



CONSULTA PRÉVIA N.º 27/2024/DICP Fornecimento e distribuição agregado, por lotes, de refeições escolares em regime de confeção local e transportadas 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, no ano letivo 2024-2025, 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, é de **€3.836.391,60 (três milhões, oitocentos e trinta e seis mil, trezentos e noventa e um euros e sessenta cêntimos)**, 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**) – **€1.817.935,80**, 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**) **€2.018.455,80**, 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 o período de vigência correspondente ao ano letivo 2024/2025.

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 cumprimento 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 2024/2025, de acordo com o calendário escolar fixado pelo Ministério da Educação, prevendo-se que inicie no dia 1 de setembro de 2024, ou no dia seguinte à data de concessão do visto do Tribunal de Contas, caso ocorra em data posterior, prolongando-se até 31 de agosto de 2025, sem prejuízo das obrigações acessórias que devam perdurar para além da cessação do contrato.

2 – 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 230 dias por ano letivo.

3 – 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 178 dias por ano letivo.

4 – O contrato poderá cessar os seus efeitos na data em que for atingido o preço contratual, ainda que o período contratual seja inferior ao referido no n.º 1.

5 – Sem prejuízo das normas legais imperativas, relativas ao reequilíbrio financeiro, findo o prazo referido no número 1 e caso não tenha sido atingido o preço contratual, o contrato extingue-se sem que assista ao adjudicatário o direito a qualquer indemnização pelo valor das prestações não executadas.

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 melhor identificados no **Anexo D** 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.

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 das cláusulas anteriores, deverão ser pagas após a receção, pelo contraente público, das respetivas faturas, no **prazo de 30 dias**, as quais só poderão ser emitidas após o vencimento da obrigação respetiva.

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

01.01.2024 A 31.12.2024*	Faturas em formato PDF	Através de correio eletrónico financeira@cm-leiria.pt
	Faturação eletrónica	Através solução EDI, via plataforma SaphetyDoc (www.saphety.com)
A PARTIR DE 01.01.2025	Faturação eletrónica	Através solução EDI, via plataforma SaphetyDoc (www.saphety.com)
(*) 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.ª | Penalidades contratuais

1 – As penalidades a aplicar correspondem ao previsto no Caderno de Encargos do Acordo Quadro para Fornecimento de Refeições Escolares, firmado com a Comunidade Intermunicipal da Região de Leiria, em 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.ª das cláusulas técnicas, para os refeitórios e/ou para o acompanhamento dos alunos em qualquer unidade de prestação de serviços, será aplicada uma penalidade no valor de 100€ (cem euros) por cada trabalhador a tempo total ou parcial e por cada dia de ausência, nos seguintes termos:

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

3 – Sempre que não seja cumprida a presença dos materiais necessários previstos no n.º 3 da cláusula 2ª das cláusulas técnicas, em formato físico e devidamente resguardado, para a realização das tarefas nas cozinhas, nomeadamente ementas escolares mensais em vigor, bem como a Circular nº 3097/DGE/2018 de 08/08/2018 (Ministério da Educação – Direção-Geral da Educação) e Fichas Técnicas, será aplicada uma penalidade no valor de 100€ (cem euros) por cada espaço de confeção, nos seguintes termos:

Penalidade = 100€ X n.º de unidades de cozinha em falta.

4 – Sempre que não sejam cumpridas as devidas comunicações por escrito, previstas no n.º 7 da cláusula 2ª das cláusulas técnicas, para a necessidade de alteração de uma ementa escolar, ao adjudicante e aos estabelecimentos de ensino afetados pelas alterações em questão, será aplicada uma penalidade no valor de €1,5 (um euro e cinquenta cêntimos) por cada refeição que tenha sido alterada e valor da refeição adjudicada, nos seguintes termos:

Penalidade = €1,5 X valor de cada refeição adjudicada X n.º de refeições alteradas não comunicadas.

5 – Sempre que não sejam cumpridas as devidas alterações previstas no n.º 8 da cláusula 2ª das cláusulas técnicas, para a obrigação de reposição de um género alimentício após 30 dias da comunicação da sua falta, será aplicada uma penalidade por cada refeição que esteja em incumprimento relativamente às ementas rotativas, constantes nos **Anexos C1, C2 e C3** e respetivo valor adjudicado, nos seguintes termos:

Penalidade = €1,5 X valor de cada refeição adjudicada X n.º de refeições com o género alimentício em falta.

6 - Quando as sanções revistam natureza pecuniária, o respetivo valor acumulado não pode exceder 20% do preço contratual, sem prejuízo do poder de resolução do contrato.

7 - Nos casos em que seja atingido o limite previsto no número anterior e o Município de Leiria decida não proceder à resolução do contrato, por dela resultar grave dano para o interesse público, aquele limite é elevado para 30%.

8 - Na determinação da gravidade do incumprimento, o Município de Leiria terá em conta, nomeadamente, a duração da infração, a sua eventual reiteração, o grau de culpa do prestador de serviços e as consequências do incumprimento.



9 - As penas pecuniárias previstas na presente cláusula não obstam a que o Município de Leiria exija uma indemnização pelo dano excedente.

Cláusula 11.ª | **Força maior**

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

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

3 – Desde que verificados os requisitos do número anterior poderão constituir casos de força maior, entre outros, os tremores de terra, inundações, incêndios, epidemias, 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.ª | **Resolução por parte do contraente público**

1 - Sem prejuízo de outros fundamentos de resolução do contrato previstos na lei e no contrato, nomeadamente os constantes na cláusula referente às penalidades contratuais, a entidade adjudicante



pode resolver o contrato, a título sancionatório, no caso de o adjudicatário violar de forma grave ou reiterada qualquer das obrigações que lhe incumbem.

2 - O direito de resolução referido no número anterior exercer-se-á mediante declaração enviada ao prestador de serviços e não determinará a repetição das prestações já realizadas, a menos que tal seja determinado pelo Município de Leiria.

3 - A resolução do contrato não invalida o direito a qualquer ação que venha a ser interposta por parte do Município de Leiria com vista à justa indemnização por perdas e danos eventualmente sofridos com incumprimento do contrato.

Capítulo IV - Caução e seguros

Cláusula 13.ª | Execução da caução

1 - A caução prestada para o bom e pontual cumprimento das obrigações decorrentes do contrato, nos termos 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 multiriscos, 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 - Proteção de dados pessoais

Cláusula 15.ª | Proteção de dados pessoais

1 - O cocontratante obriga-se a cumprir o disposto no Regulamento Geral de Proteção de Dados, aprovado pelo Regulamento (UE) 2016/679 de 27 de abril de 2016, doravante designado abreviadamente por RGPD, as respetivas normas nacionais de execução e demais legislação aplicável em matéria de proteção de



dados pessoais, da sua segurança e das relações com o contraente público, na qualidade de Responsável pelo Tratamento.

2 - O cocontratante obriga-se ainda a tratar os dados pessoais a que tenha acesso por força e no âmbito do contrato, de acordo com as finalidades, os meios, as medidas técnicas e organizativas e de segurança, bem como as demais obrigações previamente definidas pelo contraente público constantes do presente caderno de encargos, não podendo em caso algum utilizar os dados para fins próprios.

3 - Garantir que são adotadas e executadas as medidas técnicas e organizativas adequadas, por forma a que o tratamento de dados pessoais satisfaça os requisitos do RGPD e demais legislação nacional aplicável, e assegure a defesa dos direitos dos titulares dos dados.

4 - O cocontratante obriga-se a tomar em conta a natureza do tratamento, e na medida do possível, prestar assistência ao contraente público através de medidas técnicas e organizativas adequadas, para permitir que esta cumpra a sua obrigação de dar resposta aos pedidos dos titulares dos dados tendo em vista o exercício dos seus direitos previstos no capítulo III do RGPD.

5 - Prestar assistência ao contraente público caso seja necessário disponibilizar aos titulares dos dados pessoais informação sobre os seus dados pessoais, prestando toda a colaboração de que o contraente público careça para esclarecer qualquer questão relacionada com a proteção de dados pessoais.

6 - Colaborar com a entidade no sentido da adoção de medidas de resposta ao incidente, na investigação do mesmo e na elaboração das notificações que se mostrem necessárias nos termos da lei.

7 - Efetuar um registo de todas as atividades de tratamento de dados pessoais, efetuados no âmbito do contrato, que contenha:

- i. Uma descrição geral das medidas técnicas e organizativas adequadas para garantir a segurança dos dados pessoais objeto de tratamento, designadamente a capacidade para assegurar a confidencialidade, integridade e resiliência permanentes dos sistemas e dos serviços de tratamento;
- ii. A capacidade de assegurar a disponibilidade e acesso aos dados pessoais de forma rápida, em caso de incidente;
- iii. O processo de auditoria às medidas técnicas e organizativas para garantir a segurança dos sistemas e dos serviços de tratamento;
- iv. O nome e contacto do Encarregado de Proteção de Dados, quando for obrigatória a sua designação nos termos do artigo 35.º do RGPD.

8 - Não partilhar os dados pessoais com terceiros, exceto no caso de autorização expressa da entidade adjudicante, ou decorrente de obrigação legal.

9 - Manter sigilo referente aos dados pessoais a que tenha acesso no âmbito do contrato.

10 - Garantir que pessoas autorizadas a tratar os dados pessoais se comprometem, de forma expressa e por escrito, a respeitar a confidencialidade e adotar as medidas de segurança correspondentes.

11 - Caso o adjudicatário seja autorizado pela entidade adjudicante a subcontratar outras entidades para a prestação de serviços objeto do contrato a celebrar, o mesmo será o único responsável pela escolha das empresas subcontratadas, bem como por toda a atuação destas, devendo a obrigação de cumprimento da presente cláusula constar do contrato a celebrar entre o Adjudicatário e a entidade subcontratada.



12 - Caso haja cessão do contrato ou termine a vigência do mesmo, o contratante e subcontratantes, caso existam, comprometem-se a eliminar todos os dados pessoais a que teve acesso e remeter ao Município de Leiria declaração onde conste o dia e hora em que essa ação ocorreu.

13 - Cada uma das partes obriga-se a notificar a respetiva contraparte de forma imediata, e em qualquer circunstância antes do prazo de 72 horas, por escrito e preferencialmente através de correio eletrónico, das violações de segurança ocorridas no âmbito do contrato.

14 - Para o efeito do disposto no número anterior deve anexar-se toda a informação relevante, designadamente a descrição da natureza da violação de segurança, bem como a descrição das possíveis consequências da mesma e ainda das medidas adotadas ou propostas para pôr término à violação de segurança ou mitigar possíveis efeitos negativos. Caso não seja possível enviar a informação simultaneamente, a mesma será expedida gradualmente.

Capítulo VI - Resolução de litígios

Cláusula 16.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 VII - Disposições finais

Cláusula 17.ª | Subcontratação e cessão da posição contratual

1 - É admitida a cessão da posição contratual pelo cocontratante, nos termos e com os limites previstos nos artigos 316.º e seguintes do CCP.

2 - 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.

3 - Sem prejuízo do estabelecido no número anterior, o adjudicatário está obrigado a assegurar o cumprimento dos requisitos constantes dos n.ºs 3 e 6 do artigo 318.º do CCP, mediante a apresentação de uma proposta fundamentada e instruída com todos os documentos comprovativos da verificação dos requisitos que seriam exigíveis para a autorização da subcontratação no próprio contrato.

4 - A subcontratação está vedada nas seguintes situações:

a) Quando a escolha do cocontratante tenha sido determinada por ajuste direto, nos casos em que só possa ser convidada uma entidade;

b) Às entidades abrangidas pelas causas de impedimento previstas no artigo 55.º;

c) Quando existam fortes indícios de que a cessão da posição contratual ou a subcontratação resultem de atos, acordos, práticas ou informações suscetíveis de falsear as regras de concorrência.

5 - A entidade adjudicante pode opor-se à subcontratação na fase de execução do contrato quando haja fundado receio de que a subcontratação envolva um aumento de risco de incumprimento das obrigações emergentes do contrato.



6 - Todos os subcontratos devem conter uma cláusula na qual o subcontratado declara conhecer, integralmente, o presente caderno de encargos, nomeadamente, as cláusulas referentes à subcontratação e ao pagamento direto aos subcontratados.

7 - O disposto nos números anteriores é igualmente aplicável aos contratos celebrados entre os subcontratados e terceiros.

8 - A responsabilidade pelo exato e pontual cumprimento de todas as obrigações contratuais é do adjudicatário, ainda que as mesmas sejam cumpridas por recurso a subcontratados.

Cláusula 18.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 19.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 20.ª | **Contagem dos prazos**

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

Cláusula 21.ª | **Legislação aplicável**

O contrato é regulado pela legislação em vigor.

Parte II - Cláusulas Técnicas

Cláusula 1.ª | Tipologia de serviços e respetivas quantidades

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

Lote 1				
Serviço	Tipologia	Quant. 2024	Quant. 2025	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	166030	285130	451160
	Refeição – Confeção e fornecimento no local	135190	232540	367730
TOTAIS		301220	517670	818890

Lote 2				
Serviço	Tipologia	Quant. 2024	Quant. 2025	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	54825	93525	148350
	Refeição – Confeção e fornecimento no local – JI e 1.º CEB	30175	51475	81650
	Refeição – Confeção e fornecimento no local – 2º,3º ciclos e Secundário	193545	305745	499290
TOTAIS		278545	450745	729290



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 nos **Anexos, C1, C2, e C3**, 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 – A presença das fichas técnicas, em formato físico, devidamente resguardadas e protegidas, atualizadas, bem como Circular nº 3097/DGE/2018 de 08/08/2018 (Ministério da Educação – Direção-Geral da Educação) e ementa escolar referente ao mês em questão, é obrigatória em todas as cozinhas.

4 – 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 preferam ou careçam por motivo de saúde comprovado;
- A água como única bebida permitida.

5 - 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.

6 – 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, incentivando-os a eleger os citados produtos, nunca indagando previamente se o aluno os pretende ou não.

7 – Qualquer alteração de ementas superveniente deve ser comunicada por escrito, sem prejuízo da prévia e célere informação verbal, assim que se tenha conhecimento delas, junto da entidade adjudicante bem como aos estabelecimentos de ensino afetados por estas alterações. No dia em que a ementa oferecida

corresponde às alterações supervenientes, o adjudicatário deve reforçar a informação junto do estabelecimento de ensino.

8 – Posteriormente à comunicação da necessidade de alteração da ementa e validação da troca por parte da entidade adjudicante, o adjudicatário deve submeter na plataforma bem como partilhar com os diretores dos estabelecimentos de ensino, a ementa atualizada para conhecimento dos Encarregados de Educação.

9 – No caso de alteração da ementa por falta de disponibilidade no fornecedor de um género alimentício, o adjudicatário dispõe de 30 dias para repor esse género alimentício na ementa, de acordo com as ementas rotativas constantes nos **Anexos C1, C2 e C3**.

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

- a) No que concerne a restrições alimentares, nomeadamente intolerâncias e alergias, devem as mesmas ser justificadas por prescrição médica, datada do presente ano letivo. Caso a restrição se afigure por motivos religiosos e/ou convicções de estilo de vida, deverão ser servidas refeições alternativas, mantendo, sempre que viável, a matéria-prima (ou sucedâneos) da ementa do dia. Caso o adjudicatário rececione atestados médicos, deve encaminhar os mesmos para a entidade adjudicante, identificando o aluno, a escola e a alteração subjacente. As ementas devem ser afixadas em lugar ou lugares bem visíveis para a comunidade escolar;
- b) Os alimentos que não constam da Lista de Alimentos Autorizados, não podem ser utilizados na composição da ementa sem prévia autorização da entidade adjudicante;
- c) 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;
- d) No contexto descrito anteriormente, torna-se obrigatório proceder à respetiva retificação das ementas afixadas, para que a informação exposta corresponda ao efetivamente servido;

11 – O fornecimento de refeições deve obedecer às normas constantes do Regulamento (CE) n.º 852/2004 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 29 de abril (Decreto-Lei n.º 113/06 de 12 de junho) e Regulamento (CE) n.º 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) n.º 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 alergénios alimentares, à redistribuição dos alimentos e à cultura de segurança dos alimentos;
- **Regulamento (CE) n.º 853/2004**, de 29 de abril e suas alterações, relativo à higiene dos produtos de origem animal;
- **Regulamento (CE) n.º 2073/2005**, de 15 de novembro e suas alterações, relativo a critérios microbiológicos aplicáveis aos géneros alimentícios.
- **Regulamento (CE) n.º 178/2002**, do Parlamento Europeu e do Conselho, de 28 de janeiro.

12 – 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 alergénios alimentares suscetíveis de provocar alergias ou intolerâncias.



13 – O envio das ementas deverá ser realizado até ao dia 15 do mês anterior, para o endereço de correio eletrónico 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 fresca e preservação da qualidade organolética e nutricional de cada matéria-prima alimentar rececionada, existindo controlo e registo dessas temperaturas;
- b) Deve-se primar por uma arrumação ordenada das matérias-primas alimentares, permitindo e facilitando, deste modo, uma correta higienização dos equipamentos;
- c) Caso se verifiquem produtos alimentares não-conformes durante o armazenamento, estes devem ser identificados e separados dos restantes produtos alimentares;
- d) A matéria-prima alimentar não deve ser armazenada no mesmo local que os produtos não alimentares.

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

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

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

- a) A confeção deve ser efetuada de modo a preservar, ao máximo, o valor nutritivo da matéria-prima alimentar inerente;
- b) Não é permitida a utilização de banha, manteiga e margarina na confeção de alimentos;
- c) A matéria-prima alimentar, sujeita a confeção, deve atingir, no mínimo, uma temperatura interna, no seu centro térmico, de 65°C, sendo necessário que o adjudicatário forneça os meios necessários para o controlo deste valor.
- d) Após o término da confeção, deve ser garantida a preservação de uma temperatura superior a 65°C até ao momento de distribuição;

- e) A fritura de matérias-primas alimentares deve ser efetuada em conformidade com a legislação em vigor (Portaria n.º 1135/95):
- i. A temperatura dos óleos de fritura não deve ultrapassar o limite legal definido;
 - ii. Os óleos de fritura devem ser testados após cada utilização e devem registar valores de compostos polares dentro dos limites legais, existindo substituição dos óleos, sempre que necessário;
 - iii. O disposto nos pontos i. e ii. deve ser controlado, devendo ser redigidos registos que demonstrem a sua conformidade legal, durante e após a utilização dos óleos de fritura. O adjudicatário deve facultar todos os meios necessários para o efeito.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1 – A verificação quantitativa e qualitativa deve ser registada diariamente, 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.ª | Decisão após verificação

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

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

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

4 – Perante suspeita de indisposição/tox infeção 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.ª | 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, pratos principais confeccionados, incluindo restrições alimentares, pratos religiosos e prato vegetariano, bem como sobremesa quando não pré-confeccionada, em sacos individualizados. Essas amostras devem ser recolhidas para **sacos esterilizados, em consonância com 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 obriga-se a fornecer formações às suas equipas bem como partilhar com a entidade adjudicante as datas e temáticas dos momentos formativos.
- h) O adjudicatário deve, ainda, apresentar no prazo de cinco dias a contar da notificação da decisão de adjudicação:
- i. Documento comprovativo do destino final dos óleos alimentares usados;
 - ii. Documento comprovativo do destino final dos resíduos.

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

- 1 – 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. No caso de o adjudicatário ser responsável pelo fornecimento de refeições e serviço de refeições e refeitório, o mesmo é responsável pela sua limpeza, higienização e manutenção dos espaços adstritos.
- 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 adjudicatária, que procederá ao acompanhamento das refeições, sempre que necessário, e deverá comunicar à entidade adjudicante as datas e tópicos destas formações.

- 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, enviado para o endereço de correio eletrónico educacao@cm-leiria.pt.
- 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 desinfestação 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.ª | **Confeção, transporte e fornecimento de refeições**

- 1 – O adjudicatário deve confeccionar as refeições em cozinha própria/adjudicada, sendo vedada a admissão de refeições provenientes de espaços de confeção não atribuídos ao adjudicatário.
- 2 – O transporte e fornecimento de refeições destinadas aos alunos dos estabelecimentos de ensino constantes do **Anexo A** devem observar os necessários requisitos de transporte e conservação, designadamente:
- a) Entrega de refeições, no próprio dia, em horas que permitam o seu fornecimento a partir das 12 horas;
 - b) Transporte de refeições em veículos destinados exclusivamente a este fim, garantindo a salubridade dos produtos/refeições a transportar;
 - c) Transporte de alimentos em recipientes de fácil higienização, devidamente homologados, garantindo a manutenção de temperaturas adequadas ao fornecimento da refeição, assumindo o respeito pelo tempo inerente à entrega das refeições.
- 3 – O registo de temperaturas a efetuar aquando da entrega da refeição por parte do pessoal em serviço nos refeitórios, carece de todos os esclarecimentos, disponibilização de formulários, materiais e equipamentos de medição, a viabilizar por parte do adjudicatário.

Cláusula 11.ª | **Pessoal**

- 1 – O pessoal afeto à prestação da tipologia de serviços descrita no **Anexo A**, deverá estar identificado e observar as regras de higiene individual no decorrer de todas as operações inerentes às respetivas funções a executar, pertencendo as respetivas sanções e encargos ao adjudicatário.
- 2 – O pessoal afeto à **confeção de refeições escolares** nos espaços concessionados ou nos espaços do adjudicatário, terá de 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 Refeitórios identificados no Lote 1 do Anexo A		
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 Refeitórios identificados no Lote 2 do Anexo A		
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
> 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.

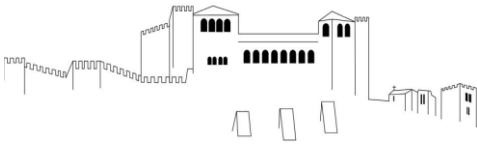
12 – O adjudicatário deverá ajustar a necessidade de recursos humanos sempre que as necessidades do serviço o exijam ou por indicação expressa da direção dos Agrupamentos de Escolas e Escolas não agrupadas. Este procedimento não poderá acarretar encargos suplementares para o Município de Leiria.



Cláusula 12.ª | **Teores omissos**

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

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



Município de Leiria Câmara Municipal

ANEXO A

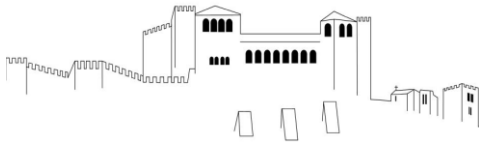
Elenco de refeitórios e tipologia de serviços

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	95	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.	
Total	185			

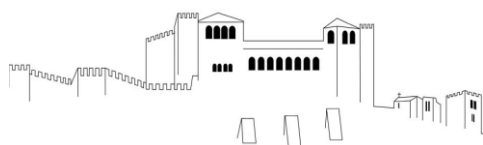
Local de Confeção: Cozinha da EB Cruz da Areia				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
EB Cruz da Areia	100	EB/Jl Cruz da Areia	1 - Confeção e empratamento de refeições 2 – Higienização do espaço de 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			
Total	165			

Local de Confeção: Cozinha da EB Marrazes (Centro Escolar)				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
EB Marrazes	400	EB/Jl Marrazes	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 Marrazes	200			
Total	600			



Município de Leiria Câmara Municipal

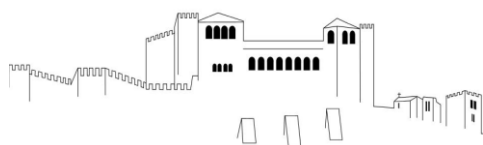
Local de Confeção: Cozinha da EB de Telheiro				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
EB de Telheiro	230	EB de Telheiro	1 - Confeção e empratamento de refeições. 2 – Higienização do espaço de confeção. 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	115	EB Branca	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
JI Barreira	25	JI Barreira		
JI Telheiro	50	JI Telheiro		
EB Vidigal	50	EB Vidigal		
JI Vidigal	25			
EB Andrinos	100	EB Andrinos		
JI Andrinos	25			
JI Pousos	25	JI Pousos		
JI Campo Amarelo	25	JI Campo Amarelo		
EB Guimarães	75	EB/JI Guimarães		
JI Guimarães	25			
EB Amarela	115	EB Amarela		
Total	885			



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 Pociça	25	JI Pociça		
EB A-dos-Pretos	75	EB A-dos-Pretos		
JI A-dos-Pretos	50	JI A-dos-Pretos		
JI A-do-Barbas	25	JI A-do-Barbas		
JI Maceirinha	50	JI Maceirinha		
EB Porto Carro	30	EB Porto Carro		
JI Porto Carro	25	JI Porto Carro		
EB Costas	35	EB/JI Costas		
JI Costas	25			
Total	615			

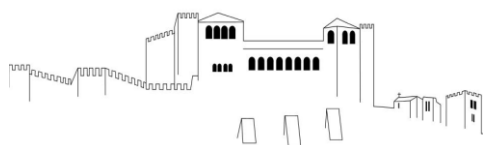
Local de Confeção: Cozinha da EB Monte Redondo				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
EB Monte Redondo	145	EB Monte Redondo	1 - Confeção e empratamento de refeições 2 – Higienização do espaço de confeção 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	50	EB Carreira	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
JI Carreira	25	JI Carreira		
EB Bidoeira de Cima	100	EB Bidoeira de Cima		
JI Bidoeira de Cima	70	JI Bidoeira de Cima		
Total	460			



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>
Total	135			

Local de Confeção: Cozinha da EB de Parceiros				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
EB de Parceiros	230	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	50	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	100	EB Touria		
EB Courelas	100	EB Courelas		
EB Arrabalde	90	EB Arrabalde		
JI Estrada Nacional	50	JI Estrada Nacional		
Total	1055			

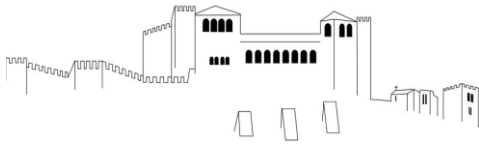


Município de Leiria Câmara Municipal

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	255	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	100		2 - Higieneização do espaço de confeção, refeitório e palamenta.	
EB1 Vale Sumo	60	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
Total	545			

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	265	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	40	EB Palmeira	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
Jl Palmeira	25		1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
EB 1 Souto do Meio	30	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
Total	550			

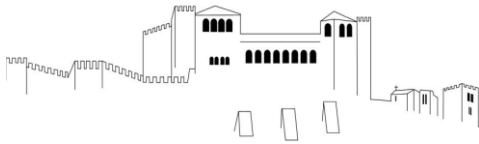


Município de Leiria Câmara Municipal

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	310	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
Total	310			

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	300	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	70			
Total	470			

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	270	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			
Total	420			

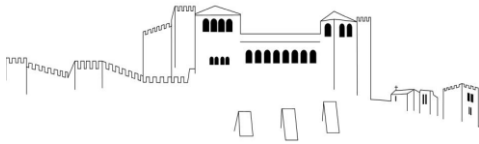


Município de Leiria Câmara Municipal

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	310	Refeitório da Escola Secundária Domingos Sequeira	1 - Confeção e emplatamento 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
Total	310			

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	420	Refeitório da EB 2,3 José Saraiva	1 - Confeção e emplatamento 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
Total	420			

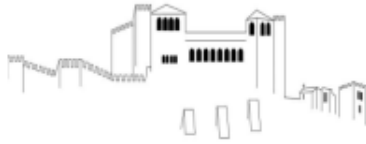
Local de Confeção: Cozinha da Escola Secundária Francisco Rodrigues Lobo				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
Escola Secundária Francisco Rodrigues Lobo	225	Refeitório da Escola Secundária Francisco Rodrigues Lobo	1 - Confeção e emplatamento 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
Total	225			



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	250	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
Total	250			

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	200	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	55			
Jl Colmeias	50			
Total	305			



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt



Anexo B

Ementas

Ano Letivo 2024/2025

SEMANA 1

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA	Creme de feijão verde	Sopa de Agrião	Creme de ervilhas	Sopa de Espinafres	Sopa camponesa (feijão manteiga)
	S23	S20	S12	S22	S5
PRATO	Nuggets no forno (frango)	Paloco espiritual (desfiado)	Esparguete à bolonesa (carne de vaca)	Posta de red-fish assado	Coxa de frango com estufado de cenoura e ervilhas
	C30	P34	C17	P35	C35
VEGETARIANO	Seitan assado em cama de legumes	Tofu espiritual	Bolonhesa de soja picada e cogumelos	Estufado de tofu com abóbora	Mistura de estufado de lentilhas com legumes
	V14	V37	V22	V24	V4
GUARNIÇÃO	Arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	Batata palha	Massa esparguete	Arroz branco	Massa penne
	G5	G3	G10	G4	G10
HORTÍCOLAS	Salada de alface, tomate, pepino e orégãos	Salada de tomate, cenoura e beterraba ralada	Couve-flor e cenoura cozidos com tomate	Salada de alface, tomate, pepino e orégãos	Brócolos, couve-flor e cenoura
	H1	H1	H2	H1	H2
FRUTA	Fruta da época	Fruta da Época	Fruta da época	Fruta da época e sobremesa doce (iogurte)	Fruta da época
	FS1	FS1	FS1	FS1 / FS4	FS1

