, descascar e cortar a cebola em rodelas. 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) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
Paloco <sup>4</sup>	95,0/100,0	79,4/83,6
Ovo pasteurizado líquido <sup>3</sup>	56,0/65,0	73,5/85,3
Cebola	20,0	3,1
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		<b>184,0/200,0</b>

**Método de confeção:** Cozido

**Procedimentos de preparação:** Lavar, descascar e cortar a cebola em rodelas. 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 (arroz)</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
Atum <sup>4</sup> ou	75,0/80,0	182,0/192,7
Pescada <sup>4</sup> + red-fish <sup>4</sup>	40,0 + 35,0/40,0	43,1 + 34,5/39,5
Ovo pasteurizado líquido <sup>3</sup>	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	-
		<b>Atum: 243,4/254,1 ou</b>
		<b>Pescada + red-fish: 139,0/144,0</b>

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

**FICHA TÉCNICA P9:****Pescada / paloco com grão-de-bico, ovo, salsa e cebola\*<sup>1</sup>**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
Pescada <sup>4</sup> ou Paloco <sup>4</sup>	95,0/120,0	102,4/129,4 ou 100,3/126,7
Ovo de galinha inteiro <sup>3</sup>	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 <sup>12</sup>	q.b.	-
Sal	≤0,1	-
Cebola* <sup>1</sup>	10,0	1,6
Salsa* <sup>1</sup>	q.b.	-
		<b>Pescada: 274,9/276,5*<sup>1</sup></b> <b>/350,0/351,6*<sup>1</sup> ou</b> <b>Paloco: 272,8/274,4*<sup>1</sup></b> <b>/347,3/348,9*<sup>1</sup></b>

**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: <sup>3</sup>ovo, <sup>4</sup>peixe e <sup>12</sup>sulfitos\*<sup>1</sup> Adicionar a cebola apenas nas refeições servidas nas EB 2,3 e Ensino Secundário.**FICHA TÉCNICA P10:****Paloco à Gomes de Sá**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
Paloco <sup>4</sup>	85,0/100,0	71,1/83,6
Ovo de galinha inteiro <sup>3</sup>	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	-
		<b>185,8/213,2</b>

**Método de confeção:** Cozido/Assado**Procedimentos de preparação:** Lavar e descascar a cebola e o alho. Cortar a cebola em rodela 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 rodela. 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 rodela e levar ao forno. No fim, polvilhar com salsa.

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

**FICHA TÉCNICA P11:****Salada de feijão-frade, atum, ovo cozido e picadinho de salsa e cebola<sup>\*1</sup>**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Atum <sup>4</sup>	75,0/80,0	182,0/192,7
Ovo de galinha inteiro <sup>3</sup>	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 <sup>12</sup>	q.b.	-
Salsa <sup>*1</sup>	-	-
Cebola <sup>*1</sup>	-	-
		<b>312,7/349,9</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<sup>\*1</sup> Adicionar a cebola apenas nas refeições servidas nas EB 2,3 e Ensino Secundário.**FICHA TÉCNICA P12:****Filetes de pescada**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Posta de pescada <sup>4</sup>	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 <sup>1</sup>	q.b.	-
Sumo de limão	q.b.	-
		<b>129,4/145,6</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.Alergénios: <sup>1</sup>cereais que contêm glúten e <sup>4</sup>peixe

## FICHA TÉCNICA P13:

**Salada de grão com bacalhau cozido**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Bacalhau <sup>4</sup>	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 <sup>12</sup>	q.b.	-
		<b>177,0/214,4</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:

**Bacalhau gratinado**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Bacalhau <sup>4</sup>	140,0/190,0	147/199,5
Leite de vaca UHT meio gordo <sup>7</sup>	10,0	4,7
Farinha de trigo <sup>1</sup>	5,0	17,3
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
Sumo de limão	q.b.	-
		<b>197/249,5</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:****Caldeirada de pescada**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
Posta de pescada <sup>4</sup>	85,0/100,0	91,6/107,8
Batata	60,0/80,0	51,2/68,2
Cenoura	50,0	8,4
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	-
		<b>Pescada: 201,9/235,1</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:****Massada de peixe**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
Posta de red-fish <sup>4</sup>	50,0/55,0	49,4/54,3
Lulas <sup>14</sup>	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	-
		<b>133,4/151,4</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:

## 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 <sup>4</sup>	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	-
		<b>162,3/183,5</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:

## Salada de couscous

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Atum <sup>4</sup>	75,0/80,0	182,0/192,7
Ovo de galinha inteiro <sup>3</sup>	53,0/63,0	79,0/93,9
Alface	50,0	2,8
Ervilhas	40,0	23,0
Cenoura	40,0	6,7
Azeite	3,0	27,0
Sal	≤0,1	-
Vinagre <sup>12</sup>	q.b.	-
		<b>320,5/346,1</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:****Pescada Espiritual**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
Pescada <sup>4</sup>	85,0/100,0	91,6/107,8
Cenoura	50,0	8,4
Cebola	20,0	3,1
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		<b>131,1/147,3</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 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 M1.

Alergénio: <sup>4</sup>peixe

**FICHA TÉCNICA P20:****Medalhões de Pescada c/ cebolada**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
Medalhões de pescada <sup>4</sup>	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	-
		<b>127,7</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) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
Douradinhos <sup>1,2,3, 4,6,7,10,12,14</sup>	100,0 (2 unidades)	130,0

**Método de confeção:** Assado

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

**Procedimentos de confeção:** Pré-aqueça o forno a 200-220°C. Em seguida, coloque os douradinhos 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 <sup>14</sup>moluscos

**FICHA TÉCNICA P22:****Calamares no forno**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
Calamares <sup>1,2,3, 4,6,7,10,12,14</sup>	100,0 (2 unidades)	136,0

**Método de confeção:** Assado

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

**Procedimentos de confeção:** Pré-aqueça o forno a 200-220°C. Em seguida, coloque os calamares 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 <sup>14</sup>moluscos

**FICHA TÉCNICA P23:****Arroz de pescada com coentros**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
Pescada <sup>4</sup>	100/105	83/87.15
Arroz	50	176
Cebola	25	5
Azeite	3/5	26.97/44.95
Sal iodado	0.2	0
Coentro	0.7	0
Alho	1.2/1.5	1
Tomate (pelado/triturado)	25	5.75
		<b>297.72/319.85</b>

**Método de confeção:** Cozido

**Procedimentos de preparação:** Arranjar o peixe e cozer em água temperada com sal. Descascar a cebola, os alhos e picar.

**Procedimentos de confeção:** Estufar o azeite, a cebola, os alhos e o tomate. Deixar estufar um pouco e adicionar água necessária. Posteriormente, juntar o arroz. Minutos antes do final da cozedura do arroz, retificar o tempero, adicionar a pescada, previamente desfiada e envolver. No final, polvilhar com coentros.

Alergénio: <sup>4</sup>peixe

**FICHA TÉCNICA P24:****Filetes de pescada gratinados com alecrim**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
Filetes de pescada <sup>4</sup>	85/100	70.55/83
Cenoura	50	12.5
Cebola	25	5
Azeite	3/5	26.97/44.95
Sal	0.2	0
Salsa	0.8	0
Sumo de limão	q.b.	Indefinido
Orégãos	0.1	0
Louro	0.1	0
Manjerição	0.1	0
Alho	1.2	0
Alecrim	0.1	0
Pão Ralado <sup>1</sup>	q.b.	Indefinido
		<b>115.02/145.45</b>

**Método de confeção:** Assado

**Procedimentos de preparação:** De véspera limpar, preparar e temperar o peixe com as ervas aromáticas, o sumo de limão, o alho e o sal.

**Procedimentos de confeção:** No dia, dispor no tabuleiro o azeite, a cebola, o peixe e polvilhar com pão ralado, cenoura ralada fina e levar ao forno deixando gratinar.

Alergénio: <sup>1</sup>glutén <sup>4</sup>peixe

**FICHA TÉCNICA P25:****Filetes de pescada gratinada**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
Pescada <sup>4</sup>	85/100	70.55/83
Azeite	3/5	26.97/44.95
Sal	0.2	0
Leite de vaca UHT meio-gordo <sup>7</sup>	q.b.	Indefinido
Sumo de limão	q.b.	Indefinido
Orégãos	0.1	0
Salsa	0.8	0
Alho	1.2/1.5	0
		<b>97.52/127.95</b>

**Método de confeção:** Assado

**Procedimentos de preparação:** Descongelar em temperatura de refrigeração.

**Procedimentos de confeção:** No dia, limpar, preparar e temperar o peixe, previamente descongelado, com sal, sumo de limão, alho e ervas aromáticas. Num tacho adicionar azeite e o leite, deixando-o cair em fio e mexendo sempre para não deixar engrossar. Posteriormente colocar o peixe num tabuleiro, regar o preparado de leite e levarão forno a gratinar.

Alergénio: <sup>4</sup>peixe, <sup>7</sup>leite

**FICHA TÉCNICA P26:****Pescada / Maruca / Abrótea Cozida**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
Pescada <sup>4</sup> ou	95/120g	102.4/129.4 ou
Maruca <sup>4</sup> ou	95/120g	49.7/62.8 ou
Abrótea <sup>4</sup>	95/120g	74.5/84.1
Sal	0.2	0
		<b>Pescada: 102.4/129.4 ou</b>
		<b>Maruca: 49.7/62.8 ou</b>
		<b>Abrótea: 74.5/84.1</b>

**Método de confeção:** Cozido

**Procedimentos de preparação:** Descongelar em temperatura de refrigeração.

**Procedimentos de confeção:** No dia, arranjar o peixe, previamente descongelado e cozer em água com sal.

Alergénio: <sup>4</sup>peixe

**FICHA TÉCNICA P27:****Filetes de pescada dourados / panados no forno**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
Filetes de pescada <sup>4</sup>	85/100	70.55/83
Sal	0.2	0
Sumo de limão	q.b.	Indefinido
Alho	1.2/1.5	0.86/1.08
Orégãos	0.1	0
Cebolinho	0.6/1	0
Louro	0.1	0
Pão ralado <sup>1</sup>	q.b.	Indefinido
Ovo <sup>3</sup>	5	7.45
Farinha <sup>1</sup>	q.b.	Indefinido
Óleo de girassol	3/5	26.88/44.8
		<b>105.74/136.33</b>

**Método de confeção:** Frito/Assado

**Procedimentos de preparação:** Descongelar os filetes a temperatura de refrigeração.

**Procedimentos de confeção:** Após descongelar os filetes em temperatura de refrigeração, temperar com sal, sumo de limão, orégãos e cebolinho, de preferência de véspera. No dia panar os filetes de pescada com farinha, ovo e posteriormente pão ralado e levar ao forno a confeccionar, ou panar apenas com farinha e ovo ou ovo e pão ralado e fritar em óleo bem quente.

Alergénio: <sup>1</sup>glutén <sup>3</sup>ovos <sup>4</sup>peixe

# **PRATOS VEGETARIANOS**

**FICHA TÉCNICA V1:****Empadão de legumes**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
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	-
		<b>127,6/144,9</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 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**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
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	-
		<b>184,6/219,6</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:****Feijão preto com legumes**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
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	-
		<b>242,8/245,1</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:****Salada de batata com tofu e legumes**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
Tofu <sup>6</sup>	120,0/140,0	91,4/106,7
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	-
		<b>265,5/282,8</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:****Soja estufada**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
Soja <sup>6</sup>	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	-
		<b>191,0/228,9</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:****Salada de feijão-frade com salsa e cebola<sup>\*1</sup>**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
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 <sup>12</sup>	q.b.	-
		<b>111,1</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

<sup>\*1</sup> Adicionar a cebola apenas nas refeições servidas nas EB 2,3 e Ensino Secundário.

**FICHA TÉCNICA V7:****Rancho vegetariano**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
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.	-
		<b>101,5/119,5</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:****Salada Mexicana**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
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	-
		<b>165,1/178,2</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:****Beringela recheada**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
Beringela	80,0	12,1
Cogumelos	50,0/60,0	6,0/7,1
Soja <sup>6</sup>	40,0/50,0	151,2/189,1
Cenoura	50,0	8,4
Pimento	30,0	4,7
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	-
		<b>218,2/257,2</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:****Favas estufadas com tofu**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
Favas (secas)	40,0/50,0	10,9/13,6
Alho-francês	60,0/80,0	7,0/9,3
Tofu <sup>6</sup>	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	-
		<b>106,8/127,2</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 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: <sup>6</sup>soja

**FICHA TÉCNICA V11:****Almôndegas de grão-de-bico com molho de tomate**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
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 <sup>1</sup>	10,0	36,0
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		<b>134,8/148,0</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 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: <sup>1</sup>cereais que contêm glúten

**FICHA TÉCNICA V12:****Tofu grelhado/assado**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
Tofu <sup>6</sup>	120,0/140,0	91,4/106,7
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Sal	≤0,1	-
		<b>118,4/133,7</b>

**Método de confeção:** Grelhado/assado

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

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

**Procedimentos de confeção para assar:** Levar ao forno, num tabuleiro, até assar.

Alergénio: <sup>6</sup>soja

\*<sup>2</sup> Estabelecimentos que consigam grelhar deverão seguir os procedimentos de confeção em questão. Caso não seja possível grelhar, deverão seguir os procedimentos de confeção para assar.

**FICHA TÉCNICA V13:****Legumes à Brás**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
Feijão manteiga	70,0	192,2
Curgete	60,0/70,0	9,5/11,1
Cenoura	40,0	6,7
Alho-francês	40,0	4,7
Cebola	20,0	3,1
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		<b>244,2/245,8</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:****Seitan assado com legumes**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
Beringela	80,0	12,1
Curgete	60,0/70,0	9,5/11,1
Abóbora	60,0/70,0	12,0/14,0
Seitan <sup>1,6</sup>	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	-
		<b>125,2/140,8</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:****Ervilhas estufadas com cogumelos**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
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	-
		<b>124,2/142,5</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:****Feijoada vegetariana**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
Feijão vermelho	70,0	65,7
Tofu <sup>6</sup>	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	-
		<b>165,93/181,4</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:

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

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
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	-
		<b>126,9/184,1</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:

**Hambúrguer vegetariano**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
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 <sup>1</sup>	10,0	36,0
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
Sumo de limão	q.b.	-
		<b>118,1/128,8</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:****Hambúrguer de feijão**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
Hambúrguer (feijão preto)	70,0	63,7
Curgete	30,0/35,0	4,8/11,2
Cenoura	50,0	8,3
Pão ralado <sup>1</sup>	10,0	36,0
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
Sumo de limão	q.b.	-
		<b>140,8/141,6</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 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:****Salteado de espinafres com soja**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
Espinafres	100,0	12,9
Soja <sup>6</sup>	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	-
		<b>201,2/240,2</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:

**Cogumelos no forno com legumes**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Cogumelos	50,0/60,0	6,0/7,1
Curgete	60,0/70,0	9,5/11,1
Tomate	30,0	4,9
Milho	25,0	92,8
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		<b>141,2/143,9</b>

**Método de confeção:** Salteado/Assado

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

**Procedimentos de confeção:** Aquecer o azeite numa frigideira. Juntar o alho, os pés dos cogumelos picados, a curgete e o tomate. Temperar com sal e deixar saltear. Retirar do lume e rechear os cogumelos com o preparado. Polvilhar com orégãos e levar ao forno para gratinar.

## FICHA TÉCNICA V22:

**Esparguete à bolonhesa vegetariano**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Cogumelos	50,0/60,0	6,0/7,1
Seitan <sup>1,6</sup>	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	-
		<b>93,0/106,1</b>

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

**FICHA TÉCNICA V23:****Chili vegetariano**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
Feijão vermelho	20,0/30,0	18,8/28,1
Soja <sup>6</sup>	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	-
		<b>230,5/277,7</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:****Tofu estufado com abóbora**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
Tofu <sup>6</sup>	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	-
		<b>134,3/151,6</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:****Caldeirada de soja**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
Soja <sup>6</sup>	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	-
		<b>253,1/308,0</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:****Croquetes vegetarianos**

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

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
Tomate	120,0	19,5
Tofu <sup>6</sup>	120,0/140,0	91,4/106,7
Alho-francês	30,0	3,5
Beringela	30,0	4,6
Cenoura	50,0	8,3
Cebola	20,0	3,1
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		<b>158,4/173,7</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:****Jardineira vegetariana**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
Feijão-verde	40,0/60,0	9,4/14,1
Cenoura	50,0	8,4
Seitan <sup>1,6</sup>	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.	-
		<b>117,3/139,4</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) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
Grão-de-bico	40,0/50,0	48,2/60,3
Cenoura	50,0	8,4
Alho-francês	30,0	3,5
Tomate	25,0	4,1
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		<b>92,2/104,3</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 rodela. Lavar o tomate e cortar em cubos.

**Procedimentos de confeção:** Cozer o grão. Num tacho, juntar o azeite com o alho picado e o alho francês. Juntar o grão e o tomate e deixar cozinhar. Juntar a massa, esparguete, preparada segundo as indicações da ficha técnica G7. Temperar com orégãos e manjeriço.

**FICHA TÉCNICA V30:**

<b>Salada Exótica</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
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	-
		<b>91,2/107,4</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:****Lasanha de ervilhas**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
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	-
		<b>115,5/132,8</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.

**Procedimentos 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:****Feijão vermelho com Ratatouille**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
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	-
		<b>132,2/134,2</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:****Arroz de lentilhas com legumes**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
Lentilhas	40,0/50,0	121,1/151,4
Beringela	80,0	12,1
Tomate	50,0	8,2
Curgete	40,0/50,0	6,3/7,9
Arroz	30,0/40,0	38,2/51,0
Cenoura	40,0	6,7
Pimento	20,0	3,1
Cebola	20,0	3,1
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		<b>226,8/271,5</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:****Salada de couscous**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
Ervilhas (crua ou ultracongelada)	130,0/160,0	70,5/86,7
Alface	50,0	2,8
Cenoura	40,0	6,7
Azeite	3,0	27,0
Sal	≤0,1	-
		<b>107,0/123,2</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:

**Strogonoff com cogumelos (Seitan)**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
Seitan <sup>1,6</sup>	40,0/50,0	48,0/60,0
Cogumelos	50,0/60,0	6,0/7,2
Cebola	20,0	3,1
Bebida vegetal <sup>6</sup>	10,0	3,6
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		<b>88,7/101,2</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. 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:

**Tofu Espiritual**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
Tofu <sup>6</sup>	120,0/140,0	91,4/106,7
Cenoura	50,0	8,4
Cebola	20,0	3,1
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		<b>130,9/146,2</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:** 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

**FICHA TÉCNICA V37:****Bolonhesa de Lentilhas**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
Lentilhas	40/50	128,4/160,5
Tomate	25g	4,1
Cebola	25g	3,9
Azeite	3,0/5ml	27/45
Sal	≤ 0,2g	-
Salsa	0,1g	-
Alho	1,2/1,5	-
Orégãos	0,1g	-
		<b>163,4/213,5</b>

**Método de confeção:** Estufado

**Procedimentos de preparação e confeção:** Deixar as lentilhas a demolhar no dia anterior. No dia, cozer a lentilha em água (ou a vapor) com um pouco de sal. Lavar e picar a cebola, o alho e a salsa e o tomate. Cortar o tomate em pedaços. Estufar os ingredientes referidos com azeite e orégãos. Adicionar as lentilhas previamente cozidas e escorridas, podendo utilizar a água de cozer as lentilhas para o estufado. Levar a lume brando o preparado até ao fim a cozedura. Retificar o tempero

**FICHA TÉCNICA V38:****Bifinhos de seitan de tomatada**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
Seitan	40/50	55,6/69,5
Tomate	25g	4,1
Cebola	25g	3,9
Azeite	3,0/5ml	27/45
Sal	≤ 0,2g	-
Sumo de laranja	q.b	-
Alho	1,2/1,5	-
Alecrim	0,1g	-
Cebolinho	0,6/1g	-
Tomilho	0,1g	-
Orégãos	0,1g	-
		<b>90,6/122,5</b>

**Método de confeção:** Estufado

**Procedimentos de preparação e confeção:** Na véspera cortar o seitan em fatias finas e temperar com um pouco de alho, ervas aromáticas e sumo de laranja. Estufar o tomate cortado aos pedaços e a cebola cortada às meias-luas as ervilhas previamente cozidas, de preferência a vapor, com o azeite. Adicionar o seitan fatiado ao estufado e levar ao lume ou dispor as fatias de seitan em tabuleiros, regar com o estufado e levar ao forno, salpicado de orégãos.

## FICHA TÉCNICA V39:

**Tofu gratinado com molho de cogumelos**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
Tofu	120/140g	91,2/106,4
Cogumelos	50/60g	6/50
Cebola	25g	4,25
Azeite	3/5ml	27/45
Sal	≤ 0,2g	-
Sumo de limão	q.b	-
Alho	1,2/1,5g	-
Orégãos	0,1g	-
Tomilho	0,1g	-

**Método de confeção:** Gratinado

**Procedimentos de preparação e confeção:** Temperar o tofu, previamente fatiado, com sal, sumo de limão, alho e restantes ervas aromáticas, de preferência de véspera. Lavar e picar a cebola e o alho e parte das ervas aromáticas e levar ao lume a estufar adicionando o azeite. Seguidamente acrescentar os cogumelos e deixar estufar. Dispor as fatias de tofu num tabuleiro, regar com o molho (estufado) de cogumelos e levar ao forno a gratinar.

# **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	-
		<b>68,2/85,3</b>

**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	-
		<b>68,2/85,3</b>

**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 <sup>1,6,7,9,10</sup>	20,0/30,0	109,0/163,5
Sal	≤0,1	-
		<b>Batata: 68,2/85,3 ou</b> <b>Batata palha: 109,0/163,5</b>

**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: <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) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
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	-
		<b>69,3/82,1</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) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
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	-
		<b>172,2/185,0</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:****Arroz de tomate**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
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	-
		<b>78,8/91,6</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:****Arroz de cenoura / ervilha / feijão**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
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	-
		<b>Cenoura: 76,0/88,8 ou</b>
		<b>Ervilha: 85,6/98,4 ou</b>
		<b>Feijão: 74,0/86,8</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**

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

**Método de confeção:** Cozido**Procedimentos de confeção:** Levar água ao lume até ferver. Adicionar a massa e sal. Deixar cozer.Alergénio: <sup>1</sup>cereais que contêm glúten**FICHA TÉCNICA G9:****Couscous**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Couscous <sup>1,6</sup>	30,0/40,0	105,3/140,4
Azeite	3,0	27,0
Sal	≤0,1	-
		<b>132,3/167,4</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:****Migas de arroz, feijão-frade e couve**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Arroz	20,0/30,0	25,4/38,1
Couve (caldo-verde)	80,0/100,0	16,8/21,0
Feijão-frade	20,0/30,0	23,2/34,8
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		<b>93,4/121,9</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:****Hortícolas crus**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
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**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
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**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB) em seco</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
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.

**FICHA TÉCNICA H4:****Hortícolas assados**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
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

**Método de confeção:** Assado.

**Procedimentos de preparação/confeção:** **Brócolos:** Lavar e cortar em pedacinhos. Colocar num tabuleiro untado com azeite e levar ao forno. **Cenoura:** Lavar, descascar. Cortar em rodela. Colocar num tabuleiro untado com azeite e levar ao forno. **Couve de Bruxelas:** Lavar e colocar num tabuleiro untado com azeite e levar ao forno. **Couve-flor:** Lavar e cortar em pedacinhos. Colocar num tabuleiro untado com azeite e levar ao forno. **Couve:** Lavar e cortar em pedacinhos. Colocar num tabuleiro untado com azeite e levar ao forno. **Curgete:** Lavar, descascar e cortar em rodela. Colocar num tabuleiro untado com azeite e levar ao forno. **Espinafre:** Lavar e colocar num tabuleiro untado com azeite e levar ao forno. **Feijão-verde:** Lavar e cortar em pedacinhos. Colocar num tabuleiro untado com azeite e levar ao forno.

# **FRUTA / SOBREMESAS**

**FICHA TÉCNICA FS1:****Fruta da época**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
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**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
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**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</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:****logurte de aromas ou pedaços**

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

Alergénio: <sup>7</sup>leite

**FICHA TÉCNICA FS5:****Pudim**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
Ovo de galinha <sup>3</sup>	33,0 (Meio ovo)	42,7
Leite de vaca UHT meio gordo <sup>7</sup> ou	40,0	18,7 ou
Bebida vegetal <sup>6</sup>	40,0	14,4
Açúcar	4,0	15,6
Essência de baunilha	q.b.	-

**Leite de vaca: 77,0 ou**

**Bebida vegetal: 72,7**

**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:****Mousse de chocolate**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
Mousse de chocolate <sup>7</sup>	30,0	125,7
Leite de vaca UHT meio gordo <sup>7</sup> ou	50,0	23,4
Bebida vegetal <sup>6</sup>	50,0	18,0
		<b>Leite de vaca: 149,1 ou</b>
		<b>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:****Gelado**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
Gelado de baunilha <sup>7</sup>	75,0	148,2

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

Alergénio: <sup>7</sup>leite

**MOLHOS**

**FICHA TÉCNICA M1:****Molho branco**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</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	<0,1	-
		<b>168,3</b>

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

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

**FICHA TÉCNICA M2:****Molho branco vegetariano**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (JI/EB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
Bebida vegetal <sup>6</sup>	60,0	21,7
Manteiga	15,0	112,5
Farinha de trigo <sup>1</sup>	7,5	27,7
Sal	<0,1	-
		<b>161,9</b>

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

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

# **Fichas Técnicas**

---

**2º/3ºCiclo**

---

***Ano Letivo 2023/2024***

# **SOPAS**

## FICHA TÉCNICA S1:

## Sopa de brócolos

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Brócolos	100,0	27,0
Alho-francês	120,0	25,2
Cenoura	150,0	28,5
Batata	50,0	42,6
Cebola	50,0	11,3
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,2	-
		<b>143,6</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:

## Creme de cenoura

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Cenoura	150,0	25,1
Curgete	80,0	13,6
Batata	50,0	42,6
Cebola	50,0	11,3
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,2	-
		<b>101,6</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:****Sopa de nabijas**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Grelos de nabo	120,0	19,0
Nabo	120,0	16,7
Cenoura	150,0	28,5
Batata	50,0	42,6
Cebola	50,0	11,3
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,2	-
		<b>127,1</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:****Sopa camponesa**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Couve branca	100,0	22,0
Cenoura	150,0 (sopa base) + 80,0 (sopa não base)	43,7
Batata	50,0	42,6
Cebola	50,0	11,3
Feijão manteiga	10,0 (sopa base) + 5,0 (sopa não base)	41,3
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,2	-
		<b>169,9</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 rodelas e a couve aos pedaços. Deixar ferver e no fim adicionar um fio de azeite.

## FICHA TÉCNICA S5:

## Creme de legumes

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Couve-lombarda	90,0	17,1
Cenoura	150,0	28,5
Alho-francês	120,0	25,2
Batata	50,0	42,6
Curgete	80,0	13,6
Cebola	50,0	11,3
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,2	-
		<b>147,3</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:

## Creme de abóbora

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Abóbora	60,0	12,0
Cenoura	150,0	28,5
Alho-francês	120,0	25,2
Batata	50,0	42,6
Curgete	80,0	13,6
Cebola	50,0	11,3
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,2	-
		<b>142,2</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:****Sopa de cenoura e alho-francês**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Cenoura	150,0 (sopa base) + 80 (sopa não base)	43,7
Alho-francês	100,0	27,0
Batata	50,0	42,6
Abóbora	60,0	5,4
Cebola	50,0	11,3
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,2	-
		<b>139,0</b>

**Método de confeção:** Cozido

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

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

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

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Nabo	120,0	16,7
Batata	50,0	42,6
Cebola	50,0	11,3
Curgete	80,0	13,6
Favas / Ervilhas	30,0	24,3/17,1
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,2	-
		<b>117,5/110,3</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:****Sopa de feijão-verde**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Cenoura	150,0	28,5
Batata	50,0	42,6
Cebola	50,0	11,3
Feijão verde	60,0	13,8
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,2	-
		<b>105,2</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:****Sopa de couve / couve-flor**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Couve-lombarda / Couve-flor	90,0/100,0	17,1/29,0
Cenoura	150,0	28,5
Batata	50,0	42,6
Cebola	50,0	11,3
Curgete	80,0	13,6
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,2	-
		<b>122,1/134,0</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:****Sopa juliana**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Nabo	120,0	16,7
Cenoura	80,0	13,3
Couve-lombarda	90,0	19,1
Batata	50,0	42,6
Cebola	50,0	11,3
Abóbora	60,0	5,4
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,2	-
		<b>117,4</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:****Creme de alho-francês**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Alho-francês	120,0	32,4
Nabo	120,0	19,2
Batata	50,0	42,6
Cebola	50,0	11,3
Curgete	80,0	13,6
Alho	2	1,0
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,2	-
		<b>129,1</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:****Sopa de abóbora e espinafres**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Abóbora	60,0	12,0
Espinafres	80,0	10,3
Cenoura	150,0	28,5
Batata	50,0	42,6
Cebola	50,0	11,3
Curgete	80,0	13,6
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,2	-
		<b>127,3</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:****Sopa de grão-de-bico**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Cenoura	150,0	28,5
Batata	50,0	42,6
Cebola	50,0	11,3
Abóbora	60,0	5,4
Grão-de-bico	10,0 (sopa base) + 5 (sopa não base)	49,8
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,2	-
		<b>146,6</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:****Sopa de agrião**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Nabo	120,0	19,2
Cenoura	150,0	28,5
Alho-francês	120,0	25,2
Agrião	50,0	4,13
Batata	50,0	42,6
Cebola	50,0	11,3
Curgete	80,0	13,6
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,2	-
		<b>153,5</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:****Caldo-verde**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Couve portuguesa	110,0	23,4
Batata	50,0	42,6
Cebola	50,0	11,3
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Alho	2	1,34
Sal	≤0,2	-
		<b>87,6</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:****Sopa de espinafres**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Espinafres	80,0	17,6
Cenoura	150,0	28,5
Batata	50,0	42,6
Cebola	50,0	11,3
Curgete	80,0	13,6
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,2	-
		<b>122,6</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:****Creme de feijão-verde**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Cenoura	150,0	28,5
Batata	50,0	42,6
Cebola	50,0	11,3
Feijão-verde	60,0	14,1
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,2	-
		<b>105,5</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:****Creme de tomate**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Alho-francês	120,0	25,2
Tomate	50,0	8,2
Batata	50,0	42,6
Cebola	50,0	11,3
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,2	-
		<b>96,3</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.

**FICHA TÉCNICA S20:****Feijão vermelho / feijão branco com couve-lombarda / couve portuguesa / couve-branca / nabiça / feijão-verde**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
Batata	50g	42,6
Feijão vermelho/feijão branco	10/10g	27,6/10,3
Couve-lombarda/couve portuguesa	90/110g	19,8/29,7
Couve branca/nabiças	100/120g	23,0/20,4
Feijão-verde	60g	14,1
Cenoura	80g	13,4
Cebola	50g	7,8
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,2g	-
Alho	2g	-
		<b>Feijão vermelho:</b> <b>92,2/130,1/123,4/120,8/114,5</b> <b>ou</b> <b>Feijão branco:</b> <b>102,9/112,8/106,1/103,5/97,2</b>

**Método de confeção:** Cozido

**Procedimentos de preparação e confeção:**

Colocar o feijão a demolhar de véspera. Lavar, descascar e cortar a batata, a cebola, o alho e metade da quantidade de cenoura e cozer em água. Depois de cozidos, adicionar metade do feijão (previamente cozido) e a água de o cozer e triturar o preparado. Juntar a couve-lombarda / portuguesa / branca (cortada em juliana) /nabiças/ feijão-verde, a restante quantidade de cenoura (cortada aos cubos) e deixar cozer. Antes do final da cozedura, adicionar o resto do feijão. Retificar o tempero e juntar o azeite no final da cozedura.

# **PRATOS DE CARNE**

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

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Coxa de frango	160,0	342,4
Tomate	25,0	4,1
Cebola	25,0	4,25
Azeite extra virgem	7,0	63,0
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		<b>413,75</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:****Lombo de porco estufado**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Carne de porco	120,0	252,1
Tomate	25,0	4,1
Cebola	25,0	4,25
Azeite extra virgem	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		<b>324,45</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:****Rancho**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Couve-lombarda	90,0	14,2
Cenoura	80,0	13,4
Carne de porco	50,0	105,0
Carne de vaca	50,0	117,0
Grão-de-bico	40,0	132,8
Cebola	25,0	3,7
Tomate	25,0	4,1
Azeite extra virgem	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		<b>454,2</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:****Panados de peru no forno**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Bife de peru	120,0	270,7
Ovo pasteurizado líquido <sup>3</sup>	85,0	96,0
Pão ralado <sup>1</sup>	10,0	36,0
Azeite extra virgem	7,0	63,0
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		<b>465,7</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:

**Almôndegas com molho de tomate**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Almôndegas	120,0 (4 unidades de 30g)	283,0
Tomate	25,0	4,1
Cebola	25,0	4,25
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite extra virgem	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>359,15</b>

**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) (2º/3º CEB)	Valor Calórico (kcal) (2º e 3º CEB)
Lombo de vaca ou	125,0 ou	240,1 ou
Lombo de porco	120,0	157,2
Cebola	25,0	4,25
Azeite extra virgem	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		<b>Vaca: 307,2 ou</b>
		<b>Porco: 225,45</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:****Feijoada**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Couve-lombarda	90,0	14,2
Cenoura	80,0	13,4
Carne de vaca	50,0	105,0
Carne de porco	50,0	117,0
Feijão vermelho	40,0	125,6
Tomate	25,0	4,1
Cebola	25,0	4,25
Azeite	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>447,55</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:****Hambúrgueres**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Hambúrguer (vaca e porco)	120,0 (2 unidades de 60g)	129,6
Azeite extra virgem	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>193,6</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:

**Hambúrguer de Aves com molho de Cogumelos**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Hambúrguer (frango ou peru)	120,0 (2 unidades de 60g)	129,6
Cebola	40,0	6,2
Ovo pasteurizado líquido <sup>3</sup>	85,0	96
Cogumelos	75,0	9,0
Natas <sup>1</sup>	20,0	41,2
Salsa	1,3	0,2
Azeite extra virgem	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>346,1</b>

**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. Lavar os cogumelos.

**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: <sup>1</sup> lacticínios, <sup>3</sup> ovo

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

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Bife de peru ou	120,0	126,0 ou
Febra de porco	120,0	227,2
Cogumelos	75,0	9,0
Cebola	20,0	3,1
Azeite extra virgem	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		<b>Peru: 202,1 ou</b>
		<b>Porco: 301,3</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:****Bifes de Peru com limão**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Bife de Peru	120,0	126,0
Azeite	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		<b>190,0</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:****Bife de peru grelhado**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Bife de Peru	120,0	126,0
Azeite extra virgem	9,0	81,0
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		<b>207,0</b>

**Método de confeção:** Grelhado

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

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

**FICHA TÉCNICA C13:****Arroz de pato**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Pato	160,0	138,3
Arroz	50,0	63,7
Cebola	20,0	3,1
Azeite extra virgem	7,0	63,0
Sal	≤0,3	-
		<b>268,1</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:****Esparguete à bolonhesa**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Carne de porco picada	60,0	86,7
Carne de vaca picada	60,0	68,3
Tomate	25,0	4,1
Cebola	20,0	3,1
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite extra virgem	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>230,0</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, esparguete, segundo as indicações da ficha técnica G7. Juntar com a carne estufada.

**FICHA TÉCNICA C15:****Rolo de carne**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Carne de porco picada	60,0	86,7
Carne de vaca picada	60,0	68,3
Pão ralado <sup>1</sup>	20,0	72,0
Sal	≤0,3	-
		<b>227,0</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:****Jardineira**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Feijão-verde	100,0	28,2
Cenoura	80,0	16,8
Ervilhas	60,0	38,0
Carne de vaca	50,0	136,5
Tomate	25,0	4,1
Cebola	25,0	4,25
Azeite extra virgem	7,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		<b>309,85</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:****Costeletas/Febras de porco estufadas**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Costeleta de porco	150,0 ou	375,0 ou
Febra de porco	130,0	241,8
Cenoura	80,0	15,2
Tomate	25,0	4,1
Cebola	25,0	4,25
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite	7,0/9,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		<b>Costeleta de porco: 466,35</b>
		<b>Febra de porco: 333,15</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:****Salada de frango**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Peito de frango	120,0	177,5
Tomate	60,0	9,8
Ananás	50,0	14,8
Sal	≤0,3	-
		<b>202,1</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:****Coelho/ Frango estufado**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Coelho ou	160,0	121,7 ou
Frango	160,0	227,2
Cebola	20,0	3,1
Azeite	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>Coelho: 188,8</b>
		<b>Frango:294,3</b>

**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 C20:****Strogonoff com cogumelos**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Carne de porco	120,0	154,0
Cogumelos	75,0	9,0
Cebola	25,0	4,25
Leite de vaca UHT meio gordo <sup>7</sup>	20,0	9,4
Azeite	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>240,7</b>

**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: <sup>7</sup>leite

**FICHA TÉCNICA C21:****Perna de peru assada**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Perna de peru	160,0	334,4
Margarina	2,0	10,4
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		<b>344,8</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:****Perna de frango estufada**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Perna de frango	160,0	307,6
Tomate	25,0	4,1
Cebola	20,0	3,1
Azeite extra virgem	7,0	63,0
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		<b>377,8</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:****Frango assado**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Frango sem pele	160,0	227,2
Cebola	25,0	4,25
Azeite extra virgem	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		<b>295,5</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:****Lasanha de carne**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Carne de porco picada	60,0	86,7
Carne de vaca picada	60,0	68,3
Cogumelos	75,0	9,0
Cebola	20,0	3,4
Tomate	25,0	4,1
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>239,3</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.