SEMANA 2

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA	Sopa de Nabiças	Creme de cenoura	Sopa de abóbora e espinafres	Creme de favas	Sopa juliana (couve-lombarda)
	S4	S2	S18	S11	S16
PRATO	Calamares no forno	Jardineira de frango (cubos)	Empadão no forno de atum com legumes e ovo	Rolo de carne no forno com molho de cenoura	Massada de peixe c/ tomate e coentros (pescada desfiada e lulas)
	P26	C36	P11	C18 + M3	P20
VEGETARIANO	Hambúguer vegetariano no forno	Jardineira de seitan	Empadão no forno de soja	Tofu assado com molho de cenoura	Estufado de feijão preto com legumes e coentros
	V18	V28	V42	V12 + M3	V2
GUARNIÇÃO	Arroz de cenoura	Batata cozida	Arroz branco	Batata cozida	Massa cotovelos
	G7	G1	G4	G1	G10
HORTÍCOLAS	Salada de tomate, milho, pepino e orégãos	Brócolos, cenoura e feijão verde cozidos	Salada de alface, couve roxa e pepino	Salada de alface, cenoura e coentros	Salada de tomate e beterraba ralada e couve-flor cozida
	H1	H2	H1	H1	H1/H2
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época e sobremesa doce (maçã assada s/ açúcar)
	FS1	FS1	FS1	FS1	FS1/FS3

SEMANA 3

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA	Creme de Legumes	Sopa de grão-de-bico	Creme de alho francês	Sopa camponesa (feijão manteiga)	Sopa de agrião
	S6	S19	S17	S5	S20
PRATO	Hambúguer no forno (aves)	Salada de feijão-frade, atum, ovo com picadinho de salsa e cebola	Feijoada (vaca e porco aos cubos com feijão preto)	Posta de salmão assado	Panados de peru com limão assados no forno
	C10	P15	C37	P2	C4
VEGETARIANO	Hambúguer vegetariano	Salada de feijão-frade com picadinho de salsa e cebola	Feijoada de feijão preto e soja (fina)	Bifinhos de seitan com tomatada	Estufado de favas com tofu e legumes
	V19	V6	V43	V40	V10
GUARNIÇÃO	Arroz de cenoura	Batata cozida	Arroz branco	Batata cozida	Arroz de tomate
	G7	G1	G4	G1	G6
HORTÍCOLAS	Salada de tomate, pepino e orégãos	Salada de tomate, cenoura e beterraba ralada	Salada de tomate e pepino com couve-lombarda cozida	Salada de alface, tomate e pepino	Salada de tomate, pepino e milho
	H1	H1	H1 / H2	H1	H1
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época e sobremesa doce (gelatina de origem vegetal)	Fruta da época
	FS1	FS1	FS1	FS1 / FS2	FS1

SEMANA 4

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA	Sopa de espinafres	Creme de cenoura	Sopa de couve-lombarda	Creme de abóbora	Sopa de feijão vermelho e nabiças
	S22	S2	S14	S8	S28
PRATO	Paloco espiritual (desfiado)	Empadão no forno de carne de vaca e legumes (carne de vaca picada)	Salada de fusilli com atum, cenoura, ervilhas e ovo	Perna de frango assada no forno	Filetes de pescada panados no forno
	P34	C33	P22	C28	P33
VEGETARIANO	Tofu espiritual	Empadão de lentilhas e legumes no forno	Salada colorida de feijão vermelho e ervilhas	Caldeirada de soja	Rissóis vegetarianos
	V37	V44	V8	V25	V26
GUARNIÇÃO	Batata palha	Arroz branco	Massa fusilli	Batata cozida	Arroz primavera (ervilha e cenoura)
	G3	G4	G10	G1	G13
HORTÍCOLAS	Salada de tomate, pepino e couve roxa	Salada de milho, beterraba e alface	Salada de tomate, couve roxa, pepino e orégãos	Cenoura cozida, couve bruxelas e ervilhas	Salada de tomate, alface e pepino
	H1	H1	H1	H2 / H3	H1
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
	FS1	FS1	FS1	FS1	FS1

SEMANA 5

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA	Sopa de couve-flor	Creme de favas	Sopa camponesa (feijão manteiga)	Sopa de abóbora e espinafres	Creme de Alho-francês
	S15	S11	S5	S18	S17
PRATO	Almôndegas no forno com molho de tomate (aves)	Pescada desfiada com salada russa	Rancho de vaca e porco aos cubos com grão-de-bico	Calamares no forno	Fusilli de peru no forno (tiras)
	C5 + M4	P30	C3	P26	C38
VEGETARIANO	Almôndegas vegetarianas com molho de tomate	Mistura de cogumelos e legumes salteados	Rancho de grão-de-bico	Hambúrguer de feijão preto	Estufado de cogumelos e feijão manteiga com salsa
	V11 + M4	V21	V7	V19	V48
GUARNIÇÃO	Arroz branco	Salada russa (batata cozida com cenoura e ervilhas)	Massa cotovelos	Batata cozida	Massa fusilli
	G4	G14	G10	G1	G10
HORTÍCOLAS	Salada de alface, pepino e beterraba ralada	Salada de tomate, cenoura e beterraba ralada	Couve-lombarda e cenoura cozida com tomate picado	Salada de alface, pepino e milho	Salada de tomate, cenoura e couve-roxa
	H1	H1	H1 / H2	H1	H1
FRUTA	Fruta da época	Fruta da Época e sobremesa doce (pudim)	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
	FS1	FS1 / FS5	FS1	FS1	FS1

SEMANA 6

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA	Creme de cenoura com massinhas	Sopa de Feijão-verde	Creme de ervilhas	Sopa de Agrião	Sopa de Espinafres
	S3	S13	S12	S20	S22
PRATO	Douradinhos no forno	Jardineira de frango (cubos)	Posta de maruca cozida com ovo	Bifes de peru estufados	Empadão no forno de atum com legumes
	P25	C36	P31	C39	P25
VEGETARIANO	Assado de tofu com legumes	Jardineira de seitan	Salteado de tofu em cama de legumes	Ervilhas estufadas com cogumelos	Empadão no forno de soja e legumes
	V3	V28	V27	V15	V3
GUARNIÇÃO	Arroz de cenoura	Massa cotovelos	Batata cozida/assada	Massa esparguete	Arroz de cenoura
	G4	G10	G1 / G2	G10	G7
HORTÍCOLAS	Salada de tomate, pepino e alface	Mistura de legumes (feijão verde, cenoura e tomate picado)	Salada de alface, pepino e milho	Salada de alface, tomate, pepino e orégãos	Salada de alface, cenoura e beterraba ralada
	H1	H1 / H2	H1	H1	H1
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da Época e sobremesa doce (iogurte)	Fruta da época	Fruta da época
	FS1	FS1	FS1 / FS4	FS1	FS1

SEMANA 7

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA	Creme de abóbora	Sopa de feijão vermelho e couve-lombarda	Sopa de cenoura e alho francês	Creme de favas	Sopa juliana
	S8	S25	S10	S11	S16
PRATO	Hambúrguer (vaca)	Arroz de pescada com coentros (cubos)	Salada colorida de peru com ovo, cenoura e ervilhas (tiras)	Filetes de pescada gratinados com alecrim	Tirinhas de frango estufadas
	C10	P27	C40	P28	C32
VEGETARIANO	Douradinhos vegetarianos	Estufado de feijão preto, legumes e coentros	Salada com tofu e legumes	Soja em cama de legumes	Strogonoff de seitan com cogumelos
	V45	V2	V3	V9	V36
GUARNIÇÃO	Massa esparguete	Arroz branco	Massa lacinhos	Batata cozida	Arroz de ervilhas
	G10	G4	G10	G1	G8
HORTÍCOLAS	Salada de tomate, alface, pepino e orégãos	Salada de couve roxa, pepino e cenoura	Salada de alface, beterraba e cenoura	Salada de tomate, pepino e milho	Brócolos, cenoura e couve-flor cozidos
	H1	H1	H1	H1	H2
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época/ sobremesa doce (gelatina de origem vegetal)	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
	FS1	FS1 / FS2	FS1	FS1	FS1

SEMANA 8

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA	Sopa de brócolos	Sopa camponesa	Creme de ervilhas	Sopa de nabiças	Creme de legumes
	S1	S5	S12	S4	S6
PRATO	Calamares no forno	Febras de porco com cogumelos	Paloco espiritual (desfiado)	Coxa de frango estufada	Feijoada de feijão branco e pota
	P26	C41	P34	C1	P36
VEGETARIANO	Hambúrguer vegetariano	Estufado de favas, tofu e legumes	Legumes à brás (sem ovo)	Salteado de tomate e espinafres com soja	Feijoada de cogumelos
	V19	V10	V13	V20	V47
GUARNIÇÃO	Arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	Massa espiral	Batata palha	Massa esparguete	Arroz branco
	G5	G10	G3	G10	G4
HORTÍCOLAS	Salada de tomate, pepino e alface	Salada de alface, couve roxa e milho	Salada de tomate, pepino e cenoura	Abóbora, cenoura e pimento (assado)	Salada de alface, milho, pepino e coentros
	H1	H1	H1	H4	H1
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época/ sobremesa doce (pudim)
	FS1	FS1	FS1	FS1	FS1 / FS5

SEMANA 9

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA	Creme de cenoura	Sopa de feijão vermelho e couve-lombarda	Sopa de Couve-flor	Creme de legumes com massinhas	Sopa de feijão verde
	S2	S25	S15	S7	S13
PRATO	Bolonhesa (carne de vaca)	Posta de red-fish assado no forno com ovo cozido	Estufado de almôndegas e curgete com molho de tomate (aves)	Massinha de cavala (desfiada)	Empadão no forno com carne de vaca e legumes (picada)
	C17	P35	C6 + M4	P39	C33
VEGETARIANO	Bolonhesa de soja com cogumelos	Estufado de lentilhas com legumes	Almôndegas com molho de tomate e curgete	Massinha de legumes e tofu	Empadão no forno de feijão preto com legumes
	V22	V4	V11	V3	V44
GUARNIÇÃO	Massa esparguete	Batata cozida	Arroz de feijão	Massa cotovelo	Arroz branco
	G10	G1	G9	G10	G4
HORTÍCOLAS	Brócolos, cenoura e feijão verde cozidos	Salada de tomate, pepino, cenoura e orégãos	Couve-flor, couve-lombarda e cenoura cozidos	Salada de couve roxa, cenoura e pepino	Salada de alface, tomate e milho
	H2	H1	H2	H1	H1
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
	FS1	FS1	FS1	FS1	FS1

SEMANA 10

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA	Sopa juliana (couve-lombarda)	Creme de alho francês	Sopa de Grão-de-bico	Sopa de couve-flor	Creme de abóbora
	S16	S17	S19	S15	S8
PRATO	Massada de atum com tomate e coentros	Perna de frango estufada com pimentos vermelhos	Caldeirada de pescada	Salada de frango com ananás e ovo	Filetes de pescada panados no forno
	P37	C42	P19	C22	P29
VEGETARIANO	Massada de legumes, soja tomate e coentros	Estufado de favas com tofu e pimentos vermelhos	Caldeirada de soja	Lentilhas estufadas com legumes	Croquetes vegetarianos
	V48	V10	V25	V4	V26
GUARNIÇÃO	Massa fusilli	Arroz branco	Batata cozida	Massa espiral colorida	Arroz branco
	G10	G4	G1	G10	G4
HORTÍCOLAS	Salada de alface, tomate e pepino	Salada de alface, cenoura e milho	Brócolos, couve-flor e cenoura cozidos	Salada de tomate, pepino e beterraba	Salada de alface, cenoura e couve-roxa
	H1	H1	H2	H1	H1
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época/ sobremesa doce (gelatina de origem vegetal)	Fruta da época	Fruta da época
	FS1	FS1	FS1 / FS2	FS1	FS1

SEMANA 11

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA	Sopa de espinafres	Sopa camponesa (feijão manteiga)	Creme de cenoura	Sopa de feijão verde	Sopa de nabiças
	S22	S5	S2	S13	S4
PRATO	Hambúrguer no forno (aves)	Medalhões de pescada com cebolada	Febras de porco com molho de tomate	Bolonhesa de atum	Chili com salsa (carne de vaca)
	C10	P24	C21 + M4	P37	C43
VEGETARIANO	Hambúrguer vegetariano	Bifinhos de seitan com tomatada	Estufado de abóbora com tofu	Bolonhesa de lentilhas com cogumelos	Chili de soja com salsa
	V18	V40	V24	V38	V23
GUARNIÇÃO	Arroz branco	Batata cozida	Arroz de cenoura	Massa esparguete	Arroz branco
	G4	G1	G7	G10	G4
HORTÍCOLAS	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	Salada de alface, tomate e pepino
	H1	H1	H2 / H3	H1	H1
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época/sobremesa doce (iogurte)	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
	FS1	FS1 / FS4	FS1	FS1	FS1

SEMANA 12

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA	Creme de abóbora com massinhas	Sopa de feijão vermelho com nabiça	Creme de favas	Sopa de cenoura e alho francês	Sopa de couve-lombarda
	S9	S28	S11	S10	S14
PRATO	Douradinhos no forno	Almôndegas com molho de tomate (aves)	Pescada desfiada com salada russa e ovo cozido	Feijoada com feijão manteiga (carne de vaca e porco)	Caldeirada de pescada
	P25	C5 + M4	P30	C9	P19
VEGETARIANO	Douradinhos vegetarianos	Almôndegas vegetarianas com molho de tomate	Tofu assado com molho de cogumelos	Feijoada de cogumelos	Caldeirada de soja
	V50	V11 + M4	V12 + M6	V47	V25
GUARNIÇÃO	Arroz de cenoura	Massa espiral	Salada russa (batata cozida, cenoura e ervilhas)	Arroz branco	Batata cozida
	G7	G10	G14	G4	G1
HORTÍCOLAS	Salada de alface com cenoura e beterraba ralada	Couve-flor, brócolos e cenoura cozidos	Salada de alface, tomate e coentros	Salada de pepino, cenoura e couve roxa	Salada de pimentos, milho e cenoura
	H1	H2	H1	H1	H1
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da Época/ sobremesa doce (pudim)
	FS1	FS1	FS1 / FS2	FS1	FS1

**Ementas com restrições
alimentares
Ano letivo 2024 - 2025**

Ementas sem glúten

SEMANA 1

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA	Creme de feijão verde	Sopa de agrião	Creme de ervilhas	Sopa de Espinafres	Sopa camponesa (feijão manteiga)
	S23	S20	S12	S22	S5
PRATO	Nuggets no forno (frango)	Salada russa com paloco desfiado	Esparguete à bolonhesa (100% carne de vaca)	Posta de red-fish assado	Coxa de frango com estufado de cenoura e ervilhas
	C30	P30	C17	P35	C35
VEGETARIANO	Soja estufada	Mistura de cogumelos e legumes salteados	Bolonhesa de soja e cogumelos	Estufado de tofu com abóbora	Mistura de estufado de lentilhas com legumes
	V5	V21	V22	V24	V4
GUARNIÇÃO	Arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	Salada russa (batata cozida com cenoura e ervilhas)	Massa esparguete sem glúten	Arroz branco	Massa penne sem glúten
	G5	G14	G10	G4	G10
HORTÍCOLAS	Salada de alface, tomate, pepino e orégãos	Salada de tomate, cenoura e beterraba ralada	Couve-flor e cenoura cozidos com tomate	Salada de alface, tomate, pepino e orégãos	Brócolos, couve-flor e cenoura
	H1	H1	H2	H1	H2
FRUTA	Fruta da época	Fruta da Época	Fruta da época	Fruta da época e sobremesa doce (iogurte)	Fruta da época
	FS1	FS1	FS1	FS1 / FS4	FS1

SEMANA 2

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA	Sopa de Nabiças	Creme de cenoura	Sopa de abóbora e espinafres	Creme de favas	Sopa juliana (couve-lombarda)
	S4	S2	S18	S11	S16
PRATO	Refogado de atum	Jardineira de frango	Empadão no forno de atum com legumes e ovo	Rolo de carne no forno com molho de cenoura	Massada de peixe c/ tomate e coentros (pescada e lulas)
	P40	C36	P11	C18 + M3	P20
VEGETARIANO	Salteado de tomate e espinafres com soja	Jardineira de tofu	Empadão no forno de soja	Tofu assado com molho de cenoura	Estufado de feijão preto com legumes e coentros
	V20	V51	V42	V12 + M3	V2
GUARNIÇÃO	Arroz de cenoura	Batata cozida	Arroz branco	Batata cozida	Massa cotovelos sem glúten
	G7	G1	G4	G1	G10
HORTÍCOLAS	Salada de tomate, milho, pepino e orégãos	Brócolos, cenoura e feijão verde cozidos	Salada de alface, couve roxa e pepino	Salada de alface, cenoura e coentros	Salada de tomate e beterraba ralada e couve-flor cozida
	H1	H2	H1	H1	H1 / H2
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época e sobremesa doce (maçã assada s/ açúcar)
	FS1	FS1	FS1	FS1	FS1 / FS3

SEMANA 3

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA	Creme de Legumes	Sopa de grão-de-bico	Creme de alho francês	Sopa camponesa (feijão manteiga)	Sopa de agrião
	S6	S19	S17	S5	S20
PRATO	Estufado de picado de carne com legumes	Salada de feijão-frade, atum, ovo com picadinho de salsa e cebola	Feijoada de feijão preto (vaca e porco aos cubos)	Posta de salmão assado	Peito de peru com limão no forno
	C10	P15	C37	P2	C4
VEGETARIANO	Estufado de soja com legumes	Salada de feijão-frade com picadinho de salsa e cebola	Feijoada de feijão preto e soja (fina)	Estufado de grão e legumes com tomatada	Estufado de favas com tofu e legumes
	V19	V6	V42	V40	V10
GUARNIÇÃO	Arroz de cenoura	Batata cozida	Arroz branco	Batata cozida	Arroz de tomate
	G7	G1	G4	G1	G6
HORTÍCOLAS	Salada de tomate, pepino e orégãos	Salada de tomate, cenoura e beterraba ralada	Salada de tomate e pepino com couve-lombarda cozida	Salada de alface, tomate e pepino	Salada de tomate, pepino e milho
	H1	H1	H1 / H2	H1	H1
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época e sobremesa doce (gelatina de origem vegetal)	Fruta da época
	FS1	FS1	FS1	FS1	FS1

SEMANA 4

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA	Sopa de espinafres	Creme de cenoura	Sopa de couve-lombarda	Creme de Abóbora	Sopa de feijão vermelho com nabiças
	S22	S2	S14	S8	S28
PRATO	Massada de peixe (pescada desfiada e lulas)	Empadão no forno de carne de vaca e legumes	Salada de fusilli com atum, cenoura, ervilhas e ovo	Perna de frango assada no forno	Filetes de pescada no forno
	P16	C33	P22	C28	P33
VEGETARIANO	Massada de legumes, soja, tomate e coentros	Empadão de lentilhas e legumes no forno	Salada colorida de feijão vermelho e ervilhas	Caldeirada de soja	Legumes salteados
	V48	V44	V8	V25	V21
GUARNIÇÃO	Massa esparguete sem glúten	Arroz branco	Massa fusilli sem glúten	Batata cozida	Arroz primavera (ervilha e cenoura)
	G10	G8	G10	G1	G13
HORTÍCOLAS	Salada de tomate, pepino e couve roxa	Salada de milho, beterraba e alface	Salada de tomate, couve roxa, pepino e orégãos	Cenoura cozida, couve bruxelas e ervilhas	Salada de tomate, alface e pepino
	H1	H1		H2/H3	H1
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
	FS1	FS1	FS1	FS1	FS1

SEMANA 5

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA	Sopa de couve-flor	Creme de favas	Sopa camponesa (feijão manteiga)	Sopa de abóbora e espinafres	Creme de Alho-francês
	S15	S11	S5	S18	S17
PRATO	Bolonhesa (carne de vaca)	Pescada desfiada com salada russa	Rancho de vaca e porco com grão-de-bico	Medalhões de pescada	Fusilli de peru no forno
	C5	P30	C3	P20	C38
VEGETARIANO	Bolonhesa (soja)	Mistura de cogumelos e legumes no forno	Rancho de grão-de-bico	Hambúrguer de feijão preto	Estufado de cogumelos e feijão manteiga com salsa
	V22	V21	V7	V19	V48
GUARNIÇÃO	Massa esparguete sem glúten	Salada russa (batata cozida com cenoura e ervilhas)	Massa cotovelos sem glúten	Batata cozida	Massa fusilli sem glúten
	G10	G14	G10	G1	G10
HORTÍCOLAS	Salada de alface, pepino e beterraba ralada	Salada de tomate, cenoura e beterraba ralada	Couve-lombarda e cenoura cozida com tomate picado	Salada de alface, pepino e milho	Salada de tomate, cenoura e couve-roxa
	H1	H1	H1 / h2	H1	H1
FRUTA	Fruta da época	Fruta da Época e sobremesa doce (pudim)	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
	FS1	FS1 / FS5	FS1	FS1	FS1

SEMANA 6

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA	Creme de cenoura	Sopa de Feijão-verde	Creme de ervilhas	Sopa de Agrião	Sopa de Espinafres
	S2	S13	S12	S20	S22
PRATO	Filetes de pescada no forno (filetes não panados)	Jardineira de frango	Posta de maruca cozida com ovo	Bifes de peru estufados	Empadão no forno de atum com legumes
	P16	C36	P31	C39	P25
VEGETARIANO	Assado de tofu com legumes	Jardineira de soja	Salteado de tofu em cama de legumes	Ervilhas estufadas com cogumelos	Empadão no forno de soja e legumes
	V3	V29	V27	V15	V3
GUARNIÇÃO	Arroz de cenoura	Massa cotovelos sem glúten	Batata cozida/assada	Massa esparguete sem glúten	Arroz branco
	G7	G10	G1 / G2	G10	G4
HORTÍCOLAS	Salada de tomate, pepino e alface	Mistura de legumes (feijão verde, cenoura e tomate picado)	Salada de alface, pepino e milho	Salada de alface, tomate, pepino e orégãos	Salada de alface, cenoura e beterraba ralada
	H1	H1 / H2	H1	H1	H1
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da Época e sobremesa doce (iogurte)	Fruta da época	Fruta da época
	FS1	FS1	FS1 / FS4	FS1	FS1

SEMANA 7

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA	Creme de Abóbora	Sopa de feijão vermelho com couve-lombarda	Sopa de cenoura e alho francês	Creme de favas	Sopa juliana
	S6	S20	S7	S11	S16
PRATO	Carne picada (100% carne de vaca)	Arroz de pescada com coentros	Salada de peru com ovo cozido, cenoura e ervilhas	Filetes de pescada com alecrim e cenoura no forno	Tirinhas de frango estufadas
	C17	P27	C40	P24	C27
VEGETARIANO	Soja estufada com tomate e cebola	Estufado de feijão preto, legumes e coentros	Salada com tofu e legumes	Soja em cama de legumes	Strogonoff de tofu com cogumelos
	V5	V2	V3	V9	V36
GUARNIÇÃO	Massa esparguete sem glúten	Arroz branco	Massa lacinhos sem glúten	Batata cozida	Arroz de ervilhas
	G10	G4	G1	G1	G8
HORTÍCOLAS	Salada de tomate, alface, pepino e orégãos	Salada de couve roxa, pepino e cenoura	Salada de alface, beterraba e cenoura	Salada de tomate, pepino e milho	Brócolos, cenoura e couve-flor cozidos
	H1	H1	H1	H1	H2
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época/ sobremesa doce (gelatina de origem vegetal)	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
	FS1	FS1 / FS2	FS1	FS1	FS1

SEMANA 8

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA	Sopa de brócolos	Sopa camponesa	Creme de ervilhas	Sopa de nabijas	Creme de legumes
	S1	S5	S12	S4	S6
PRATO	Estufado de atum	Febras de porco com cogumelos	Pescada desfiada	Coxa de frango estufada	Feijoada de feijão branco e pota
	P40	C41	P30	C1	P36
VEGETARIANO	Tofu estufado com abóbora	Estufado de lentilhas e legumes	Salada colorida de feijão vermelho	Salteado de tomate e espinafres com soja	Feijoada de cogumelos
	V24	V10	V8	V20	V47
GUARNIÇÃO	Arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	Massa espiral sem glúten	Batata cozida	Massa esparguete sem glúten	Arroz branco
	G5	G10	G1	G10	G4
HORTÍCOLAS	Salada de tomate, pepino e alface	Salada de alface, couve roxa e milho	Salada de tomate, pepino e cenoura	Abóbora, cenoura e pimento (assado)	Salada de alface, milho, pepino e coentros
	H1	H1	H1	H4	H1
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época/ sobremesa doce (pudim)
	FS1	FS1	FS1	FS1	FS1 / FS2

SEMANA 9

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA	Creme de cenoura	Sopa de feijão vermelho e couve-lombarda	Sopa de Couve-flor	Creme de legumes	Sopa de feijão verde
	S2	S25	S15	S7	S13
PRATO	Bolonhesa (100% carne de vaca)	Posta de red-fish assado no forno com ovo cozido	Pernas de peru assadas no forno	Massinha de cavala	Empadão no forno com carne de vaca e legumes
	C17	P35	C26	P39	C33
VEGETARIANO	Bolonhesa de soja com cogumelos	Estufado de lentilhas com legumes	Tofu gratinado com molho de cogumelos	Massinha de legumes e tofu	Empadão no forno de feijão preto com legumes
	V22	V4	V11	V3	V44
GUARNIÇÃO	Massa esparguete sem glúten	Batata cozida	Arroz de feijão	Massa cotovelo sem glúten	Arroz branco
	G10	G1	G9	G10	G4
HORTÍCOLAS	Brócolos, cenoura e feijão verde cozidos	Salada de tomate, pepino, cenoura e orégãos	Couve-flor, couve-lombarda e cenoura cozidos	Salada de couve roxa, cenoura e pepino	Salada de alface, tomate e milho
	H2	H1	H2	H1	H1
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
	FS1	FS1	FS1	FS1	FS1

SEMANA 10

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA	Sopa juliana (couve-lombarda)	Creme de alho francês	Sopa de Grão-de-bico	Sopa de couve-flor	Creme de abóbora
	S2	S25	S15	S7	S13
PRATO	Massada de atum com tomate e coentros	Perna de frango estufada com pimentos vermelhos	Caldeirada de pescada	Salada de frango com ananás e ovo	Filetes de pescada gratinados no forno
	P37	C42	P19	C22	P29
VEGETARIANO	Massada com legumes, soja, tomate e coentros	Estufado de favas com tofu e pimentos vermelhos	Caldeirada de soja	Lentilhas estufadas com legumes	Soja estufada
	V48	V10	V25	V4	V5
GUARNIÇÃO	Massa fusilli sem glúten	Arroz branco	Batata cozida	Massa espiral sem glúten	Arroz branco
	G10	G4	G1	G10	G4
HORTÍCOLAS	Salada de alface, tomate e pepino	Salada de alface, cenoura e milho	Brócolos, couve-flor e cenoura cozidos	Salada de tomate, pepino e beterraba	Salada de alface, cenoura e couve-roxa
	H1	H1	H2	H1	H1
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época/ sobremesa doce (gelatina)	Fruta da época	Fruta da época
	FS1	FS1	FS1 / FS2	FS1	FS1

SEMANA 11

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA	Sopa de espinafres	Sopa camponesa (feijão manteiga)	Creme de cenoura	Sopa de feijão verde	Sopa de nabiças
	S22	S5	S2	S13	S4
PRATO	Bolonhesa (carne picado)	Medalhões de pescada com cebolada	Febras de porco com molho de tomate	Bolonhesa de atum	Chili com salsa
	C17	P24	C21 + M4	P37	C43
VEGETARIANO	Assado de tofu com legumes	Hambúrguer de feijão preto	Estufado de abóbora com tofu	Bolonhesa de lentilhas com cogumelos	Chili de soja com salsa
	V12	V19	V24	V38	V23
GUARNIÇÃO	Arroz branco	Batata cozida	Arroz de cenoura	Massa esparguete sem glúten	Arroz branco
	G4	G1	G7	G10	G4
HORTÍCOLAS	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	Salada de alface, tomate e pepino
	H1	H1	H2 / H3	H1	H1
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época/sobremesa doce (iogurte)	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
	FS1	FS1 / FS5	FS1	FS1	FS1

SEMANA 12

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA	Creme de abóbora	Sopa de feijão vermelho com nabiça	Creme de favas	Sopa de cenoura e alho francês	Sopa de couve-lombarda
	S8	S28	S11	S10	S14
PRATO	Empadão no forno de atum com legumes	Peito de frango assado no forno	Pescada desfiada com salada russa e ovo cozido	Feijoada com feijão manteiga (carne de vaca e porco)	Caldeirada de pescada
	P11	C26	P30	C9	P19
VEGETARIANO	Soja estufada	Lentilhas estufadas com legumes	Tofu assado com molho de cogumelos	Feijoada de cogumelos	Caldeirada de soja
	V5	V4	V12 + 36	V47	V25
GUARNIÇÃO	Arroz de cenoura	Massa espiral sem glúten	Salada russa (batata cozida, cenoura e ervilhas)	Arroz branco	Batata cozida
	G7	G10	G14	G4	G1
HORTÍCOLAS	Salada de alface com cenoura e beterraba ralada	Couve-flor, brócolos e cenoura cozidos	Salada de alface, tomate e coentros	Salada de pepino, cenoura e couve roxa	Salada de pimentos, milho e cenoura
	H1	H2	H1	H1	H1
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da Época/ sobremesa doce (pudim)
	FS1	FS1	FS1/FS2	FS1	FS1