**FICHA TÉCNICA C25:****Nuggets de frango no Forno**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Nuggets de frango <sup>1,3, 4,6,7,10,12,14</sup>	30,0 (3 unidades)	53,0

**Método de confeção:** Estufado

**Procedimentos de preparação:** Descongelar os nuggets 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>3</sup>ovos <sup>6</sup>soja <sup>7</sup>leite <sup>10</sup>mostarda <sup>12</sup>sulfitos

**FICHA TÉCNICA C26:****Tirinhas de Porco Estufadas com cenoura e ervilhas**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Tirinhas de porco	130	321,1
Cenoura	80g	13,4
Ervilhas	60	34,6
Tomate	25g	4,1
Cebola	25g	3,9
Azeite	7 ml	63
		<b>440,1</b>

**Método de confeção:** Estufado.

**Procedimentos de preparação e confeção:**

Lavar e descascar a cebola, a cenoura e o alho, picar tudo e levar ao lume a estufar após a adição de azeite. Temperar a carne, depois de cortada, com sal, sumo de limão, alho, alecrim e manjeriço, de preferência na véspera, e levar a estufar no dia. No final retificar o tempero.

**FICHA TÉCNICA C27:****Tirinhas de frango estufadas**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Peito de frango	120g	129,6
Cebola	25g	3,9
Sal	≤0,2g	-
Orégãos	0,1g	-
Manjeriço	0,1g	-
Louro	0,1g	-
Alho	2g	-
Sumo de limão	q. b	-
		<b>133,5</b>

**Método de confeção:** Estufado.

**Procedimentos de preparação e confeção:** Cortar o peito de frango em fatias pequenas e temperar (sal, alho, manjeriço, sumo de limão) de preferência de véspera. Lavar e picar o alho e a cebola, juntar a carne, regar com azeite e levar a lume brando. Antes do final da cozedura, retificar o tempero.

Lavar e descascar a cebola, a cenoura e o alho, picar tudo e levar ao lume a estufar após a adição de azeite. Temperar a carne, depois de cortada, com sal, sumo de limão, alho, alecrim e manjeriço, de preferência na véspera, e levar a estufar no dia. No final retificar o tempero.

**FICHA TÉCNICA C28:****Empadão de carne de vaca**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Carne de vaca picada	120g	272,4
Arroz	50	173,5
Tomate	25g	4,1
Cebola	25g	3,9
Azeite	7ml	63
Sal	≤0,2g	-
Louro	0,1g	-
Orégãos	0,1g	-
		<b>516,9</b>

**Método de confeção:** Estufado.

**Procedimentos de preparação e confeção:** lavar e picar a cebola e o alho e cortar o tomate em pedaços. Estufar tudo adicionando orégãos, louro e azeite. Juntar a carne picada e o sal. Estufar em lume brando o preparado até ao fim da cozedura. Preparar o arroz segundo as indicações da ficha técnica. Colocar num tabuleiro uma camada de arroz, a carne no meio e cobrir com o restante arroz e levar ao forno a alourar.

**FICHA TÉCNICA C29:****Frango estufado com ervilhas**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Frango	170g	183,6
Ervilhas	60g	34,6
Tomate	25g	4,1
Cebola	25g	3,9
Azeite	7ml	63
Sal	≤0,2g	-
Salsa	1,3g	-
Sumo de limão	q. b	-
Cebolinho	0,1g	-
Tomilho	0,1g	-
Alho	2g	-
		<b>289,2</b>

**Método de confeção:** Estufado

**Procedimentos de preparação e confeção:** De véspera limpar e cortar a carne em peças e temperar com sal, sumo de limão, alho, cebolinho e tomilho. No dia, lavar e picar a cebola, o alho e a salsa e cortar o tomate em pedaços pequenos. Estufar os ingredientes referidos com ervilha e azeite. Adicionar a carne ao preparado, em lume médio até cozer.

# **PRATOS DE OVOS**

**FICHA TÉCNICA O1:****Ovos escalfados com ervilhas**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Ovo <sup>3</sup>	73,0	108,8
Ervilhas	100,0	54,0
Cebola	20,0	3,1
Tomate	25,0	4,8
Azeite	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>234,7</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

# **PRATOS DE PEIXE**

**FICHA TÉCNICA P1:****Cavala estufada**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Cavala <sup>4</sup>	165,0	275,5
Cebola	25,0	4,25
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite extra virgem	7,0	63,0
Sal	≤0,3	-
		<b>346,6</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:****Salmão assado**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Posta de salmão <sup>4</sup>	140,0	381,7
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		<b>381,7</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 rodela de cenoura) colocados por cima da posta. Levar ao forno até assar.

Alergénio: <sup>4</sup>peixe

**FICHA TÉCNICA P4:****Maruca / perca / abrótea / solha assada**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Posta de maruca <sup>4</sup> ou	140,0	73,3 ou
Perca <sup>4</sup> ou	80,0	96,8 ou
Posta de abrótea <sup>4</sup> ou	140,0	98,1 ou
Solha <sup>4</sup>	80,0	72,3
Cebola	25,0	4,25
Tomate	25,0	4,1
Azeite	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		<b>Maruca: 145,7 ou</b>
		<b>Perca: 169,2 ou</b>
		<b>Abrótea: 170,5 ou</b>
		<b>Solha: 144,7</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:****Pescada / Red-fish / Maruca estufada**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Posta de pescada <sup>4</sup> ou	140,0	151,0 ou
Posta de red-fish <sup>4</sup> ou	140,0	138,1 ou
Posta de maruca <sup>4</sup>	140,0	73,3
Cebola	25,0	4,25
Tomate	25,0	4,1
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		<b>Pescada: 227,2 ou</b>
		<b>Red-fish: 214,3 ou</b>
		<b>Maruca: 149,5</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:****Bacalhau à Brás**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Bacalhau <sup>4</sup>	130,0	108,7
Ovo pasteurizado líquido <sup>3</sup>	85,0	96,0
Cebola	25,0	4,25
Azeite	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>272,95</b>

**Método de confeção:** Cozido

**Procedimentos de preparação:** Lavar, descascar e cortar a cebola em rodelas. 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:****Paloco à Brás**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Paloco <sup>4</sup>	135,0	108,0
Ovo pasteurizado líquido <sup>3</sup>	85,0	96,0
Cebola	20,0	3,1
Azeite	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>271,1</b>

**Método de confeção:** Cozido

**Procedimentos de preparação:** Lavar, descascar e cortar a cebola em rodelas. 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:****Empadão de arroz de atum / peixe**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Atum <sup>4</sup> ou	100,0	240,9
Pescada <sup>4</sup> + red-fish <sup>4</sup>	70,0 + 70,0	75,4+69,0
Ovo pasteurizado líquido <sup>3</sup>	20,0	26,2
Tomate	25,0	4,1
Cebola	25,0	4,25
Azeite	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>Atum: 339,5 ou</b>
		<b>Pescada + red-fish: 243,0</b>

**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 (confecionado 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:****Pescada / paloco com grão-de-bico e ovo**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Pescada <sup>4</sup> ou	150,0	124,5
Paloco <sup>4</sup>	135,0	108,0
Ovo de galinha inteiro <sup>3</sup>	73,0	108,8
Grão-de-bico	40,0	133,0
Azeite	7,0	63,0
Vinagre <sup>12</sup>	q.b.	-
Sal	≤0,3	-
		<b>Pescada: 429,3 ou</b>
		<b>Paloco: 412,8</b>

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

**FICHA TÉCNICA P10:****Paloco à Gomes de Sá**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Paloco <sup>4</sup>	135,0	108,0
Ovo de galinha inteiro <sup>3</sup>	73,0	108,8
Cebola	20,0	3,4
Azeite	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>284,2</b>

**Método de confeção:** Cozido/Assado

**Procedimentos de preparação:** Lavar e descascar a cebola e o alho. Cortar a cebola em rodela 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 rodela. 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 rodela e levar ao forno. No fim, polvilhar com salsa.

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

**FICHA TÉCNICA P11:****Salada de feijão-frade, atum e ovo cozido**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Atum <sup>4</sup>	100,0	240,9
Ovo de galinha inteiro <sup>3</sup>	73,0	108,8
Feijão-frade	80,0	263,2
Cebola	20,0	3,1
Azeite	7,0/9,0	63,0
Sal	≤0,3	-
Vinagre <sup>12</sup>	q.b.	-
		<b>679,0</b>

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

**FICHA TÉCNICA P12:****Filetes de pescada**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Posta de pescada <sup>4</sup>	140,0	150,9
Cenoura	80,0	15,2
Cebola	20,0	3,1
Azeite	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
Pão ralado <sup>1</sup>	q.b.	-
Sumo de limão	q.b.	-
		<b>233,2</b>

**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 rodelas.

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

**FICHA TÉCNICA P13:****Salada de grão com bacalhau cozido**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Bacalhau <sup>4</sup>	130,0	140,2
Grão-de-bico	40,0	133,0
Cebola	20,0	3,1
Azeite	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
Vinagre <sup>12</sup>	q.b.	-
		<b>340,3</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:****Bacalhau gratinado**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Bacalhau <sup>4</sup>	130,0	140,2 ou
Leite de vaca UHT meio gordo <sup>7</sup>	10,0	4,7
Farinha de trigo <sup>1</sup>	5,0	17,3
Azeite	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		<b>226,2</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:****Caldeirada de solha / pescada**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Posta de solha <sup>4</sup> ou	140,0	70,8 ou
Posta de pescada <sup>4</sup>	140,0	150,9
Batata	100,0	85,3
Cenoura	80,0	15,2
Tomate	80,0	15,2
Cebola	100,0	17,0
Pimento	80,0	17,6
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>Solha: 288,9 ou</b>
		<b>Pescada: 369,0</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:****Massada de peixe**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Posta de red-fish <sup>4</sup>	67,5	66,7
Lulas <sup>14</sup>	60,0	78,4
Tomate	25,0	4,1
Pimento	40,0	8,8
Cebola	20,0	3,1
Azeite	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>225,1</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:****Cavala à Ratatouille**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Cavala <sup>4</sup>	80,0	153,3
Beringela	120,0	19,2
Abóbora	110,0	9,9
Tomate	60,0	11,4
Pimento	50,0	11,0
Cebola	20,0	3,1
Azeite	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>272,0</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:****Salada de couscous**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Atum <sup>4</sup>	100,0	240,9
Ovo de galinha inteiro <sup>3</sup>	73,0	108,8
Alface	100,0	5,6
Ervilhas	100,0	54,0
Cenoura	60,0	10,1
Azeite	7,0/9,0	63,0
Sal	≤0,3	-
Vinagre <sup>12</sup>	q.b.	-
		<b>482,4</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, 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) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Pescada <sup>4</sup>	150,0	161,7
Cenoura	60,0	11,4
Cebola	20,0	3,1
Azeite	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>240,2</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 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 M1.

Alergénio: <sup>4</sup>peixe

**FICHA TÉCNICA P20:**

<b>Medalhões de Pescada c/ cebolada</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Medalhões de pescada <sup>4</sup>	150,0 (2 unidades)	163,6
Cebola	100,0	17,0
Tomate	25,0	4,8
Azeite	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>222,4</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.

**FICHA TÉCNICA P21:****Douradinhos no Forno**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Douradinhos <sup>2,3, 4,6,7,10,12,14</sup>	30,0 (3 unidades)	65,0

**Método de confeção:** Assado

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

**Procedimentos de confeção:** Pré-aqueça o forno a 200-220°C. Em seguida, coloque os douradinhos 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 <sup>14</sup>moluscos

**FICHA TÉCNICA P22:****Calamares no Forno**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Calamares <sup>2,3, 4,6,7,10,12,14</sup>	30,0 (3 unidades)	68,0

**Método de confeção:** Assado

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

**Procedimentos de confeção:** Pré-aqueça o forno a 200-220°C. Em seguida, coloque os calamares 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 <sup>14</sup>moluscos

**FICHA TÉCNICA P23:****Arroz de pescada com coentros**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Pescada	135	112.05
Arroz	80	285.6
Cebola	25	5
Azeite	7	62.93
Sal iodado	0.2	0
Coentro	1.1	0
Alho	2	1.44
Tomate (pelado/triturado)	25	5.75
		<b>472.77</b>

**Método de confeção:** Cozido

**Procedimentos de preparação:** Arranjar o peixe e cozer em água temperada com sal. Descascar a cebola, os alhos e picar.

**Procedimentos de confeção:** Estufar o azeite, a cebola, os alhos e o tomate. Deixar estufar um pouco e adicionar água necessária. Posteriormente, juntar o arroz. Minutos antes do final da cozedura do arroz, retificar o tempero, adicionar a pescada, previamente desfiada e envolver. No final, polvilhar com coentros.

Alergénio: <sup>4</sup>peixe

**FICHA TÉCNICA P24:****Filetes de pescada gratinados com alecrim**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Filetes de pescada	130	107.9
Cenoura	80	20
Cebola	25	5
Azeite	7	62.93
Sal	0.2	0
Salsa	1.3	0
Sumo de limão	q.b.	-
Orégãos	0.1	0
Louro	0.1	0
Manjeriço	0.1	0
Alho	2	0
Alecrim	0.1	0
Pão Ralado	q.b.	-
		<b>195.83</b>

**Método de confeção:** Assado

**Procedimentos de preparação:** De véspera limpar, preparar e temperar o peixe com as ervas aromáticas, o sumo de limão, o alho e o sal.

**Procedimentos de confeção:** No dia, dispor no tabuleiro o azeite, a cebola, o peixe e polvilhar com pão ralado, cenoura ralada fina e levar ao forno deixando gratinar.

Alergénio: <sup>1</sup>glutén <sup>4</sup>peixe

**FICHA TÉCNICA P25:****Filetes de pescada gratinada**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Pescada	130	107.9
Azeite	7	62.93
Sal	0.2	0
Leite de vaca UHT meio-gordo	q.b.	-
Sumo de limão	q.b.	-
Orégãos	0.1	0
Salsa	0.8	0
Alho	1.2	0
		<b>170.83</b>

**Método de confeção:** Assado

**Procedimentos de preparação:** Descongelar em temperatura de refrigeração.

**Procedimentos de confeção:** No dia, limpar, preparar e temperar o peixe, previamente descongelado, com sal, sumo de limão, alho e ervas aromáticas. Num tacho adicionar azeite e o leite, deixando-o cair em fio e mexendo sempre para não deixar engrossar. Posteriormente colocar o peixe num tabuleiro, regar o preparado de leite e levarão forno a gratinar.

Alergénio: <sup>4</sup>peixe, <sup>7</sup>leite

**FICHA TÉCNICA P26:****Pescada / Maruca / Abrótea Cozida**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Pescada ou	140g	151 ou
Maruca ou	140g	73.3 ou
Abrótea	140g	98.1
Sal	0.2	0
		<b>Pescada:151 ou</b>
		<b>Maruca:73.3 ou</b>
		<b>Abrótea:98.1</b>

**Método de confeção:** Cozido

**Procedimentos de preparação:** Descongelar em temperatura de refrigeração.

**Procedimentos de confeção:** No dia, arranjar o peixe, previamente descongelado e cozer em água com sal.

Alergénio: <sup>4</sup>peixe

**FICHA TÉCNICA P27:****Filetes de pescada dourados / panados no forno**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Filetes de pescada	130	107.9
Sal	0.2	0
Sumo de limão	q.b.	-
Alho	2	1.44
Orégãos	0.1	0
Cebolinho	1	0
Louro	0.1	0
Pão ralado	q.b.	-
Ovo	5	7.45
Farinha	q.b.	-
Óleo de girassol	7	62.72
		<b>179.51</b>

**Método de confeção:** Frito/Assado

**Procedimentos de preparação:** Descongelar os filetes a temperatura de refrigeração.

**Procedimentos de confeção:** Após descongelar os filetes em temperatura de refrigeração, temperar com sal, sumo de limão, orégãos e cebolinho, de preferência de véspera. No dia panar os filetes de pescada com farinha, ovo e posteriormente pão ralado e levar ao forno a confecionar, ou panar apenas com farinha e ovo ou ovo e pão ralado e fritar em óleo bem quente.

Alergénio: <sup>1</sup>glutén <sup>3</sup>ovos <sup>4</sup>peixe

# **PRATOS VEGETARIANOS**

**FICHA TÉCNICA V1:****Empadão de legumes**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Ervilhas (crua ou ultracongelada)	200,0	118,0
Cogumelos	75,0	9,0
Cenoura	80,0	13,5
Pimento	50,0	11,0
Tomate	25,0	4,1
Cebola	20,0	3,1
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite extra virgem	7,0	63,0
Sal	≤0,3	-
		<b>225,5</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:****Lentilhas estufadas com legumes**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Abóbora	110,0	22,0
Curgete	110,0	17,4
Cogumelos	75,0	9,0
Lentilhas (secas)	60,0	181,7
Tomate	25,0	4,1
Cebola	25,0	3,9
Azeite extra virgem	7,0/9,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>302,1</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:

## Feijão preto com legumes

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Alho-francês	120,0	14,0
Feijão-preto (seco)	80,0	219,7
Cenoura	80,0	13,5
Tomate	25,0	4,1
Cebola	20,0	3,1
Azeite extra virgem	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>318,4</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 rodela.