Ementas sem glúten

SEMANA 1

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA NÃO DEVERÃO INCLUIR BATATA DESIDRATADA	Creme de feijão verde	Sopa de Agrião	Creme de ervilhas	Sopa de Espinafres	Sopa camponesa (feijão manteiga)
	S23	S20	S12	S22	S5
PRATO	Hambúrguer (vaca)	Salada de paloco com grão e ovo	Esparguete à bolonhesa (100% carne de vaca)	Posta de red-fish assado	Coxa de frango com estufado de cenoura e ervilhas
	C10	P13	C17	P35	C35
VEGETARIANO	Seitan assado em cama de legumes	Salada russa com tofu	Bolonhesa de soja e cogumelos	Estufado de tofu com abóbora	Mistura de estufado de lentilhas com legumes
	V14	V12	V22	V24	V4
GUARNIÇÃO	Arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	Salada russa (batata cozida com cenoura e ervilhas)	Massa esparguete	Arroz branco	Massa penne
	G5	G14	G10	G4	G10
HORTÍCOLAS	Salada de alface, tomate, pepino e orégãos	Salada de tomate, cenoura e beterraba ralada	Couve-flor e cenoura cozidos com tomate	Salada de alface, tomate, pepino e orégãos	Brócolos, couve-flor e cenoura
	H1	H1	H1 / H2	H1	H2
FRUTA	Fruta da época	Fruta da Época	Fruta da época	Fruta da época e sobremesa doce (gelatina de origem vegetal)	Fruta da época
	FS1	FS1	FS1	FS1 / FS4	FS1

SEMANA 2

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA NÃO DEVERÃO INCLUIR BATATA DESIDRATADA	Sopa de Nabiças	Creme de cenoura	Sopa de abóbora e espinafres	Creme de favas	Sopa juliana (couve-lombarda)
	S4	S2	S18	S11	S16
PRATO	Estufado de atum com coentros	Jardineira de frango	Empadão no forno de atum com legumes e ovo	Rolo de carne no forno com molho de cenoura	Massada de peixe c/ tomate e coentros (pescada e lulas)
	P40	C36	P11	C18 + M3	C4
VEGETARIANO	Hambúrguer vegetariano no forno	Jardineira de seitan	Empadão no forno de soja	Tofu assado com molho de cenoura	Estufado de feijão preto com legumes e coentros
	V19	V28	V42	V12 + M3	V2
GUARNIÇÃO	Arroz de cenoura	Batata cozida	Arroz branco	Batata cozida	Massa cotovelos
	G7	G1	G4	G1	G10
HORTÍCOLAS	Salada de tomate, milho, pepino e orégãos	Brócolos, cenoura e feijão verde cozidos	Salada de alface, couve roxa e pepino	Salada de alface, cenoura e coentros	Salada de tomate e beterraba ralada e couve- flor cozida
	H1	H2	H1	H1	H1/H2
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época e sobremesa doce (maçã assada s/ açúcar)
	FS1	FS1	FS1	FS1	FS1 / FS3

SEMANA 3

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA NÃO DEVERÃO INCLUIR BATATA DESIDRATADA	Creme de Legumes	Sopa de grão-de-bico	Creme de alho francês	Sopa camponesa (feijão manteiga)	Sopa de agrião
	S6	S19	S17	S5	S20
PRATO	Hambúguer no forno (aves)	Salada de feijão-frade, atum, ovo com picadinho de salsa e cebola	Feijoada de feijão preto (vaca e porco aos cubos)	Posta de salmão assado	Panados de peru com limão no forno
	C10	P15	C37	P2	C4
VEGETARIANO	Hambúguer vegetariano	Salada de feijão-frade com picadinho de salsa e cebola	Feijoada de feijão preto e soja (fina)	Bifinhos de seitan com tomatada	Estufado de favas com tofu e legumes
	V19	V6	V43	V40	V10
GUARNIÇÃO	Arroz de cenoura	Batata cozida	Arroz branco	Batata cozida	Arroz de tomate
	G7	G1	G4	G1	G6
HORTÍCOLAS	Salada de tomate, pepino e orégãos	Salada de tomate, cenoura e beterraba ralada	Salada de tomate e pepino com couve-lombarda cozida	Salada de alface, tomate e pepino	Salada de tomate, pepino e milho
	H1	H1	H1 / H2	H1	H1
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época e sobremesa doce (gelatina de origem vegetal)	Fruta da época
	FS1	FS1	FS1	FS1 / FS2	FS1

SEMANA 4

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA NÃO DEVERÃO INCLUIR BATATA DESIDRATADA	Sopa de espinafres	Creme de cenoura	Sopa de couve-lombarda	Creme de Abóbora	Sopa de feijão vermelho com nabiças
	S22	S2	S14	S8	S28
PRATO	Massada de peixe (pescada desfiada e lulas)	Empadão no forno de carne de vaca e legumes	Salada de fusilli com atum, cenoura, ervilhas e ovo	Perna de frango assada no forno	Filetes de pescada panados no forno
	P16				
VEGETARIANO	Massada de legumes, soja, tomate e coentros	Empadão de lentilhas e legumes no forno	Salada de feijão vermelho e ervilhas à mexicana	Caldeirada de soja	Rissóis vegetarianos
	V48	V44	V8	V25	V26
GUARNIÇÃO	Massa cotovelos	Arroz branco	Massa fusilli	Batata cozida	Arroz primavera (ervilha e cenoura)
	G10	G8	G10	G1	G13
HORTÍCOLAS	Salada de tomate, pepino e couve roxa	Salada de milho, beterraba e alface	Salada de tomate, couve roxa, pepino e orégãos	Cenoura cozida, couve bruxelas e ervilhas	Salada de tomate, alface e pepino
	H1	H1	H1	H2 / H3	H1
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
	FS1	FS1	FS1	FS1	FS1

SEMANA 5

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA NÃO DEVERÃO INCLUIR BATATA DESIDRATADA	Sopa de couve-flor	Creme de favas	Sopa camponesa (feijão manteiga)	Sopa de abóbora e espinafres	Creme de Alho-francês
	S15	S11	S5	S18	S12
PRATO	Almôndegas no forno com molho de tomate (aves)	Pescada desfiada com salada russa	Rancho de vaca e porco com grão-de-bico	Medalhões de pescada	Fusilli de peru no forno
	C5 + M4	P30	C3	P20	C38
VEGETARIANO	Almôndegas vegetarianas com molho de tomate	Mistura de cogumelos e legumes no forno	Rancho de grão-de-bico	Hambúrguer de feijão preto	Estufado de cogumelos e feijão manteiga com salsa
	V11 + M4	V21	V7	V19	V48
GUARNIÇÃO	Arroz branco	Salada russa (batata cozida com cenoura e ervilhas)	Massa cotovelos	Batata cozida	Massa fusilli
	G4	G14	G10	G1	G10
HORTÍCOLAS	Salada de alface, pepino e beterraba ralada	Salada de tomate, cenoura e beterraba ralada	Couve-lombarda e cenoura cozida com tomate picado	Salada de alface, pepino e milho	Salada de tomate, cenoura e couve-roxa
	H1	H1	H1 / H2	H1	H1
FRUTA	Fruta da época	Fruta da Época e sobremesa doce (pudim)	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
	FS1	FS1 / FS5	FS1	FS1	FS1

SEMANA 6

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA NÃO DEVERÃO INCLUIR BATATA DESIDRATADA	Creme de cenoura com massinhas	Sopa de Feijão-verde	Creme de ervilhas	Sopa de Agrião	Sopa de Espinafres
	S3	S13	S12	S20	S22
PRATO	Filetes de pescada no forno	Jardineira de frango	Posta de maruca cozida com ovo	Bifes de peru estufados	Empadão no forno de atum com legumes
	P16	C36	P31	C39	P25
VEGETARIANO	Assado de tofu com legumes	Jardineira de seitan	Salteado de tofu em cama de legumes	Ervilhas estufadas com cogumelos	Empadão no forno de soja e legumes
	V3	V28	V27	V15	V3
GUARNIÇÃO	Arroz de cenoura	Massa cotovelos	Batata cozida/assada	Massa esparguete	Arroz branco
	G4	G10	G1 / G2	G10	G7
HORTÍCOLAS	Salada de tomate, pepino e alface	Mistura de legumes (feijão verde, cenoura e tomate picado)	Salada de alface, pepino e milho	Salada de alface, tomate, pepino e orégãos	Salada de alface, cenoura e beterraba ralada
	H1	H1 / H2	H1	H1	H1
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da Época e sobremesa doce (iogurte)	Fruta da época	Fruta da época
	FS1	FS1	FS1 / FS4	FS1	FS1

SEMANA 7

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA NÃO DEVERÃO INCLUIR BATATA DESIDRATADA	Creme de Abóbora	Sopa de feijão vermelho com couve-lombarda	Sopa de cenoura e alho francês	Creme de favas	Sopa juliana
	S8	S25	S10	S11	S16
PRATO	Hambúguer (vaca)	Arroz de pescada com coentros	Salada de peru com ovo cozido, cenoura e ervilhas	Filetes de pescada gratinados com alecrim	Tirinhas de frango estufadas
	C10	P27	C40	P28	C32
VEGETARIANO	Douradinhos vegetarianos	Estufado de feijão preto, legumes e coentros	Salada com tofu e legumes	Soja em cama de legumes	Strogonoff de seitan com cogumelos
	V45	V2	V3	V9	V36
GUARNIÇÃO	Massa esparguete	Arroz branco	Massa lacinhos	Batata cozida	Arroz de ervilhas
	G10	G4	G10	G1	G8
HORTÍCOLAS	Salada de tomate, alface, pepino e orégãos	Salada de couve roxa, pepino e cenoura	Salada de alface, beterraba e cenoura	Salada de tomate, pepino e milho	Brócolos, cenoura e couve-flor cozidos
	H1	H1	H1	H1	H2
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época/ sobremesa doce (gelatina de origem vegetal)	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
	FS1	FS1 / FS2	FS1	FS1	FS1

SEMANA 8

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA NÃO DEVERÃO INCLUIR BATATA DESIDRATADA	Sopa de brócolos	Sopa camponesa	Creme de ervilhas	Sopa de nabiças	Creme de legumes
	S1	S5	S12	S4	S6
PRATO	Estufado de atum com coentros	Febras de porco com cogumelos	Pescada desfiada	Coxa de frango estufada	Feijoada de pota com pimento vermelho
	P40	C41	P30	C1	P36
VEGETARIANO	Croquetes vegetarianos	Estufado de lentilhas e legumes	Salada colorida de feijão vermelho	Salteado de tomate e espinafres com soja	Feijoada de cogumelos
	V19	V10	V8	V20	V47
GUARNIÇÃO	Arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	Massa espiral	Batata cozida	Massa esparguete	Arroz branco
	G5	G10	G1	G10	G4
HORTÍCOLAS	Salada de tomate, pepino e alface	Salada de alface, couve roxa e milho	Salada de tomate, pepino e cenoura	Abóbora, cenoura e pimento (assado)	Salada de alface, milho, pepino e coentros
	H1	H1	H1	H4	H1
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época/ sobremesa doce (pudim)
	FS1	FS1	FS1	FS1	FS1 / FS5

SEMANA 9

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA NÃO DEVERÃO INCLUIR BATATA DESIDRATADA	Creme de cenoura	Sopa de feijão vermelho e couve-lombarda	Sopa de Couve-flor	Creme de legumes com massinhas	Sopa de feijão verde
	S2	S25	S15	S7	S13
PRATO	Bolonhesa (100% carne de vaca)	Posta de red-fish assado no forno com ovo cozido	Almôndegas com molho de tomate e curgete (aves)	Massinha de cavala	Empadão no forno com carne de vaca e legumes
	C17	P35	C6 + M4	P39	C33
VEGETARIANO	Bolonhesa de soja com cogumelos	Estufado de lentilhas com legumes	Almôndegas com molho de tomate e curgete	Massinha de legumes e tofu	Empadão no forno de feijão preto com legumes
	V22	V4	V11 + M4	V3	V44
GUARNIÇÃO	Massa esparguete	Batata cozida	Arroz de feijão	Batata cozida	Arroz branco
	G10	G1	G9	G10	G4
HORTÍCOLAS	Brócolos, cenoura e feijão verde cozidos	Salada de tomate, pepino, cenoura e orégãos	Couve-flor, couve-lombarda e cenoura cozidos	Salada de couve roxa, cenoura e pepino	Salada de alface, tomate e milho
	H2	H1	H2	H1	H1
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
	FS1	FS1	FS1	FS1	FS1

SEMANA 10

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA NÃO DEVERÃO INCLUIR BATATA DESIDRATADA	Sopa juliana (couve-lombarda)	Creme de alho francês	Sopa de Grão-de-bico	Sopa de couve-flor	Creme de abóbora
	S16	S17	S19	S15	S8
PRATO	Massada de atum com tomate e coentros	Perna de frango estufada com pimentos vermelhos	Caldeirada de pescada	Salada de frango com ananás e ovo	Filetes de pescada gratinados no forno
	P37	C42	P19	C22	P29
VEGETARIANO	Massada com legumes, soja tomate e coentros	Estufado de favas com tofu e pimentos vermelhos	Caldeirada de soja	Lentilhas estufadas com legumes	Croquetes vegetarianos
	V48	V10	V25	V4	V26
GUARNIÇÃO	Massa fusilli	Arroz tomate	Batata cozida	Massa espiral colorida	Arroz branco
	G10	G4	G1	G10	G4
HORTÍCOLAS	Salada de alface, tomate e pepino	Salada de alface, cenoura e milho	Brócolos, couve-flor e cenoura cozidos	Salada de tomate, pepino e beterraba	Salada de alface, cenoura e couve-roxa
	H1	H1	H2	H1	H1
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época/ sobremesa doce (gelatina de origem vegetal)	Fruta da época	Fruta da época
	FS1	FS1	FS1 / FS2	FS1	FS1

SEMANA 11

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA NÃO DEVERÃO INCLUIR BATATA DESIDRATADA	Sopa de espinafres	Sopa camponesa (feijão manteiga)	Creme de cenoura	Sopa de feijão verde	Sopa de nabiças
	S22	S5	S2	S13	S4
PRATO	Hambúrguer no forno (aves)	Medalhões de pescada com cebolada	Febras de porco com molho de tomate	Bolonhesa de atum	Chili com salsa
	C10	P24	C21 + M4	P37	C43
VEGETARIANO	Hambúrguer vegetariano	Bifinhos de seitan com tomatada	Estufado de abóbora com tofu	Bolonhesa de lentilhas com cogumelos	Chili de soja com salsa
	V18	V40	V24	V38	V23
GUARNIÇÃO	Arroz branco	Batata cozida	Arroz de cenoura	Massa esparguete	Arroz branco
	G4	G1	G7	G10	G4
HORTÍCOLAS	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	Salada de alface, tomate e pepino
	H1	H1	H2 / H3	H1	H1
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época/sobremesa doce (iogurte)	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
	FS1	FS1 / FS4	FS1	FS1	FS1

SEMANA 12

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA NÃO DEVERÃO INCLUIR BATATA DESIDRATADA	Creme de abóbora com massinhas	Sopa de feijão vermelho com nabiça	Creme de favas	Sopa de cenoura e alho francês	Sopa de couve-lombarda
	S9	S28	S11	S10	S14
PRATO	Empadão de atum com legumes	Almôndegas com molho de tomate (aves)	Pescada desfiada com salada russa e ovo cozido	Feijoada com feijão manteiga (carne de vaca e porco)	Caldeirada de pescada
	P25	C5 + M4	P30	C9	P19
VEGETARIANO	Douradinhos vegetarianos	Almôndegas vegetarianas	Tofu assado com molho de cogumelos	Feijoada de cogumelos	Caldeirada de soja
	V50	V11 + M4	V12 + M6	V47	V25
GUARNIÇÃO	Arroz de cenoura	Massa espiral	Salada russa (batata cozida, cenoura e ervilhas)	Arroz branco	Batata cozida
	G7	G10	G14	G4	G1
HORTÍCOLAS	Salada de alface com cenoura e beterraba ralada	Couve-flor, brócolos e cenoura cozidos	Salada de alface, tomate e coentros	Salada de pepino, cenoura e couve roxa	Salada de pimentos, milho e cenoura
	H1	H2	H1	H1	H1
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da Época/ sobremesa doce (pudim)
	FS1	FS1	FS1	FS1	FS1 / FS5



FICHAS TÉCNICAS

2 e 3º CEB

ANO LETIVO

2024 / 2025



PRATOS DE SOPA



FICHA TÉCNICA S1:		
Sopa de brócolos		
Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Brócolos	100	32,0
Alho-francês	120	31,2
Cenoura	150	37,5
Batata	50	45,0
Cebola	50	10,0
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,2	0,0
		164,7
Método de confeção: Cozido		
Procedimentos de preparação: Descascar, lavar e cortar em pedaços a batata, a cebola e a cenoura. Lavar e arranjar os brócolos e o alho-francês, cortá-los 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 mágica. Adicionar brócolos, previamente cortados em pedaços, e deixar ferver. Por fim, adicionar um fio de azeite.		

FICHA TÉCNICA S2:		
Creme de cenoura		
Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Cenoura	150	37,5
Curgete	80	15,2
Batata	50	45,0
Cebola	50	10,0
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,1	0,0
		116,7
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:		
Creme de cenoura e massinhas		
Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Cenoura	150	37,5
Curgete	80	15,2
Batata	50	45,0
Cebola	50	10,0
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,1	0,0
Massa ¹	10	36,0
		,52,7
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: Numa panela, cozer a massa. Juntar os legumes numa segunda panela. Cobrir com água e temperar com sal. Deixar ferver, reduzir a puré com auxílio da varinha e, posteriormente, adicionar um fio de azeite. Nas panelas para transporte, adicionar a massa previamente cozida. No caso de confeção local, adicionar às devidas panelas.		

Alergénios: ¹ cereais que contêm glúten.

FICHA TÉCNICA S4:		
Sopa de nabiças		
Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Grelos de nabo	120	34,8
Nabo	120	25,2
Cenoura	150	37,5
Batata	50	45,0
Cebola	50	10,0
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,2	0,0
		161,5
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 S5:****Sopa camponesa**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Couve branca	100	28,0
Cenoura	150 (base) + 80 (não base)	57,5
Batata	50	45,0
Cebola	50	10,0
Feijão manteiga	10 (base) + 5 (não base)	16,1
Azeite extra virgem	1	9
Sal	≤0,2	0
		165.5

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 S6:**Creme de legumes**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Couve-lombarda	90	23,4
Cenoura	150	37,5
Alho-francês	120	31,2
Batata	50	45,0
Curgete	80	15,2
Cebola	50	10,0
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,2	0,0
		171.3

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 S7:****Creme de legumes e massinhas**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Couve-lombarda	90	23,4
Cenoura	150	37,5
Alho-francês	120	31,2
Batata	50	45,0
Curgete	80	15,2
Cebola	50	10,0
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,2	0,0
Massa ¹	10	36,0

207.3**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:** Numa panela, cozer a massa. Juntar os legumes numa segunda panela. Cobrir com água e temperar com sal. Deixar ferver, reduzir a puré com auxílio da varinha e, posteriormente, adicionar um fio de azeite. Nas panelas para transporte, adicionar a massa previamente cozida. No caso de confeção local, adicionar às devidas panelas.Alergénios: ¹ cereais que contêm glúten.**FICHA TÉCNICA S8:****Creme de abóbora**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Abóbora	60	6,6
Cenoura	150	37,5
Alho-francês	120	31,2
Batata	50	45,0
Curgete	80	15,2
Cebola	50	10,0
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,2	0,0

154.5**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 S9:****Creme de abóbora com massinhas**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Abóbora	60	6,6
Cenoura	150	37,5
Alho-francês	120	31,2
Batata	50	45,0
Curgete	80	15,2
Cebola	50	10,0
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,2	0,0
Massa ¹	10	36,0
		190.5

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:** Numa panela, cozer a massa. Juntar os legumes numa segunda panela. Cobrir com água e temperar com sal. Deixar ferver, reduzir a puré com auxílio da varinha e, posteriormente, adicionar um fio de azeite. Nas panelas para transporte, adicionar a massa previamente cozida. No caso de confeção local, adicionar às devidas panelas.Alergénios: ¹ cereais que contêm glúten.**FICHA TÉCNICA S10:****Sopa de cenoura e alho-francês**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Cenoura	150 (base) + 80 (não base)	57,5
Alho-francês	100	26,0
Batata	50	45,0
Abóbora	60	6,6
Cebola	50	10,0
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,2	0,0
		154.1

Método de confeção: Cozido**Procedimentos de preparação:** Lavar e descascar a cenoura, a batata, a abóbora e a cebola e parti-las em cubos. Arranjar e cortar o alho-francês.**Procedimentos de confeção:** Colocar a batata, parte da cenoura, a abóbora e a cebola numa panela. Cobrir com água e temperar com sal. Deixar ferver e reduzir a puré com a varinha. Adicionar o alho-francês e a restante cenoura em rodelas. Deixar ferver e no fim adicionar um fio de azeite.

**FICHA TÉCNICA S11:****Creme de favas**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Nabo	120	25,2
Batata	50	45,0
Cebola	50	10,0
Curgete	80	15,2
Favas	30	27,0
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,2	0,0
		131,4

Método de confeção: Cozido**Procedimentos de preparação:** Lavar e descascar a batata e a cebola. Lavar o nabo. Cortar tudo em cubos.**Procedimentos de confeção:** Colocar os legumes e as favas/ervilhas numa panela. Cobrir com água e temperar com sal. Deixar ferver e reduzir a puré com a varinha. Adicionar um fio de azeite.**FICHA TÉCNICA S12:****Creme de ervilhas**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Nabo	120	25,2
Batata	50	45,0
Cebola	50	10,0
Curgete	80	15,2
Ervilhas	30	20,4
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,2	0,0
		124,8

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 S13:		
Sopa de feijão verde		
Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Cenoura	150	37,5
Batata	50	45,0
Cebola	50	10,0
Feijão verde	60	19,2
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,2	0,0
		120.7
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 S14:		
Sopa de couve-lombarda		
Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Couve-lombarda	90	23,4
Cenoura	150	37,5
Batata	50	45,0
Cebola	50	10,0
Curgete	80	15,2
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,2	0,0
		140.1
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 S15:		
Sopa de couve-flor		
Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Couve-flor	100	34,0
Cenoura	150	37,5
Batata	50	45,0
Cebola	50	10,0
Curgete	80	15,2
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,2	0,0
		150.7
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 S16:		
Sopa juliana		
Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Nabo	120	25,2
Cenoura	80	20,0
Couve-lombarda	90	23,4
Batata	50	45,0
Cebola	50	10,0
Abóbora	60	6,6
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,2	0,0
		139.2
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 S17:****Creme de alho-francês**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Alho-francês	120	31,2
Nabo	120	25,2
Batata	50	45,0
Cebola	50	10,0
Curgete	80	15,2
Alho	2	1,4
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,2	0,0
		137,0

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 S18:****Sopa de abóbora e espinafres**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Abóbora	60	6,6
Espinafres	80	21,6
Cenoura	150	37,5
Batata	50	45,0
Cebola	50	10,0
Curgete	80	15,2
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,2	0,0
		144,9

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 S19:****Sopa de grão-de-bico**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Cenoura	150	37,5
Batata	50	45,0
Cebola	50	10,0
Abóbora	60	6,6
Grão-de-bico	10 (base) + 5 (não base)	19,5
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,2	0,0
		127.6

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 S20:****Sopa de agrião**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Nabo	120	25,2
Cenoura	150	37,5
Alho-francês	120	31,2
Agrião	50	14,5
Batata	50	45,0
Cebola	50	10,0
Curgete	80	15,2
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,2	0,0
		187.6

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 S21:****Caldo-verde**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Couve portuguesa	110	34,1
Batata	50	45,0
Cebola	50	10,0
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	2	1,4
		99.5

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 S22:****Sopa de espinafres**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Espinafres	80	21,6
Cenoura	150	37,5
Batata	50	45,0
Cebola	50	10,0
Curgete	80	15,2
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,2	0,0
		138.3

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 S23:****Creme de feijão-verde**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Cenoura	150	37,5
Batata	50	45,0
Cebola	50	10,0
Feijão-verde	60	19,2
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,2	0,0

120.7**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 S24:****Creme de tomate**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Alho-francês	120	31,2
Tomate	50	11,5
Batata	50	45,0
Cebola	50	10,0
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,2	0,0

106.7**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 S25:****Sopa de feijão vermelho e
couve-lombarda**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Batata	50	45,0
Feijão vermelho	10	9,4
Couve-lombarda	90	23,4
Cenoura	80	20,0
Cebola	50	10,0
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,2	0,0
Alho	2	1,4
		118.2

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, 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.

FICHA TÉCNICA S26:**Sopa de feijão vermelho e
couve portuguesa**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Batata	50	45,0
Feijão vermelho	10	9,4
Couve portuguesa	110	34,1
Cenoura	80	20,0
Cebola	50	10,0
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,2	0,0
Alho	2	1,4
		128.9

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 portuguesa, 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.

**FICHA TÉCNICA S27:****Sopa de feijão vermelho e couve branca**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Batata	50	45,0
Feijão vermelho	10	9,4
Couve branca	100	28,0
Cenoura	80	20,0
Cebola	50	10,0
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,2	0,0
Alho	2	1,4
		122.8

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 branca (cortada em juliana), 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.

FICHA TÉCNICA S28:**Sopa de feijão vermelho e nabiças**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Batata	50	45,0
Feijão vermelho	10	9,4
Nabiça	120	20,4
Cenoura	80	20,0
Cebola	50	10,0
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,2	0,0
Alho	2	1,4
		115.2

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 nabiças, 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.

**FICHA TÉCNICA S29:****Sopa de feijão vermelho e feijão verde**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Batata	50	45,0
Feijão vermelho	60	19,2
Feijão-verde	80	20,0
Cenoura	50	10,0
Cebola	1	9,0
Azeite extra virgem	≤0,2	0,0
Sal	2	1,4
Alho	50	45,0
		114.0

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 o 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.

FICHA TÉCNICA S30:**Sopa de feijão branco e couve-lombarda**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Batata	50	45,0
Feijão branco	10	10,3
Couve-lombarda	110	34,1
Cenoura	80	20,0
Cebola	50	10,0
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,2	0,0
Alho	2	1,4
		129.8

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, 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.

**FICHA TÉCNICA S31:****Sopa de feijão branco e
couve portuguesa**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Batata	50	45,0
Feijão branco	10	10,3
Couve portuguesa	110	34,1
Cenoura	80	20,0
Cebola	50	10,0
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,2	0,0
Alho	2	1,4
		129.8

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 portuguesa, 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.

FICHA TÉCNICA S32:**Sopa de feijão branco com
couve branca**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Batata	50	45,0
Feijão branco	10	10,3
Couve branca	100	28,0
Cenoura	80	20,0
Cebola	50	10,0
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,2	0,0
Alho	2	1,4
		123.7

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 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.

**FICHA TÉCNICA S33:****Sopa de feijão branco com nabiça**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Batata	50	45,0
Feijão branco	10	10,3
Nabiça	120	20,4
Cenoura	80	20,0
Cebola	50	10,0
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,2	0,0
Alho	2	1,4
		116.1

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 as nabiças, 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.

FICHA TÉCNICA S34:**Sopa de feijão branco com feijão verde**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Batata	50	45,0
Feijão branco	10	10,3
Feijão-verde	60	19,2
Cenoura	80	20,0
Cebola	50	10,0
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,2	0,0
Alho	2	1,4
		114.9

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 o 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**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Coxa de frango	160	321,6
Tomate	25	5,8
Cebola	25	5,0
Azeite extra virgem	7	62,9
Sal	≤ 0,3	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0

395.3**Método de confeção:** Estudado

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**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Carne de porco	120	157,2
Tomate	25	5,8
Cebola	25	5,0
Azeite extra virgem	7	62,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0

232.3**Método de confeção:** Estufado

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

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

**FICHA TÉCNICA C3:****Rancho
(carne de vaca e porco)**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Couve	90	27,9
Cenoura	80	20,0
Carne de porco	50	135,5
Carne de vaca	50	144,0
Grão-de-bico	40	52,0
Cebola	25	5,0
Tomate	25	5,8
Azeite extra virgem	7	62,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0

454.5**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**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Bife de peru	120	126,0
Ovo pasteurizado líquido ³	85	111,4
Pão ralado ¹	10	35,9
Azeite extra virgem	7	62,9
Sal	≤ 0,3	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0

336.2**Método de confeção:** Assado**Procedimentos de preparação:** Temperar o bife com sal, pimenta e sumo de limão e deixar marinar.**Procedimentos de confeção:** Passar o bife por ovo e pão ralado. Colocar num tabuleiro untado com azeite e levar ao forno.Alergénios: ¹ cereais que contêm glúten, ³ovos

**FICHA TÉCNICA C5:****Almôndegas com molho de tomate**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Almôndegas	120 (4 unidades de 30g)	283,0
Tomate	25	5,8
Cebola	25	5,0
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	7	62,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
		363.3

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:****Almôndegas com molho de tomate e curgete**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Almôndegas	120 (4 unidades de 30g)	283,0
Tomate	25	5,8
Cebola	25	5,0
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	7	62,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
Curgete	q.b.	0,0
		363.3

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

**FICHA TÉCNICA C7:****Lombo de vaca assado**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Lombo de vaca	125	142,5
Cebola	25	5,0
Azeite extra virgem	7	62,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		211.9

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 C8:****Lombo de porco assado**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Lombo de porco	120	157,2
Cebola	25	5,0
Azeite extra virgem	7	62,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		226.6

Método de confeção: Assado**Procedimentos de preparação:** De véspera, temperar a carne com alho, sal, sumo de limão, noz-moscada, cominhos e salsa. No dia, lavar e descascar a cebola e o alho. Cortar a cebola em meias-luas e picar o alho.**Procedimentos de confeção:** Nos tabuleiros, colocar a cebola e o alho com um fio de azeite no fundo. Colocar a carne e levar ao forno. No final da assadura cortar em fatias.

**FICHA TÉCNICA C9:****Feijoada com feijão manteiga
(carne de vaca e porco)**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Couve-lombarda	90	23,4
Cenoura	80	20,0
Carne de vaca	50	144,0
Carne de porco	50	135,5
Feijão manteiga	40	37,6
Tomate	25	5,8
Cebola	25	5,0
Azeite extra virgem	7	62,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0

435.6**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 C10:****Hambúrgueres no forno**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Hambúrguer	120 (2 unidades de 60g)	129,6
Azeite extra virgem	7	62,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0

194.0**Método de confeção:** Assado/Estufado**Procedimentos de preparação:** Temperar a carne com sal e pimenta. 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 os hambúrgueres ao preparado anterior e deixar estufar (levar ao lume ou dispô-las em tabuleiros regados com o estufado anterior e levar ao forno). Distribuir as fatias, contabilizando 1 fatia de 80g para cada aluno, juntamente com o molho da confeção.