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

## FICHA TÉCNICA V4:

## Salada de batata com tofu e legumes

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Tofu <sup>6</sup>	180,0	137,2
Maçã	160,0	69,2
Abóbora	110,0	22,0
Cebola	50,0	7,7
Milho	35,0	130,0
Azeite extra virgem	7,0	63,0
Sal	≤0,3	-
		<b>429,1</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:****Soja estufada**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Soja <sup>6</sup>	60,0	193,8
Tomate	25,0	4,1
Cebola	25,0	3,9
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite extra virgem	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>269,6</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:****Salada de feijão-frade**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Feijão-frade (seco)	80,0	92,6
Cebola	20,0	3,1
Azeite extra virgem	7,0	63,0
Salsa	2,0	-
Sal	≤0,3	-
Vinagre <sup>12</sup>	q.b.	-
		<b>158,7</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:****Rancho vegetariano**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Couve	80,0	12,7
Cenoura	80,0	13,5
Grão-de-bico (seco)	60,0	72,3
Cebola	25,0	3,7
Tomate	25,0	4,1
Azeite extra virgem	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		<b>170,3</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:****Salada Mexicana**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Ervilhas (crua ou ultracongelada)	120,0	64,8
Feijão vermelho (seco)	80,0	75,1
Cenoura	50,0	8,4
Feijão-verde	40,0	9,4
Brócolos	35,0	7,9
Pimento	30,0	4,7
Cebola	25,0	3,7
Azeite extra virgem	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>238,0</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:****Beringela recheada**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Beringela	120,0	18,2
Cogumelos	75,0	9,0
Soja <sup>6</sup>	60,0	193,8
Cenoura	80,0	13,5
Pimento	80,0	12,5
Cebola	25,0	3,7
Tomate	25,0	4,1
Azeite extra virgem	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>318,8</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:****Favas estufadas com tofu**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Favas (secas)	60,0	16,4
Alho-francês	120,0	14,0
Tofu <sup>6</sup>	90,0	68,6
Cenoura	80,0	13,5
Cebola	20,0	3,1
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite extra virgem	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>183,4</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 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: <sup>6</sup>soja

**FICHA TÉCNICA V11:****Almôndegas de grão-de-bico com molho de tomate**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Grão-de-bico	60,0	72,3
Cogumelos	75,0	9,0
Tomate	25,0	4,1
Cebola	25,0	3,9
Pimento	30,0	4,7
Polpa de tomate	10,0	3,8
Pão ralado <sup>1</sup>	10,0	36,0
Azeite extra virgem	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>197,8</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 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: <sup>1</sup>cereais que contêm glúten

**FICHA TÉCNICA V12:****Tofu grelhado**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Tofu <sup>6</sup>	180,0	137,2
Azeite extra virgem	7,0	63,0
Sal	≤0,3	-
		<b>200,2</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:****Legumes à Brás**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Feijão manteiga	80,0	219,7
Curgete	110,0	17,4
Cenoura	80,0	13,4
Alho-francês	120,0	25,2
Cebola	20,0	3,1
Azeite extra virgem	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>342,8</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.

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

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

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Beringela	120,0	18,2
Curgete	110,0	17,4
Abóbora	110,0	22,0
Seitan <sup>1,6</sup>	60,0	72,0
Cenoura	80,0	13,4
Tomate	25,0	4,1
Cebola	20,0	3,1
Azeite extra virgem	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>214,2</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.

**FICHA TÉCNICA V15:****Ervilhas estufadas com cogumelos**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Ervilhas (crua ou ultracongelada)	200,0	118,0
Cogumelos	75,0	9,0
Cenoura	80,0	13,4
Tomate	25,0	4,1
Cebola	20,0	3,1
Azeite extra virgem	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>209,6</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.

Alergénio: <sup>6</sup>soja

**FICHA TÉCNICA V16:****Feijoada vegetariana**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Feijão vermelho	80,0	75,1
Tofu <sup>6</sup>	90,0	68,7
Couve-lombarda	90,0	14,2
Cenoura	80,0	13,5
Tomate	25,0	4,1
Cebola	20,0	3,1
Azeite	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>242,7/</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.

## FICHA TÉCNICA V17:

## Salada de grão-de-bico com ervilha

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Grão-de-bico	60,0	72,3
Cenoura	80,0	13,5
Ervilhas	100,0	59,0
Tomate	30,0	4,9
Azeite	7,0	63,0
Sal	≤0,3	-
		<b>209,3</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:

## Hambúrguer vegetariano

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Hambúrguer (grão-de-bico)	60,0	72,4
Curgete	55,0	8,8
Cenoura	80,0	13,5
Pão ralado <sup>1</sup>	10,0	36,0
Azeite extra virgem	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		<b>191,3</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:****Hambúrguer de feijão**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Hambúrguer (feijão preto)	80,0	72,8
Curgete	55,0	8,8
Cenoura	80,0	13,5
Pão ralado <sup>1</sup>	10,0	36,0
Azeite extra virgem	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		<b>182,7</b>

**Método de confeção:** Grelhado

**Procedimentos de preparação:** Demolhar o feijão preto, 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:****Salteado de espinafres com soja**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Espinafres	120,0	15,5
Soja <sup>6</sup>	60,0	193,8
Cogumelos	75,0	9,0
Cebola	20,0	3,1
Azeite extra virgem	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>285,4</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:****Cogumelos no forno com legumes**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Cogumelos	75,0	9,0
Curgete	110,0	17,6
Tomate	30,0	4,9
Milho	35,0	130,0
Azeite extra virgem	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>225,5</b>

**Método de confeção:** Salteado/Assado

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

**Procedimentos de confeção:** Aquecer o azeite numa frigideira. Juntar o alho, os pés dos cogumelos picados, a curgete e o tomate. Temperar com sal e deixar saltear. Retirar do lume e rechear os cogumelos com o preparado. Polvilhar com orégãos e levar ao forno para gratinar.

**FICHA TÉCNICA V22:****Esparguete à bolonhesa vegetariana**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Cogumelos	75,0	9,0
Seitan <sup>1,6</sup>	60,0	70,2
Tomate	25,0	4,1
Cebola	20,0	3,1
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite extra virgem	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>154,2</b>

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

**FICHA TÉCNICA V23:****Chili vegetariano**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Feijão vermelho	40,0	37,5
Soja <sup>6</sup>	60,0	193,8
Tomate	25,0	4,1
Milho	35,0	130,0
Cebola	20,0	3,1
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite extra virgem	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>436,3</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:****Tofu estufado com abóbora**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Tofu <sup>6</sup>	180,0	137,3
Abóbora	110,0	22,0
Cebola	25,0	3,9
Azeite extra virgem	7,0	63,0
Sal	≤0,3	-
		<b>226,2</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:****Caldeirada de soja**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Soja <sup>6</sup>	60,0	193,8
Batata	100,0	102,3
Tomate	50,0	8,1
Cebola	50,0	7,7
Pimento	80,0	12,4
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>392,1</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:****Croquetes vegetarianos**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Grão-de-bico	60,0	72,3
Alheira vegetariana <sup>1</sup>	200,0 (1 unidade)	198,0
Pão ralado <sup>1</sup>	10,0	36,0
Azeite	7,0	63,0
Sal	≤0,3	-
		<b>369,3</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:****Tomate recheado**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Tomate	120,0	19,5
Tofu <sup>6</sup>	180,0	137,2
Alho-francês	60,0	7,0
Beringela	60,0	9,2
Cenoura	80,0	13,5
Cebola	20,0	3,1
Azeite	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>253,5</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:****Jardineira vegetariana**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Feijão-verde	100,0	23,0
Cenoura	80,0	13,5
Seitan <sup>1,6</sup>	60,0	72,0
Ervilhas	100,0	54,3
Tomate	25,0	4,1
Cebola	20,0	3,1
Azeite extra virgem	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		<b>234,0</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:****Massa Siciliana**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Grão-de-bico	60,0	72,3
Cenoura	80,0	13,5
Alho-francês	120,0	14,0
Tomate	25,0	4,1
Azeite extra virgem	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>164,5</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 rodela. Lavar o tomate e cortar em cubos.

**Procedimentos de confeção:** Cozer o grão. Num tacho, juntar o azeite com o alho picado e o alho francês. Juntar o grão e o tomate e deixar cozinhar. Juntar a massa, esparguete, preparada segundo as indicações da ficha técnica G7. Temperar com orégãos e manjeriço.

**FICHA TÉCNICA V30:****Salada Exótica**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Ervilhas (crua ou ultracongelada)	200,0	118,0
Tomate	60,0	9,8
Cenoura	80,0	13,5
Ananás	25,0	7,4
Sal	≤0,3	-
		<b>145,3</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:****Lasanha de ervilhas**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Ervilhas (crua ou ultracongelada)	200,0	118,0
Cogumelos	75,0	9,0
Cebola	20,0	3,1
Tomate	25,0	4,1
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>202,0</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.

**Procedimentos 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:****Feijão vermelho com Ratatouille**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Beringela	120,0	18,2
Abóbora	110,0	22,0
Feijão vermelho (seco)	80,0	75,1
Tomate	50,0	8,2
Pimento	80,0	12,4
Cebola	20,0	3,1
Azeite	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>203,0</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:****Arroz de lentilhas com legumes**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Lentilhas (seca)	60,0	181,7
Beringela	120,0	18,2
Tomate	25,0	4,8
Curgete	110,0	17,3
Arroz	40,0	51,0
Cenoura	60,0	10,1
Pimento	40,0	6,2
Cebola	20,0	3,1
Azeite	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>359,8</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:****Salada de couscous**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Ervilhas (crua ou ultracongelada)	200,0	118
Alface	100,0	5,6
Cenoura	80,0	13,4
Azeite	7,0	63,0
Sal	≤0,3	-
		<b>200,0</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:

**Strogonoff com cogumelos (Seitan)**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Seitan <sup>1,6</sup>	60,0	72,0
Cogumelos	75,0	9,0
Cebola	20,0	3,1
Bebida vegetal <sup>6</sup>	10,0	3,6
Azeite	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>151,7</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:

**Tofu Espiritual**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Tofu <sup>6</sup>	180,0	137,2
Cenoura	80,0	13,4
Cebola	20,0	3,1
Azeite	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>217,7</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

**FICHA TÉCNICA V37:****Bolonhesa de Lentilhas**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3º)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Jl/EB)</b>
Lentilhas	60g	192,6
Tomate	25g	4,1
Cebola	25g	3,9
Azeite	7ml	63,0
Sal	≤ 0,2g	-
Salsa	0,1g	-
Alho	2g	-
Orégãos	0,1g	-
		<b>263,6</b>

**Método de confeção:** Estufado

**Procedimentos de preparação e confeção:** Deixar as lentilhas a demolhar no dia anterior. No dia, cozer a lentilha em água (ou a vapor) com um pouco de sal. Lavar e picar a cebola, o alho e a salsa e o tomate. Cortar o tomate em pedaços. Estufar os ingredientes referidos com azeite e orégãos. Adicionar as lentilhas previamente cozidas e escorridas, podendo utilizar a água de cozer as lentilhas para o estufado. Levar a lume brando o preparado até ao fim a cozedura. Retificar o tempero

**FICHA TÉCNICA V38:****Bifinhos de seitan de tomatada**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Jl/EB)</b>
Seitan	60g	83,4
Tomate	25g	4,1
Cebola	25g	3,9
Azeite	7ml	63,0
Sal	≤ 0,2g	-
Sumo de laranja	q.b	-
Alho	2g	-
Alecrim	0,1g	-
Cebolinho	1g	-
Tomilho	0,1g	-
Orégãos	0,1g	-
		<b>154,4</b>

**Método de confeção:** Estufado

**Procedimentos de preparação e confeção:** Na véspera cortar o seitan em fatias finas e temperar com um pouco de alho, ervas aromáticas e sumo de laranja. Estufar o tomate cortado aos pedaços e a cebola cortada às meias-luas as ervilhas previamente cozidas, de preferência a vapor, com o azeite. Adicionar o seitan fatiado ao estufado e levar ao lume ou dispor as fatias de seitan em tabuleiros, regar com o estufado e levar ao forno, salpicado de orégãos.

## FICHA TÉCNICA V39:

**Tofu gratinado com molho de cogumelos**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºEB )</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
Tofu	180g	136,8
Cogumelos	75g	9
Cebola	25g	4,25
Azeite	7ml	63
Sal	≤ 0,2g	-
Sumo de limão	q.b	-
Alho	2g	-
Orégãos	0,1g	-
Tomilho	0,1g	-

**Método de confeção:** Gratinado

**Procedimentos de preparação e confeção:** Temperar o tofu, previamente fatiado, com sal, sumo de limão, alho e restantes ervas aromáticas, de preferência de véspera. Lavar e picar a cebola e o alho e parte das ervas aromáticas e levar ao lume a estufar adicionando o azeite. Seguidamente acrescentar os cogumelos e deixar estufar. Dispor as fatias de tofu num tabuleiro, regar com o molho (estufado) de cogumelos e levar ao forno a gratinar.

# **GUARNIÇÕES**

**FICHA TÉCNICA G1:****Batata cozida**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Batata	120,0	102,4
Sal	≤0,3	-
		<b>102,4</b>

**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) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Batata	120,0	102,4
Sal	≤0,3	-
		<b>102,4</b>

**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) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Batata ou	120,0	102,4 ou
Batata palha frita <sup>1,6,7,9,10</sup>	40,0	218,0
Sal	≤0,3	-
		<b>Batata: 102,4 ou</b>
		<b>Batata palha: 218,0</b>

**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: <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) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Arroz	50,0	63,8
Cebola	20,0	3,1
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>94,9</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) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Arroz	50,0	63,8
Beterraba	60,0	10,8
Cenoura	60,0	10,1
Cebola	20,0	3,1
Milho	25,0	92,8
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>208,6</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:****Arroz de tomate**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Arroz	50,0	63,8
Tomate	45,0	7,3
Cebola	20,0	3,1
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>106,0</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:****Arroz de cenoura / ervilha / feijão**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Arroz	50,0	76,5
Cenoura ou	60,0	10,5 ou
Ervilha ou	40,0	21,7 ou
Feijão	5,0	4,7
Cebola	20,0	3,1
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>Cenoura: 105,4 ou</b>
		<b>Ervilha: 116,6 ou</b>
		<b>Feijão: 99,6</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**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Massas <sup>1</sup>	40,0	141,6
Sal	≤0,3	-
		<b>141,6</b>

**Método de confecção:** Cozido**Procedimentos de confecção:** Levar água ao lume até ferver. Adicionar a massa e sal. Deixar cozer.Alergénio: <sup>1</sup>cereais que contêm glúten**FICHA TÉCNICA G9:****Massas: massa para lasanha**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Massas <sup>1</sup>	40,0 2 Placas (em média) ver valor	144,4
Sal	≤0,3	-
		<b>144,4</b>

**Método de confecção:** Cozido**Procedimentos de confecção:** Levar água ao lume até ferver. Adicionar a massa e sal. Deixar cozer.Alergénio: <sup>1</sup>cereais que contêm glúten**FICHA TÉCNICA G10:****Massas: Canelones**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Massas <sup>1</sup>	40,0 3 "tubos"	114,0
Sal	≤0,3	-
		<b>114,0</b>

**Método de confecção:** Cozido**Procedimentos de confecção:** Levar água ao lume até ferver. Adicionar a massa e sal. Deixar cozer.Alergénio: <sup>1</sup>cereais que contêm glúten

**FICHA TÉCNICA G11:****Couscous**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Couscous <sup>1,6</sup>	40,0	140,4
Azeite	3,0	27,0
Sal	≤0,3	-
		<b>167,4</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 G12:****Migas de arroz, feijão-frade e couve**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Arroz	50,0	63,5
Couve (caldo-verde)	180,0	37,8
Feijão-frade	30,0	34,8
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>164,1</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:****Hortícolas crus**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Alface	100,0	5,6
Beterraba	150,0	12,6
Cenoura	80,0	15,2
Couve roxa	90,0	16,4/18,2
Milho*	35,0	30,1/43
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.

\*Cereais e Derivados e Tubérculos

**FICHA TÉCNICA H2:****Hortícolas cozidos**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Brócolos	80,0	18,0
Cenoura	80,0	15,2
Couve de Bruxelas	100,0	36,3
Couve-flor	80,0	10,3
Couve	100,0	15,8
Curgete	110,0	17,4
Espinafre	120,0	15,5
Feijão-verde	80,0	18,8
Grelos	130,0	20,6

**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**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Ervilhas (guarnição leguminosas/hortícolas)	60,0	200,0
Ervilha em grão (crua ou ultracongelada) para opção	200,0	108
Grão-de-bico	60,0	108,0
Lentilhas	60,0	211,8
Feijão em grão (em seco)	80,0	266,4

**Método de confeção:** Cozido

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

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

**FICHA TÉCNICA H4:****Hortícolas assados**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Brócolos	80,0	18,0
Cenoura	80,0	15,2
Couve de Bruxelas	100,0	36,3
Couve-flor	80,0	10,3
Couve	100,0	15,8
Curgete	110,0	17,4
Espinafre	120,0	15,5
Feijão-verde	80,0	18,8

**Método de confeção:** Assado

**Procedimentos de preparação/confeção:** **Brócolos:** Lavar e cortar em pedacinhos. Colocar num tabuleiro untado com azeite e levar ao forno. **Cenoura:** Lavar, descascar. Cortar em rodela. Colocar num tabuleiro untado com azeite e levar ao forno. **Couve de Bruxelas:** Lavar e colocar num tabuleiro untado com azeite e levar ao forno. **Couve-flor:** Lavar e cortar em pedacinhos. Colocar num tabuleiro untado com azeite e levar ao forno. **Couve:** Lavar e cortar em pedacinhos. Colocar num tabuleiro untado com azeite e levar ao forno. **Curgete:** Lavar, descascar e cortar em rodela. Colocar num tabuleiro untado com azeite e levar ao forno. **Espinafre:** Lavar e colocar num tabuleiro untado com azeite e levar ao forno. **Feijão-verde:** Lavar e cortar em pedacinhos. Colocar num tabuleiro untado com azeite e levar ao forno.