**FICHA TÉCNICA C11:****Hambúrguer de aves com
molho de cogumelos**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Hambúrguer	120 (2 unidades de 60g)	129,6
Cebola	40	8,0
Cogumelos	85	15,3
Natas7	5	16,8
Ovo pasteurizado líquido ³	20	26,2
Salsa	1,3	0,3
Azeite extra virgem	7	62,9
Alho	2	1,4
Salsa	≤ 0,3	0,0
		260.5

Método de confeção: Estufado**Procedimentos de preparação:** Lavar e descascar o alho. Descascar e picar a cebola. Temperar os hambúrgueres com sal, alho e ervas aromáticas.**Procedimentos de confeção:** Assar os hambúrgueres no forno. 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. Distribuir as fatias, contabilizando 1 fatia de 80g para cada aluno, juntamente com o molho da confeção.Alergénios: ³ovos e ⁷leite e produtos à base de leite**FICHA TÉCNICA C12:****Bife de peru com cogumelos**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Bife de peru	120	126,0
Cogumelos	75	13,5
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		171.9

Método de confeção: Estufado**Procedimentos de preparação:** Temperar o bife 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 num tabuleiro, regar com o molho de cogumelos e levar ao forno a gratinar.

**FICHA TÉCNICA C13:****Febra de porco com cogumelos**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Febra de porco	120	182,4
Cogumelos	75	13,5
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		228.3

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Temperar a 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 a febra num tabuleiro, regar com o molho de cogumelos e levar ao forno a gratinar.

FICHA TÉCNICA C14:**Bifes de peru com limão**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Peru	120	126,0
Azeite extra virgem	7	62,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		190.4

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 C15:****Bife de peru grelhado**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Bife de peru	120	126,0
Azeite extra virgem	9	80,9
Sal	≤ 0,3	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		206.9

Método de confeção: Grelhado**Procedimentos de preparação:** Temperar os bifos com sal, ervas aromáticas e sumo de limão.**Procedimentos de confeção:** Grelhar os bifos em azeite.**FICHA TÉCNICA C16:****Arroz de pato**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Pato	160	212,8
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	7	62,9
Sal	≤ 0,3	0,0
		279.7

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 C17:****Esparguete à bolonhesa**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Carne de vaca picada	120	136,5
Tomate	25	5,8
Cebola	20	4,0
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	7	62,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
		215.8

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 C18:**Rolo de carne no forno**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Carne de vaca picada	120	136,5
Pão ralado ¹	20	71,8
Sal	≤ 0,3	0,0
		208.3

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. Posteriormente, fatiar o rolo de carne em fatias com igual grossura. Distribuir as fatias, contabilizando 1 fatia de 80g para cada aluno, juntamente com o molho da confeção.

Alergénios: ¹cereais que contêm glúten

**FICHA TÉCNICA C19:****Jardineira de carne de vaca**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Feijão-verde	100	32,0
Cenoura	80	20,0
Ervilhas	60	40,8
Carne de vaca	50	144,0
Tomate	25	5,8
Cebola	25	5,0
Azeite extra virgem	7	62,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		311.9

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 guarnição e os legumes. Deixar acabar de estufar.**FICHA TÉCNICA C20:****Costeletas de porco estufadas**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Costeleta de porco	150	331,5
Cenoura	80	20,0
Tomate	25	5,8
Cebola	25	5,0
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	7	62,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,33	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		431.8

Método de confeção: Estufado**Procedimentos de preparação:** Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Preparar a carne**Procedimentos de confeção:** Refogar a cebola e o alho com o azeite. Juntar as costeletas e deixar estufar.



FICHA TÉCNICA C21:		
Febras de porco estufadas		
Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Febra de porco	130	197,6
Cenoura	80	20,0
Tomate	25	5,8
Cebola	25	5,0
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	7	62,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,33	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		297.9
Método de confeção: Estufado		
Procedimentos de preparação: Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Preparar a carne		
Procedimentos de confeção: Refogar a cebola e o alho com o azeite. Juntar as febras e deixar estufar.		

FICHA TÉCNICA C22:		
Salada de frango		
Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Peito de frango	120	212.4
Tomate	60	13,8
Ananás	50	24,0
Sal	≤ 0,1	0,0
Ovo de galinha inteiro ³	63	93,9
Ervilhas	60	40,8
		384.9
Método de confeção: Cozido		
Procedimentos de preparação: De véspera, demolhar as ervilhas. Cortar as fatias de ananás em pedacinhos. Lavar o tomate e lavar e descascar a cenoura. Temperar o peito de frango com sal e ervas aromáticas.		
Procedimentos de confeção: Cozer a massa presente na ementa escolar referente a este dia, 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 o ovo cozido (picado) e envolver tudo. Temperar com orégãos. Adicionar o molho branco (preparado segundo as indicações da ficha técnica M1).		



FICHA TÉCNICA C23:		
Coelho estufado		
Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Coelho	160	187,2
Cebola	20	4,0
Azeite	7	62,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
		255.6
Método de confeção: Estufado		
Procedimentos de preparação: Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Limpar e partir o coelho.		
Procedimentos de confeção: Refogar a cebola e o alho com o azeite. Juntar o coelho e deixar estufar.		

FICHA TÉCNICA C24:		
Frango estufado		
Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Frango	160	321,6
Cebola	20	4,0
Azeite	7	62,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
		390.0
Método de confeção: Estufado		
Procedimentos de preparação: Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Limpar e partir o coelho.		
Procedimentos de confeção: Refogar a cebola e o alho com o azeite. Juntar o frango e deixar estufar.		



FICHA TÉCNICA C25:		
Strogonoff com cogumelos		
Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Carne de porco	120	157,2
Cogumelos	75	13,5
Cebola	25	5,0
Leite de vaca UHT meio gordo ⁷	20	9,4
Azeite extra virgem	7	62,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
		249.5
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.		

Alergénios: ⁷leite e produtos à base de leite

FICHA TÉCNICA C26:		
Perna de peru assada		
Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Perna de peru	160	238,4
Margarina	2	14,8
Sal	≤ 0,3	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		253.2
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 C27:****Perna de frango estufada com cenoura**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Perna de frango	160	321,6
Tomate	25	5,8
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	7	62,9
Sal	≤ 0,3	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
Cenoura	50	12,5
		406.8

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 C28:**Perna ou coxa de frango
assado no forno**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Frango sem pele	160	176,0
Cebola	25	5,0
Azeite extra virgem	7	62,9
Sal	≤ 0,3	0,0
Alho	2	1,4
Sumo de limão	q.b.	0,0
		245.4

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 (não deverá ser desfiado pois é um prato não fracionado).

**FICHA TÉCNICA C29:****Lasanha de carne de vaca**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Carne de vaca picada	120	136,5
Cogumelos	75	13,5
Cebola	20	4,0
Tomate	25	5,8
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	7	62,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
		229.3

Método de confeção: Estufado

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

Procedimentos de confeção: 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 C30:**Nuggets no forno (de frango)**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Nuggets de frango ^{1,3,6,7,10,12}	90 (3 unidades de 30)	

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 nuggets no forno e reduza o forno para 185°C. Deixe cozinhar entre 15-20 minutos.

Alergénios: ¹cereais que contêm glúten, ³ovos, ⁶soja e produtos à base de soja, ⁷leite e produtos à base de leite, ¹⁰mostarda e ¹²sulfitos



FICHA TÉCNICA C31:		
Tirinhas de porco estufadas com cenoura e ervilhas		
Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Tirinhas de porco	130	310,7
Cenoura	80	20,0
Ervilhas	60	40,8
Tomate	25	5,8
Cebola	25	5,0
Azeite extra virgem	7	62,9
Sal	≤ 0,3	0,0
Sumo de limão	0	0,0
Alecrim	0,1	0,1
Manjeriço	0,1	0,0
Alho	1,2	0,9
		446.2
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 C32:		
Tirinhas de frango estufadas		
Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Peito de frango	120	129,6
Cebola	25	5,0
Sal	≤ 0,3	0,0
Oregãos	0,1	0,3
Manjeriço	0,1	0,0
Louro	0,1	0,0
Alho	1,2 / 1,5	1,1
Sumo de limão	q.b.	0,0
Azeite extra virgem	7	62,9
		198.9
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 C33:****Empadão de arroz, carne de vaca e legumes**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Carne de vaca picada	120	136,5
Arroz	50	173,5
Tomate	25	5,8
Cebola	25	5,0
Azeite extra virgem	7	62,9
Sal	≤ 0,3	0,0
Louro	0,1	0,0
Oregãos	0,1	0,3
Cenoura	50	12,5
Ervilhas	120	136,5
Feijão-verde	50	173,5

396.4**Método de confeção:** Estufado

Procedimentos de preparação: Lavar e picar a cenoura, a cebola e o alho. Lavar o tomate e o feijão-verde, cortar o tomate em pedaços.

Procedimentos de confeção: Estufar todos os ingredientes, adicionando orégãos, louro e azeite. Juntar a carne picada e o sal, estufar em lume branco o preparado até ao fim da cozedura. Preparar o arroz (segundo as indicações da respetiva ficha técnica) e colocar num tabuleiro a 1ª camada de arroz. De seguida, adicionar uma camada com a carne que foi estufada com os legumes e cobrir com o restante arroz. Levar ao forno até alourar.

**FICHA TÉCNICA C34:****Frango estufado (perna ou coxa) com ervilhas e curgete**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Frango	170	183,6
Ervilhas	60	40,8
Tomate	25	5,8
Cebola	25	5,0
Azeite extra virgem	7	62,9
Sal	≤ 0,3	0,0
Salsa	1,3	0,3
Sumo de limão	q.b.	0,0
Cebolinho	0,1	0,0
Tomilho	0,1	0,1
Alho	1,5	1,1
Curgete	10	1,9

301.4**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 ervilhas, curgete e azeite. Adicionar a carne ao preparado, em lume médio até cozer.

FICHA TÉCNICA C35:**Frango estufado (perna ou coxa) com ervilhas e cenoura**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Frango	170	183,6
Ervilhas	60	40,8
Tomate	25	5,8
Cebola	25	5,0
Azeite extra virgem	7	62,9
Sal	≤ 0,3	0,0
Salsa	1,3	0,3
Sumo de limão	q.b.	0,0
Cebolinho	0,1	0,0
Tomilho	0,1	0,1
Alho	1,5	1,1
Cenoura	50	12,5

301.4**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 ervilhas, cenoura e azeite. Adicionar a carne ao preparado, em lume médio até cozer.



FICHA TÉCNICA C36:

Jardineira de frango

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Feijão-verde	100	32,0
Cenoura	80	20,0
Ervilhas	60	40,8
Carne de frango	120	212,4
Tomate	25	5,8
Cebola	25	5,0
Azeite extra virgem	7	62,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		380.3

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 guarnição e os legumes. Deixar acabar de estufar.

**FICHA TÉCNICA C37:****Feijoada de carne de vaca e de porco com feijão preto**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Couve-lombarda	90	23,4
Cenoura	80	20,0
Carne de vaca	50	144,0
Carne de porco	50	135,5
Feijão preto	40	37,6
Tomate	25	5,8
Cebola	25	5,0
Azeite extra virgem	7	62,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0

435.6**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 C38:****Fusilli de peru no forno**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Peito de peru	120	212,4
Ovo de galinha inteiro ³	63	93,9
Cenoura	50	12,5
Milho	35	37,1
Ervilhas	40	27,2
Sal	≤ 0,1	-
Orégãos	q.b.	-

383.1**Método de confeção:** Cozido/assado**Procedimentos de preparação e confeção:** Cozer o frango em água, sal e cebola e desfiá-lo após a cozedura. Cozer os vegetais cortando a cenoura, previamente, em cubinhos e a massa fusilli cozer separadamente. De seguida, dispor no tabuleiro em camadas a massa fusilli, os legumes, o frango e o ovo cozido e picado alternadamente. Colocar um pouco de molho branco e levar ao forno.Alergénios: ³ovo

**FICHA TÉCNICA C39:****Bife de peru estufado**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Bife de peru	120	212,4
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		244.8

Método de confeção: Estufado**Procedimentos de preparação:** Temperar o bife 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. Dispor o bife num tabuleiro e deixar fritar.**FICHA TÉCNICA C40:****Salada de peru, lacinhos, ovo e legumes**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Peito de peru	120	212,4
Ovo de galinha inteiro ³	63	93,9
Cenoura	50	12,5
Milho	35	37,1
Azeite	3	27,0
Sal	≤ 0,2	-
Orégãos	0,1	-
Vinagre ¹²	0,5 / 1	-
		382.9

Método de confeção: Cozido**Procedimentos de preparação e confeção:** Cozer o frango em água, sal e cebola e desfiá-lo após a cozedura. Cozer os vegetais cortando a cenoura, previamente, em cubinhos e a massa fusilli cozer separadamente. De seguida, dispor no tabuleiro em camadas a massa fusilli, os legumes, o frango e o ovo cozido e picado alternadamente. Nas escolas, antes de servir, poderá ser temperado com azeite e vinagre.Alergénios: ³ovos e ¹²dióxido de enxofre e sulfitos

**FICHA TÉCNICA C41:****Febras de porco estufadas com cogumelos**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Febra de porco	120	182,4
Cogumelos	75	13,5
Cenoura	50	12,5
Tomate	25	5,8
Cebola	20	4,0
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		251.8

Método de confeção: Estufado**Procedimentos de preparação:** Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Preparar a carne**Procedimentos de confeção:** Refogar a cebola e o alho com o azeite. Juntar as febras e os cogumelos e deixar estufar.**FICHA TÉCNICA C42:****Perna de frango estufada com pimentos vermelhos**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Perna de frango	160	321,6
Tomate	25	5,8
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	7	62,9
Sal	≤ 0,3	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
Pimento vermelho	50	12,5
		406.8

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 C43:****Chili com salsa**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Carne de vaca picada	120	136,5
Feijão vermelho (seco)	80	75,1
Tomate	25	5,8
Cebola	20	4,0
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite	7	62,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
Salsa	q.b.	-

290.9**Método de confeção:** Estufado

Procedimentos de preparação e confeção: Lavar e descascar a cebola e o alho. Lavar o tomate e cortar em pedaços. De véspera demolhar o feijão. Cozê-lo com água e sal. Num tacho colocar azeite, cebola, alho e tomate e juntar a carne de vaca picada. Deixar estufar e juntar o feijão. No tabuleiro para servir ou transportar para outro estabelecimento de ensino, colocar por cima a salsa ou enviar num recipiente à parte para ser colocado aquando do empratamento de pratos.

FICHA TÉCNICA C44:**Arroz de aves (frango e peru)**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Carne de peru	60,0	63,0
Carne de frango	70	123,9
Arroz	40	138,8
Cebola	25,0	5,0
Azeite	7 ml	62,9
Sal	≤ 0,2	-
Tomilho	0,1	-
Cebolinho	0,6 / 1,0	-
Louro	0,1	-
Alho	1,2	-

393.6**Método de confeção:** Estufado

Procedimentos de preparação e confeção: Lavar o frango e o peru e cozer em água temperada com sal, alho, sumo de limão, louro e ervas aromáticas. Após cozedura, desfiar as carnes. Num outro tacho estufar o azeite, a cebola, o alho e o chouriço de carne até apurar. Adicionar a água de cozedura das aves no estufado e confecionar o arroz. Após cozedura, colocar o arroz e a carne desfiada em camadas alternadamente e levar ao forno até alourar.



PRATOS DE PEIXE

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

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Cavala ⁴	165	333,3
Cebola	25	5,0
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	7	62,9
Sal	≤ 0,3	0,0
		406.4

Método de confeção: Estudado

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

Procedimentos de confeção: Juntar o azeite numa panela com a cebola e o alho. Deixar refogar e adicionar a polpa de tomate. Adicionar um pouco de água. Colocar as cavalas num tabuleiro e juntar o preparado por cima. Levar ao forno. Em alternativa: juntar todos os ingredientes no tacho e deixar estufar.

Alergénio: ⁴peixe e produtos à base de peixe**FICHA TÉCNICA P2:****Salmão assado**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Posta de salmão ⁴	140	366,8
Sal	≤ 0,3	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		366.8

Método de confeção: Assado

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

Procedimentos de confeção para assar: Colocar, num tabuleiro para ir ao forno, a posta de salmão. Deixar assar.

Alergénio: ⁴peixe e produtos à base de peixe



FICHA TÉCNICA P3:		
Maruca assada		
Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Posta de maruca ⁴	140	98,0
Cebola	25	5,0
Tomate	25	5,8
Azeite extra virgem	7	62,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		173.1
Método de confeção: Assado		
Procedimentos de preparação: Temperar o peixe com sumo de limão, sal e ervas aromáticas. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar e cortar o tomate em pedaços.		
Procedimentos de confeção: Dispor a cebola e o alho num tabuleiro para levar ao forno. Juntar o azeite, o tomate e o peixe por cima. Levar ao forno.		

Alergénio: ⁴peixe e produtos à base de peixe

FICHA TÉCNICA P4:		
Perca assada		
Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Perca ⁴	80	96,8
Cebola	25	5,0
Tomate	25	5,8
Azeite extra virgem	7	62,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		171.9
Método de confeção: Assado		
Procedimentos de preparação: Temperar o peixe com sumo de limão, sal e ervas aromáticas. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar e cortar o tomate em pedaços.		
Procedimentos de confeção: Dispor a cebola e o alho num tabuleiro para levar ao forno. Juntar o azeite, o tomate e o peixe por cima. Levar ao forno.		

Alergénio: ⁴peixe e produtos à base de peixe

**FICHA TÉCNICA P5:****Abrótea assada**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Posta de abrótea ⁴	140	98,0
Cebola	25	5,0
Tomate	25	5,8
Azeite extra virgem	7	62,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		173.1

Método de confeção: Assado**Procedimentos de preparação:** Temperar o peixe com sumo de limão, sal e ervas aromáticas. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar e cortar o tomate em pedaços.**Procedimentos de confeção:** Dispor a cebola e o alho num tabuleiro para levar ao forno. Juntar o azeite, o tomate e o peixe por cima. Levar ao forno.Alergénio: ⁴peixe e produtos à base de peixe**FICHA TÉCNICA P6:****Pescada estufada**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Posta de pescada ⁴	140	116,2
Cebola	25	5,0
Tomate	25	5,8
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	7	62,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		196.5

Método de confeção: Estufado/Assado**Procedimentos de preparação:** Temperar o peixe com sumo de limão, sal e ervas aromáticas. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar e cortar o tomate em pedaços.**Procedimentos de confeção:** Juntar o azeite numa panela com a cebola e o alho. Deixar refogar e adicionar o tomate, a polpa de tomate. Adicionar um pouco de água. Colocar as postas num tabuleiro e juntar o preparado por cima. Levar ao forno. Em alternativa: juntar todos os ingredientes no tacho e deixar estufar.Alergénio: ⁴peixe e produtos à base de peixe



FICHA TÉCNICA P7:		
Red-fish estufado		
Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Posta de red-fish ⁴	140	141,4
Cebola	25	5,0
Tomate	25	5,8
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	7	62,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		221.7
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 o tomate, a polpa de tomate. Adicionar um pouco de água. Colocar as postas no tacho e deixar estufar.		

Alergénio: ⁴peixe e produtos à base de peixe

FICHA TÉCNICA P8:		
Maruca estufada		
Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Posta de maruca ⁴	140	98,0
Cebola	25	5,0
Tomate	25	5,8
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	7	62,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		178.3
Método de confeção: Estufado/Assado		
Procedimentos de preparação: Temperar o peixe com sumo de limão, sal e ervas aromáticas. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar e cortar o tomate em pedaços.		
Procedimentos de confeção: Juntar o azeite numa panela com a cebola e o alho. Deixar refogar e adicionar o tomate, a polpa de tomate. Adicionar um pouco de água. Colocar as postas num tabuleiro e juntar o preparado por cima. Levar ao forno. Em alternativa: juntar todos os ingredientes no tacho e deixar estufar.		

Alergénio: ⁴peixe e produtos à base de peixe



FICHA TÉCNICA P9:		
Bacalhau à Brás		
Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Bacalhau ⁴	130	98,8
Ovo pasteurizado líquido ³	85	111,4
Cebola	25	5,0
Azeite extra virgem	7	62,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
		279.5
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.		

Alergénio: ³ovo e ⁴peixe e produtos à base de peixe

FICHA TÉCNICA P10:		
Paloco à Brás		
Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Paloco ⁴	135	108,0
Ovo pasteurizado líquido ³	85	111,4
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	7	62,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
		287.7
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 paloco, arranjar e desfiar. Levar ao lume o azeite, a cebola e o alho. Adicionar o paloco 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.		

Alergénio: ³ovo e ⁴peixe e produtos à base de peixe



FICHA TÉCNICA P11:		
Empadão de atum (arroz)		
Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Atum ⁴	100	214,0
Ovo de galinha inteiro ³	20	26,2
Tomate	25	5,8
Cebola	25	5,0
Cenoura	7	62,9
Ervilhas	2	1,4
Milho	≤ 0,3	0,0
Azeite extra virgem	100	214,0
Alho	20	26,2
Sal	25	5,8
		315.3
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: Cozer os ovos. Estufar o atum, previamente escorrido, com a cebola, o alho, o tomate e um fio de azeite. Juntar os legumes, excluindo o milho. Num tabuleiro dispor alternadamente camadas de arroz (confeccionado segundo as indicações da ficha técnica G3), do estufado de atum com os legumes, o milho e o ovo cortado em tiras. No fim, terminar com arroz e pincelar com o ovo. Levar ao forno.		

Alergénio: ³ovo e ⁴peixe e produtos à base de peixe

FICHA TÉCNICA P12:		
Salada de bacalhau, grão-de-bico, ovo, salsa e cebola		
Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Bacalhau ⁴	150	114,0
Ovo de galinha inteiro ³	73	108,8
Grão-de-bico	40	52,0
Azeite	7	62,9
Vinagre ¹²	q.b.	0,0
Sal	≤ 0,3	0,0
Cebola	10	2,0
Salsa	q.b.	0,0
		339.7
Método de confeção: Cozido		
Procedimentos de preparação: Demolhar o grão.		
Procedimentos de confeção: Cozer o bacalhau 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.		

Alergénio: ³ovo, ⁴peixe e produtos à base de peixe e ¹²dióxido de enxofre e sulfitos

**FICHA TÉCNICA P13:****Salada de paloco, grão-de-bico,
ovo, salsa e cebola**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Paloco ⁴	135	108,0
Ovo de galinha inteiro ³	73	108,8
Grão-de-bico	40	52,0
Azeite	7	62,9
Vinagre ¹²	q.b.	0,0
Sal	≤ 0,3	0,0
Cebola	10	2,0
Salsa	q.b.	0,0

333.7**Método de confeção:** Cozido**Procedimentos de preparação:** Demolhar o grão.**Procedimentos de confeção:** Cozer o paloco 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. No tabuleiro, colocar de forma homogénea todos os ingredientes. Enviar para as transportadas e para os refeitórios, no caso de confeção local, um recipiente com salsa picada e cebola para no momento do empratamento, dispor um pouco nos pratos dos alunos e, posteriormente, temperar com azeite e vinagre a gosto do aluno.Alergénio: ³ovo, ⁴peixe e produtos à base de peixe e ¹²dióxido de enxofre e sulfitos

**FICHA TÉCNICA P14:****Paloco à Gomes de Sá**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Paloco ⁴	135	108,0
Ovo de galinha inteiro ³	73	108,8
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	7	62,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0

285.1**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.

Alergénio: ³ovo e ⁴peixe e produtos à base de peixe

FICHA TÉCNICA P15:**de feijão-frade, atum, ovo cozido, salsa e cebola**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Atum ⁴	100	214,0
Ovo de galinha inteiro ³	73	108,8
Feijão-frade	80	98,4
Cebola	20	4,0
Azeite extra virem	7	62,9
Sal	≤ 0,3	0,0
Vinagre ¹²	q.b.	0,0
Salsa	q.b.	0,0
Cebola	q.b.	0,0

488.1**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.

Enviar para as transportadas e para os refeitórios, no caso de confeção local, um recipiente com salsa picada e cebola para no momento do empratamento, dispor um pouco nos pratos dos alunos e, posteriormente, temperar com azeite e vinagre a gosto do aluno.

Alergénio: ³ovo, ⁴peixe e produtos à base de peixe e ¹²dióxido de enxofre e sulfitos



FICHA TÉCNICA P16:		
Filetes de pescada no forno		
Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Posta de pescada ⁴	140	116,2
Cenoura	80	20,0
Cebola	20	4,0
Azeite extra virem	7	62,9
Sal	≤ 0,3	0,0
Alho	2	1,4
Pão ralado ¹	q.b.	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		204.6
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.		

Alergénio: ¹cereais que contêm glúten e ⁴peixe e produtos à base de peixe

FICHA TÉCNICA P17:		
Salada de grão com bacalhau cozido		
Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Bacalhau ⁴	130	98,8
Grão-de-bico	40	52,0
Cebola	20	4,0
Azeite extra virem	7	62,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
Vinagre ¹²	q.b.	0,0
		219.2
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.		

Alergénio: ⁴peixe e produtos à base de peixe e ¹²dióxido de enxofre e sulfitos

**FICHA TÉCNICA P18:****Filetes de bacalhau no forno**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Bacalhau ⁴	140	106,4
Leite de vaca UHT meio gordo ⁷	10	4,7
Farinha de trigo ¹	5	17,5
Azeite extra virem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		157,0

Método de confeção: Gratinado**Procedimentos de preparação:** Temperar o peixe com sal, sumo de limão, alho e ervas aromáticas.**Procedimentos de confeção:** Num tacho adicionar o azeite, a farinha e o leite, pouco a pouco para não encaroçar. Levar ao lume, mexendo sempre. Posteriormente colocar o peixe num tabuleiro, regar com o preparado de leite e levar ao forno para gratinar.Alergénios: ¹cereais que contêm glúten, ⁴peixe e produtos à base de peixe e ⁷leite e produtos à base de leite**FICHA TÉCNICA P19:****Caldeirada de pescada com batata cozida**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Posta de pescada ⁴	140	116,2
Batata	100	90,0
Cenoura	60	15,0
Tomate	60	13,8
Cebola	60	12,0
Pimento	30	8,1
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	7	62,9
Alho	2	1,4
Sal	0,3	0,0
		324,7

Método de confeção: Guisado**Procedimentos de preparação:** Temperar o peixe com sal e ervas aromáticas e deixar marinar. Lavar e descascar a cenoura, a cebola, o alho e a batata. Lavar e cortar em pedaços o tomate e o pimento.**Procedimentos de confeção:** Cortar a cebola em 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: ⁴peixe e produtos à base de peixe



FICHA TÉCNICA P20:

**Massada de peixe com tomate
e coentros
(red-fish e lulas)**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Posta de red-fish ⁴	65	65,7
Lulas ¹⁴	60	42,6
Tomate	25	5,8
Pimento	40	10,8
Cebola	20	4,0
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	7	62,9
Sal	2	1,4
Coentros	≤ 0,3	0,0

225.4

Método de confeção: Estufado

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

Procedimentos de confeção: Cozer a massa, segundo as indicações da ficha técnica respetiva. Cozer, arranjar e desfiar o peixe. Refogar a cebola, o alho com o azeite com a polpa de tomate. 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. Enviar um recipiente com coentros para os estabelecimentos de ensino para oferecerem no momento de empratamento dos pratos. No caso de confeção local, preparar este recipiente para estar ao lado do tabuleiro.

Alergénio: ⁴peixe e produtos à base de peixe e ¹⁴moluscos

**FICHA TÉCNICA P21:****Cavala à Ratatouille**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Beringela	80	16,8
Abóbora	120	13,2
Cavala ⁴	110	222,2
Tomate	60	13,8
Pimento	50	13,5
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	7	62,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0

347.9**Método de confeção:** Estufado**Procedimentos de preparação:** Lavar e descascar a abóbora, a cebola e o alho. Lavar e arranjar a beringela, o tomate e o pimento. Temperar a cavala com sal, alho e ervas aromáticas.**Procedimentos de confeção:** Cortar a cebola de modo grosseiro e picar o alho. Levar ao lume com o azeite, o louro e os coentros picados. Cortar o pimento em tirinhas e juntar. Adicionar o tomate em cubinhos e temperar. Depois de estufado, colocar o preparado num tabuleiro, com a cavala por cima. Levar ao forno.Alergénio: ⁴peixe e produtos à base de peixe**FICHA TÉCNICA P22:****Salada de atum, ovo, cenoura e ervilhas**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Atum ⁴	100	214,0
Ovo de galinha inteiro ³	73	108,8
Ervilhas	100	15,0
Cenoura	100	68,0
Azeite extra virgem	60	15,0
Sal	7	62,9
Vinagre ¹²	≤ 0,3	0,0
Salsa	q.b.	0,0

483.7**Método de confeção:** Cozido**Procedimentos de preparação e confeção:** Demolhar as ervilhas. Cozer os ovos e partir em rodelos ou picado, evitando pedaços de pequena dimensão. Cozer as ervilhas. Juntar o acompanhamento que esteja descrito na ementa e de acordo com a respetiva ficha técnica, juntar o atum escorrido, os ovos, as ervilhas, a cenoura. No momento de empratamento, temperar com azeite, vinagre e ervas aromáticas que deverão ser enviadas num recipiente à parte.Alergénio: ³ovos, ⁴peixe e produtos à base de peixe e ¹²dióxido de enxofre e sulfitos

**FICHA TÉCNICA P23:****Pescada Espiritual**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Pescada ⁴	150	124,5
Cenoura	60	15,0
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	7	62,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0

207.9**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: ⁴peixe e produtos à base de peixe

FICHA TÉCNICA P24:**Medalhões de pescada com cebolada**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Medalhões de pescada ⁴	150 (2 unidades)	124,5
Cebola	100	20,0
Tomate	25	5,8
Azeite extra virgem	7	62,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0

214.6**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: ⁴peixe e produtos à base de peixe



FICHA TÉCNICA P25:		
Douradinhos no forno		
Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Douradinhos ^{1,2,3,4,6,7,10,12,14}	150g (3 unidades)	
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: ¹cereais que contêm glúten, ²crustáceos, ³ovos, ⁴peixe e produtos à base de peixe, ⁶soja e produtos à base de soja, ⁷leite e produtos à base de leite, ¹⁰ mostarda, ¹²dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴moluscos. Alergénios podem variar consoante a marca, por favor confirmar.