# **FRUTAS / SOBREMESAS**

**FICHA TÉCNICA FS1:****Fruta da época**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Ameixa	180,0 (3 unidades)	61,8
Ananás/Abacaxi	170,0 (1 rodela)	57,8
Banana	150,0 (1 unidade)	84,2
Cereja	150,0 (1 taça almoçadeira)	76,3
Clementina	160,0 (2 unidades)	57,4
Kiwi	160,0 (2 unidades)	69
Laranja	160,0 (1 unidade)	46,6
Maçã	160,0 (2 unidades)	82,0
Melancia	250,0 (2 fatias)	31,8
Melão	180,0 (2 fatias)	25,6
Morango	150,0 (1 taça almoçadeira)	41,38
Nêspera	180,0 (3 unidades)	49,2
Pera	160,0 (2 unidades)	50,6
Pêssego / Nectarina	160,0 (2 unidades)	46,2
Tangerina	160,0 (2 unidades)	26,0
Uva	150,0 (1 taça almoçadeira)	92,5

**Método de confeção:** Cru

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

**FICHA TÉCNICA FS2:****Gelatina de origem vegetal**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</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:****Fruta assada**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Maçã	160,0	82,0
ou	ou	ou
Pêra	160,0	50,6

**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**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
logurte <sup>7</sup>	125,0	88,8

Alergénio: <sup>7</sup>leite

**FICHA TÉCNICA FS5:****Pudim**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Pudim	150,0	106,6

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

**FICHA TÉCNICA FS6:****Mousse de chocolate**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g/ml) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Mousse de chocolate <sup>7</sup>	50,0	209,5
Leite de vaca UHT meio gordo <sup>7</sup> ou	125,0	58,5
Bebida vegetal <sup>6</sup>	125,0	45,0
		<b>Leite de vaca: 268 ou</b>
		<b>Bebida vegetal: 254,5</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:****Gelado**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</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:****Molho branco**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g/ml) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Leite de vaca UHT meio gordo <sup>7</sup>	125,0	58,5
Manteiga	15,0	112,5
Farinha de trigo <sup>1</sup>	9	35,6
Sal	<0,3	-
		<b>206,6</b>

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

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

**FICHA TÉCNICA M2:****Molho branco vegetariano**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºCEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)</b>
Bebida vegetal <sup>6</sup>	125,0	45,0
Manteiga	15,0	112,5
Farinha de trigo <sup>1</sup>	9	35,6
Sal	<0,3	-
		<b>193,1</b>

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

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

# **Fichas Técnicas**

---

**Ensino Secundário**

---

***Ano Letivo 2023/2024***

# **SOPAS**

## FICHA TÉCNICA S1:

## Sopa de brócolos

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Brócolos	100,0	27,0
Alho-francês	120,0	25,2
Cenoura	150,0	28,5
Batata	50,0	42,6
Cebola	50,0	11,3
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,2	-
		<b>143,6</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:

## Creme de cenoura

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Cenoura	150,0	25,1
Curgete	80,0	13,6
Batata	50,0	42,6
Cebola	50,0	11,3
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,2	-
		<b>101,6</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:****Sopa de nabijas**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Grelos de nabo	120,0	19,0
Nabo	120,0	16,7
Cenoura	150,0	28,5
Batata	50,0	42,6
Cebola	50,0	11,3
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,2	-
		<b>127,1</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:****Sopa camponesa**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Couve branca	100,0	22,0
Cenoura	150,0 (sopa base) + 80,0 (sopa não base)	43,7
Batata	50,0	42,6
Cebola	50,0	11,3
Feijão manteiga	10,0 (sopa base) + 5,0 (sopa não base)	41,3
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,2	-
		<b>169,9</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 rodelas e a couve aos pedaços. Deixar ferver e no fim adicionar um fio de azeite.

**FICHA TÉCNICA S5:****Creme de legumes**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)(Sec.)</b>
Couve-lombarda	90,0	17,1
Cenoura	150,0	28,5
Alho-francês	120,0	25,2
Batata	50,0	42,6
Curgete	80,0	13,6
Cebola	50,0	11,3
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,2	-
		<b>147,3</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:****Creme de abóbora**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal)(Sec.)</b>
Abóbora	60,0	12,0
Cenoura	150,0	28,5
Alho-francês	120,0	25,2
Batata	50,0	42,6
Curgete	80,0	13,6
Cebola	50,0	11,3
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,2	-
		<b>142,2</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:

## Sopa de cenoura e alho-francês

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Cenoura	150,0 (sopa base) + 80 (sopa não base)	43,7
Alho-francês	100,0	27,0
Batata	50,0	42,6
Abóbora	60,0	5,4
Cebola	50,0	11,3
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,2	-
		<b>139,0</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 rodela. Deixar ferver e no fim adicionar um fio de azeite.

## FICHA TÉCNICA S8:

## Creme de favas / ervilhas

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Nabo	120,0	16,7
Batata	50,0	42,6
Cebola	50,0	11,3
Curgete	80,0	13,6
Favas / Ervilhas	30,0	24,3/17,1
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,2	-
		<b>117,5/110,3</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:****Sopa de feijão-verde**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Cenoura	150,0	28,5
Batata	50,0	42,6
Cebola	50,0	11,3
Feijão verde	60,0	13,8
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,2	-
		<b>105,2</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:****Sopa de couve / couve-flor**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Couve-lombarda / Couve-flor	90,0/100,0	17,1/29,0
Cenoura	150,0	28,5
Batata	50,0	42,6
Cebola	50,0	11,3
Curgete	80,0	13,6
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,2	-
		<b>122,1/134,0</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:****Sopa juliana**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Nabo	120,0	16,7
Cenoura	80,0	13,3
Couve-lombarda	90,0	19,1
Batata	50,0	42,6
Cebola	50,0	11,3
Abóbora	60,0	5,4
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,2	-
		<b>117,4</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:****Creme de alho-francês**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Alho-francês	120,0	32,4
Nabo	120,0	19,2
Batata	50,0	42,6
Cebola	50,0	11,3
Curgete	80,0	13,6
Alho	2,0	1,0
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,2	-
		<b>129,1</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:****Sopa de abóbora e espinafres**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Abóbora	60,0	12,0
Espinafres	80,0	10,3
Cenoura	150,0	28,5
Batata	50,0	42,6
Cebola	50,0	11,3
Curgete	80,0	13,6
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,2	-
		<b>127,3</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:****Sopa de grão-de-bico**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Cenoura	150,0	28,5
Batata	50,0	42,6
Cebola	50,0	11,3
Abóbora	60,0	5,4
Grão-de-bico	10,0 (sopa base) + 5 (sopa não base)	49,8
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,2	-
		<b>146,6</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:****Sopa de agrião**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Nabo	120,0	19,2
Cenoura	150,0	28,5
Alho-francês	120,0	25,2
Agrião	50,0	4,13
Batata	50,0	42,6
Cebola	50,0	11,3
Curgete	80,0	13,6
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,2	-
		<b>153,5</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:****Caldo-verde**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Couve portuguesa	110,0	23,4
Batata	50,0	42,6
Cebola	50,0	11,3
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Alho	2,0	1,34
Sal	≤0,2	-
		<b>87,6</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:****Sopa de espinafres**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Espinafres	80,0	17,6
Cenoura	150,0	28,5
Batata	50,0	42,6
Cebola	50,0	11,3
Curgete	80,0	13,6
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,2	-
		<b>122,6</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:****Creme de feijão-verde**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Cenoura	150,0	28,5
Batata	50,0	42,6
Cebola	50,0	11,3
Feijão-verde	60,0	14,1
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,2	-
		<b>105,5</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:****Creme de tomate**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Alho-francês	120,0	25,2
Tomate	50,0	8,2
Batata	50,0	42,6
Cebola	50,0	11,3
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,2	-
		<b>96,3</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.

## FICHA TÉCNICA S20:

**Feijão vermelho / feijão branco com couve-lombarda / couve portuguesa / couve-branca / nabiça / feijão-verde**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Batata	50	42,6
Feijão vermelho/feijão branco	10	27,6/10,3
Couve-lombarda/couve portuguesa	90,0/110,0	19,8/29,7
Couve branca/nabiças	100,0/120	23,0/20,4
Feijão-verde	60	14,1
Cenoura	80	13,4
Cebola	50	7,8
Azeite	1,0	9,0
Sal	≤0,2	-
Alho	2	-
		<b>Feijão vermelho:</b>
		<b>92,2/130,1/123,4/120,8/114,5</b>
		<b>ou</b>
		<b>Feijão branco:</b>
		<b>102,9/112,8/106,1/103,5/97,2</b>

**Método de confeção: Cozido****Procedimentos de preparação e confeção:**

Colocar o feijão a demolhar de véspera. Lavar, descascar e cortar a batata, a cebola, o alho e metade da quantidade de cenoura e cozer em água. Depois de cozidos, adicionar metade do feijão (previamente cozido) e a água de o cozer e triturar o preparado. Juntar a couve-lombarda / portuguesa / branca (cortada em juliana) /nabiças/ feijão-verde, a restante quantidade de cenoura (cortada aos cubos) e deixar cozer. Antes do final da cozedura, adicionar o resto do feijão. Retificar o tempero e juntar o azeite no final da cozedura.

# **PRATOS DE CARNE**

## FICHA TÉCNICA C1:

**Coxa de frango estufada**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Coxa de frango	170,0	363,8
Tomate	25,0	4,1
Cebola	25,0	4,25
Azeite extra virgem	7,0/9,0	81,0
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		<b>453,15</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:

**Lombo de porco estufado**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Carne de porco	130,0	273,1
Tomate	25,0	4,1
Cebola	25,0	4,25
Azeite extra virgem	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		<b>363,45</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:****Rancho**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Couve-lombarda	110,0	17,4
Cenoura	80,0	13,4
Carne de porco	65,0	136,5
Carne de vaca	65,0	152,1
Grão-de-bico	50,0	166,0
Cebola	25,0	3,7
Tomate	25,0	4,1
Azeite extra virgem	7,0/9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		<b>575,2</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:****Panados de peru no forno**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Bife de peru	130,0	293,2
Ovo pasteurizado líquido <sup>3</sup>	100,0	112,9
Pão ralado <sup>1</sup>	10,0	36,0
Azeite extra virgem	9,0	81,0
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		<b>523,1</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:****Almôndegas com molho de tomate**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Almôndegas	150,0 (5 unidades de 30g)	354,0
Tomate	25,0	4,1
Cebola	25,0	4,25
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite extra virgem	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>448,15</b>

**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**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Lombo de vaca ou	125,0 ou	268,9 ou
Lombo de porco	130,0	170,3
Cebola	25,0	4,25
Azeite extra virgem	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		<b>Vaca: 354,0 ou</b>
		<b>Porco: 256,6</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:****Feijoada**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Couve-lombarda	110,0	17,4
Cenoura	80,0	13,4
Carne de vaca	65,0	136,5
Carne de porco	65,0	152,1
Feijão vermelho	50,0	157,0
Tomate	25,0	4,1
Cebola	25,0	4,25
Azeite	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>566,75</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 rodelas.

**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**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Hambúrguer (vaca e porco)	160,0 (2 unidades de 80g)	172,8
Azeite extra virgem	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>254,8</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:

**Hambúrguer de Aves com molho de Cogumelos**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Hambúrguer (frango ou peru)	160,0 (2 unidades de 80g)	172,8
Cebola	40,0	6,2
Ovo pasteurizado líquido <sup>3</sup>	100,0	112,9
Cogumelos	90,0	10,8
Natas <sup>1</sup>	25,0	51,5
Salsa	1,3	0,2
Azeite extra virgem	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>436,4</b>

**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. Lavar os cogumelos.

**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: <sup>1</sup> lacticínios, <sup>3</sup> ovo

## FICHA TÉCNICA C10:

**Bife de peru / Febra de porco com cogumelos**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Bife de peru ou	120,0/130,0	136,5 ou
Febra de porco	120,0/130,0	246,1
Cogumelos	75,0/90,0	10,8
Cebola	20,0	3,1
Azeite extra virgem	7,0/9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		<b>Peru: 232,4 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:****Bifes de Peru com limão**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Bife de Peru	130,0	136,5
Azeite	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		<b>218,5</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:****Bife de peru grelhado**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Bife de Peru	130,0	136,5
Azeite extra virgem	9,0	81,0
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		<b>217,5</b>

**Método de confeção:** Grelhado

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

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

**FICHA TÉCNICA C13:****Arroz de pato**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Pato	170,0	147,0
Arroz	60,0	76,4
Cebola	20,0	3,1
Azeite extra virgem	9,0	81,0
Sal	≤0,3	-
		<b>307,5</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:****Esparguete à bolonhesa**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Carne de porco picada	65,0	94,0
Carne de vaca picada	65,0	74,0
Tomate	25,0	4,1
Cebola	20,0	3,1
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite extra virgem	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>261,0</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, esparguete, segundo as indicações da ficha técnica G7. Juntar com a carne estufada.

**FICHA TÉCNICA C15:****Rolo de carne**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Carne de porco picada	65,0	94,0
Carne de vaca picada	65,0	74,0
Pão ralado <sup>1</sup>	20,0	72,0
Sal	≤0,3	-
		<b>240,0</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:****Jardineira**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Feijão-verde	120,0	28,2
Cenoura	80,0	16,8
Ervilhas	70,0	38,0
Carne de vaca	65,0	136,5
Tomate	25,0	4,1
Cebola	25,0	4,25
Azeite extra virgem	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		<b>309,85</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:****Costeletas/Febras de porco estufadas**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Costeleta de porco	170,0 ou	425,0 ou
Febra de porco	140,0	260,4
Cenoura	80,0	15,2
Tomate	25,0	4,1
Cebola	25,0	4,25
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite	7,0/9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		<b>Costeleta de porco: 534,35</b>
		<b>Febra de porco: 369,75</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:****Salada de frango**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Peito de frango	130,0	192,3
Tomate	60,0	9,8
Ananás	50,0	14,8
Sal	≤0,3	-
		<b>216,9</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:

**Coelho/ Frango estufado**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Coelho ou	180,0 ou	137,0 ou
Frango	170,0	241,4
Cebola	20,0	3,1
Azeite	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>Coelho: 222,1</b>
		<b>Frango: 326,5</b>

**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 C20:

**Strogonoff com cogumelos**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Carne de porco	130,0	166,8
Cogumelos	90,0	10,8
Cebola	25,0	4,25
Leite de vaca UHT meio gordo <sup>7</sup>	20,0	9,4
Azeite	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>273,3</b>

**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.

**FICHA TÉCNICA C21:****Perna de peru assada**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Perna de peru	170,0	355,3
Margarina	2,0	10,4
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		<b>356,7</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:****Perna de frango estufada**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Perna de frango	170,0	326,8
Tomate	25,0	4,1
Cebola	20,0	3,1
Azeite extra virgem	9,0	81,0
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		<b>415,0</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:****Frango assado**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Frango sem pele	170,0	241,4
Cebola	25,0	4,25
Azeite extra virgem	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		<b>327,7</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:****Lasanha de carne**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Carne de porco picada	65,0	94,0
Carne de vaca picada	65,0	74,0
Cogumelos	90,0	10,8
Cebola	20,0	3,4
Tomate	25,0	4,1
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>272,1</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.

**FICHA TÉCNICA C25:****Nuggets de frango no forno**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Nuggets de frango <sup>1,3, 4,6,7,10,12,14</sup>	30,0 (4 unidades)	53,0

**Método de confeção:** Estufado

**Procedimentos de preparação:** Descongelar os nuggets 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>3</sup>ovos <sup>6</sup>soja <sup>7</sup>leite <sup>10</sup>mostarda <sup>12</sup>sulfitos

**FICHA TÉCNICA C26:****Tirinhas de Porco Estufadas com cenoura e ervilhas**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
Tirinhas de porco	140,0	345,8
Cenoura	80,0	13,4
Ervilhas	70,0	40,4
Tomate	25,0	4,1
Cebola	25,0	3,9
Azeite	9,0	81,0
		<b>488,6</b>

**Método de confeção:** Estufado.

**Procedimentos de preparação e confeção:**

Lavar e descascar a cebola, a cenoura e o alho, picar tudo e levar ao lume a estufar após a adição de azeite. Temperar a carne, depois de cortada, com sal, sumo de limão, alho, alecrim e manjeriço, de preferência na véspera, e levar a estufar no dia. No final retificar o tempero.

**FICHA TÉCNICA C27:****Tirinhas de frango estufadas**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
Peito de frango	130,0	140,4
Cebola	25,0	3,9
Sal	≤0,2	-
Orégãos	0,1	-
Manjeriço	0,1	-
Louro	0,1	-
Alho	2,0	-
Sumo de limão	q. b	-
		<b>144,3</b>

**Método de confeção:** Estufado.

**Procedimentos de preparação e confeção:** Cortar o peito de frango em fatias pequenas e temperar (sal, alho, manjeriço, sumo de limão) de preferência de véspera. Lavar e picar o alho e a cebola, juntar a carne, regar com azeite e levar a lume brando. Antes do final da cozedura, retificar o tempero.

Lavar e descascar a cebola, a cenoura e o alho, picar tudo e levar ao lume a estufar após a adição de azeite. Temperar a carne, depois de cortada, com sal, sumo de limão, alho, alecrim e manjeriço, de preferência na véspera, e levar a estufar no dia. No final retificar o tempero.

**FICHA TÉCNICA C28:****Empadão de carne de vaca**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
Carne de vaca picada	130,0	295,1
Arroz	60,0	208,2
Tomate	25,0	4,1
Cebola	25,0	3,9
Azeite	9,0	81,0
Sal	≤0,2	-
Louro	0,1	-
Orégãos	0,1	-
		<b>592,3</b>

**Método de confeção:** Estufado.

**Procedimentos de preparação e confeção:** lavar e picar a cebola e o alho e cortar o tomate em pedaços. Estufar tudo adicionando orégãos, louro e azeite. Juntar a carne picada e o sal. Estufar em lume brando o preparado até ao fim da cozedura. Preparar o arroz segundo as indicações da ficha técnica. Colocar num tabuleiro uma camada de arroz, a carne no meio e cobrir com o restante arroz e levar ao forno a alourar.

## FICHA TÉCNICA C29:

## Frango estufado com ervilhas

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Frango	180,0	194,4
Ervilhas	70,0	40,4
Tomate	25,0	4,1
Cebola	25,0	3,9
Azeite	9,0	81,0
Sal	≤0,2	-
Salsa	1,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
Cebolinho	0,1	-
Tomilho	0,1	-
Alho	2,0	-
		<b>323,8</b>

**Método de confeção:** Estufado.

**Procedimentos de preparação e confeção:** De véspera limpar e cortar a carne em peças e temperar com sal, sumo de limão, alho, cebolinho e tomilho. No dia, lavar e picar a cebola, o alho e a salsa e cortar o tomate em pedaços pequenos. Estufar os ingredientes referidos com ervilha e azeite. Adicionar a carne ao preparado, em lume médio até cozer.

# **PRATOS DE OVOS**

**FICHA TÉCNICA O1:****Ovos escalfados com ervilhas**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Ovo <sup>3</sup>	115,0	171,4
Ervilhas	130,0	70,2
Cebola	20,0	3,1
Tomate	25,0	4,8
Azeite	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>331,5</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 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

# **PRATOS DE PEIXE**

**FICHA TÉCNICA P1:****Cavala estufada**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Cavala <sup>4</sup>	175,0	292,3
Cebola	25,0	4,25
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite extra virgem	9,0	81,0
Sal	≤0,3	-
		<b>381,4</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:****Salmão assado**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Posta de salmão <sup>4</sup>	150,0	409,0
Sal	≤0,3	-
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 Provençe.