FICHA TÉCNICA P26:		
Calamares		
Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Calamares ^{1,2,3,4,6,7,10,12,14}	150g (3 unidades)	
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: ¹cereais que contêm glúten, ²crustáceos, ³ovos, ⁴peixe e produtos à base de peixe, ⁶soja e produtos à base de soja, ⁷leite e produtos à base de leite, ¹⁰ mostarda, ¹²dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴moluscos. Alergénios podem variar consoante a marca, por favor confirmar.

**FICHA TÉCNICA P27:****Arroz de pescada com coentros**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Pescada ⁴	135	112,1
Arroz	80	277,6
Cebola	25	5,0
Azeite extra virgem	7	62,9
Sal	≤ 0,3	0,0
Coentros	1,1	0,3
Alho	2	1,4
Tomate (pelado/triturado)	25	5,3
		464.6

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: ⁴peixe e produtos à base de peixe**FICHA TÉCNICA P28:****Filetes de pescada gratinados com alecrim no forno**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Filetes de pescada ⁴	130	107,9
Cenoura	80	20,0
Cebola	25	5,0
Azeite extra virgem	7	62,9
Sal	≤ 0,3	0,0
Salsa	1,3	0,3
Sumo de limão	q.b.	0,0
Orégãos	0,1	0,3
Louro	0,1	0,0
Manjeriço	0,1	0,0
Alho	2	1,4
Alecrim	0,1	0,1
Pão ralado ¹	q.b.	0,0
		198.0

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: ¹cereais que contêm glúten e ⁴peixe e produtos à base de peixe



FICHA TÉCNICA P29:		
Filetes de pescada gratinados no forno		
Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Pescada ⁴	130	107,9
Azeite extra virgem	7	62,9
Sal	≤ 0,3	0,0
Leite de vaca UHT meio-gordo ⁷	q.b.	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
Orégãos	0,1	0,3
Salsa	0,8	0,2
Alho	1,2	0,9
		172.1
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.		

Alergénios: ⁴peixe e produtos à base de peixe e ⁷leite e produtos à base de leite

FICHA TÉCNICA P30:		
Pescada cozida		
Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Pescada ⁴	130	107.9
Sal	0,2	0,0
		107.9
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.		

Alergénios: ⁴peixe e produtos à base de peixe



FICHA TÉCNICA P31:		
Maruca cozida		
Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Maruca ⁴	140	98,0
Sal	0,2	0,0
		98,0
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.		

Alergénios: ⁴peixe e produtos à base de peixe

FICHA TÉCNICA P32:		
Abrótea cozida		
Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Abrótea ⁴	140	98,0
Sal	0,2	0,0
		98,0
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.		

Alergénios: ⁴peixe e produtos à base de peixe

**FICHA TÉCNICA P33:****Filetes de pescada panados no forno**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Filetes de pescada ⁴	130	107,9
Sal	0,2	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
Alho	2	1,4
Orégãos	0,1	0,3
Cebolinho	1	0,3
Louro	0,1	0,0
Pão ralado ¹	q.b.	0,0
Ovo ³	5	7,5
Farinha ¹	q.b.	0,0
Óleo de girassol	7	62,7

180.1**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.Alergénios: ⁴peixe e produtos à base de peixe**FICHA TÉCNICA P34:****Paloco Espiritual**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Paloco ⁴	135	108,0
Cenoura	80	20,0
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0

160.4**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 o paloco. Levar ao lume o azeite, a cebola e o alho. Adicionar a cenoura ralada e posteriormente o paloco desfiado. 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.

Alergénios: ⁴peixe e produtos à base de peixe

**FICHA TÉCNICA P35:****Red-fish assado**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Posta de red-fish ⁴	65	65,7
Cebola	50	10,0
Tomate	25	5,8
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		115,1

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: 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.

Alergénios: ⁴peixe e produtos à base de peixe

FICHA TÉCNICA P36:**Feijoada de pota**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Feijão branco	30	28,2
Pota ^{2, 4 e 14}	80	60,0
Cenoura	60	15
Tomate	25	5,8
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
		141,4

Método de confeção: Cozido / Estufado

Procedimentos de preparação e confeção: Demolhar de véspera o feijão em água. Coza o feijão em bastante água com um fio de azeite. Fazer um refogado com a cebola, alho, o azeite e o tomate. Adicionar as potas e deixar cozinhar. Adicione a cenoura cortada aos cubos (previamente descascada e lavada). Adicione um pouco de água de cozer o feijão ao refogado anterior, deixe levantar ferver e adicione o feijão. Deixe cozinhar.

Alergénios: ²crustáceos, ⁴peixe e produtos à base de peixe e ¹⁴moluscos

**FICHA TÉCNICA P37:****Massada de atum com tomate e coentros**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Atum ⁴	80	171,2
Tomate	25	5,8
Pimento	20	5,4
Cebola	20	4,0
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
Coentros	q.b.	0
		220,0

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.**Procedimentos de confeção:** Cozer a massa, segundo as indicações da ficha técnica respetiva. Escorrer o atum. Refogar a cebola, o alho com o azeite com a polpa de tomate. Juntar o tomate, os orégãos e o pimento. Posteriormente, junta a massa e o atum e envolver tudo.

Enviar um recipiente com coentros para os estabelecimentos de ensino para oferecerem no momento de empratamento dos pratos. No caso de confeção local, preparar este recipiente para estar ao lado do tabuleiro.

Alergénios: ⁴peixe e produtos à base de peixe**FICHA TÉCNICA P38:****Bolonhesa de atum**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Atum ⁴	80	171,2
Tomate	25	5,8
Pimento	20	5,4
Cebola	20	4,0
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
Coentros	q.b.	0
		220,0

Método de confeção: Estufado**Procedimentos de preparação e confeção:** Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar e cortar o tomate e o pimento em pedaços. Cozer a massa, segundo as indicações da ficha técnica respetiva. Escorrer o atum. Refogar a cebola, o alho com o azeite com a polpa de tomate. Juntar o tomate, os orégãos, o pimento e o atum. Enviar um recipiente com coentros para ser colocado no momento de empratamento.Alergénios: ⁴peixe e produtos à base de peixe

**FICHA TÉCNICA P39:****Massinha de cavala com coentros**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Cavala ⁴	130	262,6
Tomate	25	5,8
Pimento	20	5,4
Cebola	20	4,0
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
Coentros	q.b.	0

311,4**Método de confeção:** Estufado**Procedimentos de preparação:** Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar e cortar o tomate e o pimento em pedaços.**Procedimentos de confeção:** Cozer a massa, segundo as indicações da ficha técnica respetiva. Preparar a cavala. Refogar a cebola, o alho com o azeite com a polpa de tomate. Juntar o tomate, os orégãos e o pimento. Posteriormente, juntar a massa e a cavala e envolver tudo.

Enviar um recipiente com coentros para os estabelecimentos de ensino para oferecerem no momento de empratamento dos pratos. No caso de confeção local, preparar este recipiente para estar ao lado do tabuleiro.

Alergénios: ⁴peixe e produtos à base de peixe**FICHA TÉCNICA P40:****Estufado de atum com coentros**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Atum ⁴	80	171,2
Tomate	25	5,8
Pimento	20	5,4
Cebola	20	4,0
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
Coentros	q.b.	0

220,0**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.**Procedimentos de confeção:** Escorrer o atum. Refogar a cebola, o alho com o azeite com a polpa de tomate. Juntar o tomate, os orégãos e o pimento. Preparar um recipiente com coentros para os estabelecimentos de ensino para oferecerem no momento de empratamento dos pratos.Alergénios: ⁴peixe e produtos à base de peixe



Câmara Municipal de Leiria
www.cm-leiria.pt

PRATOS VEGETARIANOS

**FICHA TÉCNICA V1:****Empadão de legumes no forno
com leguminosas**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Ervilhas	200	136,0
Cogumelos	75	13,5
Cenoura	80	20,0
Pimento	50	13,5
Tomate	25	5,8
Cebola	20	4,0
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	7	62,9
Sal	≤ 0,3	0,0
		260.9

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a cenoura, cebola e o tomate. Lavar e arranjar o pimento e as ervilhas (previamente 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:****Estufado de feijão preto com legumes e coentros**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Alho-francês	120	31,2
Feijão-preto (seco)	80	72,8
Cenoura	80	20,0
Tomate	25	5,8
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	7	62,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	-
Coentros	q.b.	-
		198.1

Método de confeção: Estufado

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

Procedimentos de confeção: Juntar a cebola e o alho picados com o azeite e a cenoura em rodelas. Juntar o alho-francês e o tomate picado sem pele. Temperar com sal e ervas aromáticas e deixar cozinhar em lume brando até os legumes ficarem cozinhados. Juntar o feijão-preto cozido previamente e um pouco de água da cozedura, se for necessário. Deixar apurar. Enviar um recipiente para os estabelecimentos de ensino para colocar por cima no momento de empratamento dos pratos.

FICHA TÉCNICA V3:**Salada de tofu e legumes**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Tofu ⁶	180	138,6
Pimento	30	8,1
Cenoura	50	12,5
Cebola	50	10,0
Milho	25	92,0
Azeite extra virgem	3	27,0
Sal	≤ 0,1	0,0
		280.2

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a cebola, o pimento e a cenoura. Cortar picado a cebola e o pimento e ralar a cenoura.

Procedimentos de confeção: Juntar a cebola picada, o milho, o pimento, a cenoura e o tofu aos cubos com a guarnição mencionada na ementa que será confeccionada de acordo com a respetiva ficha técnica.

Misturar tudo com o molho branco (preparar o molho branco segundo as indicações da ficha técnica M2).

Alergénio: ⁶soja e produtos à base de soja



FICHA TÉCNICA V4:		
Mistura de estufado de lentilhas com legumes		
Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Abóbora	110	8,8
Curgete	110	15,2
Cogumelos	75	13,5
Lentilhas	60	69,0
Tomate	25	5,8
Cebola	25	5,0
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
		145.7
Método de confeção: Estudado		
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 V5:		
Soja estufada		
Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Soja ⁶	60	244,2
Tomate	25	5,8
Cebola	25	5,0
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	7	62,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
		324.5
Método de confeção: Estufado		
Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a cebola e o alho. Hidratar a soja em água.		
Procedimentos de confeção: Juntar o azeite com a cebola e o alho picados. Depois de refogados, juntar a soja, a polpa de tomate e o tomate. Temperar e deixar cozinhar, adicionando um pouco de água.		

Alergénio: ⁶soja e produtos à base de soja



FICHA TÉCNICA V6:		
Salada de feijão-frade com salsa e cebola		
Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Feijão-frade (seco)	80	98,4
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	7	62,9
Salsa	2	0,4
Sal	≤ 0,3	0,0
Vinagre ¹²	q.b.	0,0
		165.7
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.		

Alergénios: ¹²dióxido de enxofre e sulfitos

FICHA TÉCNICA V7:		
Rancho vegetariano		
Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Couve	80	20,8
Cenoura	80	20,0
Grão-de-bico (seco)	60	78,0
Cebola	25	5,0
Tomate	25	5,8
Azeite extra virgem	7	62,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		193.9
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 colorida de feijão vermelho e ervilhas		
Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Ervilhas (crua ou ultracongelada)	120	81,6
Feijão vermelho (seco)	80	75,1
Cenoura	50	12,5
Feijão-verde	40	12,8
Brócolos	35	11,2
Pimento	30	8,1
Cebola	25	5,0
Azeite extra virgem	7	62,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
		270.7
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:

Soja em cama de legumes

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Beringela	120	25,2
Cogumelos	75	13,5
Soja ⁶	60	244,2
Cenoura	80	20,0
Pimento	80	21,6
Cebola	25	5,0
Tomate	25	5,8
Azeite extra virgem	7	62,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0

399.6

Método de confeção: Assado

Procedimentos de preparação: Colocar a soja a hidratar numa tigela com um pouco de água. Lavar a beringela e cortá-la em rodela. 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 beringela, adicionar sal e ervas aromáticas. Tapar e deixar cozinhar em lume branco. Fritar a soja cortada em cubos num fio de azeite com sal e ervas aromáticas.

Empratar os legumes primeiro e a soja em cima.

Alergénios: ⁶soja e produtos à base de soja



FICHA TÉCNICA V10:

Estufado de favas com tofu e legumes

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Favas (secas)	60	54,0
Alho-francês	120	31,2
Tofu ⁶	90	69,3
Cenoura	80	20,0
Cebola	20	4,0
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	7	62,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0

248.1

Método de confeção: Estufado

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

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

Alergénios: ⁶soja e produtos à base de soja

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

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Grão-de-bico	60	78,0
Cogumelos	75	13,5
Tomate	25	5,8
Cebola	25	5,0
Pimento	30	8,1
Polpa de tomate	10	5,2
Pão ralado ¹	10	35,9
Azeite extra virgem	7	62,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
		215.8

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.Alergénios: ¹cereais que contêm glúten**FICHA TÉCNICA V12:****Tofu assado**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Tofu ⁶	180	138,6
Azeite extra virgem	7	62,9
Sal	≤ 0,3	0,0
		201.5

Método de confeção: Assado**Procedimentos de preparação:** Cortar o tofu com a espessura de um dedo.**Procedimentos de confeção:** Levar ao forno, num tabuleiro, até assar.

**FICHA TÉCNICA V13:****Legumes à Brás (sem ovo)**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Feijão manteiga	80	85,6
Curgete	110	20,9
Cenoura	80	20,0
Alho-francês	120	31,2
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	7	62,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
		226.1

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 ao devido acompanhamento, neste caso batata palha, e envolver. No fim, polvilhar com salsa.**FICHA TÉCNICA V14:****Seitan assado com legumes**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Beringela	120	21,0
Curgete	110	15,2
Abóbora	110	8,8
Seitan ^{1,6}	60	83,4
Cenoura	80	20,0
Tomate	25	5,8
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	7	62,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
		222.5

Método de confeção: Assado**Procedimentos de preparação:** Lavar, descascar e preparar os legumes.**Procedimentos de confeção:** Colocar o seitan num tabuleiro com os legumes cortados em cubos. Juntar um fio de azeite, sal e ervas aromáticas. Levar ao forno.Alergénios: ¹cereais que contêm glúten e ⁶soja e produtos à base de soja

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

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Ervilhas (crua ou ultracongelada)	200	136,0
Cogumelos	75	13,5
Cenoura	80	20,0
Tomate	25	5,8
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	7	62,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
		243.6

Método de confeção: Estufado**Procedimentos de preparação:** Demolhar as ervilhas, na véspera. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar e cortar o tomate em pedaços. Lavar, descascar e cortar a cenoura em rodelas.**Procedimentos de confeção:** Refogar a cebola e o alho em azeite. Adicionar os cogumelos, a cenoura, o tomate e as ervilhas. Temperar com sal e ervas aromáticas e deixar estufar.**FICHA TÉCNICA V16:****Feijoada de tofu e feijão vermelho**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Feijão vermelho	80	75,1
Tofu ⁶	90	69,3
Couve-lombarda	90	23,4
Cenoura	80	20,0
Tomate	25	5,8
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	7	62,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
		261.9

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 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 o tofu aos cubos e a cenoura e parte da água de cozedura do feijão. Temperar com ervas aromáticas. Deixar estufar, mexendo de vez em quando. Adicionar a couve escorrida e o feijão. Envolver tudo e deixar apurar.Alergénio: ⁶soja e produtos à base de soja



FICHA TÉCNICA V17:		
Salada de grão-de-bico e ervilhas		
Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Grão-de-bico	60	78,0
Cenoura	80	20,0
Ervilhas (crua ou ultracongelada)	100	68,0
Tomate	30	6,9
Azeite extra virgem	7	62,9
Sal	≤ 0,3	0,0
		235.8
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 de grão-de-bico		
Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Grão-de-bico	40	52,0
Cebola	25	5,0
Alho	1,2	0,9
Pão ralado ¹	5	18,0
Cenoura	50	12,5
Sumo de limão	2	0,6
Coentros	0,7	0,2
Azeite extra virgem	3	27,0
Sal	≤ 0,2	0,0
		116.1
Método de confeção: Assado		
Procedimentos de preparação e confeção: Cozer o grão previamente demolido e reduzir a puré. Envolver com a cenoura ralada, a cebola, o alho e os coentros picados, sumo de limão, azeite, sal e pão ralado. Moldar e levar ao forno a assar.		

Alergénio: ¹cereais que contêm glúten

**FICHA TÉCNICA V19:****Hambúrguer de feijão preto**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Feijão preto	80	72,8
Curgete	55	10,5
Cenoura	80	20,0
Pão ralado ¹	10	35,9
Azeite extra virgem	7	62,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		203.5

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: ¹cereais que contêm glúten**FICHA TÉCNICA V20:****Salteado de tomate e espinafres com soja**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Espinafres	120	32,4
Soja ⁶	60	244,2
Cogumelos	75	13,5
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	7	62,9
Alho	2	1,4
Polpa de tomate	10	5,2
Sal	≤ 0,3	
		363.7

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, a polpa de tomate e o alho picados em azeite. Juntar a soja, os cogumelos laminados, sal e ervas aromáticas. Deixar cozer. No fim, adicionar os espinafres.Alergénio: ⁶soja e produtos à base de soja



FICHA TÉCNICA V21:		
Cogumelos salteados com legumes		
Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Cogumelos	75	13,5
Curgete	110	20,9
Tomate	30	6,9
Milho	35	128,8
Azeite extra virgem	7	62,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
		234.5
Método de confeção: Salteado		
Procedimentos de preparação: Lavar e cortar os 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 cogumelos picados, a curgete e o tomate. Juntar o milho. Temperar com sal e deixar saltear. Polvilhar com orégãos.		

FICHA TÉCNICA V22:		
Bolonhesa de soja e cogumelos		
Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Soja granulada fina ⁶	60	244,2
Cogumelos	75	13,5
Tomate	25	5,8
Cebola	20	4,0
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	7	62,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
		337
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.		

Alergénio: ⁶soja e produtos à base de soja

**FICHA TÉCNICA V23:****Chili de soja**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Feijão vermelho	40	37,5
Soja granulada fina ⁶	60	244,2
Tomate	25	5,8
Milho	35	37,1
Cebola	20	4,0
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	7	62,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0

398.1**Método de confeção:** Estufado**Procedimentos de preparação:** Na véspera, demolhar o feijão. No dia, demolhar a soja em água, sal e cominhos. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar o tomate e cortar em pedaços.**Procedimentos de confeção:** Cozer o feijão. Levar um tacho ao lume com o azeite, a cebola e o alho e deixar refogar. Adicionar a polpa de tomate e o tomate. Escorrer a soja, juntar ao tacho e deixar cozinhar, mexendo de vez em quando, e acrescentando água aos poucos. Juntar o milho, o feijão e um pouco do molho da cozedura do feijão, mexer e deixar ferver. Retificar os temperos.Alergénio: ⁶soja e produtos à base de soja**FICHA TÉCNICA V24:****Estufado de tofu com abóbora**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Tofu ⁶	180	138,6
Abóbora	110	12,1
Cebola	25	5,0
Azeite extra virgem	7	62,9
Sal	≤ 0,3	0,0

218.6**Método de confeção:** Estufado**Procedimentos de preparação:** Lavar e descascar a cebola e cortar em meias-luas. Lavar, arranjar e cortar a abóbora em cubinhos. Cortar o tofu em cubos.**Procedimentos de confeção:** Aquecer o azeite e adicionar o tofu. Juntar a cebola e os cominhos. Juntar a abóbora e sal e deixar cozinhar em lume brando até a abóbora estar cozinhada.Alergénio: ⁶soja e produtos à base de soja

**FICHA TÉCNICA V25:****Caldeirada de soja**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Soja ⁶	60	244,2
Batata	100	90,0
Tomate	50	11,5
Cebola	50	10,0
Pimento	80	21,6
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	7	62,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
		446.9

Método de confeção: Guisado**Procedimentos de preparação:** Demolhar a soja em água. Lavar e descascar a cebola, o alho e a batata. Lavar e cortar em pedaços o tomate e o pimento.**Procedimentos de confeção:** Cortar a cebola em rodelas e adicionar ao azeite, num tacho. Juntar o tomate, a polpa de tomate, o pimento e a batata às rodelas. Adicionar a soja escorrida e a salsa. Juntar água, caso seja necessário.Alergénio: ⁶soja e produtos à base de soja**FICHA TÉCNICA V26:****Croquetes de espinafres e grão-de-bico**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Grão-de-bico	40	52,0
Cebola	25	5,0
Alho	1	0,7
Pão ralado ¹	5	18,0
Salsa	q.b.	0,0
Pimentão doce	q.b.	0,0
Espinafres	100	27,0
Azeite extra virgem	3	27,0
Sal	≤ 0,1	0,0
		129.6

Método de confeção: Assado**Procedimentos de preparação e confeção:** Cozer, separadamente em água e sal, o grão previamente demolhado e os espinafres. Reduzir o grão a puré. Picar a cebola, o alho, a salsa e os espinafres cozidos e adicionar o puré. Envolver juntamente com o azeite, o sal, o pimentão doce e o pão ralado. Moldar os croquetes e levar ao forno a assar.Alergénios: ¹cereais que contêm glúten

**FICHA TÉCNICA V27:****Tofu em cama de legumes**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Tomate	120	27,6
Tofu ⁶	180	138,6
Alho-francês	60	15,6
Beringela	60	12,6
Cenoura	80	20,0
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	7	62,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0

282.8**Método de confeção:** Assado**Procedimentos de preparação:** Lavar o tomate. Lavar 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 temperar com sal e orégãos. À parte ou na mesma frigideira, mas sem os legumes, confecionar o tofu cortado às tiras. Temperá-lo com azeite, sal e orégãos. Dispor nos recipientes uma camada dos legumes e o tofu por cima.Alergénio: ⁶soja e produtos à base de soja**FICHA TÉCNICA V28:****Jardineira de seitan**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Feijão-verde	100	32,0
Cenoura	80	20,0
Seitan ^{1,6}	60	83,4
Ervilhas	100	68,0
Tomate	25	5,8
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	7	62,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0

277.5**Método de confeção:** Estufado**Procedimentos de preparação:** Lavar e descascar a batata, a cenoura, a cebola e o alho. Lavar o tomate e o feijão-verde. Picar a cebola e o alho.**Procedimentos de confeção:** Fazer um refogado com a cebola, o alho e o azeite. Juntar o seitan, a cenoura, o tomate e a água necessária. Temperar com sumo de limão e ervas aromáticas. Quando o seitan estiver quase cozinhado adicionar a guarnição e os legumes. Deixar acabar de estufar.Alergénio: ¹cereais que contêm glúten e ⁶soja e produtos à base de soja



FICHA TÉCNICA V29:		
Jardineira de soja fina		
Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Soja granulada fina ⁶	60	244,2
Feijão-verde	100	32,0
Cenoura	80	20,0
Ervilhas	100	68,0
Tomate	25	5,8
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	7	62,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		438.3
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 soja granulada fina, a cenoura, o tomate e a água necessária. Temperar com sumo de limão e ervas aromáticas. Quando a soja estiver quase cozinhada adicionar a guarnição e os legumes. Deixar acabar de estufar.		

Alergénio: ⁶soja e produtos à base de soja

FICHA TÉCNICA V30:		
Massa siciliana		
Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Grão-de-bico	60	78,0
Cenoura	80	20,0
Alho-francês	120	31,2
Tomate	25	5,8
Azeite extra virgem	7	62,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
		199.3
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, confeccionada segundo as indicações da respetiva ficha técnica. Temperar com orégãos e manjeriço.		



FICHA TÉCNICA V31:		
Salada exótica		
Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Ervilhas (crua ou ultracongelada)	200	136,0
Tomate	60	13,8
Cenoura	80	20,0
Ananás	25	12,0
Sal	≤ 0,3	0,0
		181.8
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, segundo as indicações da respetiva ficha técnica. 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 V32:		
Lasanha de soja		
Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Soja granulada fina ⁶	60	244.2
Ervilhas (crua ou ultracongelada)	200	136,0
Cogumelos	75	13,5
Cebola	20	4,0
Tomate	25	5,8
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	7	62,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
		473.0
Método de confeção: Estufado		
Procedimentos de preparação: Demolhar as ervilhas, na véspera. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar e cortar o tomate em 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, o tomate e a soja granulada fina. 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.		

Alergénio: ⁶soja e produtos à base de soja

**FICHA TÉCNICA V33:****Feijão vermelho com Ratatouille**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Beringela	120	25,2
Abóbora	110	12,1
Feijão vermelho	80	75,1
Tomate	50	11,5
Pimento	80	21,6
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	7	62,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0

213.9**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 V34:****Arroz de lentilhas com legumes**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Lentilhas	60	69,0
Beringela	120	25,2
Tomate	25	5,8
Curgete	110	20,9
Arroz	40	138,8
Cenoura	60	15,0
Pimento	40	10,8
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	7	62,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0

353.8**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 V35:****Salada de couscous**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Ervilhas (crua ou ultracongelada)	200	136,0
Alface	100	15,0
Cenoura	80	20,0
Azeite extra virgem	7	62,9
Sal	≤ 0,3	0,0

233.9**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 V36:****Strogonoff de seitan com cogumelos**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Seitan ^{1,6}	60	83,4
Cogumelos	75	13,5
Cebola	20	4,0
Bebida vegetal ⁶	10	3,6
Azeite extra virgem	7	62,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0

168.9**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.Alergénio: ¹cereais que contêm glúten e ⁶soja e produtos à base de soja

**FICHA TÉCNICA V37:****Tofu espiritual**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Tofu ⁶	180	138,6
Cenoura	80	20,0
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	7	62,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0

227.0**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: ⁶soja e produtos à base de soja**FICHA TÉCNICA V38:****Bolonhesa de lentilhas**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Lentilhas	60	69,0
Tomate	25	5,8
Cebola	25	5,0
Azeite extra virgem	7	62,9
Sal	≤ 0,2	0,0
Salsa	0,1	0,0
Alho	2	1,4
Orégãos	0,1	0,3

144.4**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 V39:****Bolonhesa de soja**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Soja granulada fina ⁶	60	244,2
Tomate	25	5,8
Cebola	25	5,0
Azeite extra virgem	7	62,9
Sal	≤ 0,2	0,0
Salsa	0,1	0,0
Alho	1,5	1,1
Orégãos	0,1	0,3
		319.3

Procedimentos de preparação e confeção: No dia, cozer a soja granulada fina 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.

FICHA TÉCNICA V40:**Bifinhos de seitan de tomatada**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Seitan ^{1,6}	60	83,4
Tomate	25	5,8
Cebola	25	5,0
Azeite extra virgem	7	62,9
Sal	≤ 0,2	0,0
Sumo de laranja	q.b.	0,0
Alho	2	1,4
Alecrim	0,1	0,1
Cebolinho	1	0,3
Tomilho	0,1	0,1
Orégãos	0,1	0,3
		159.2

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.

Alergénio: ¹cereais que contêm glúten e ⁶soja e produtos à base de soja

**FICHA TÉCNICA V41:****Tofu gratinado com molho de cogumelos**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Tofu ⁶	180	138,6
Cogumelos	75	13,5
Cebola	25	5,0
Azeite extra virgem	7	62,9
Sal	≤ 0,2	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
Alho	2	1,4
Orégãos	0,1	0,3
Tomilho	0,1	0,1

221.8**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.

Alergénio: ⁶soja e produtos à base de soja**FICHA TÉCNICA V42:****Empadão no forno de soja**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Soja granulada fina ⁶	60	244,2
Ervilhas	200	136,0
Cogumelos	75	13,5
Cenoura	80	20,0
Pimento	50	13,5
Tomate	25	5,8
Cebola	20	4,0
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	7	62,9
Sal	≤ 0,3	0,0

505.1**Método de confeção:** Estufado e assado

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, a soja granulada 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.

Alergénio: ⁶soja e produtos à base de soja



FICHA TÉCNICA V43:

Feijoada de soja e feijão preto

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Soja granulada fina ⁶	60	244,2
Couve-lombarda	90	23,4
Cenoura	80	20,0
Feijão preto	80	75,1
Tomate	25	5,8
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	7	62,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0

366.8

Método de confeção: Cozido / Estufado

Procedimentos de preparação: De véspera, demolhar o feijão preto. 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 soja granulada, a cebola e o alho. Adicionar parte da água de cozedura do feijão. Temperar com ervas aromáticas. Deixar estufar, mexendo de vez em quando. Adicionar a couve escorrida e o feijão. Envolver tudo e deixar apurar.