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

**FICHA TÉCNICA P4:****Maruca / perca / abrótea / solha assada**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Posta de maruca <sup>4</sup> ou	150,0	78,5 ou
Perca <sup>4</sup> ou	90,0	108,9 ou
Posta de abrótea <sup>4</sup> ou	150,0	105,1 ou
Solha <sup>4</sup>	90,0	81,3
Cebola	25,0	4,25
Tomate	25,0	4,1
Azeite	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		<b>Maruca: 168,9 ou</b>
		<b>Perca: 199,3 ou</b>
		<b>Abrótea: 195,5 ou</b>
		<b>Solha: 171,7</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:****Pescada / Red-fish / Maruca estufada**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Posta de pescada <sup>4</sup> ou	150,0	161,8 ou
Posta de red-fish <sup>4</sup> ou	150,0	148,0 ou
Posta de maruca <sup>4</sup>	150,0	78,5
Cebola	25,0	4,25
Tomate	25,0	4,1
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite	7,0/9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		<b>Pescada: 256,0 ou</b>
		<b>Red-fish: 242,2 ou</b>
		<b>Maruca: 172,7</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:****Bacalhau à Brás**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Bacalhau <sup>4</sup>	140,0	116,3
Ovo pasteurizado líquido <sup>3</sup>	100,0	112,9
Cebola	25,0	4,25
Azeite	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>315,5</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:****Paloco à Brás**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Paloco <sup>4</sup>	145,0	116,0
Ovo pasteurizado líquido <sup>3</sup>	100,0	112,9
Cebola	20,0	3,1
Azeite	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>314,0</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:****Empadão de arroz de atum / peixe**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Atum <sup>4</sup> ou	110,0	265,0
Pescada <sup>4</sup> + red-fish <sup>4</sup>	75,0+75,0	80,8+74,0
Ovo pasteurizado líquido <sup>3</sup>	20,0	26,2
Tomate	25,0	4,1
Cebola	25,0	4,25
Azeite	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>Atum: 381,6 ou</b>
		<b>Pescada + red-fish: 271,4</b>

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

**Pescada / paloco com grão-de-bico e ovo**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Pescada <sup>4</sup> ou	150,0	124,5
Paloco <sup>4</sup>	145,0	116,0
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	≤0,3	-
		<b>Pescada: 543,2 ou</b>
		<b>Paloco: 534,7</b>

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

**FICHA TÉCNICA P10:****Paloco à Gomes de Sá**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Paloco <sup>4</sup>	145,0	116,0
Ovo de galinha inteiro <sup>3</sup>	115,0	171,4
Cebola	20,0	3,4
Azeite	7,0/9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>372,8</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:****Salada de feijão-frade, atum e ovo cozido**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Atum <sup>4</sup>	110,0	265,0
Ovo de galinha inteiro <sup>3</sup>	115,0	171,4
Feijão-frade	80,0	263,2
Cebola	20,0	3,1
Azeite	9,0	81,0
Sal	≤0,3	-
Vinagre <sup>12</sup>	q.b.	-
		<b>783,7</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:****Filetes de pescada**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Posta de pescada <sup>4</sup>	150,0	161,7
Cenoura	80,0	15,2
Cebola	20,0	3,1
Azeite	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
Pão ralado <sup>1</sup>	q.b.	-
Sumo de limão	q.b.	-
		<b>262,0</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 rodela.

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

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

## FICHA TÉCNICA P13:

**Salada de grão com bacalhau cozido**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Bacalhau <sup>4</sup>	140,0	151,0
Grão-de-bico	50,0	166,3
Cebola	20,0	3,1
Azeite	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
Vinagre <sup>12</sup>	q.b.	-
		<b>402,4</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:

**Bacalhau gratinado**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Bacalhau <sup>4</sup>	140,0	151,0 ou
Leite de vaca UHT meio gordo <sup>7</sup>	10,0	4,7
Farinha de trigo <sup>1</sup>	5,0	17,3
Azeite	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		<b>255,0</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:****Caldeirada de solha / pescada**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Posta de solha <sup>4</sup> ou	150,0	75,9 ou
Posta de pescada <sup>4</sup>	150,0	161,7
Batata	120,0	102,4
Cenoura	80,0	15,2
Tomate	80,0	15,2
Cebola	100,0	17,0
Pimento	80,0	17,6
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>Solha: 329,1 ou</b>
		<b>Pescada: 414,9</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 rodela e adicionar ao azeite, num tacho. Juntar o tomate, a polpa de tomate, o pimento, a cenoura e a batata às rodela. Adicionar o peixe e a salsa. Juntar água, caso seja necessário.

Alergénio: <sup>4</sup>peixe

**FICHA TÉCNICA P16:****Massada de peixe**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Posta de red-fish <sup>4</sup>	72,5	71,6
Lulas <sup>14</sup>	70,0	91,5
Tomate	25,0	4,1
Pimento	40,0	3,1
Cebola	20,0	3,1
Azeite	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>255,4</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:****Cavala à Ratatouille**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Cavala <sup>4</sup>	90,0	172,5
Beringela	120,0	19,2
Abóbora	130,0	9,9
Tomate	60,0	11,4
Pimento	50,0	11,0
Cebola	20,0	3,1
Azeite	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>309,1</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:****Salada de couscous**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Atum <sup>4</sup>	110,0	265,0
Ovo de galinha inteiro <sup>3</sup>	115,0	171,4
Alface	100,0	5,6
Ervilhas	100,0	54,0
Cenoura	60,0	10,1
Azeite	9,0	81,0
Sal	≤0,3	-
Vinagre <sup>12</sup>	q.b.	-
		<b>587,1</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:****Pescada Espiritual**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Pescada <sup>4</sup>	150,0	161,7
Cenoura	60,0	11,4
Cebola	20,0	3,1
Azeite	7,0/9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>258,2</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 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 M1.

Alergénio: <sup>4</sup>peixe

**FICHA TÉCNICA P20:****Medalhões de Pescada c/ cebolada**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Medalhões de pescada <sup>4</sup>	150,0 (2 unidades)	163,6
Cebola	100,0	17,0
Tomate	25,0	4,8
Azeite	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>267,4</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) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Douradinhos <sup>1,2,3, 4,6,7,10,12,14</sup>	30,0 (4 unidades)	65,0

**Método de confeção:** Assado

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

**Procedimentos de confeção:** Pré-aqueça o forno a 200-220°C. Em seguida, coloque os douradinhos 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 <sup>14</sup>moluscos

**FICHA TÉCNICA P22:****Calamares no forno**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Calamares <sup>1,2,3, 4,6,7,10,12,14</sup>	30,0 (4 unidades)	65,0

**Método de confeção:** Assado

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

**Procedimentos de confeção:** Pré-aqueça o forno a 200-220°C. Em seguida, coloque os calamares 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 <sup>14</sup>moluscos

**FICHA TÉCNICA P23:****Arroz de pescada com coentros**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Pescada	145,0	120.35
Arroz	80,0	285.6
Cebola	25,0	5
Azeite	9,0	80.91
Sal iodado	0.2	0
Coentro	1.1	0
Alho	2,0	1.44
Tomate (pelado/triturado)	25,0	5.75
		<b>499.05</b>

**Método de confeção:** Cozido**Procedimentos de preparação:** Arranjar o peixe e cozer em água temperada com sal. Descascar a cebola, os alhos e picar.**Procedimentos de confeção:** Estufar o azeite, a cebola, os alhos e o tomate. Deixar estufar um pouco e adicionar água necessária. Posteriormente, juntar o arroz. Minutos antes do final da cozedura do arroz, retificar o tempero, adicionar a pescada, previamente desfiada e envolver. No final, polvilhar com coentros.Alergénio: <sup>4</sup>peixe**FICHA TÉCNICA P24:****Filetes de pescada gratinados com alecrim**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Filetes de pescada	140,0	116.2
Cenoura	80,0	12.5
Cebola	25,0	5
Azeite	9,0	80.91
Sal	0.2	0
Salsa	1.3	0
Sumo de limão	q.b.	Indefinido
Orégãos	0.1	0
Louro	0.1	0
Manjerição	0.1	0
Alho	2,0	0
Alecrim	0.1	0
Pão Ralado	q.b.	Indefinido
		<b>214.61</b>

**Método de confeção:** Assado**Procedimentos de preparação:** De véspera limpar, preparar e temperar o peixe com as ervas aromáticas, o sumo de limão, o alho e o sal.**Procedimentos de confeção:** No dia, dispor no tabuleiro o azeite, a cebola, o peixe e polvilhar com pão ralado, cenoura ralada fina e levar ao forno deixando gratinar.Alergénio: <sup>1</sup>glutén <sup>4</sup>peixe

**FICHA TÉCNICA P25:****Filetes de pescada gratinada**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Pescada	140,0	116.2
Azeite	9,0	80.91
Sal	0.2	0
Leite de vaca UHT meio-gordo	q.b.	Indefinido
Sumo de limão	q.b.	Indefinido
Orégãos	0,1	0
Salsa	0,8	0
Alho	1,2	0
		<b>197.11</b>

**Método de confeção:** Assado

**Procedimentos de preparação:** Descongelar em temperatura de refrigeração.

**Procedimentos de confeção:** No dia, limpar, preparar e temperar o peixe, previamente descongelado, com sal, sumo de limão, alho e ervas aromáticas. Num tacho adicionar azeite e o leite, deixando-o cair em fio e mexendo sempre para não deixar engrossar. Posteriormente colocar o peixe num tabuleiro, regar o preparado de leite e levarão forno a gratinar.

Alergénio: <sup>4</sup>peixe, <sup>7</sup>leite

**FICHA TÉCNICA P26:****Pescada / Maruca / Abrótea Cozida**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Pescada ou	150,0	161.8 ou
Maruca ou	150,0	148.0 ou
Abrótea	150,0	105.1
Sal	0,2	0
		<b>Pescada:161.8 ou</b>
		<b>Maruca:148.0 ou</b>
		<b>Abrótea: 105.1</b>

**Método de confeção:** Cozido

**Procedimentos de preparação:** Descongelar em temperatura de refrigeração.

**Procedimentos de confeção:** No dia, arranjar o peixe, previamente descongelado e cozer em água com sal.

Alergénio: <sup>4</sup>peixe

**FICHA TÉCNICA P27:****Filetes de pescada dourados / panados no forno**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Filetes de pescada	140,0	116.2
Sal	0,2	0
Sumo de limão	q.b.	Indefinido
Alho	2,0	1.44
Orégãos	0,1	0
Cebolinho	1,0	0
Louro	0,1	0
Pão ralado	q.b.	Indefinido
Ovo	5,0	7.45
Farinha	q.b.	Indefinido
Óleo de girassol	9,0	80.64
		<b>205.53</b>

**Método de confeção:** Frito/Assado

**Procedimentos de preparação:** Descongelar os filetes a temperatura de refrigeração.

**Procedimentos de confeção:** Após descongelar os filetes em temperatura de refrigeração, temperar com sal, sumo de limão, orégãos e cebolinho, de preferência de véspera. No dia panar os filetes de pescada com farinha, ovo e posteriormente pão ralado e levar ao forno a confeccionar, ou panar apenas com farinha e ovo ou ovo e pão ralado e fritar em óleo bem quente.

Alergénio: <sup>1</sup>glutén <sup>3</sup>ovos <sup>4</sup>peixe

# **PRATOS VEGETARIANOS**

## FICHA TÉCNICA V1:

## Empadão de legumes

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Ervilhas (crua ou ultracongelada)	230,0	135,7
Cogumelos	90,0	10,8
Cenoura	80,0	13,5
Pimento	50,0	11,1
Tomate	25,0	4,1
Cebola	20,0	3,1
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite extra virgem	9,0	81,0
Sal	≤0,3	-
		<b>263,1</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:****Lentilhas estufadas com legumes**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Abóbora	130,0	26,0
Curgete	130,0	20,6
Cogumelos	90,0	10,8
<b>Lentilhas (secas)</b>	80,0	242,2
Tomate	25,0	4,1
Cebola	25,0	3,9
Azeite extra virgem	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>389,6</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:****Feijão preto com legumes**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Alho-francês	120,0/150,0	14,0/17,5
Feijão-preto (seco)	80,0	219,7
Cenoura	80,0	13,5
Tomate	25,0	4,1
Cebola	20,0	3,1
Azeite extra virgem	7,0/9,0	63,0/81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>318,4/339,9</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 rodela.

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

**FICHA TÉCNICA V3:****Feijão preto com legumes**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Alho-francês	150,0	17,5
Feijão-preto (seco)	80,0	219,7
Cenoura	80,0	13,5
Tomate	25,0	4,1
Cebola	20,0	3,1
Azeite extra virgem	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>339,9</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 rodela.

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

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

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Tofu <sup>6</sup>	210,0	160,1
Maçã	160,0	69,2
Abóbora	130,0	26,0
Cebola	50,0	7,7
Milho	50,0	185,5
Azeite extra virgem	9,0	81,0
Sal	≤0,3	-
		<b>529,5</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:****Soja estufada**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Soja <sup>6</sup>	80,0	258,4
Tomate	25,0	4,1
Cebola	25,0	3,9
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite extra virgem	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>352,2</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:****Salada de feijão-frade**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Feijão-frade (seco)	80,0	92,6
Cebola	20,0	3,1
Azeite extra virgem	9,0	81,0
Salsa	2,0	-
Sal	≤0,3	-
Vinagre <sup>12</sup>	q.b.	-
		<b>176,7</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:****Rancho vegetariano**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Couve	100,0	15,9
Cenoura	80,0	13,5
Grão-de-bico (seco)	80,0	96,4
Cebola	25,0	3,7
Tomate	25,0	4,1
Azeite extra virgem	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		<b>215,6</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:****Salada Mexicana**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Ervilhas (crua ou ultracongelada)	150,0	81,0
Feijão vermelho (seco)	80,0	75,1
Cenoura	50,0	8,4
Feijão-verde	50,0	11,7
Brócolos	45,0	10,1
Pimento	30,0	4,7
Cebola	25,0	3,7
Azeite extra virgem	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>276,7</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:****Beringela recheada**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Beringela	120,0	18,2
Cogumelos	90,0	10,8
Soja <sup>6</sup>	80,0	258,4
Cenoura	80,0	13,5
Pimento	80,0	12,5
Cebola	25,0	3,7
Tomate	25,0	4,1
Azeite extra virgem	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>403,2</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:****Favas estufadas com tofu**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Favas (secas)	70,0	19,2
Alho-francês	150,0	17,5
Tofu <sup>6</sup>	105,0	80,0
Cenoura	80,0	13,5
Cebola	20,0	3,1
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite extra virgem	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>219,1</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.

Alergénios: <sup>6</sup>soja

**FICHA TÉCNICA V11:****Almôndegas de grão-de-bico com molho de tomate**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Grão-de-bico	80,0	96,4
Cogumelos	90,0	10,8
Tomate	25,0	4,1
Cebola	25,0	3,9
Pimento	30,0	4,7
Polpa de tomate	10,0	3,8
Pão ralado <sup>1</sup>	10,0	36,0
Azeite extra virgem	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>241,7</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 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: <sup>1</sup>cereais que contêm glúten

**FICHA TÉCNICA V12:****Tofu grelhado**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Tofu <sup>6</sup>	210,0	160,1
Azeite extra virgem	9,0	81,0
Sal	≤0,3	-
		<b>241,1</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:****Legumes à Brás**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Feijão manteiga	80,0	219,7
Curgete	130,0	20,6
Cenoura	80,0	13,4
Alho-francês	150,0	31,5
Cebola	20,0	3,1
Azeite extra virgem	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>370,3</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 rodela. Lavar, descascar e picar o alho. Lavar e cortar o alho-francês em rodela.

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

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

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</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	20,0	3,1
Azeite extra virgem	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>263,4</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:****Ervilhas estufadas com cogumelos**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Ervilhas (crua ou ultracongelada)	230,0	135,7
Cogumelos	90,0	10,8
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	≤0,3	-
		<b>246,0</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:****Feijoada vegetariana**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Feijão vermelho	80,0	75,1
Tofu <sup>6</sup>	130,0	80,1
Couve-lombarda	110,0	15,6
Cenoura	80,0	13,5
Tomate	25,0	4,1
Cebola	20,0	3,1
Azeite	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>273,5</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:****Salada de grão-de-bico com ervilha**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Grão-de-bico	80,0	96,4
Cenoura	80,0	13,5
Ervilhas	115,0	67,9
Tomate	30,0	4,9
Azeite	9,0	81,0
Sal	≤0,3	-
		<b>263,1</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:****Hambúrguer vegetariano**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Hambúrguer (grão-de-bico)	80,0	96,5
Curgete	65,0	10,4
Cenoura	80,0	13,5
Pão ralado <sup>1</sup>	10,0	36,0
Azeite extra virgem	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		<b>235,0</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 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:****Hambúrguer de feijão**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Hambúrguer (feijão preto)	80,0	72,8
Curgete	65,0	10,4
Cenoura	80,0	13,5
Pão ralado <sup>1</sup>	10,0	36,0
Azeite extra virgem	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		<b>211,3</b>

**Método de confeção:** Grelhado

**Procedimentos de preparação:** Demolhar o feijão preto, 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:****Salteado de espinafres com soja**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Espinafres	120,0	15,5
Soja <sup>6</sup>	80,0	258,4
Cogumelos	90,0	10,8
Cebola	20,0	3,1
Azeite extra virgem	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>369,8</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:****Cogumelos no forno com legumes**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Cogumelos	90,0	10,8
Curgete	130,0	20,4
Tomate	30,0	4,9
Milho	50,0	185,5
Azeite extra virgem	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>303,6</b>

**Método de confeção:** Salteado/Assado

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

**Procedimentos de confeção:** Aquecer o azeite numa frigideira. Juntar o alho, os pés dos cogumelos picados, a curgete e o tomate. Temperar com sal e deixar saltear. Retirar do lume e rechear os cogumelos com o preparado. Polvilhar com orégãos e levar ao forno para gratinar.

**FICHA TÉCNICA V22:****Esparguete à bolonhesa vegetariana**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Cogumelos	90,0	10,8
Seitan <sup>1,6</sup>	80,0	96,0
Tomate	25,0	4,1
Cebola	20,0	3,1
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite extra virgem	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>199,8</b>

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

**FICHA TÉCNICA V23:****Chili vegetariano**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Feijão vermelho	50,0	46,9
Soja <sup>6</sup>	80,0	258,4
Tomate	25,0	4,1
Milho	50,0	185,5
Cebola	20,0	3,1
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite extra virgem	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>583,8</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:

## Tofu estufado com abóbora

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Tofu <sup>6</sup>	210,0	160,1
Abóbora	130,0	26,0
Cebola	25,0	3,9
Azeite extra virgem	9,0	81,0
Sal	≤0,3	-
		<b>271,0</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:

## Caldeirada de soja

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Soja <sup>6</sup>	80,0	258,4
Batata	120,0	85,3
Tomate	50,0	8,1
Cebola	50,0	7,7
Pimento	80,0	12,4
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>457,7</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 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: <sup>6</sup>soja

**FICHA TÉCNICA V26:****Croquetes vegetarianos**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Grão-de-bico	80,0	96,4
Alheira vegetariana <sup>1</sup>	200,0 (1 unidade)	198,0
Pão ralado <sup>1</sup>	10,0	36,0
Azeite	9,0	81,0
Sal	≤0,3	-
		<b>411,4</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:****Tomate recheado**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Tomate	120,0	19,5
Tofu <sup>6</sup>	210,0	160,1
Alho-francês	75,0	8,8
Beringela	60,0	9,2
Cenoura	80,0	13,5
Cebola	20,0	3,1
Azeite	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>296,2</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:****Jardineira vegetariana**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Feijão-verde	120,0	27,6
Cenoura	80,0	13,5
Seitan <sup>1,6</sup>	80,0	96,0
Ervilhas	130,0	70,6
Tomate	25,0	4,1
Cebola	20,0	3,1
Azeite extra virgem	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		<b>296,9</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:****Massa Siciliana**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Grão-de-bico	80,0	96,4
Cenoura	80,0	13,5
Alho-francês	150,0	17,6
Tomate	25,0	4,1
Azeite extra virgem	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>209,9</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 rodela. Lavar o tomate e cortar em cubos.

**Procedimentos de confeção:** Cozer o grão. Num tacho, juntar o azeite com o alho picado e o alho francês. Juntar o grão e o tomate e deixar cozinhar. Juntar a massa, esparguete, preparada segundo as indicações da ficha técnica G7. Temperar com orégãos e manjeriço.

**FICHA TÉCNICA V30:****Salada Exótica**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Ervilhas (crua ou ultracongelada)	230,0	135,7
Tomate	60,0	9,8
Cenoura	80,0	13,5
Ananás	25,0	7,4
Sal	≤0,3	-
		<b>163,0</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:****Lasanha de ervilhas**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Ervilhas (crua ou ultracongelada)	230,0	135,7
Cogumelos	90,0	10,8
Cebola	20,0	3,1
Tomate	25,0	4,1
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>240,5</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.

**Procedimentos 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:****Feijão vermelho com Ratatouille**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Beringela	120,0	18,2
Abóbora	130,0	26,0
Feijão vermelho (seco)	80,0	75,1
Tomate	50,0	8,2
Pimento	80,0	12,4
Cebola	20,0	3,1
Azeite	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>225,0</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:****Arroz de lentilhas com legumes**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Lentilhas (seca)	80,0	242,2
Beringela	120,0	18,2
Tomate	25,0	4,8
Curgete	130,0	20,4
Arroz	50,0	63,8
Cenoura	60,0	10,1
Pimento	40,0	6,2
Cebola	20,0	3,1
Azeite	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>454,2</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:****Salada de couscous**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Ervilhas (crua ou ultracongelada)	230,0	135,7
Alface	100,0	5,6
Cenoura	80,0	13,4
Azeite	9,0	81,0
Sal	≤0,3	-
		<b>235,7</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:****Strogonoff com cogumelos (Seitan)**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Seitan <sup>1,6</sup>	80,0	96,0
Cogumelos	90,0	10,8
Cebola	20,0	3,1
Bebida vegetal <sup>6</sup>	10,0	3,6
Azeite	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>195,5</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. 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:****Tofu Espiritual**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Tofu <sup>6</sup>	210,0	160,1
Cenoura	80,0	13,4
Cebola	20,0	3,1
Azeite	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>258,6</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:** 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

**FICHA TÉCNICA V37:****Bolonhesa de Lentilhas**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
Lentilhas	80,0	256,8
Tomate	25,0	4,1
Cebola	25,0	3,9
Azeite	9,0	81,0
Sal	≤ 0,2	-
Salsa	0,1	-
Alho	2,0	-
Orégãos	0,1	-
		<b>345,8</b>

**Método de confeção:** Estufado

**Procedimentos de preparação e confeção:** Deixar as lentilhas a demolhar no dia anterior. No dia, cozer a lentilha em água (ou a vapor) com um pouco de sal. Lavar e picar a cebola, o alho e a salsa e o tomate. Cortar o tomate em pedaços. Estufar os ingredientes referidos com azeite e orégãos. Adicionar as lentilhas previamente cozidas e escorridas, podendo utilizar a água de cozer as lentilhas para o estufado. Levar a lume brando o preparado até ao fim a cozedura. Retificar o tempero.

## FICHA TÉCNICA V38:

**Bifinhos de seitan de tomatada**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (2º/3ºEB)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
Seitan	80,0	111,2
Tomate	25,0	4,1
Cebola	25,0	3,9
Azeite	9,0	81,0
Sal	≤ 0,2	-
Sumo de laranja	q.b	-
Alho	2,0	-
Alecrim	0,1	-
Cebolinho	1,0	-
Tomilho	0,1	-
Orégãos	0,1	-
		<b>200,2</b>

**Método de confeção:** Estufado

**Procedimentos de preparação e confeção:** Na véspera cortar o seitan em fatias finas e temperar com um pouco de alho, ervas aromáticas e sumo de laranja. Estufar o tomate cortado aos pedaços e a cebola cortada às meias-luas as ervilhas previamente cozidas, de preferência a vapor, com o azeite. Adicionar o seitan fatiado ao estufado e levar ao lume ou dispor as fatias de seitan em tabuleiros, regar com o estufado e levar ao forno, salpicado de orégãos.

## FICHA TÉCNICA V39:

**Tofu gratinado com molho de cogumelos**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (JI/EB)</b>
Tofu	210g	159,6
Cogumelos	90g	10,8
Cebola	25g	4,25
Azeite	9ml	81
Sal	≤ 0,2g	-
Sumo de limão	q.b	-
Alho	2g	-
Orégãos	0,1g	-
Tomilho	0,1g	-

**Método de confeção:** Gratinado

**Procedimentos de preparação e confeção:** Temperar o tofu, previamente fatiado, com sal, sumo de limão, alho e restantes ervas aromáticas, de preferência de véspera. Lavar e picar a cebola e o alho e parte das ervas aromáticas e levar ao lume a estufar adicionando o azeite. Seguidamente acrescentar os cogumelos e deixar estufar. Dispor as fatias de tofu num tabuleiro, regar com o molho (estufado) de cogumelos e levar ao forno a gratinar.

# **GUARNIÇÕES**

**FICHA TÉCNICA G1:****Batata cozida**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Batata	140,0	119,4
Sal	≤0,3	-
		<b>119,4</b>

**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**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Batata	140,0	119,4
Sal	≤0,3	-
		<b>119,4</b>

**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**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Batata ou	140,0	119,4 ou
Batata palha frita <sup>1,6,7,9,10</sup>	50,0	272,5
Sal	≤0,3	-
		<b>Batata: 119,4 ou</b> <b>Batata palha: 272,5</b>

**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: <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:****Arroz branco**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Arroz	60,0	76,5
Cebola	20,0	3,1
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>107,6</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:****Arroz colorido**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Arroz	60,0	76,5
Beterraba	60,0	10,8
Cenoura	60,0	10,1
Cebola	20,0	3,1
Milho	25,0	92,8
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>221,3</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:****Arroz de tomate**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Arroz	60,0	76,5
Tomate	45,0	7,3
Cebola	20,0	3,1
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>118,7</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:****Arroz de cenoura / ervilha / feijão**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Arroz	60,0	76,5
Cenoura ou	60,0	10,5 ou
Ervilha ou	40,0	21,7 ou
Feijão	5,0	4,7
Cebola	20,0	3,1
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>Cenoura: 118,1 ou</b>
		<b>Ervilha: 129,3 ou</b>
		<b>Feijão: 112,3</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**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Massas <sup>1</sup>	50,0	177,0
Sal	≤0,3	-
		<b>177,0</b>

**Método de confeção:** Cozido**Procedimentos de confeção:** Levar água ao lume até ferver. Adicionar a massa e sal. Deixar cozer.Alergénio: <sup>1</sup>cereais que contêm glúten**FICHA TÉCNICA G9:****Massas: massa para lasanha**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Massas <sup>1</sup>	50,0 2 Placas (em média) ver valor	180,5
Sal	≤0,3	-
		<b>180,5</b>

**Método de confeção:** Cozido**Procedimentos de confeção:** Levar água ao lume até ferver. Adicionar a massa e sal. Deixar cozer.Alergénio: <sup>1</sup>cereais que contêm glúten**FICHA TÉCNICA G10:****Massas: Canelones**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Massas <sup>1</sup>	50,0 4 "tubos"	142,5
Sal	≤0,3	-
		<b>142,5</b>

**Método de confeção:** Cozido**Procedimentos de confeção:** Levar água ao lume até ferver. Adicionar a massa e sal. Deixar cozer.Alergénio: <sup>1</sup>cereais que contêm glúten

**FICHA TÉCNICA G11:****Couscous**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Couscous <sup>1,6</sup>	50,0	175,5
Azeite	3,0	27,0
Sal	≤0,3	-
		<b>202,5</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 G12:****Migas de arroz, feijão-frade e couve**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Arroz	50,0	63,5
Couve (caldo-verde)	180,0	37,8
Feijão-frade	30,0	34,8
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		<b>164,1</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:****Hortícolas crus**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Alface	100,0	5,6
Beterraba	150,0	12,6
Cenoura	80,0	15,2
Couve roxa	100,0	18,2
Milho*	50,0	43,0
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.

\*Cereais e Derivados e Tubérculos

**FICHA TÉCNICA H2:****Hortícolas cozidos**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Brócolos	100,0	22,5
Cenoura	80,0	15,2
Couve de Bruxelas	125,0	45,4
Couve-flor	100,0	12,9
Couve	120,0	19,0
Curgete	130,0	14,7
Espinafre	120,0	15,5
Feijão-verde	100,0	23,5
Grelos	150,0	23,8

**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**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Ervilhas (guarnição leguminosas/hortícolas)	60,0	200,0
Ervilha em grão (crua ou ultracongelada) para opção	230,0	124,2
Grão-de-bico	80,0	144,0
Lentilhas	80,0	169,44
Feijão em grão (em seco)	80,0	266,4

**Método de confeção:** Cozido

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

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

**FICHA TÉCNICA H4:****Hortícolas assados**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Brócolos	100,0	22,5
Cenoura	80,0	15,2
Couve de Bruxelas	125,0	45,4
Couve-flor	100,0	12,9
Couve	120,0	19,0
Curgete	130,0	14,7
Espinafre	120,0	15,5
Feijão-verde	100,0	23,5
Grelos	150,0	23,8

**Método de confeção:** Assado.

**Procedimentos de preparação/confeção:** **Brócolos:** Lavar e cortar em pedacinhos. Colocar num tabuleiro untado com azeite e levar ao forno. **Cenoura:** Lavar, descascar. Cortar em rodela. Colocar num tabuleiro untado com azeite e levar ao forno. **Couve de Bruxelas:** Lavar e colocar num tabuleiro untado com azeite e levar ao forno. **Couve-flor:** Lavar e cortar em pedacinhos. Colocar num tabuleiro untado com azeite e levar ao forno. **Couve:** Lavar e cortar em pedacinhos. Colocar num tabuleiro untado com azeite e levar ao forno. **Curgete:** Lavar, descascar e cortar em rodela. Colocar num tabuleiro untado com azeite e levar ao forno. **Espinafre:** Lavar e colocar num tabuleiro untado com azeite e levar ao forno. **Feijão-verde:** Lavar e cortar em pedacinhos. Colocar num tabuleiro untado com azeite e levar ao forno.

# **FRUTA / SOBREMESAS**

**FICHA TÉCNICA FS1:**

<b>Fruta da época</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Ameixa	180,0 (3 unidades)	61,8
Ananás/Abacaxi	170,0 (1 rodela)	57,8
Banana	150,0 (1 unidade)	84,2
Cereja	150,0 (1 taça almoçadeira)	76,3
Clementina	160,0 (2 unidades)	57,4
Kiwi	160,0 (2 unidades)	69
Laranja	160,0 (1 unidade)	46,6
Maçã	160,0 (2 unidades)	82,0
Melancia	250,0 (2 fatias)	31,8
Melão	180,0 (2 fatias)	25,6
Morango	150,0 (1 taça almoçadeira)	41,38
Nêspera	180,0 (3 unidades)	49,2
Pera	160,0 (2 unidades)	50,6
Pêssego / Nectarina	160,0 (2 unidades)	46,2
Tangerina	160,0 (2 unidades)	26,0
Uva	150,0 (1 taça almoçadeira)	92,5
<b>Método de confeção:</b> Cru		
<b>Procedimentos de preparação:</b> Lavar a fruta.		

**FICHA TÉCNICA FS2:****Gelatina de origem vegetal**

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

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Maçã	160,0	82,0
ou	ou	ou
Pêra	160,0	50,6

**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**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
logurte <sup>7</sup>	125,0	88,8

Alergénio: <sup>7</sup>leite

**FICHA TÉCNICA FS5:****Pudim**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Pudim	150,0	106,6

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

**FICHA TÉCNICA FS6:****Mousse de chocolate**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g/ml) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Mousse de chocolate <sup>7</sup>	50,0	209,5
Leite de vaca UHT meio gordo <sup>7</sup> ou	125,0	58,5
Bebida vegetal <sup>6</sup>	125,0	45,0
		<b>Leite de vaca: 268 ou</b>
		<b>Bebida vegetal: 254,5</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:****Gelado**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</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:****Molho branco**

<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g/ml) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Leite de vaca UHT meio gordo <sup>7</sup>	125,0	58,5
Manteiga	15,0	112,5
Farinha de trigo <sup>1</sup>	9	35,6
Sal	<0,3	-
		<b>206,6</b>

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

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

**FICHA TÉCNICA M2:****Molho branco vegetariano**

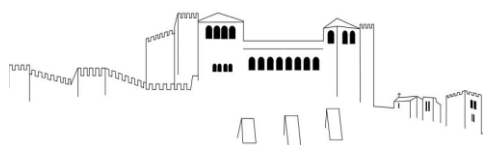
<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g) (Sec.)</b>	<b>Valor Calórico (kcal) (Sec.)</b>
Bebida vegetal <sup>6</sup>	125,0	45,0
Manteiga	15,0	112,5
Farinha de trigo <sup>1</sup>	9	35,6
Sal	<0,3	-

**193,1**

---

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

---



## Município de Leiria Câmara Municipal

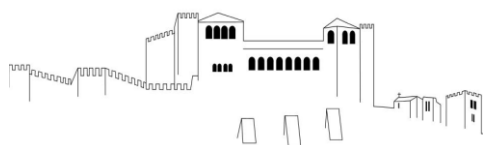
### ANEXO D

#### Moradas e contactos dos Refeitórios e Estabelecimentos de Ensino

Local de Confeção: Cozinha da EB Capuchos		
Estabelecimento de ensino	Morada	Contactos
EB Capuchos	Rua Dr. João Caetano Guerreiro – Bairro dos Capuchos 2400-160 Leiria	<u>Geral</u> 244 813 859 (EB) 244 834 145 (JI) <a href="mailto:eb1capuchos@gmail.com">eb1capuchos@gmail.com</a>
JI Capuchos		<u>Coordenação</u> 939 862 516 <a href="mailto:iolandavitorino@aeddinisleiria.edu.pt">iolandavitorino@aeddinisleiria.edu.pt</a>

Local de Confeção: Cozinha da EB Cruz da Areia		
Estabelecimento de ensino	Morada	Contactos
EB Cruz da Areia	Rua Poeta José Marques de Cruz -- Cruz da Areia 2410-053 Leiria	<u>Geral</u> 244 826 307 <a href="mailto:eb1jicruzareia.leiria@gmail.com">eb1jicruzareia.leiria@gmail.com</a>
JI Cruz da Areia		<u>Coordenação</u> 919 038 849 <a href="mailto:anabela.oliveira@aeds.pt">anabela.oliveira@aeds.pt</a>

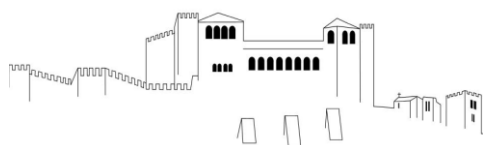
Local de Confeção: Cozinha da EB de Telheiro		
Estabelecimento de ensino	Morada	Contactos
EB de Telheiro	Rua do Pinhal Verde, SA Urb. Varandas Vale de Lobos 2410-490 Leiria	<u>Geral</u> 244 827 195 244 827 198 <a href="mailto:centroescolarbarreira@gmail.com">centroescolarbarreira@gmail.com</a>  <u>Coordenação</u> 244 827 197 <a href="mailto:celeste.lopes@aeds.pt">celeste.lopes@aeds.pt</a>
JI Correia Mateus	Rua Paulo VI 2410 Leiria	<u>Geral</u> 244 845 010 EB1 244 845 012 JI 244 845 011
EB Correia Mateus		<u>Coordenação</u> <a href="mailto:eb1.correiamateus@aecorreiamateus.com">eb1.correiamateus@aecorreiamateus.com</a> <a href="mailto:ji.correiamateus@aecorreiamateus.com">ji.correiamateus@aecorreiamateus.com</a>
EB Branca	Largo Rainha Santa Isabel 2410-165 Leiria	<u>Geral</u> 244 812 452 <a href="mailto:eb1branca@gmail.com">eb1branca@gmail.com</a>  <u>Coordenação</u> Carla Maria Marques Rodrigues Mendes 939 862 515 <a href="mailto:carlamendes@aeddinisleiria.edu.pt">carlamendes@aeddinisleiria.edu.pt</a>
JI Barreira	Barreira 2410-023 Barreira	<u>Geral</u> 244 028 556 <a href="mailto:ijbarreira.leiria@gmail.com">ijbarreira.leiria@gmail.com</a>  <u>Coordenação</u> 916 488 021 <a href="mailto:ana.lopes@aeds.pt">ana.lopes@aeds.pt</a>



## Município de Leiria Câmara Municipal

Jl Telheiro	Rua da Charneca Telheiro-Barreira 2410-268 Leiria	<p><b>Geral</b> 244 234 290 <a href="mailto:jjtelheiro.leiria@gmail.com">jjtelheiro.leiria@gmail.com</a></p> <p><b>Coordenação</b> 918 102 095 <a href="mailto:helenapaularosa@gmail.com">helenapaularosa@gmail.com</a> <a href="mailto:helena.paula@aeds.pt">helena.paula@aeds.pt</a></p>
EB Vidigal	Rua das Flores – Vidigal 2410-285 Leiria	<p><b>Geral</b> 244 828 505</p> <p><b>Coordenação</b> <a href="mailto:eb1.vidigal@aecorreiamateus.com">eb1.vidigal@aecorreiamateus.com</a> <a href="mailto:ji.vidigal@aecorreiamateus.com">ji.vidigal@aecorreiamateus.com</a></p>
Jl Vidigal		
EB Andrinos	Estrada Principal 350 – Andrinos – Pousos 2410-014 Leiria	<p><b>Geral</b> 244 802 620</p> <p><b>Coordenação</b> <a href="mailto:escolabasica1andrinos@gmail.com">escolabasica1andrinos@gmail.com</a> <a href="mailto:ji.andrinos@aecorreiamateus.com">ji.andrinos@aecorreiamateus.com</a></p>
Jl Andrinos		
Jl Pousos	Rua das Escolas – Casal Matos – Pousos 2410-248 Pousos	<p><b>Geral</b> 244 801 403</p> <p><b>Coordenação</b> <a href="mailto:ji.pousos@aecorreiamateus.com">ji.pousos@aecorreiamateus.com</a></p>
Jl Campo Amarelo	Largo das Escolas – Campo Amarelo – Pousos 2410 Leiria	<p><b>Geral</b> 244 811 902</p> <p><b>Coordenação</b> <a href="mailto:ji.campoamarelo@aecorreiamateus.com">ji.campoamarelo@aecorreiamateus.com</a></p>
EB Guimarota	Rua da Escola, Guimarota 2410-071 Leiria	<p><b>Geral</b> 244 814 513 <a href="mailto:eb1guimarota@gmail.com">eb1guimarota@gmail.com</a></p> <p><b>Coordenação</b> 939 862 517 <a href="mailto:carmenferreira@aeddinisleiria.edu.pt">carmenferreira@aeddinisleiria.edu.pt</a></p>
Jl Guimarota		
EB Amarela	Av. Marquês de Pombal 2410-152 Leiria	<p><b>Geral</b> 244 827 266 938 412 356 <a href="mailto:eb1amarela@gmail.com">eb1amarela@gmail.com</a></p> <p><b>Coordenação</b> 939 862 514 <a href="mailto:fatimaserrano@aeddinisleiria.edu.pt">fatimaserrano@aeddinisleiria.edu.pt</a></p>