Alergénio: ⁶soja e produtos à base de soja



FICHA TÉCNICA V44:

**Empadão de legumes no forno
com lentilhas**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Lentilhas	60	69,0
Cogumelos	75	13,5
Cenoura	80	20,0
Pimento	50	13,5
Tomate	25	5,8
Cebola	20	4,0
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	7	62,9
Sal	≤ 0,3	0,0
		193.9

Método de confeção: Estufado

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

Procedimentos de confeção: Cozer as lentilhas 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 lentilhas 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 V45:****Empadão no forno de soja e legumes**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Soja granulada fina ⁶	60	244,2
Cogumelos	75	13,5
Cenoura	80	20,0
Pimento	50	13,5
Tomate	25	5,8
Cebola	20	4,0
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	7	62,9
Sal	≤ 0,3	0,0

369.1**Método de confeção:** Estufado**Procedimentos de preparação:** Lavar e descascar a cenoura, cebola e o tomate. Lavar e arranjar o pimento e a soja (previamente demolidas no dia anterior).**Procedimentos de confeção:** Cozer a soja 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, a soja e a polpa de tomate e deixar estufar. Juntar as lentilhas 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.

Alergénio: ⁶soja e produtos à base de soja**FICHA TÉCNICA V46:****Barritas de grão-de-bico**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Grão-de-bico	40	52,0
Cebola	25	5,0
Alho	1,2	0,9
Pão ralado ¹	5	18,0
Cenoura	50	12,5
Sumo de limão	2	0,6
Coentros	0,7	0,2
Azeite extra virgem	3	27,0
Sal	≤ 0,2	0,0

116.1**Método de confeção:** Assado**Procedimentos de preparação e confeção:** Cozer o grão previamente demolido e reduzir a puré. Envolver com a cenoura ralada, a cebola, o alho e os coentros picados, sumo de limão, azeite, sal e pão ralado. Moldar em formato de barritas e levar ao forno a assar.Alergénio: ¹cereais que contêm glúten



FICHA TÉCNICA V47:		
Feijoada de cogumelos e feijão manteiga		
Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Cogumelos	75	13,5
Couve-lombarda	90	23,4
Cenoura	80	20,0
Feijão manteiga	80	75,1
Tomate	25	5,8
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	7	62,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
		206.1
Método de confeção: Cozido / Estufado		
Procedimentos de preparação: De véspera, demolhar o feijão. 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, os cogumelos laminados, a cebola e o alho. Adicionar 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 V48:		
Massada de legumes, soja, tomate e coentros		
Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Soja granulada fina ⁶	60	244.2
Cenoura	50	12,5
Alho-francês	30	7,8
Tomate	25	5,8
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
Coentros	q.b.	-
		298.7
Método de confeção: Estufado		
Procedimentos de preparação: De véspera, demolhar a soja fina. Lavar e descascar o alho. Lavar e cortar o alho francês em rodela. Lavar o tomate e cortar em cubos.		
Procedimentos de confeção: Num tacho, juntar o azeite com o alho picado e o alho francês. Juntar a soja e o tomate e deixar cozinhar. Juntar a massa, preparada segundo as indicações da respetiva ficha técnica. Temperar com orégãos e manjeriço.		

Alergénio: ⁶soja e produtos à base de soja



FICHA TÉCNICA V49:		
Estufado de cogumelos e feijão manteiga com salsa		
Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Feijão manteiga	80	75,1
Cogumelos	75	13,5
Cenoura	50	12,5
Tomate	25	5,8
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
Salsa	q.b.	-
		139.3
Método de confeção: Estufado		
Procedimentos de preparação: Demolhar o feijão, 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 o feijão manteiga. Temperar com sal e ervas aromáticas e deixar estufar. Empratar com salsa por cima.		

FICHA TÉCNICA V50:		
Barritas de feijão preto		
Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Feijão preto	80	72,8
Cebola	20	4,0
Alho	2	1,4
Pão ralado ¹	10	35,9
Cenoura	80	20,0
Sumo de limão	q.b.	-
Coentros	q.b.	-
Azeite extra virgem	q.b.	-
Sal	≤ 0,3	-
		203.5
Método de confeção: Assado		
Procedimentos de preparação e confeção: Cozer o feijão previamente demolido e reduzir a puré. Envolver com a cenoura ralada, a cebola, o alho e os coentros picados, sumo de limão, azeite, sal e pão ralado. Moldar em formato de barritas e levar ao forno a assar.		

Alergénio: ¹cereais que contêm glúten

**FICHA TÉCNICA V51:****Jardineira de tofu**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Feijão-verde	100	32,0
Cenoura	80	20,0
Tofu ⁶	180	138,6
Ervilhas	100	68,0
Tomate	25	5,8
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	7	62,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		332.7

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 tofu, a cenoura, o tomate e a água necessária. Temperar com sumo de limão e ervas aromáticas. Quando o tofu estiver quase cozinhado adicionar a guarnição e os legumes. Deixar acabar de estufar.Alergénio: ⁶soja e produtos à base de soja

GUARNIÇÕES



FICHA TÉCNICA G1:		
Batata cozida		
Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Batata	120	108,0
Sal	≤ 0,3	0,0
		108.0
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	108,0
Sal	≤ 0,3	0,0
		108.0
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 palha ^{1,6,7,9,10}	40	218,0
Sal	≤ 0,3	0,0
		218.0
Método de confeção: Frito		
Procedimentos de preparação: Descascar a batata.		
Procedimentos de confeção: Fritar a batata em palitos finos, sem as deixar desfazer. Pode optar-se pelo fornecimento de batata palha frita processada.		

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

**FICHA TÉCNICA G4:****Arroz branco**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Arroz branco	50	173,5
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
		205.9

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 (beterraba, cenoura e milho)**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Arroz	50	173,5
Beterraba	60	13,8
Cenoura	60	15,0
Cebola	20	4,0
Milho	25	92,0
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
		326.7

Método de confeção: Cozido**Procedimentos de preparação:** Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar, descascar e ralar a beterraba e a cenoura.**Procedimentos de confeção:** Refogar a cebola e o alho em azeite. Adicionar água. Após fervura acrescentar o arroz e temperar com sal. Juntar a cenoura, a beterraba e o milho e envolver.

**FICHA TÉCNICA G6:****Arroz de tomate**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Arroz	50	173,5
Tomate	45	10,4
Cebola	20	4,0
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
		221.5

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**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Arroz	50	173,5
Feijão manteiga	60	15,0
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
		220.9

Método de confeção: Cozido**Procedimentos de preparação:** Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar e descascar a cenoura e cortar em cubinhos.**Procedimentos de confeção:** Refogar a cebola, o alho e o tomate em azeite. Juntar a cenoura previamente cozida. Adicionar água. Após fervura acrescentar o arroz e temperar com sal.



FICHA TÉCNICA G8:		
Arroz de ervilhas		
Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Arroz	50	173,5
Ervilha	40	27,2
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
		233.1
Método de confeção: Cozido		
Procedimentos de preparação: Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Demolhar a ervilha.		
Procedimentos de confeção: Refogar a cebola, o alho e o tomate em azeite. Juntar a ervilha previamente cozida. Adicionar água. Após fervura acrescentar o arroz e temperar com sal.		

FICHA TÉCNICA G9:		
Arroz de feijão		
Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Arroz	50	173,5
Feijão manteiga	5	53,5
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
		259.4
Método de confeção: Cozido		
Procedimentos de preparação: Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Demolhar o feijão.		
Procedimentos de confeção: Refogar a cebola, o alho e o tomate em azeite. Juntar o feijão previamente cozido. Adicionar água. Após fervura acrescentar o arroz e temperar com sal.		

**FICHA TÉCNICA G10:**

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

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Massa ¹	40	144,0
Sal	≤ 0,3	0,0
		144.0
Método de confeção: Cozido		
Procedimentos de confeção: Levar água ao lume até ferver. Adicionar a massa e sal. Deixar cozer.		

Alergénio: ¹cereais que contêm glúten

FICHA TÉCNICA G11:

Couscous

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Couscous ^{1,6}	40	140,4
Azeite extra virgem	3	27,0
Sal	≤ 0,3	0,0
		167,4
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: ¹cereais que contêm glúten e ⁶soja e produtos à base de soja

FICHA TÉCNICA G12:

Migas de arroz, feijão-frade e couve

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Arroz	50	173,5
Couve (caldo-verde)	180	55,8
Feijão-frade	30	36,9
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
		294.6
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.		

**FICHA TÉCNICA G13:****Arroz primavera (ervilha, cenoura e milho)**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Arroz	50	173,5
Ervilha	40	27,2
Cenoura	60	15,0
Cebola	20	4,0
Milho	25	92,0
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
		340.1

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:** Refogar a cebola e o alho em azeite. Adicionar água. Após fervura acrescentar o arroz e temperar com sal. Juntar a cenoura, as ervilhas e o milho, e envolver.**FICHA TÉCNICA G14:****Salada russa (batata cozida, cenoura e ervilhas)**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Batata	120	108,0
Ervilha	40	27,2
Cenoura	60	15,0
Cebola	20	4,0
Sal	≤ 0,3	0,0
		154.2

Método de confeção: Cozido**Procedimentos de preparação:** Descascar e cortar a batata a meio. Demolhar a ervilha. Lavar e cortar aos pedacinhos a cenoura.**Procedimentos de confeção:** Cozer em água e sal as batatas, a cenoura e as ervilha



HORTÍCOLAS

**FICHA TÉCNICA H1:****Hortícolas cruas**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Alface	100	15,0
Beterraba	150	34,5
Cenoura	80	20,0
Couve roxa	90	27,0
Milho	35	37,1
Pepino	50	9,5
Tomate	60	13,8

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 rodelas;**Tomate:** lavar e cortar em cubos.**FICHA TÉCNICA H2:****Hortícolas cozidos**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Brócolos	80	25,6
Cenoura	80	20,0
Couve de Bruxelas	100	50,0
Couve-flor	80	27,2
Couve	100	31,0
Curgete	110	20,9
Espinafre	120	32,4
Feijão-verde	80	25,6
Grelos	130	37,7

Método de confeção: Cozido**Procedimentos de preparação/confeção:****Brócolos:** Lavar e cortar em pedacinhos. Cozer em água e sal.**Cenoura:** Lavar, descascar e cozer em água e sal. Cortar em rodelas.**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 rodelas.**Espinafre:** Lavar e cozer em água e sal.**Feijão-verde:** Lavar e cozer em água e sal. Partir em pedacinhos.**Grelos:** Lavar e cozer em água e sal. Partir em pedaços.



FICHA TÉCNICA H3:		
Leguminosas		
Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Ervilhas	60	40,8
Grão-de-bico	60	78,0
Lentilhas	60	69,0
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		
Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Brócolos	80	25,6
Cenoura	80	20,0
Couve de Bruxelas	100	50,0
Couve-flor	80	24,8
Curgete	110	20,9
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.		
Curgete: Lavar, descascar e cortar em rodela. Colocar num tabuleiro untado com azeite e levar ao forno.		



FRUTA / SOBREMESAS



FICHA TÉCNICA FS1:		
Fruta da época crua		
Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Ameixa	180 (3 unidades)	73,8
Ananás / Abacaxi	170 (1 rodela)	593,3
Banana	150 (1 unidade)	156,0
Cereja	150 (1 taça almoçadeira)	100,5
Clementina	160 (2 unidades)	84,8
Kiwi	160 (2 unidades)	96,0
Laranja	160 (1 unidades)	76,8
Maçã	160 (2 unidades)	102,4
Melancia	250 (2 fatias)	65,0
Melão	180 (2 fatias)	54,0
Morango	150 (1 taça almoçadeira)	51,0
Nêspera	180 (3 unidades)	91,8
Pera	160 (2 unidades)	75,2
Pêssego / Nectarina	160 (2 unidades)	70,4
Método de confeção: Cru		
Procedimentos de preparação: Lavar a fruta.		

FICHA TÉCNICA FS2:		
Gelatina de origem vegetal		
Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Gelatina de origem vegetal	150	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		
Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Maçã	160	82
Pera	160	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:****Iogurte de aromas**

Ingredientes	Capitação (g) (2°/3°CEB)	Valor Calórico (kcal) (2°/3°CEB)
Iogurte ⁷	125	88,8

Alergénio: ⁷leite e produtos à base de leite**FICHA TÉCNICA FS5:****Pudim**

Ingredientes	Capitação (g) (2°/3°CEB)	Valor Calórico (kcal) (2°/3°CEB)
Pudim ^{3,6,7}	1 unidade	20,6 / 41,2

Alergénios: ³ovos, ⁶soja e produtos à base de soja e ⁷leite e produtos à base de leite**FICHA TÉCNICA FS6:****Mousse de chocolate**

Ingredientes	Capitação (g) (2°/3°CEB)	Valor Calórico (kcal) (2°/3°CEB)
Mousse de chocolate ^{6,7}	1 unidade	

Procedimentos de preparação: Dissolver o conteúdo da saqueta com o leite/bebida vegetal. Bater com a batedeira. Colocar no frigorífico.Alergénios: ⁶soja e produtos à base de soja e ⁷leite e produtos à base de leite**FICHA TÉCNICA FS7:****Gelado**

Ingredientes	Capitação (g) (2°/3°CEB)	Valor Calórico (kcal) (2°/3°CEB)
Gelado ⁷	150 (2 bolas de gelado)	

Procedimentos de preparação: Colocar uma bola de gelado numa taça e servir.Alergénio: ⁷leite e produtos à base de leite



MOLHOS



FICHA TÉCNICA M1:		
Molho branco		
Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Leite de vaca UHT meio gordo ⁷	125	58,8
Manteiga	15	112,5
Farinha de trigo ¹	9	31,4
Sal	≤ 0,3	0,0
		202.7
Procedimentos de preparação: Ferver o leite. Derreter a manteiga, juntar a farinha e mexer até obter uma pasta homogénea. Aos poucos, acrescentar o leite e mexer constantemente. Deixar cozinhar por alguns minutos e temperar com sal e noz-moscada.		

Alergénios: ¹cereais que contêm glúten e ⁷leite e produtos à base de leite

FICHA TÉCNICA M2:		
Molho branco vegetariano		
Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Bebida vegetal ⁶	125	45
Creme vegetal	15	101,6
Farinha de trigo ¹	9	31,4
Sal	≤ 0,3	0,0
		154.7
Procedimentos de preparação: Ferver o leite. Derreter a manteiga, juntar a farinha e mexer até obter uma pasta homogénea. Aos poucos, acrescentar o leite e mexer constantemente. Deixar cozinhar por alguns minutos e temperar com sal e noz-moscada.		

Alergénios: ⁶soja e produtos à base de soja e ⁷leite e produtos à base de leite

FICHA TÉCNICA M3:		
Molho de cenoura		
Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Cebola	40	8,0
Alho	2	1,4
Azeite extra virgem	3	27
Sal	≤ 0,1	0,0
Orégãos	q.b.	-
Cenoura	80	20,0
		56.4
Procedimentos de preparação: Fazer um refogado com a cebola, o alho picado, azeite e orégãos. Juntar a cenoura e deixar estufar. Triturar até virar um molho.		



FICHA TÉCNICA M4:		
Molho de tomate		
Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Cebola	25	5,0
Alho	2	1,4
Azeite extra virgem	3	27
Sal	≤ 0,1	0,0
Orégãos	q.b.	-
Tomate	50	11,5
		44.9
Procedimentos de preparação: Fazer um refogado com a cebola, o alho picado, azeite e orégãos. Juntar o tomate e deixar estufar. Triturar até virar um molho.		

FICHA TÉCNICA M5:		
Molho de cogumelos		
Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Cebola	25	5,0
Cogumelos	85	15,3
Leite ⁷	125	58,8
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Salsa	≤ 0,1	0,0
		107.5
Método de confeção: Estufado		
Procedimentos de confeção: Numa panela 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.		

Alergénio: ⁷leite e produtos à base de leite



FICHA TÉCNICA M6:

Molho de cogumelos vegetariano

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Cebola	25	5,0
Cogumelos	85	15,3
Bebida vegetal ⁶	125	45
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Salsa	≤ 0,1	0,0
		93.9

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de confeção: Numa panela 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.

Alergénio: ⁶soja e produtos à base de soja



FICHAS TÉCNICAS

JI e EB1

ANO LETIVO

2024 / 2025



PRATOS DE SOPA



FICHA TÉCNICA S1:		
Sopa de brócolos		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Brócolos	80	25,6
Alho-francês	60	15,6
Cenoura	60	15,0
Batata	40	36,0
Cebola	40	8,0
Azeite extra virgem	0,1	9,0
Sal	≤0,1	0,0
		109,2
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, cortá-los 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 mágica. Adicionar brócolos, previamente cortados em pedaços, e deixar ferver. Por fim, adicionar um fio de azeite.		

FICHA TÉCNICA S2:		
Creme de cenoura		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Cenoura	100	25,0
Curgete	40	7,6
Batata	40	36,0
Cebola	40	8,0
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,1	0,0
		85,6
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:		
Creme de cenoura e massinhas		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Cenoura	100	25,0
Curgete	40	7,6
Batata	40	36,0
Cebola	40	8,0
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,1	0,0
Massa ¹	10	36,0
		121,6
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: Numa panela, cozer a massa. Juntar os legumes numa segunda panela. Cobrir com água e temperar com sal. Deixar ferver, reduzir a puré com auxílio da varinha e, posteriormente, adicionar um fio de azeite. Nas panelas para transporte, adicionar a massa previamente cozida. No caso de confeção local, adicionar às devidas panelas.		

Alergénios: ¹ cereais que contêm glúten.

FICHA TÉCNICA S4:		
Sopa de nabiças		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Grelos de nabo	120	34,8
Nabo	80	16,8
Cenoura	60	15,0
Batata	40	36,0
Cebola	40	8,0
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,1	0,0
		119,6
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 S5:****Sopa camponesa**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Couve branca	80	22,4
Cenoura	60	15,0
Batata	40	36,0
Cebola	40	8,0
Feijão manteiga	10	10,7
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,1	0,0
		101,1

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 S6:**Creme de legumes**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Couve-lombarda	60	15,6
Cenoura	60	15,0
Alho-francês	60	15,6
Batata	40	36,0
Curgete	40	7,6
Cebola	40	8,0
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,1	0,0
		106,2

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 S7:		
Creme de legumes e massinhas		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Couve-lombarda	60	15,6
Cenoura	60	15,0
Alho-francês	60	15,6
Batata	40	36,0
Curgete	40	7,6
Cebola	40	8,0
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,1	0,0
Massa ¹	10	36,0
		142,2
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: Numa panela, cozer a massa. Juntar os legumes numa segunda panela. Cobrir com água e temperar com sal. Deixar ferver, reduzir a puré com auxílio da varinha e, posteriormente, adicionar um fio de azeite. Nas panelas para transporte, adicionar a massa previamente cozida. No caso de confeção local, adicionar às devidas panelas.		

Alergénios: ¹ cereais que contêm glúten.

FICHA TÉCNICA S8:		
Creme de abóbora		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Abóbora	60	6,6
Cenoura	60	15,0
Alho-francês	60	15,6
Batata	40	36,0
Curgete	40	7,6
Cebola	40	8,0
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,1	0,0
		97,8
Método de confeção: Cozido		
Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a cenoura, a abóbora, a batata e a cebola e cortar em cubos. Lavar e cortar o alho-francês.		
Procedimentos de confeção: Colocar os legumes preparados numa panela. Cobrir com água e temperar com sal. Deixar ferver e reduzir a puré com a varinha. Adicionar um fio de azeite.		

**FICHA TÉCNICA S9:****Creme de abóbora com massinhas**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Abóbora	60	6,6
Cenoura	60	15,0
Alho-francês	60	15,6
Batata	40	36,0
Curgete	40	7,6
Cebola	40	8,0
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,1	0,0
Massa ¹	10	36,0
		133,8

Método de confeção: Cozido**Procedimentos de preparação:** Lavar e descascar a cenoura, a abóbora, a batata e a cebola e cortar em cubos. Lavar e cortar o alho-francês.**Procedimentos de confeção:** Numa panela, cozer a massa. Juntar os legumes numa segunda panela. Cobrir com água e temperar com sal. Deixar ferver, reduzir a puré com auxílio da varinha e, posteriormente, adicionar um fio de azeite. Nas panelas para transporte, adicionar a massa previamente cozida. No caso de confeção local, adicionar às devidas panelas.Alergénios: ¹ cereais que contêm glúten.**FICHA TÉCNICA S10:****Sopa de cenoura e alho-francês**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Cenoura	100	25,0
Alho-francês	60	15,6
Batata	40	36,0
Abóbora	40	4,4
Cebola	40	8,0
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,1	0,0
		98,0

Método de confeção: Cozido**Procedimentos de preparação:** Lavar e descascar a cenoura, a batata, a abóbora e a cebola e parti-las em cubos. Arranjar e cortar o alho-francês.**Procedimentos de confeção:** Colocar a batata, parte da cenoura, a abóbora e a cebola numa panela. Cobrir com água e temperar com sal. Deixar ferver e reduzir a puré com a varinha. Adicionar o alho-francês e a restante cenoura em rodelas. Deixar ferver e no fim adicionar um fio de azeite.

**FICHA TÉCNICA S11:****Creme de favas**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Nabo	80	16,8
Batata	40	36,0
Cebola	40	8,0
Curgete	40	7,6
Favas	30	27,0
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,1	0,0
		104,4

Método de confeção: Cozido**Procedimentos de preparação:** Lavar e descascar a batata e a cebola. Lavar o nabo. Cortar tudo em cubos.**Procedimentos de confeção:** Colocar os legumes e as favas/ervilhas numa panela. Cobrir com água e temperar com sal. Deixar ferver e reduzir a puré com a varinha. Adicionar um fio de azeite.**FICHA TÉCNICA S12:****Creme de ervilhas**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Nabo	80	16,8
Batata	40	36,0
Cebola	40	8,0
Curgete	40	7,6
Ervilhas	30	20,4
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,1	0,0
		97,8

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 S13:

Sopa de feijão verde

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Cenoura	60	15,0
Batata	40	36,0
Cebola	40	8,0
Feijão verde	40	12,8
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,1	0,0
		80,8

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 S14:

Sopa de couve-lombarda

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Couve-lombarda	80	20,8
Cenoura	60	15,0
Batata	40	36,0
Cebola	40	8,0
Curgete	40	7,6
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,1	0,0
		96,4

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 S15:****Sopa de couve-flor**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Couve-flor	80	27,2
Cenoura	60	15,0
Batata	40	36,0
Cebola	40	8,0
Curgete	40	7,6
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,1	0,0
		102,8

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 S16:**Sopa juliana**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Nabo	80	16,8
Cenoura	60	15,0
Couve-lombarda	60	15,6
Batata	40	36,0
Cebola	40	8,0
Abóbora	40	4,4
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,1	0,0
		104,8

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 S17:****Creme de alho-francês**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Alho-francês	80	20,8
Nabo	80	16,8
Batata	40	36,0
Cebola	40	8,0
Curgete	40	7,6
Alho	2	1,4
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,1	0,0
		99,6

Método de confeção: Cozido

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

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

FICHA TÉCNICA S18:**Sopa de abóbora e espinafres**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Abóbora	60	6,6
Espinafres	60	16,2
Cenoura	60	15,0
Batata	40	36,0
Cebola	40	8,0
Curgete	40	7,6
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,1	0,0
		98,4

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 S19:****Sopa de grão-de-bico**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Cenoura	60	15,0
Batata	40	36,0
Cebola	40	8,0
Abóbora	40	4,4
Grão-de-bico	10	13,0
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,1	0,0
		85,4

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 S20:****Sopa de agrião**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Nabo	80	16,8
Cenoura	60	15,0
Alho-francês	60	15,6
Agrião	40	11,6
Batata	40	36,0
Cebola	40	8,0
Curgete	40	7,6
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,1	0,0
		119,6

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 S21:****Caldo-verde**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Couve portuguesa	80	24,8
Batata	40	36,0
Cebola	40	8,0
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,1	0,0
		77,8

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 S22:****Sopa de espinafres**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Espinafres	60	16,2
Cenoura	60	15,0
Batata	40	36,0
Cebola	40	8,0
Curgete	40	7,6
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,1	0,0
		91,8

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 S23:		
Creme de feijão-verde		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Cenoura	60	15,0
Batata	40	36,0
Cebola	40	8,0
Feijão-verde	40	12,8
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,1	0,0
		80,8
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 S24:		
Creme de tomate		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Alho-francês	60	15,6
Tomate	50	11,5
Batata	40	36,0
Cebola	40	8,0
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,1	0,0
		80,1
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 S25:****Sopa de feijão vermelho e
couve-lombarda**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Batata	40	36,0
Feijão vermelho	10,0	9,4
Couve-lombarda	60 / 80	15,6 / 20,8
Cenoura	60	15,0
Cebola	40	8,0
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,2	0,0
Alho	1,2 / 1,5	1,1/1,1
		94,1 / 99,3

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, 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.

FICHA TÉCNICA S26:**Sopa de feijão vermelho e
couve portuguesa**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Batata	40	36,0
Feijão vermelho	10,0	9,4
Couve portuguesa	60 / 80	18,6 / 24,8
Cenoura	60	15,0
Cebola	40	8,0
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,2	0,0
Alho	1,2 / 1,5	1,1/1,1
		97,1 / 103,3

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 portuguesa, 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.

**FICHA TÉCNICA S27:****Sopa de feijão vermelho e couve branca**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Batata	40	36,0
Feijão vermelho	10,0	9,4
Couve branca	80 / 110	22,4 / 30,8
Cenoura	60	15,0
Cebola	40	8,0
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,2	0,0
Alho	1,2 / 1,5	1,1 / 1,1
		100,9 / 109,3

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 branca (cortada em juliana), 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.

FICHA TÉCNICA S28:**Sopa de feijão vermelho e nabiças**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Batata	40	36,0
Feijão vermelho	10,0	9,4
Nabiça	80 / 110	13,6 / 18,7
Cenoura	60	15,0
Cebola	40	8,0
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,2	0,0
Alho	1,2	1,1
		100,9 / 109,3

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 nabiças, 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.

**FICHA TÉCNICA S29:****Sopa de feijão vermelho e feijão verde**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Batata	40	36,0
Feijão vermelho	10,0	9,4
Feijão-verde	80	12,8
Cenoura	60	15,0
Cebola	40	8,0
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,2	0,0
Alho	1,5	1,1
		91,3

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 o 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.

FICHA TÉCNICA S30:**Sopa de feijão branco e couve-lombarda**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Batata	40	36,0
Feijão branco	10,0	10,3
Couve-lombarda	60 / 80	15,6 / 20,8
Cenoura	60	15,0
Cebola	40	8,0
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,2	0,0
Alho	1,5	1,1 / 1,1
		95 / 100,2

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, 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.

**FICHA TÉCNICA S31:****Sopa de feijão branco e
couve portuguesa**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Batata	40	36,0
Feijão branco	10,0	10,3
Couve portuguesa	60 / 80	18,6 / 24,8
Cenoura	60	15,0
Cebola	40	8,0
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,2	0,0
Alho	1,5	1,1
		98 / 104,2

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 portuguesa, 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.

FICHA TÉCNICA S32:**Sopa de feijão branco com
couve branca**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Batata	40	36,0
Feijão branco	10,0	10,3
Couve branca	80 / 110	22,4 / 30,8
Cenoura	60	15,0
Cebola	40	8,0
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,2	0,0
Alho	1,2 / 1,5	1,1 / 1,1
		101,8 / 110,2

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 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.

**FICHA TÉCNICA S33:****Sopa de feijão branco com nabiça**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Batata	40	36,0
Feijão branco	10,0	10,3
Nabiça	80 / 110	13,6 / 18,7
Cenoura	60	15,0
Cebola	40	8,0
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,2	0,0
Alho	1,2 / 1,5	1,1
		93 / 98,1

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 as nabiças, 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.

FICHA TÉCNICA S34:**Sopa de feijão branco com feijão verde**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Batata	40	36,0
Feijão branco	10,0	10,3
Feijão-verde	40	12,8
Cenoura	60	15,0
Cebola	40	8,0
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,2	0,0
Alho	1,2 / 1,5	1,1
		92,2

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 o 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**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Coxa de frango	115 / 125	231,2 / 251,3
Tomate	25	5,8
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	3	27,0
Sal	≤ 0,1	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		268,9 / 288,0

Método de confeção: Estudado**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**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Carne de porco	85 / 90	111,4 / 117,9
Tomate	25	5,8
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		149,5 / 156,1

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
(carne de vaca e porco)**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Couve	60	18,6
Cenoura	50	12,5
Carne de porco	30 / 40	81,3 / 108,4
Carne de vaca	30 / 40	86,4 / 115,2
Grão-de-bico	20 / 30	26,0 / 39,0
Cebola	25	5,0
Tomate	25	5,8
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0

264 / 333,4**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**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Bife de peru	85 / 90	89,3 / 94,5
Ovo pasteurizado líquido ³	20	26,2
Pão ralado ¹	10	35,9
Azeite extra virgem	3	27,0
Sal	≤ 0,1	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0

178,3 / 183,6**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: ¹ cereais que contêm glúten, ³ovos

**FICHA TÉCNICA C5:****Almôndegas com molho de tomate**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Almôndegas	90	212,4
Tomate	25	5,8
Cebola	20	4,0
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
		251,4

Método de confeção: Estufado/Assado**Procedimentos de preparação:** Temperar a carne com sal e pimenta. Moldar as almôndegas (3 unidades de 30g por aluno). Lavar e descascar a cebola, o alho e o tomate.**Procedimentos de confeção:** Juntar a cebola, o alho, o tomate, os orégãos, o azeite e refogar. Triturar tudo e juntar a polpa de tomate. Adicionar as almôndegas ao preparado anterior e deixar estufar (levar ao lume ou dispô-las em tabuleiros regados com o estufado anterior e levar ao forno).**FICHA TÉCNICA C6:****Almôndegas com molho de tomate e curgete**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Almôndegas	90	212,4
Tomate	25	5,8
Cebola	20	4,0
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
Curgete	q.b.	1,9
		253,3

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

**FICHA TÉCNICA C7:****Lombo de vaca assado**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Lombo de vaca	85 / 95	96,9 / 108,3
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		129,3 / 140,7

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 C8:****Lombo de porco assado**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Lombo de porco	85 / 95	111,4 / 124,5
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		143,8 / 156,9

Método de confeção: Assado**Procedimentos de preparação:** De véspera, temperar a carne com alho, sal, sumo de limão, noz-moscada, cominhos e salsa. No dia, lavar e descascar a cebola e o alho. Cortar a cebola em meias-luas e picar o alho.**Procedimentos de confeção:** Nos tabuleiros, colocar a cebola e o alho com um fio de azeite no fundo. Colocar a carne e levar ao forno. No final da assadura cortar em fatias.