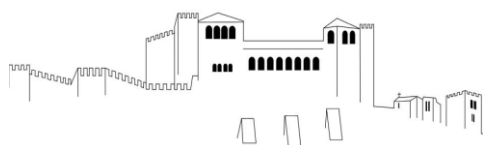
Local de Confeção: Cozinha da EB de Maceira		
Estabelecimento de ensino	Morada	Contactos
EB da Maceira	Rua Dr. Carlos Proença Leça – Maceira 2405-018 Maceira	<p><b>Geral</b> 244 772 237 <a href="mailto:eb-ji.maceira@aehs.edu.pt">eb-ji.maceira@aehs.edu.pt</a></p> <p><b>Coordenação</b> <a href="mailto:ceu.silva@aehs.edu.pt">ceu.silva@aehs.edu.pt</a></p>
Jl da Maceira		
EB Cavalinhos	Rua dos Fetais – Cavalinhos 2405-011 Maceira LRA	<p><b>Geral</b> 244 872 209 <a href="mailto:eb-ji.maceira@aehs.edu.pt">eb-ji.maceira@aehs.edu.pt</a></p> <p><b>Coordenação</b> <a href="mailto:ceu.silva@aehs.edu.pt">ceu.silva@aehs.edu.pt</a></p>
Jl Cavalinhos	Rua do Campal – Cavalinhos 2405-011 Maceira LRA	<p><b>Geral</b> 244 872 067 <a href="mailto:ji.cavalinhos@aehs.edu.pt">ji.cavalinhos@aehs.edu.pt</a></p> <p><b>Coordenação</b> <a href="mailto:claudinapires@gmail.com">claudinapires@gmail.com</a></p>
EB Porto Carro	Rua da Capela – Porto do Carro 2405-030 Maceira LRA	<p><b>Geral</b> 244 778 278 <a href="mailto:eb.portodocarro@aehs.edu.pt">eb.portodocarro@aehs.edu.pt</a></p> <p><b>Coordenação</b> <a href="mailto:eb.portodocarro@aehs.edu.pt">eb.portodocarro@aehs.edu.pt</a></p>



## Município de Leiria Câmara Municipal

Jl Porto Carro	Rua do Brejo Redondo – Porto do Carro 2405-030 Maceira LRA	Geral 244 778 317 <a href="mailto:ji.portodocarro@aehs.edu.pt">ji.portodocarro@aehs.edu.pt</a>  Coordenação <a href="mailto:luisamscardoso@hotmail.com">luisamscardoso@hotmail.com</a>
EB Costas	Costa de Baixo 2405-014 Maceira LRA	Geral 244 772 568 <a href="mailto:eb-ji.costas@aehs.edu.pt">eb-ji.costas@aehs.edu.pt</a>
Jl Costas		Coordenação <a href="mailto:gbalita@gmail.com">gbalita@gmail.com</a> <a href="mailto:anabelassfernandes@hotmail.com">anabelassfernandes@hotmail.com</a>
Jl Pocariça	Rua das Cerejeiras – Pocariça 2405-029 Maceira	Geral 244 777 907 <a href="mailto:ji.pocarica@aehs.edu.pt">ji.pocarica@aehs.edu.pt</a>  Coordenação <a href="mailto:anaascenso20@hotmail.com">anaascenso20@hotmail.com</a>
EB A-dos-Pretos	Estrada Marinha Grande – A-dos-Pretos 2405-002 Maceira	Geral 244 777 908 <a href="mailto:eb.adospretos@aehs.edu.pt">eb.adospretos@aehs.edu.pt</a>  Coordenação <a href="mailto:vasco.saraiva@aehs.edu.pt">vasco.saraiva@aehs.edu.pt</a>
Jl A-dos-Pretos	A-dos-Pretos 2405-002 Maceira LRA	Geral 244 772 719 <a href="mailto:ji.adospretos@aehs.edu.pt">ji.adospretos@aehs.edu.pt</a>  Coordenação <a href="mailto:ofelia.fialho@gmail.com">ofelia.fialho@gmail.com</a>
Jl A-do-Barbas	A-do-Barbas 2405-001 Maceira LRA	Geral 244 778 377 <a href="mailto:ji.adobarbas@aehs.edu.pt">ji.adobarbas@aehs.edu.pt</a>  Coordenação <a href="mailto:isamanodu@gmail.com">isamanodu@gmail.com</a>
Jl Maceirinha	Rua do Outeiro – Maceirinha 2405-026 Maceira	Geral 244 778 112 <a href="mailto:ji.maceirinha@aehs.edu.pt">ji.maceirinha@aehs.edu.pt</a>  Coordenação <a href="mailto:abccasaca@oninet.pt">abccasaca@oninet.pt</a>

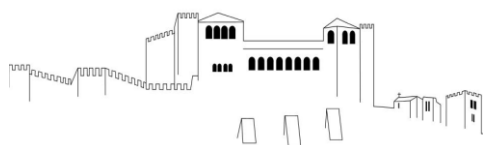
Local de Confeção: Cozinha da EB Monte Redondo		
Estabelecimento de ensino	Morada	Contactos
EB Monte Redondo	Rua da Escola – Monte Redondo 2425-047 Monte Redondo	Geral 244 685 040 <a href="mailto:eb1monteredondo.rsi@gmail.com">eb1monteredondo.rsi@gmail.com</a>
Jl Monte Redondo		Coordenação <a href="mailto:premonteredondo@gmail.com">premonteredondo@gmail.com</a>
EB Carreira	Rua Principal – Carreira 2425-279 Carreira LRA	Geral 244 611 316 Esc 244 611 590 Jl
Jl Carreira		Coordenação <a href="mailto:premonteredondo@gmail.com">premonteredondo@gmail.com</a>
EB Bidoeira de Cima	Rua da Escola – Bidoeira de Cima 2400-852 Bidoeira Cima	Geral 924 132 732 Jl 244 722 975 EB 966 450 809 EB <a href="mailto:bidoeiradecimaeb@gmail.com">bidoeiradecimaeb@gmail.com</a>
Jl Bidoeira de Cima		Coordenação <a href="mailto:helena.sintra@agcolmeias.com">helena.sintra@agcolmeias.com</a>



## Município de Leiria Câmara Municipal

Local de Confeção: Cozinha da EB Gândara dos Olivais		
Estabelecimento de ensino	Morada	Contactos
EB Gândara dos Olivais	Rua Escritor Manuel Ferreira Gândara dos Olivais 2400-067 Leiria	<p><u>Geral</u> 961 136 805 <a href="mailto:ebgandaradosolivais@aemarrazes.com">ebgandaradosolivais@aemarrazes.com</a></p> <p><u>Coordenação</u> 919 358 066 <a href="mailto:celiafrazao@aemarrazes.com">celiafrazao@aemarrazes.com</a></p>

Local de Confeção: Cozinha da EB de Parceiros		
Estabelecimento de ensino	Morada	Contactos
EB de Parceiros	Rua da Escola- Parceiros 2400-441 Leiria	<p><u>Geral</u> 244 872 111 <a href="mailto:centroescolarparceiros@gmail.com">centroescolarparceiros@gmail.com</a></p> <p><u>Coordenação</u> 244 811 248 965 834 899 <a href="mailto:sandra.paulo@aeds.pt">sandra.paulo@aeds.pt</a></p>
Jl Parceiros	Rua da Escola 2400-441 Parceiros Leiria	<p><u>Geral</u> 244 234 343 <a href="mailto:jiparceiros.leiria@gmail.com">jiparceiros.leiria@gmail.com</a></p> <p><u>Coordenação</u> 966 829 517 <a href="mailto:mlurdes.marques@hotmail.com">mlurdes.marques@hotmail.com</a> <a href="mailto:lurdes.pinheiro@aeds.pt">lurdes.pinheiro@aeds.pt</a></p>
Jl Pernelhas	Urbanização das Camarinhas Pernelhas 2400-442 Leiria	<p><u>Geral</u> 244 234 240 <a href="mailto:pernelhas.leiria@gmail.com">pernelhas.leiria@gmail.com</a></p> <p><u>Coordenação</u> 914 102 347 <a href="mailto:mbealopes@sapo.pt">mbealopes@sapo.pt</a> <a href="mailto:beatriz.lopes@aeds.pt">beatriz.lopes@aeds.pt</a></p>
EB Marinheiros	Rua da Escola – Marinheiros 2400-321 Leiria	<p><u>Geral</u> 926 285 858 <a href="mailto:ebmarinheiros@aemarrazes.com">ebmarinheiros@aemarrazes.com</a></p> <p><u>Coordenação</u> 919 390 424 <a href="mailto:elisabetevala@aemarrazes.com">elisabetevala@aemarrazes.com</a></p>
EB Quinta do Alçada	Urbanização da Quinta do Alçada 2400-450 Marrazes	<p><u>Geral</u> 926 283 995 <a href="mailto:ebquintadoalcada@aemarrazes.com">ebquintadoalcada@aemarrazes.com</a> <a href="mailto:quintadoalcada@gmail.com">quintadoalcada@gmail.com</a></p> <p><u>Coordenação</u> 967 982 001 <a href="mailto:mariaesteves@aemarrazes.com">mariaesteves@aemarrazes.com</a></p>
EB Sismaria da Gândara	Rua Bernardo Gordalina Sismaria da Gândara 2400-272 Leiria	<p><u>Geral</u> 961 137 101 <a href="mailto:ebsisMariadagandara@aemarrazes.com">ebsisMariadagandara@aemarrazes.com</a></p> <p><u>Coordenação</u> 914 750 162 <a href="mailto:samdraferreira@aemarrazes.com">samdraferreira@aemarrazes.com</a></p>
EB Touria	Rua do Bailadoiro – Touria 2410-211 Leiria	<p><u>Geral</u> 244 802 794 <a href="mailto:eb1.touria@aecorreiamateus.com">eb1.touria@aecorreiamateus.com</a></p>



## Município de Leiria Câmara Municipal

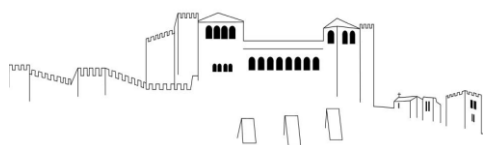
EB Courelas	Rua 25 de Abril – Courelas 2410-247 Pousos	Geral 244 802 794 <a href="mailto:eb1.touria@aecorreiamateus.com">eb1.touria@aecorreiamateus.com</a>
EB Arrabalde	Rua Pêro Alvito 2400-208 Leiria	Geral 244 812 453 <a href="mailto:eb1arrabaldeleiria@gmail.com">eb1arrabaldeleiria@gmail.com</a>  Coordenação 939 862 779 <a href="mailto:ceciliacarvalho@aeddinisleiria.edu.pt">ceciliacarvalho@aeddinisleiria.edu.pt</a>

Local de Confeção: Cozinha da ES Afonso Lopes Vieira		
Estabelecimento de ensino	Morada	Contactos
ES Afonso Lopes Vieira	Rua Francisco Clemente Rego d'Água - 2419-004 Leiria	Geral 244 880 000 <a href="mailto:direcao@esalv.edu.pt">direcao@esalv.edu.pt</a>

Local de Confeção: Cozinha da ES Francisco Rodrigues Lobo		
Estabelecimento de ensino	Morada	Contactos
ES Francisco Rodrigues Lobo	Rua Afonso Lopes Vieira 2400-082 Leiria	Geral 244890260 <a href="mailto:esc.rodriq.lobo@mail.telepac.pt">esc.rodriq.lobo@mail.telepac.pt</a>

Local de Confeção: Cozinha da EB Dr. Correia Alexandre		
Estabelecimento de ensino	Morada	Contactos
EB 2,3 Dr. Correia Alexandre	Rua Carlos J. Moreira 2410-694 Caranguejeira	Geral 244730040 <a href="mailto:aecaranguejeira@gmail.com">aecaranguejeira@gmail.com</a>
EB 1, 2, 3 Santa Catarina da Serra	Rua do Desportivo nº14 2494-143 Sta Catarina da Serra	244749700 <a href="mailto:eb1stacatarinadaserra@aecscs.edu.pt">eb1stacatarinadaserra@aecscs.edu.pt</a>

Local de Confeção: Cozinha da EB D. Dinis		
Estabelecimento de ensino	Morada	Contactos
EB D. Dinis	Rua Dr. João Soares 2400-448 Leiria	Geral 244824035 <a href="mailto:diretor@aeddinisleiria.edu.pt">diretor@aeddinisleiria.edu.pt</a>
EB1 Vale Sumo	Rua Barão do Salgueiro – Vale Sumo - 2495-193 Santa Catarina da Serra	244734272 – <a href="mailto:eb1valesumo@aecscs.edu.pt">eb1valesumo@aecscs.edu.pt</a>
JI Vale Sumo		244734272 – <a href="mailto:jivalesumo@aecscs.edu.pt">jivalesumo@aecscs.edu.pt</a>
JI Magueigia	Rua da Escola - Magueigia 2495-591 Santa Catarina da Serra	244741990 <a href="mailto:magueijia@aecscs.edu.pt">magueijia@aecscs.edu.pt</a>
JI Santa Catarina da Serra	Rua de Santa Catarina – Pinheiria - 2495-184 Santa Catarina da Serra	<a href="mailto:jistacatarina1@aecscs.edu.pt">jistacatarina1@aecscs.edu.pt</a>
JI Loureira	Rua do Outeiro – Loureira – 2435-166 Santa Catarina da Serra	244745820 <a href="mailto:jiloureira@aecscs.edu.pt">jiloureira@aecscs.edu.pt</a>



## Município de Leiria Câmara Municipal

Local de Confeção: Cozinha da EB Colmeias		
Estabelecimento de ensino	Morada	Contactos
EB Colmeias	Rua da Escola - Eira Velha 2414-021 Colmeias	Direção - 924 132 499 Portaria - 966 449 263 <a href="mailto:dir.agrup.colmeias@gmail.com">dir.agrup.colmeias@gmail.com</a>

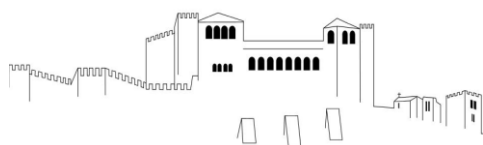
Local de Confeção: Cozinha da ES Domingos Sequeira		
Estabelecimento de ensino	Morada	Contactos
ES Domingos Sequeira	Largo Dr. Serafim Lopes Pereira 2400-250 Leiria	Geral 244848250 <a href="mailto:diretor@aeds.pt">diretor@aeds.pt</a>

Local de Confeção: Cozinha da EB José Saraiva		
Estabelecimento de ensino	Morada	Contactos
EB José Saraiva	Rua da Malaposta 947 2410 – 057 Leiria	Geral 244 817 120 <a href="mailto:sa.agsaraiva@gmail.com">sa.agsaraiva@gmail.com</a>

Local de Confeção: Cozinha da EB Dr. Correia Mateus		
Estabelecimento de ensino	Morada	Contactos
EB Dr. Correia Mateus	Rua Paulo VI 2414-015 Leiria	Geral 244845010 <a href="mailto:direcao.executiva@aecorreiamateus.com">direcao.executiva@aecorreiamateus.com</a>
EB 1 Caranguejeira	Rua Padre Joaquim J. Pereira, 6 2410-694 Caranguejeira	967065840 <a href="mailto:eb1caranguejeira@aecscs.edu.pt">eb1caranguejeira@aecscs.edu.pt</a>
JI Caranguejeira	Rua Carlos J. Moreira N.º 81 - 2410-691 Caranguejeira	<a href="tel:244734079">244734079</a> <a href="mailto:jicaranguejeira123@aecscs.edu.pt">jicaranguejeira123@aecscs.edu.pt</a>
EB Palmeiria/JI Palmeiria	Rua João de Deus, 2 – Palmeiria - 2410-704 Caranguejeira	<a href="tel:244732309">244732309</a> <a href="mailto:eb1palmeiria@aecscs.edu.pt">eb1palmeiria@aecscs.edu.pt</a>
EB Souto do Meio/JI Souto do Meio	Rua Frei Joaquim das Neves - 2410-708 Caranguejeira	<a href="tel:244734072">244734072</a> <a href="mailto:eb1soutodecima@aecscs.edu.pt">eb1soutodecima@aecscs.edu.pt</a>
JI Caldelas	Rua da Quinta - 2410-691 Caranguejeira	<a href="tel:244733101">244733101</a> <a href="mailto:jicaldelas@aecscs.edu.pt">jicaldelas@aecscs.edu.pt</a>

Local de Confeção: Cozinha da EB n.º 2 de Marrazes		
Estabelecimento de ensino	Morada	Contactos
EB n.º 2 de Marrazes	Rua da Mata – Marrazes 2400-429 Marrazes	Geral 244854494 <a href="mailto:aemarrazes@aemarrazes.com">aemarrazes@aemarrazes.com</a> <a href="mailto:diretor@aemarrazes.com">diretor@aemarrazes.com</a>

Local de Confeção: Cozinha da EB 2.º e 3.º ciclo de Santa Catarina da Serra		
Estabelecimento de ensino	Morada	Contactos
EB 2.º e 3.º ciclo de Santa Catarina da Serra	Apartado 190 – Santa Catarina da Serra 2496-908 Fátima	Geral 244749700 <a href="mailto:eb1stacatarinadaserra@aecscs.edu.pt">eb1stacatarinadaserra@aecscs.edu.pt</a>



## Município de Leiria Câmara Municipal

---