**FICHA TÉCNICA C9:****Feijoada com feijão manteiga
(carne de vaca e porco)**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Couve-lombarda	50 / 70	13,0 / 18,2
Cenoura	50	12,5
Carne de vaca	30 / 40	86,4 / 115,2
Carne de porco	30 / 40	81,3 / 108,4
Feijão manteiga	20 / 30	18,8 / 28,2
Tomate	25	5,8
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
		250,2 / 320,7

Método de confeção: Cozido / Estufado**Procedimentos de preparação:** De véspera, demolhar o feijão e limpar as carnes. Temperar com sal e cortar em cubos. No dia, lavar a couve e o tomate. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar, descascar e cortar a cenoura em 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 C10:****Hambúrgueres no forno**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Hambúrguer	80	113,6
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
		142,0

Método de confeção: Assado/Estufado**Procedimentos de preparação:** Temperar a carne com sal e pimenta. 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 os hambúrgueres ao preparado anterior e deixar estufar (levar ao lume ou dispô-las em tabuleiros regados com o estufado anterior e levar ao forno). Distribuir as fatias, contabilizando 1 fatia de 80g para cada aluno, juntamente com o molho da confeção.

**FICHA TÉCNICA C11:****Hambúrguer de aves com
molho de cogumelos**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Hambúrguer	80	86,4
Cebola	20	4,0
Cogumelos	50 / 60	9,0 / 10,8
Natas ⁷	10/15	33,5 / 50,3
Ovo pasteurizado líquido ³	56 / 65	73,4 / 85,2
Salsa	0,8	0,2
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Salsa	≤ 0,1	0,0
		234,8 / 265,3

Método de confeção: Estufado**Procedimentos de preparação:** Lavar e descascar o alho. Descascar e picar a cebola. Temperar os hambúrgueres com sal, alho e ervas aromáticas.**Procedimentos de confeção:** Assar os hambúrgueres no forno. 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. Distribuir as fatias, contabilizando 1 fatia de 80g para cada aluno, juntamente com o molho da confeção.Alergénios: ³ovos e ⁷leite e produtos à base de leite**FICHA TÉCNICA C12:****Bife de peru com cogumelos**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Bife de peru	85 / 90	89,3 / 94,5
Cogumelos	50 / 60	9,0 / 10,8
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		130,7 / 137,7

Método de confeção: Estufado**Procedimentos de preparação:** Temperar o bife 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 num tabuleiro, regar com o molho de cogumelos e levar ao forno a gratinar.

**FICHA TÉCNICA C13:****Febra de porco com cogumelos**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Febra de porco	85 / 90	129,2 / 136,8
Cogumelos	50 / 60	9,0 / 10,8
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		170,6 / 180,0

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Temperar a 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 a febra num tabuleiro, regar com o molho de cogumelos e levar ao forno a gratinar.

FICHA TÉCNICA C14:**Bifes de peru com limão**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Peru	85 / 95	89,3 / 99,8
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		117,7 / 128,2

Método de confeção: Grelhado

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

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



FICHA TÉCNICA C15:		
Bife de peru grelhado		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Bife de peru	85 / 95	89,3 / 99,8
Azeite extra virgem	3	27,0
Sal	≤ 0,1	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		116,2 / 126,7
Método de confeção: Grelhado		
Procedimentos de preparação: Temperar os bifos com sal, ervas aromáticas e sumo de limão.		
Procedimentos de confeção: Grelhar os bifos em azeite.		

FICHA TÉCNICA C16:		
Arroz de pato		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Pato	130 / 140	172,9 / 186,2
Arroz	30 / 40	104,1 / 138,8
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	3	27,0
Sal	≤ 0,1	0,0
		308,0 / 356
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 C17:****Esparguete à bolonhesa**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Carne de vaca picada	85 / 90	96,7 / 102,4
Tomate	25	5,8
Cebola	20	4,0
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
		140,1 / 145,8

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 C18:**Rolo de carne no forno**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Carne de vaca picada	85 / 90	96,7 / 102,4
Pão ralado ¹	10	35,9
Sal	≤ 0,1	0,0
		132,6 / 138,6

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. Posteriormente, fatiar o rolo de carne em fatias com igual grossura. Distribuir as fatias, contabilizando 1 fatia de 80g para cada aluno, juntamente com o molho da confeção.

Alergénios: ¹cereais que contêm glúten

**FICHA TÉCNICA C19:****Jardineira de carne de vaca**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Feijão-verde	40 / 60	12,8 / 19,2
Cenoura	50	12,5
Ervilhas	30 / 40	20,4 / 27,2
Carne de vaca	30 / 40	86,5 / 115,2
Tomate	25	5,8
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		170,3 / 212,3

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 guarnição e os legumes. Deixar acabar de estufar.**FICHA TÉCNICA C20:****Costeletas estufadas**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Costeleta de porco	110 / 120	243,1 / 265,2
Cenoura	50	12,5
Tomate	25	5,8
Cebola	20	4,0
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		299 / 321,1

Método de confeção: Estufado**Procedimentos de preparação:** Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Preparar a carne**Procedimentos de confeção:** Refogar a cebola e o alho com o azeite. Juntar as costeletas e deixar estufar.



FICHA TÉCNICA C21:		
Febras de porco estufadas		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Febra de porco	85 / 90	129,2 / 136,8
Cenoura	50	12,5
Tomate	25	5,8
Cebola	20	4,0
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		185,1 / 192,7
Método de confeção: Estufado		
Procedimentos de preparação: Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Preparar a carne		
Procedimentos de confeção: Refogar a cebola e o alho com o azeite. Juntar as febras e deixar estufar.		

FICHA TÉCNICA C22:		
Salada de frango		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Peito de frango	85 / 90	150,5 / 159,3
Tomate	30	6,9
Ananás	25	12,0
Sal	≤ 0,1	0,0
Ovo de galinha inteiro ³	53 / 63	79,0 / 93,9
Ervilhas	30 / 40	20,4 / 27,2
		268,8 / 298,4
Método de confeção: Cozido		
Procedimentos de preparação: De véspera, demolhar as ervilhas. Cortar as fatias de ananás em pedacinhos. Lavar o tomate e lavar e descascar a cenoura. Temperar o peito de frango com sal e ervas aromáticas.		
Procedimentos de confeção: Cozer a massa presente na ementa escolar referente a este dia, 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 o ovo cozido (picado) e envolver tudo. Temperar com orégãos. Adicionar o molho branco (preparado segundo as indicações da ficha técnica M1).		



FICHA TÉCNICA C23:

Coelho estufado

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Coelho	120	140,4
Cebola	20	4,0
Azeite	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
		172,8

Método de confeção: Estufado

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

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

FICHA TÉCNICA C24:

Frango estufado

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Frango	115	231,2
Cebola	20	4,0
Azeite	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
		263,6

Método de confeção: Estufado

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

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



FICHA TÉCNICA C25:		
Strogonoff com cogumelos		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Carne de porco	85 / 90	111,4 / 117,9
Cogumelos	50	9,0
Cebola	20	4,0
Leite de vaca UHT meio gordo ⁷	10	4,7
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
		157,5 / 164
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.		

Alergénios: ⁷leite e produtos à base de leite

FICHA TÉCNICA C26:		
Perna de peru assada		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Perna de peru	115 / 120	171,4 / 178,8
Margarina	1	7,4
Sal	≤ 0,1	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		178,8 / 186,2
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 C27:****Perna de frango estufada com cenoura**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Perna de frango	115 / 125	231,2 / 251,3
Tomate	25	5,8
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	3	27,0
Sal	≤ 0,1	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
Cenoura	50	15,0
		282,9 / 303,6

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 C28:**Perna ou coxa de frango
assado no forno**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Frango sem pele	115 / 130	126,5 / 143,0
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	3	27,0
Sal	≤ 0,1	0,0
Alho	2	1,4
Sumo de limão	q.b.	0,0
		158,9 / 175,4

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 (não deverá ser desfiado pois é um prato não fracionado).

**FICHA TÉCNICA C29:****Lasanha de carne de vaca**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Carne de vaca picada	85 / 90	96,7 / 102,4
Cogumelos	50 / 60	9,0 / 10,8
Cebola	20	4,0
Tomate	25	5,8
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
		149,1 / 156,6

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 C30:**Nuggets no forno (de frango)**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Nuggets de frango ^{1,3,6,7,10,12}	60 (2 unidades de 30)	106
		106

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 nuggets no forno e reduza o forno para 185°C. Deixe cozinhar entre 15-20 minutos.Alergénios: ¹cereais que contêm glúten, ³ovos, ⁶soja e produtos à base de soja, ⁷leite e produtos à base de leite, ¹⁰mostarda e ¹²sulfitos

**FICHA TÉCNICA C31:****Tirinhas de porco estufadas com cenoura e ervilhas**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Tirinhas de porco	90 / 100	215,1 / 239,0
Cenoura	50	12,5
Ervilhas	30 / 40	20,4 / 27,2
Tomate	25	5,8
Cebola	25	5,0
Azeite extra virgem	3 / 5,0	27,0 / 45,0
Sal	≤ 0,1	0,0
Sumo de limão	0	0,0
Alecrim	0,1	0,1
Manjeriço	0,1	0,0
Alho	1,2	0,9
		286,7 / 335,4

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 C32:**Tirinhas de frango estufadas**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Peito de frango	85 / 90	91,8 / 97,2
Cebola	25	5,0
Sal	≤ 0,1	0,0
Oregãos	0,1	0,3
Manjeriço	0,1	0,0
Louro	q.b.	0,0
Alho	1,2	0,9
Sumo de limão	q.b.	0,0
Azeite extra virgem	3	27,0
		124,9 / 130,3

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 C33:****Empadão de arroz, carne de vaca e legumes**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Carne de vaca picada	85 / 90	193 / 204,3
Arroz	30/40	104,1 / 138,8
Tomate	25	5,8
Cebola	25	5,0
Azeite extra virgem	3 / 5,0	27,0 / 45,0
Sal	≤ 0,1	0,0
Louro	0,1	0,0
Oregãos	0,1	0,3
Cenoura	50	12,5
Ervilhas	30 / 40	20,4 / 27,2
Feijão-verde	40 / 60	12,8 / 19,2
		385,9 / 458,1

Método de confeção: Estufado**Procedimentos de preparação:** Lavar e picar a cenoura, a cebola e o alho. Lavar o tomate e o feijão-verde, cortar o tomate em pedaços.**Procedimentos de confeção:** Estufar todos os ingredientes, adicionando orégãos, louro e azeite. Juntar a carne picada e o sal, estufar em lume branco o preparado até ao fim da cozedura. Preparar o arroz (segundo as indicações da respetiva ficha técnica) e colocar num tabuleiro a 1ª camada de arroz. De seguida, adicionar uma camada com a carne que foi estufada com os legumes e cobrir com o restante arroz. Levar ao forno até alourar.

**FICHA TÉCNICA C34:****Frango estufado (perna ou coxa) com ervilhas e curgete**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Frango	120 / 140	129,6 / 151,2
Ervilhas	30 / 40	20,4 / 27,2
Tomate	25	5,8
Cebola	25	5,0
Azeite extra virgem	3 / 5,0	27,0 / 45,0
Sal	≤ 0,1	0,0
Salsa	0,8 / 1,3	0,2 / 0,3
Sumo de limão	q.b.	0,0
Cebolinho	0,1	0,0
Tomilho	0,1	0,1
Alho	1,2 / 1,5	0,9 / 1,1
Curgete	10	1,9
		190,7 / 237,4

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 ervilhas, curgete e azeite. Adicionar a carne ao preparado, em lume médio até cozer.

FICHA TÉCNICA C35:**Frango estufado (perna ou coxa) com ervilhas e cenoura**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Frango	120 / 140	129,6 / 151,2
Ervilhas	30 / 40	20,4 / 27,2
Tomate	25	5,8
Cebola	25	5,0
Azeite extra virgem	3 / 5,0	27,0 / 45,0
Sal	≤ 0,1	0,0
Salsa	0,8 / 1,3	0,2 / 0,3
Sumo de limão	q.b.	0,0
Cebolinho	0,1	0,0
Tomilho	0,1	0,1
Alho	1,2 / 1,5	0,9 / 1,1
Cenoura	50	12,5
		201,3 / 248,0

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 ervilhas, cenoura e azeite. Adicionar a carne ao preparado, em lume médio até cozer.



FICHA TÉCNICA C36:

Jardineira de frango

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Feijão-verde	40 / 60	12,8 / 19,2
Cenoura	50	12,5
Ervilhas	30 / 40	20,4 / 27,2
Carne de frango	30 / 40	32,4 / 43,2
Tomate	25	5,8
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		116,3 / 140,3

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 guarnição e os legumes. Deixar acabar de estufar.

**FICHA TÉCNICA C37:****Feijoada de carne de vaca
e de porco com feijão preto**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Couve-lombarda	50 / 70	13,0 / 18,2
Cenoura	50	12,5
Carne de vaca	30 / 40	86,4 / 115,2
Carne de porco	30 / 40	81,3 / 108,4
Feijão preto	20 / 30	18,2 / 27,3
Tomate	25	5,8
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
		249,6 / 319,8

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 C38:****Fusilli de peru no forno**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Peito de peru	85 / 90	89,3 / 94,5
Ovo de galinha inteiro ³	53 / 63	79,0 / 93,9
Cenoura	50	12,5
Milho	35	37,1
Ervilhas	30 / 40	20,4/27,2
Sal	≤ 0,1	-
Orégãos	q.b.	-
		238,3 / 265,2

Método de confeção: Cozido/assado**Procedimentos de preparação e confeção:** Cozer o frango em água, sal e cebola e desfiá-lo após a cozedura. Cozer os vegetais cortando a cenoura, previamente, em cubinhos e a massa fusilli cozer separadamente. De seguida, dispor no tabuleiro em camadas a massa fusilli, os legumes, o frango e o ovo cozido e picado alternadamente. Colocar um pouco de molho branco e levar ao forno.Alergénios: ³ovo

**FICHA TÉCNICA C39:****Bife de peru estufado**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Bife de peru	85 / 90	89,3 / 94,5
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		121,7 / 126,9

Método de confeção: Estufado**Procedimentos de preparação:** Temperar o bife 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. Dispor o bife num tabuleiro e deixar fritar.**FICHA TÉCNICA C40:****Salada de peru, lacinhos, ovo e legumes**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Peito de peru	85 / 90	89,3 / 94,5
Ovo de galinha inteiro ³	53 / 63	79,0 / 93,9
Cenoura	50	12,5
Milho	35	37,1
Azeite	3	27,0
Sal	≤ 0,2	-
Orégãos	0,1	-
Vinagre ¹²	0,5 / 1	-
		244,9 / 265,0

Método de confeção: Cozido**Procedimentos de preparação e confeção:** Cozer o frango em água, sal e cebola e desfiá-lo após a cozedura. Cozer os vegetais cortando a cenoura, previamente, em cubinhos e a massa fusilli cozer separadamente. De seguida, dispor no tabuleiro em camadas a massa fusilli, os legumes, o frango e o ovo cozido e picado alternadamente. Nas escolas, antes de servir, poderá ser temperado com azeite e vinagre.Alergénios: ³ovos e ¹²dióxido de enxofre e sulfitos

**FICHA TÉCNICA C41:****Febras de porco estufadas com cogumelos**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Febra de porco	85 / 90	129,2/136,8
Cogumelos	50 / 60	9,0/10,8
Cenoura	50	12,5
Tomate	25	5,8
Cebola	20	4,0
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		194,1 / 203,5

Método de confeção: Estufado**Procedimentos de preparação:** Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Preparar a carne**Procedimentos de confeção:** Refogar a cebola e o alho com o azeite. Juntar as febras e os cogumelos e deixar estufar.**FICHA TÉCNICA C42:****Perna de frango estufada com pimentos vermelhos**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Perna de frango	115 / 125	231,2/251,3
Tomate	25	5,8
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	3	27,0
Sal	≤ 0,1	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
Pimento vermelho	50	
		282,9 / 303,6

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 C43:****Chili com salsa**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Carne de vaca picada	85 / 90	96,7 / 102,4
Feijão vermelho	70,0	65,7
Tomate	25	5,8
Cebola	20	4,0
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
Salsa	q.b.	-
		205,8 / 211,5

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação e confeção: Lavar e descascar a cebola e o alho. Lavar o tomate e cortar em pedaços. De véspera demolhar o feijão. Cozê-lo com água e sal. Num tacho colocar azeite, cebola, alho e tomate e juntar a carne de vaca picada. Deixar estufar e juntar o feijão. No tabuleiro para servir ou transportar para outro estabelecimento de ensino, colocar por cima a salsa ou enviar num recipiente à parte para ser colocado aquando do empratamento de pratos.

FICHA TÉCNICA C44:**Arroz de aves (frango e peru)**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Carne de peru	57,5 / 60,0	60,4 / 63,0
Carne de frango	60,0 / 70	106,2 / 123,9
Arroz	30,0 / 40	104,1 / 138,8
Cebola	25,0	5,0
Azeite	3 ml	27,0
Sal	≤ 0,2	-
Tomilho	0,1	-
Cebolinho	0,6 / 1,0	-
Louro	0,1	-
Alho	1,2	-
		302,7 / 357,7

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação e confeção: Lavar o frango e o peru e cozer em água temperada com sal, alho, sumo de limão, louro e ervas aromáticas. Após cozedura, desfiar as carnes. Num outro tacho estufar o azeite, a cebola, o alho e o chouriço de carne até apurar. Adicionar a água de cozedura das aves no estufado e confecionar o arroz. Após cozedura, colocar o arroz e a carne desfiada em camadas alternadamente e levar ao forno até alourar.



PRATOS DE PEIXE



FICHA TÉCNICA P1:		
Cavala estufada		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Cavala ⁴	120 / 130	242,4 / 262,6
Cebola	20	4,0
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	3	27,0
Sal	≤ 0,1	0,0
		278,6 / 298,8
Método de confeção: Estudado		
Procedimentos de preparação: Temperar o peixe com sumo de limão, sal e ervas aromáticas. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar e cortar o tomate em pedaços.		
Procedimentos de confeção: Juntar o azeite numa panela com a cebola e o alho. Deixar refogar e adicionar a polpa de tomate. Adicionar um pouco de água. Colocar as cavalas num tabuleiro e juntar o preparado por cima. Levar ao forno. Em alternativa: juntar todos os ingredientes no tacho e deixar estufar.		

Alergénio: ⁴peixe e produtos à base de peixe

FICHA TÉCNICA P2:		
Salmão assado		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Posta de salmão ⁴	95 / 120	248,9 / 314,4
Sal	≤ 0,1	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		248,9 / 314,4
Método de confeção: Assado		
Procedimentos de preparação: Temperar a posta de salmão com sal, sumo de limão e ervas de Provença.		
Procedimentos de confeção para assar: Colocar, num tabuleiro para ir ao forno, a posta de salmão. Deixar assar.		

Alergénio: ⁴peixe e produtos à base de peixe



FICHA TÉCNICA P3:		
Maruca assada		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Posta de maruca ⁴	95 / 120	66,5/84,0
Cebola	50	10,0
Tomate	50	11,5
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		116,4 / 133,9
Método de confeção: Assado		
Procedimentos de preparação: Temperar o peixe com sumo de limão, sal e ervas aromáticas. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar e cortar o tomate em pedaços.		
Procedimentos de confeção: Dispor a cebola e o alho num tabuleiro para levar ao forno. Juntar o azeite, o tomate e o peixe por cima. Levar ao forno.		

Alergénio: ⁴peixe e produtos à base de peixe

FICHA TÉCNICA P4:		
Perca assada		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Perca ⁴	50 / 60	60,5/72,6
Cebola	50	10,0
Tomate	50	11,5
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		110,4 / 122,5
Método de confeção: Assado		
Procedimentos de preparação: Temperar o peixe com sumo de limão, sal e ervas aromáticas. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar e cortar o tomate em pedaços.		
Procedimentos de confeção: Dispor a cebola e o alho num tabuleiro para levar ao forno. Juntar o azeite, o tomate e o peixe por cima. Levar ao forno.		

Alergénio: ⁴peixe e produtos à base de peixe



FICHA TÉCNICA P5:		
Abrótea assada		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Posta de abrótea ⁴	95 / 120	66,5 / 84,0
Cebola	50	10,0
Tomate	50	11,5
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		116,4 / 133,9
Método de confeção: Assado		
Procedimentos de preparação: Temperar o peixe com sumo de limão, sal e ervas aromáticas. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar e cortar o tomate em pedaços.		
Procedimentos de confeção: Dispor a cebola e o alho num tabuleiro para levar ao forno. Juntar o azeite, o tomate e o peixe por cima. Levar ao forno.		

Alergénio: ⁴peixe e produtos à base de peixe

FICHA TÉCNICA P6:		
Pescada estufada		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Posta de pescada ⁴	95 / 120	78,9 / 99,6
Cebola	50	10,0
Tomate	25	5,8
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		128,2/149,0
Método de confeção: Estufado/Assado		
Procedimentos de preparação: Temperar o peixe com sumo de limão, sal e ervas aromáticas. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar e cortar o tomate em pedaços.		
Procedimentos de confeção: Juntar o azeite numa panela com a cebola e o alho. Deixar refogar e adicionar o tomate, a polpa de tomate. Adicionar um pouco de água. Colocar as postas num tabuleiro e juntar o preparado por cima. Levar ao forno. Em alternativa: juntar todos os ingredientes no tacho e deixar estufar.		

Alergénio: ⁴peixe e produtos à base de peixe

**FICHA TÉCNICA P7:****Red-fish estufado**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Posta de red-fish ⁴	95 / 120	96,0 / 121,2
Cebola	50	10,0
Tomate	25	5,8
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		145,3/170,6

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 o tomate, a polpa de tomate. Adicionar um pouco de água. Colocar as postas no tacho e deixar estufar.Alergénio: ⁴peixe e produtos à base de peixe**FICHA TÉCNICA P8:****Maruca estufada**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Posta de maruca ⁴	95 / 120	66,5 / 84,0
Cebola	50	10,0
Tomate	25	5,8
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		115,9 / 133,4

Método de confeção: Estufado/Assado**Procedimentos de preparação:** Temperar o peixe com sumo de limão, sal e ervas aromáticas. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar e cortar o tomate em pedaços.**Procedimentos de confeção:** Juntar o azeite numa panela com a cebola e o alho. Deixar refogar e adicionar o tomate, a polpa de tomate. Adicionar um pouco de água. Colocar as postas num tabuleiro e juntar o preparado por cima. Levar ao forno. Em alternativa: juntar todos os ingredientes no tacho e deixar estufar.Alergénio: ⁴peixe e produtos à base de peixe



FICHA TÉCNICA P9:		
Bacalhau à Brás		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Bacalhau ⁴	95 / 100	72,2/76,0
Ovo pasteurizado líquido ³	56 / 65	73,4/85,2
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
		178 / 193,6
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.		

Alergénio: ³ovo e ⁴peixe e produtos à base de peixe

FICHA TÉCNICA P10:		
Paloco à Brás		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Paloco ⁴	95 / 100	79,4/83,6
Ovo pasteurizado líquido ³	56 / 65	73,4/85,2
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
		185,2 / 201,2
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 paloco, arranjar e desfiar. Levar ao lume o azeite, a cebola e o alho. Adicionar o paloco 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.		

Alergénio: ³ovo e ⁴peixe e produtos à base de peixe



FICHA TÉCNICA P11:		
Empadão de atum (arroz)		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Atum ⁴	75 / 80	160,5 / 171,2
Ovo de galinha inteiro ³	53 / 63	79,0 / 93,9
Tomate	25	5,8
Cebola	20	4,0
Cenoura	50	12,5
Ervilhas	30 / 40	20,4 / 27,2
Milho	35	37,1
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
		347,7 / 380,1
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: Cozer os ovos. Estufar o atum, previamente escorrido, com a cebola, o alho, o tomate e um fio de azeite. Juntar os legumes, excluindo o milho. Num tabuleiro dispor alternadamente camadas de arroz (confeccionado segundo as indicações da ficha técnica G3), do estufado de atum com os legumes, o milho e o ovo cortado em tiras. No fim, terminar com arroz e pincelar com o ovo. Levar ao forno.		

Alergénio: ³ovo e ⁴peixe e produtos à base de peixe

FICHA TÉCNICA P12:		
Salada de bacalhau, grão-de-bico, ovo, salsa e cebola		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Bacalhau ⁴	95 / 120	72,2 / 91,2
Ovo de galinha inteiro ³	53 / 63	79,0 / 93,9
Grão-de-bico	20 / 63	26,0 / 39,0
Azeite	3	27,0
Vinagre ¹²	q.b.	0,0
Sal	≤ 0,1	0,0
Cebola	10	2,0
Salsa	q.b.	0,0
		206,1 / 253,0
Método de confeção: Cozido		
Procedimentos de preparação: Demolhar o grão.		
Procedimentos de confeção: Cozer o bacalhau 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.		

Alergénio: ³ovo, ⁴peixe e produtos à base de peixe e ¹²dióxido de enxofre e sulfitos

**FICHA TÉCNICA P13:****Salada de paloco, grão-de-bico,
ovo, salsa e cebola**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Paloco ⁴	95 / 120	72,2 / 91,2
Ovo de galinha inteiro ³	53 / 63	79,0 / 93,9
Grão-de-bico	20 / 63	26,0 / 39,0
Azeite	3	27,0
Vinagre ¹²	q.b.	0,0
Sal	≤ 0,1	0,0
Cebola	10	2,0
Salsa	q.b.	0,0
		206,1 / 253,0

Método de confeção: Cozido**Procedimentos de preparação:** Demolhar o grão.**Procedimentos de confeção:** Cozer o paloco 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. No tabuleiro, colocar de forma homogénea todos os ingredientes. Enviar para as transportadas e para os refeitórios, no caso de confeção local, um recipiente com salsa picada e cebola para no momento do empratamento, dispor um pouco nos pratos dos alunos e, posteriormente, temperar com azeite e vinagre a gosto do aluno.Alergénio: ³ovo, ⁴peixe e produtos à base de peixe e ¹²dióxido de enxofre e sulfitos

**FICHA TÉCNICA P14:****Paloco à Gomes de Sá**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Paloco ⁴	85 / 100	71,1 / 83,6
Ovo de galinha inteiro ³	53 / 63	79,0 / 93,9
Cebola	50	10,0
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
		188,5/215,9

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.

Alergénio: ³ovo e ⁴peixe e produtos à base de peixe**FICHA TÉCNICA P15:****de feijão-frade, atum, ovo cozido, salsa e cebola**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Atum ⁴	75 / 80	160,5 / 171,2
Ovo de galinha inteiro ³	53 / 63	79,0 / 93,9
Feijão-frade	20 / 30	24,6 / 36,9
Cebola	10	2,0
Azeite extra virem	3	27,0
Sal	≤ 0,1	0,0
Vinagre ¹²	q.b.	0,0
Salsa	q.b.	0,0
Cebola	q.b.	0,0
		293,0/330,9

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.

Enviar para as transportadas e para os refeitórios, no caso de confeção local, um recipiente com salsa picada e cebola para no momento do empratamento, dispor um pouco nos pratos dos alunos e, posteriormente, temperar com azeite e vinagre a gosto do aluno.

Alergénio: ³ovo, ⁴peixe e produtos à base de peixe e ¹²dióxido de enxofre e sulfitos



FICHA TÉCNICA P16:		
Filetes de pescada no forno		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Posta de pescada ⁴	85 / 100	70,6 / 83,0
Cenoura	40	10,0
Cebola	20	4,0
Azeite extra virem	3	27,0
Sal	≤ 0,1	0,0
Alho	2	1,4
Pão ralado ¹	q.b.	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		113,0 / 125,4
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.		

Alergénio: ¹cereais que contêm glúten e ⁴peixe e produtos à base de peixe

FICHA TÉCNICA P17:		
Salada de grão com bacalhau cozido		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Bacalhau ⁴	95 / 100	72,2 / 76,0
Grão-de-bico	20 / 30	26,0 / 26,0
Cebola	20	4,0
Azeite extra virem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
Vinagre ¹²	q.b.	0,0
		130,6 / 134,4
Método de confeção: Cozido		
Procedimentos de preparação: De véspera, demolhar o grão. Lavar e descascar a cebola e o alho.		
Procedimentos de confeção: Cozer o grão e o bacalhau em água e sal separados. Após estar cozido o bacalhau, arranjar e desfiar. Colocar o grão e o bacalhau num tabuleiro juntamente com a cebola e o alho picados. Envolver o preparado e temperar com azeite e vinagre.		

Alergénio: ⁴peixe e produtos à base de peixe e ¹²dióxido de enxofre e sulfitos



FICHA TÉCNICA P18:		
Filetes de bacalhau no forno		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Bacalhau ⁴	130 / 140	98,8 / 106,4
Leite de vaca UHT meio gordo ⁷	10	4,7
Farinha de trigo ¹	5	17,5
Azeite extra virem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		149,4 / 157,0
Método de confeção: Gratinado		
Procedimentos de preparação: Temperar o peixe com sal, sumo de limão, alho e ervas aromáticas.		
Procedimentos de confeção: Num tacho adicionar o azeite, a farinha e o leite, pouco a pouco para não encaroçar. Levar ao lume, mexendo sempre. Posteriormente colocar o peixe num tabuleiro, regar com o preparado de leite e levar ao forno para gratinar.		

Alergénios: ¹cereais que contêm glúten, ⁴peixe e produtos à base de peixe e ⁷leite e produtos à base de leite

FICHA TÉCNICA P19:		
Caldeirada de pescada com batata cozida		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Posta de pescada ⁴	85 / 100	70,6 / 83,0
Batata	60 / 80	54,0 / 72,0
Cenoura	50	12,5
Tomate	50	11,5
Cebola	50	10,0
Pimento	20	5,4
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
		197,6 / 228
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: ⁴peixe e produtos à base de peixe

**FICHA TÉCNICA P20:****Massada de peixe com tomate
e coentros
(red-fish e lulas)**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Posta de red-fish ⁴	50 / 55	50,5 / 55,6
Lulas ¹⁴	35 / 45	24,9 / 32,0
Tomate	25	5,8
Pimento	20	5,4
Cebola	20	4,0
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
Coentros	q.b.	0
		124,1 / 136,3

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, segundo as indicações da ficha técnica respetiva. Cozer, arranjar e desfiar o peixe. Refogar a cebola, o alho com o azeite com a polpa de tomate. 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. Enviar um recipiente com coentros para os estabelecimentos de ensino para oferecerem no momento de empratamento dos pratos. No caso de confeção local, preparar este recipiente para estar ao lado do tabuleiro.

Alergénio: ⁴peixe e produtos à base de peixe e ¹⁴moluscos

**FICHA TÉCNICA P21:****Cavala à Ratatouille**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Beringela	80	16,8
Abóbora	60 / 70	6,6 / 7,7
Cavala ⁴	50 / 60	101,0 / 121,2
Tomate	50	11,5
Pimento	20	5,4
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
		173,7 / 195,0

Método de confeção: Estufado**Procedimentos de preparação:** Lavar e descascar a abóbora, a cebola e o alho. Lavar e arranjar a beringela, o tomate e o pimento. Temperar a cavala com sal, alho e ervas aromáticas.**Procedimentos de confeção:** Cortar a cebola de modo grosseiro e picar o alho. Levar ao lume com o azeite, o louro e os coentros picados. Cortar o pimento em tirinhas e juntar. Adicionar o tomate em cubinhos e temperar. Depois de estufado, colocar o preparado num tabuleiro, com a cavala por cima. Levar ao forno.Alergénio: ⁴peixe e produtos à base de peixe**FICHA TÉCNICA P22:****Salada de atum, ovo, cenoura e ervilhas**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Atum ⁴	75 / 80	160,5 / 171,2
Ovo de galinha inteiro ³	53 / 63	79,0 / 93,9
Ervilhas	40	27,2
Cenoura	40	10,0
Azeite extra virgem	3	27,0
Sal	≤ 0,1	0,0
Vinagre ¹²	q.b.	0,0
Salsa	q.b.	-
		311,1 / 336,7

Método de confeção: Cozido**Procedimentos de preparação e confeção:** Demolhar as ervilhas. Cozer os ovos e partir em rodelos ou picado, evitando pedaços de pequena dimensão. Cozer as ervilhas. Juntar o acompanhamento que esteja descrito na ementa e de acordo com a respetiva ficha técnica, juntar o atum escorrido, os ovos, as ervilhas, a cenoura. No momento de empratamento, temperar com azeite, vinagre e ervas aromáticas que deverão ser enviadas num recipiente à parte.Alergénio: ³ovos, ⁴peixe e produtos à base de peixe e ¹²dióxido de enxofre e sulfitos



FICHA TÉCNICA P23:		
Pescada Espiritual		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Pescada ⁴	85 / 100	70,6 / 83,0
Cenoura	50	12,5
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
		115,5 / 127,9
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: ⁴peixe e produtos à base de peixe

FICHA TÉCNICA P24:		
Medalhões de pescada com cebolada		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Medalhões de pescada ⁴	75	62,3
Cebola	20	4,0
Tomate	25	5,8
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
		100,4
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: ⁴peixe e produtos à base de peixe



FICHA TÉCNICA P25:		
Douradinhos no forno		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Douradinhos ^{1,2,3,4,6,7,10,12,14}	100 (2 unidades)	130
		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: ¹cereais que contêm glúten, ²crustáceos, ³ovos, ⁴peixe e produtos à base de peixe, ⁶soja e produtos à base de soja, ⁷leite e produtos à base de leite, ¹⁰ mostarda, ¹²dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴moluscos. Alergénios podem variar consoante a marca, por favor confirmar.

FICHA TÉCNICA P26:		
Calamares		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Calamares ^{1,2,3,4,6,7,10,12,14}	100 (2 unidades)	136
		136
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: ¹cereais que contêm glúten, ²crustáceos, ³ovos, ⁴peixe e produtos à base de peixe, ⁶soja e produtos à base de soja, ⁷leite e produtos à base de leite, ¹⁰ mostarda, ¹²dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴moluscos. Alergénios podem variar consoante a marca, por favor confirmar.



FICHA TÉCNICA P27:		
Arroz de pescada com coentros		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Pescada ⁴	100 / 105	83,0 / 87,2
Arroz	50	173,5
Cebola	25	5,0
Azeite extra virgem	3,0 / 5,0	27,0 / 45,0
Sal	0,2	0,0
Coentros	0,7	0,2
Alho	1,2 / 1,5	0,9 / 1,1
Tomate (pelado/triturado)	25	5,3
		294,8/317,1
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: ⁴peixe e produtos à base de peixe

FICHA TÉCNICA P28:		
Filetes de pescada gratinados com alecrim no forno		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Filetes de pescada ⁴	85 / 100	70,6 / 83,0
Cenoura	50	12,5
Cebola	25	5,0
Azeite extra virgem	3,0 / 5,0	27,0 / 45,0
Sal	0,2	0,0
Salsa	0,8	0,2
Sumo de limão	q.b.	0,0
Orégãos	0,1	0,3
Louro	0,1	0,0
Manjeriço	0,1	0,0
Alho	1,2	0,9
Alecrim	0,1	0,1
Pão ralado ¹	q.b.	0,0
		116,5/146,9
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: ¹cereais que contêm glúten e ⁴peixe e produtos à base de peixe



FICHA TÉCNICA P29:		
Filetes de pescada gratinados no forno		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Pescada ⁴	85 / 100	70,6 / 83,0
Azeite extra virgem	3,0 / 5,0	27,0 / 45,0
Sal	0,2	0,0
Leite de vaca UHT meio-gordo ⁷	q.b.	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
Orégãos	0,1	0,3
Salsa	0,8	0,2
Alho	1,2 / 1,5	0,9 / 1,1
		98,8 / 129,5
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.		

Alergénios: ⁴peixe e produtos à base de peixe e ⁷leite e produtos à base de leite

FICHA TÉCNICA P30:		
Pescada cozida		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Pescada ⁴	95 / 120	78,9 / 99,6
Sal	0,2	0,0
		78,9 / 99,6
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.		

Alergénios: ⁴peixe e produtos à base de peixe



FICHA TÉCNICA P31:		
Maruca cozida		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Maruca ⁴	95 / 120	66,5 / 84,0
Sal	0,2	0,0
		66,5 / 84,0
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.		

Alergénios: ⁴peixe e produtos à base de peixe

FICHA TÉCNICA P32:		
Abrótea cozida		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Abrótea ⁴	95 / 120	66,5/84,0
Sal	0,2	0,0
		66,5 / 84,0
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.		

Alergénios: ⁴peixe e produtos à base de peixe

**FICHA TÉCNICA P33:****Filetes de pescada panados no forno**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Filetes de pescada ⁴	85 / 100	70,6 / 83,0
Sal	0,2	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
Alho	1,2 / 1,5	0,9 / 1,1
Orégãos	0,1	0,3
Cebolinho	0,6 / 1	0,2 / 0,3
Louro	0,1	0,0
Pão ralado ¹	q.b.	0,0
Ovo ³	5	7,5
Farinha ¹	q.b.	0,0
Óleo de girassol	3,0 / 5,0	26,9 / 44,8
		106,2/136,9

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.Alergénios: ⁴peixe e produtos à base de peixe**FICHA TÉCNICA P34:****Paloco Espiritual**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Paloco ⁴	85 / 100	70,6 / 83,0
Cenoura	50	12,5
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
		115,5 / 127,9

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 o paloco. Levar ao lume o azeite, a cebola e o alho. Adicionar a cenoura ralada e posteriormente o paloco desfiado. 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.

Alergénios: ⁴peixe e produtos à base de peixe



FICHA TÉCNICA P35:		
Red-fish assado		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Posta de red-fish ⁴	95 / 120	96,0/121,2
Cebola	50	10,0
Tomate	25	5,8
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		145,3/170,6
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: 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.		

Alergénios: ⁴peixe e produtos à base de peixe

FICHA TÉCNICA P36:		
Feijoada de pota		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Feijão branco	20 / 30	18,8 / 28,2
Pota ^{2, 4 e 14}	70 / 80	52,5 / 60,0
Cenoura	60	15
Tomate	25	5,8
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
		124,5 / 141,4
Método de confeção: Cozido / Estufado		
Procedimentos de preparação e confeção: Demolhar de véspera o feijão em água. Coza o feijão em bastante água com um fio de azeite. Fazer um refogado com a cebola, alho, o azeite e o tomate. Adicionar as potas e deixar cozinhar. Adicione a cenoura cortada aos cubos (previamente descascada e lavada). Adicione um pouco de água de cozer o feijão ao refogado anterior, deixe levantar ferver e adicione o feijão. Deixe cozinhar.		

Alergénios: ²crustáceos, ⁴peixe e produtos à base de peixe e ¹⁴moluscos

**FICHA TÉCNICA P37:****Massada de atum com tomate e coentros**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Atum ⁴	75 / 80	160,5 / 171,2
Tomate	25	5,8
Pimento	20	5,4
Cebola	20	4,0
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
Coentros	q.b.	0
		209,3 / 220,0

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.**Procedimentos de confeção:** Cozer a massa, segundo as indicações da ficha técnica respetiva. Escorrer o atum. Refogar a cebola, o alho com o azeite com a polpa de tomate. Juntar o tomate, os orégãos e o pimento. Posteriormente, junta a massa e o atum e envolver tudo.

Enviar um recipiente com coentros para os estabelecimentos de ensino para oferecerem no momento de empratamento dos pratos. No caso de confeção local, preparar este recipiente para estar ao lado do tabuleiro.

Alergénios: ⁴peixe e produtos à base de peixe**FICHA TÉCNICA P38:****Bolonhesa de atum**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Atum ⁴	75 / 80	160,5 / 171,2
Tomate	25	5,8
Pimento	20	5,4
Cebola	20	4,0
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
Coentros	q.b.	0
		209,3 / 220,0

Método de confeção: Estufado**Procedimentos de preparação e confeção:** Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar e cortar o tomate e o pimento em pedaços. Cozer a massa, segundo as indicações da ficha técnica respetiva. Escorrer o atum. Refogar a cebola, o alho com o azeite com a polpa de tomate. Juntar o tomate, os orégãos, o pimento e o atum. Enviar um recipiente com coentros para ser colocado no momento de empratamento.Alergénios: ⁴peixe e produtos à base de peixe

**FICHA TÉCNICA P39:****Massinha de cavala com coentros**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Cavala ⁴	120 / 130	242,4 / 262,6
Tomate	25	5,8
Pimento	20	5,4
Cebola	20	4,0
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
Coentros	q.b.	0
		291,2 / 311,4

Método de confeção: Estufado**Procedimentos de preparação:** Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar e cortar o tomate e o pimento em pedaços.**Procedimentos de confeção:** Cozer a massa, segundo as indicações da ficha técnica respetiva. Preparar a cavala. Refogar a cebola, o alho com o azeite com a polpa de tomate. Juntar o tomate, os orégãos e o pimento. Posteriormente, juntar a massa e a cavala e envolver tudo.

Enviar um recipiente com coentros para os estabelecimentos de ensino para oferecerem no momento de empratamento dos pratos. No caso de confeção local, preparar este recipiente para estar ao lado do tabuleiro.

Alergénios: ⁴peixe e produtos à base de peixe**FICHA TÉCNICA P40:****Estufado de atum com coentros**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Atum ⁴	75 / 80	160,5 / 171,2
Tomate	25	5,8
Pimento	20	5,4
Cebola	20	4,0
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
Coentros	q.b.	0
		209,3 / 220,0

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.**Procedimentos de confeção:** Escorrer o atum. Refogar a cebola, o alho com o azeite com a polpa de tomate. Juntar o tomate, os orégãos e o pimento. Preparar um recipiente com coentros para os estabelecimentos de ensino para oferecerem no momento de empratamento dos pratos.Alergénios: ⁴peixe e produtos à base de peixe



PRATOS VEGETARIANOS



FICHA TÉCNICA V1:**Empadão de legumes no forno
com leguminosas**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Ervilhas	130 / 160	88,4 / 108,8
Cogumelos	50 / 60	9,0 / 10,8
Cenoura	50	12,5
Pimento	30	8,1
Tomate	25	5,8
Cebola	20	4,0
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	3	27,0
Sal	≤ 0,1	0,0
		159,9 / 182,1

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:****Estufado de feijão preto com legumes e coentros**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Alho-francês	60 / 80	15,6 / 20,8
Feijão-preto (seco)	70	63,7
Cenoura	50	12,5
Tomate	25	5,8
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
Coentros	q.b.	-
		130,0/135,2

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. Enviar um recipiente para os estabelecimentos de ensino para colocar por cima no momento de empratamento dos pratos.**FICHA TÉCNICA V3:****Salada de tofu e legumes**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Tofu ⁶	120 / 140	92,4 / 107,8
Pimento	30	8,1
Cenoura	50	12,5
Cebola	50	10,0
Milho	25	92,0
Azeite extra virgem	3	27,0
Sal	≤ 0,1	0,0
		242 / 257,4

Método de confeção: Cozido**Procedimentos de preparação:** Lavar e descascar a cebola, o pimento e a cenoura. Cortar picado a cebola e o pimento e ralar a cenoura.**Procedimentos de confeção:** Juntar a cebola picada, o milho, o pimento, a cenoura e o tofu aos cubos com a guarnição mencionada na ementa que será confeccionada de acordo com a respetiva ficha técnica.

Misturar tudo com o molho branco (preparar o molho branco segundo as indicações da ficha técnica M2).

Alergénio: ⁶soja e produtos à base de soja



FICHA TÉCNICA V4:		
Mistura de estufado de lentilhas com legumes		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Abóbora	60 / 70	6,6 / 7,7
Curgete	60 / 70	11,4 / 13,3
Cogumelos	50 / 60	9,0 / 10,8
Lentilhas	40 / 50	46,0 / 57,5
Tomate	25	5,8
Cebola	25	5,0
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
		112,2 / 128,5
Método de confeção: Estudado		
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 V5:		
Soja estufada		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Soja ⁶	40 / 50	162,8 / 203,5
Tomate	25	5,8
Cebola	25	5,0
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
		207,2 / 247,9
Método de confeção: Estufado		
Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a cebola e o alho. Hidratar a soja em água.		
Procedimentos de confeção: Juntar o azeite com a cebola e o alho picados. Depois de refogados, juntar a soja, a polpa de tomate e o tomate. Temperar e deixar cozinhar, adicionando um pouco de água.		

Alergénio: ⁶soja e produtos à base de soja



FICHA TÉCNICA V6:		
Salada de feijão-frade com salsa e cebola		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Feijão-frade (seco)	70	86,1
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	3	27,0
Salsa	2	0,4
Sal	≤ 0,1	0,0
Vinagre ¹²	q.b.	0,0
		117,5
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.		

Alergénios: ¹²dióxido de enxofre e sulfitos

FICHA TÉCNICA V7:		
Rancho vegetariano		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Couve	60 / 80	15,6 / 20,8
Cenoura	50	12,5
Grão-de-bico (seco)	40 / 50	52,0 / 65,0
Cebola	25	5,0
Tomate	25	5,8
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		119,3 / 137,5
Método de confeção: Estufado		
Procedimentos de preparação: De véspera, demolhar o grão-de-bico. No dia, temperar com sumo de limão, louro e sal, lavar e descascar a cebola, o tomate e o alho. Picar a cebola e o alho. Cortar o tomate em pedaços.		
Procedimentos de confeção: Colocar o azeite, a cebola picada e o alho a alourar. Juntar o tomate, o louro, a cenoura e a couve. Juntar o grão, previamente cozido, com um pouco da água da sua cozedura. Temperar com pimentão-doce e orégãos. Juntar a massa, penne, preparada segundo a ficha técnica G7. Acrescentar a água necessária à cozedura.		



FICHA TÉCNICA V8:		
Salada colorida de feijão vermelho e ervilhas		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Ervilhas (crua ou ultracongelada)	65 / 80	44,2 / 54,4
Feijão vermelho (seco)	70	65,7
Cenoura	50	12,5
Feijão-verde	40 / 50	12,8 / 16,0
Brócolos	35 / 45	11,2 / 14,4
Pimento	30	8,1
Cebola	25	5,0
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
		187,9 / 204,5
Método de confeção: Cozido		
Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a cenoura, a cebola e o alho. Lavar e arranjar o feijão-verde, os brócolos e o pimento. De véspera, demolhar as ervilhas e o feijão.		
Procedimentos de confeção: Cozer as ervilhas, o feijão vermelho, o feijão-verde e os brócolos. Refogar a cebola e o alho em azeite. Adicionar a cenoura e o pimento. Juntar os legumes cozidos e envolver. Temperar com orégãos.		



FICHA TÉCNICA V9:

Soja em cama de legumes

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Beringela	80	16,8
Cogumelos	50 / 60	9,0 / 10,8
Soja ⁶	40 / 50	162,8 / 203,5
Cenoura	50	12,5
Pimento	30	8,1
Cebola	25	5,0
Tomate	25	5,8
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
		248,4 / 290,9

Método de confeção: Assado

Procedimentos de preparação: Colocar a soja a hidratar numa tigela com um pouco de água. Lavar a beringela e cortá-la em rodela. 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 beringela, adicionar sal e ervas aromáticas. Tapar e deixar cozinhar em lume branco. Fritar a soja cortada em cubos num fio de azeite com sal e ervas aromáticas.

Empratar os legumes primeiro e a soja em cima.

Alergénios: ⁶soja e produtos à base de soja



FICHA TÉCNICA V10:

Estufado de favas com tofu e legumes

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Favas (secas)	40 / 50	36,0 / 45,0
Alho-francês	60 / 80	15,6 / 20,8
Tofu ⁶	60 / 80	46,2 / 61,6
Cenoura	50	12,5
Cebola	20	4,0
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
		147,9 / 177,5

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.

Alergénios: ⁶soja e produtos à base de soja

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

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Grão-de-bico	40 / 50	52,0 / 65
Cogumelos	50 / 60	9,0 / 10,8
Tomate	25	5,8
Cebola	25	5,0
Pimento	30	8,1
Polpa de tomate	10	5,2
Pão ralado ¹	10	35,9
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
		149,4 / 164,2

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.Alergénios: ¹cereais que contêm glúten**FICHA TÉCNICA V12:****Tofu assado**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Tofu ⁶	120 / 140	92,4 / 107,8
Azeite extra virgem	3	27,0
Sal	≤ 0,1	0,0
		119,4 / 134,8

Método de confeção: Assado**Procedimentos de preparação:** Cortar o tofu com a espessura de um dedo.**Procedimentos de confeção:** Levar ao forno, num tabuleiro, até assar.

**FICHA TÉCNICA V13:****Legumes à Brás (sem ovo)**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Feijão manteiga	70	74,9
Curgete	60 / 70	11,4/13,3
Cenoura	40	10,0
Alho-francês	40	10,4
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
		139,1 / 141,0

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 ao devido acompanhamento, neste caso batata palha, e envolver. No fim, polvilhar com salsa.**FICHA TÉCNICA V14:****Seitan assado com legumes**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Beringela	80	16,8
Curgete	60 / 70	11,4 / 13,3
Abóbora	60 / 70	6,6 / 7,7
Seitan ^{1,6}	40 / 50	55,6 / 69,5
Cenoura	50	12,5
Tomate	25	5,8
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
		141,1 / 158,0

Método de confeção: Assado**Procedimentos de preparação:** Lavar, descascar e preparar os legumes.**Procedimentos de confeção:** Colocar o seitan num tabuleiro com os legumes cortados em cubos. Juntar um fio de azeite, sal e ervas aromáticas. Levar ao forno.Alergénios: ¹cereais que contêm glúten e ⁶soja e produtos à base de soja



FICHA TÉCNICA V15:		
Ervilhas estufadas com cogumelos		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Ervilhas (crua ou ultracongelada)	130 / 160	88,4 / 108,8
Cogumelos	50 / 60	9,0 / 10,8
Cenoura	50	12,5
Tomate	25	5,8
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
		148,1 / 170,3
Método de confeção: Estufado		
Procedimentos de preparação: Demolhar as ervilhas, na véspera. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar e cortar o tomate em pedaços. Lavar, descascar e cortar a cenoura em rodelas.		
Procedimentos de confeção: Refogar a cebola e o alho em azeite. Adicionar os cogumelos, a cenoura, o tomate e as ervilhas. Temperar com sal e ervas aromáticas e deixar estufar.		

FICHA TÉCNICA V16:		
Feijoada de tofu e feijão vermelho		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Feijão vermelho	70	65,7
Tofu ⁶	60 / 80	46,2 / 61,6
Couve-lombarda	50 / 70	13,0 / 18,2
Cenoura	50	12,5
Tomate	25	5,8
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
		175,6 / 196,2
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 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 o tofu aos cubos e a cenoura e parte da água de cozedura do feijão. Temperar com ervas aromáticas. Deixar estufar, mexendo de vez em quando. Adicionar a couve escorrida e o feijão. Envolver tudo e deixar apurar.		

Alergénio: ⁶soja e produtos à base de soja

**FICHA TÉCNICA V19:****Hambúrguer de feijão preto**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Feijão preto	70	63,7
Curgete	30 / 35	5,7 / 6,7
Cenoura	50	12,5
Pão ralado ¹	10	35,9
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		146,2 / 147,2

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: ¹cereais que contêm glúten**FICHA TÉCNICA V20:****Salteado de tomate e espinafres com soja**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Espinafres	100	27,0
Soja ⁶	40 / 50	162,8 / 203,5
Cogumelos	50 / 60	9,0 / 10,8
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Polpa de tomate	10	5,2
Sal	≤ 0,1	0,0
		236,4 / 278,9

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, a polpa de tomate e o alho picados em azeite. Juntar a soja, os cogumelos laminados, sal e ervas aromáticas. Deixar cozer. No fim, adicionar os espinafres.Alergénio: ⁶soja e produtos à base de soja



FICHA TÉCNICA V21:		
Cogumelos salteados com legumes		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Cogumelos	50 / 60	9,0 / 10,8
Curgete	60 / 70	11,4 / 13,3
Tomate	30	6,9
Milho	25	92,0
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
		147,7 / 151,4
Método de confeção: Salteado		
Procedimentos de preparação: Lavar e cortar os 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 cogumelos picados, a curgete e o tomate. Juntar o milho. Temperar com sal e deixar saltear. Polvilhar com orégãos.		

FICHA TÉCNICA V22:		
Bolonhesa de soja e cogumelos		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Soja granulada fina ⁶	40 / 50	162,8 / 203,5
Cogumelos	50 / 60	9,0 / 10,8
Tomate	25	5,8
Cebola	20	4,0
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
		215,2 / 257,7
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.		

Alergénio: ⁶soja e produtos à base de soja

**FICHA TÉCNICA V23:****Chili de soja**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Feijão vermelho	20 / 30	18,8 / 28,1
Soja granulada fina ⁶	40 / 50	162,8 / 203,5
Tomate	25	5,8
Milho	25	26,5
Cebola	20	4,0
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
		251,5 / 301,5

Método de confeção: Estufado**Procedimentos de preparação:** Na véspera, demolhar o feijão. No dia, demolhar a soja em água, sal e cominhos. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar o tomate e cortar em pedaços.**Procedimentos de confeção:** Cozer o feijão. Levar um tacho ao lume com o azeite, a cebola e o alho e deixar refogar. Adicionar a polpa de tomate e o tomate. Escorrer a soja, juntar ao tacho e deixar cozinhar, mexendo de vez em quando, e acrescentando água aos poucos. Juntar o milho, o feijão e um pouco do molho da cozedura do feijão, mexer e deixar ferver. Retificar os temperos.Alergénio: ⁶soja e produtos à base de soja**FICHA TÉCNICA V24:****Estufado de tofu com abóbora**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Tofu ⁶	120 / 140	92,4/107,8
Abóbora	60 / 70	6,6/7,7
Cebola	25	5,0
Azeite extra virgem	3	27,0
Sal	≤ 0,1	0,0
		131,0 / 147,5

Método de confeção: Estufado**Procedimentos de preparação:** Lavar e descascar a cebola e cortar em meias-luas. Lavar, arranjar e cortar a abóbora em cubinhos. Cortar o tofu em cubos.**Procedimentos de confeção:** Aquecer o azeite e adicionar o tofu. Juntar a cebola e os cominhos. Juntar a abóbora e sal e deixar cozinhar em lume brando até a abóbora estar cozinhada.Alergénio: ⁶soja e produtos à base de soja

**FICHA TÉCNICA V25:****Caldeirada de soja**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Soja ⁶	40 / 50	162,8 / 203,5
Batata	60 / 80	54,0 / 72,0
Tomate	50	11,5
Cebola	50	10,0
Pimento	20	5,4
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
		277,3 / 336,0

Método de confeção: Guisado**Procedimentos de preparação:** Demolhar a soja em água. Lavar e descascar a cebola, o alho e a batata. Lavar e cortar em pedaços o tomate e o pimento.**Procedimentos de confeção:** Cortar a cebola em rodelas e adicionar ao azeite, num tacho. Juntar o tomate, a polpa de tomate, o pimento e a batata às rodelas. Adicionar a soja escorrida e a salsa. Juntar água, caso seja necessário.Alergénio: ⁶soja e produtos à base de soja**FICHA TÉCNICA V26:****Croquetes de espinafres e grão-de-bico**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Grão-de-bico	40 / 50	52,0 / 65,0
Cebola	25	5,0
Alho	1	0,7
Pão ralado ¹	5	18,0
Salsa	q.b.	0,0
Pimentão doce	q.b.	0,0
Espinafres	100	27,0
Azeite extra virgem	3	27,0
Sal	≤ 0,1	0,0
		129,6 / 142,6

Método de confeção: Assado**Procedimentos de preparação e confeção:** Cozer, separadamente em água e sal, o grão previamente demolido e os espinafres. Reduzir o grão a puré. Picar a cebola, o alho, a salsa e os espinafres cozidos e adicionar o puré. Envolver juntamente com o azeite, o sal, o pimentão doce e o pão ralado. Moldar os croquetes e levar ao forno a assar.Alergénios: ¹cereais que contêm glúten



FICHA TÉCNICA V27:		
Tofu em cama de legumes		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Tomate	120	27,6
Tofu ⁶	120 / 140	92,4 / 107,8
Alho-francês	30	7,8
Beringela	30	6,3
Cenoura	50	12,5
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
		179 / 194,4
Método de confeção: Assado		
Procedimentos de preparação: Lavar o tomate. Lavar 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 temperar com sal e orégãos. À parte ou na mesma frigideira, mas sem os legumes, confeccionar o tofu cortado às tiras. Temperá-lo com azeite, sal e orégãos. Dispor nos recipientes uma camada dos legumes e o tofu por cima.		

Alergénio: ⁶soja e produtos à base de soja

FICHA TÉCNICA V28:		
Jardineira de seitan		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Feijão-verde	40 / 60	12,8 / 19,2
Cenoura	50	12,5
Seitan ^{1,6}	40 / 50	55,6 / 69,5
Ervilhas	30 / 40	20,4 / 27,2
Tomate	25	5,8
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		139,5 / 166,0
Método de confeção: Estufado		
Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a batata, a cenoura, a cebola e o alho. Lavar o tomate e o feijão-verde. Picar a cebola e o alho.		
Procedimentos de confeção: Fazer um refogado com a cebola, o alho e o azeite. Juntar 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 guarnição e os legumes. Deixar acabar de estufar.		

Alergénio: ¹cereais que contêm glúten e ⁶soja e produtos à base de soja



FICHA TÉCNICA V29:		
Jardineira de soja fina		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Soja granulada fina ⁶	40 / 50	162,8 / 203,5
Feijão-verde	40 / 60	12,8 / 19,2
Cenoura	50	12,5
Ervilhas	30 / 40	20,4 / 27,2
Tomate	25	5,8
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		139,5 / 166,6
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 soja granulada fina, a cenoura, o tomate e a água necessária. Temperar com sumo de limão e ervas aromáticas. Quando a soja estiver quase cozinhada adicionar a guarnição e os legumes. Deixar acabar de estufar.		

Alergénio: ⁶soja e produtos à base de soja

FICHA TÉCNICA V30:		
Massa siciliana		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Grão-de-bico	40 / 50	52,0 / 65,0
Cenoura	50	12,5
Alho-francês	30	7,8
Tomate	25	5,8
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
		106,5 / 119,5
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, confeccionada segundo as indicações da respetiva ficha técnica. Temperar com orégãos e manjeriço.		



FICHA TÉCNICA V31:		
Salada exótica		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Ervilhas (crua ou ultracongelada)	40 / 50	27,2 / 34,0
Tomate	50	11,5
Cenoura	30	7,5
Ananás	25	12,0
Sal	≤ 0,1	0,0
		58,2 / 65,0
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, segundo as indicações da respetiva ficha técnica. 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 V32:		
Lasanha de soja		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Soja granulada fina ⁶	40 / 50	162,8 / 203,5
Ervilhas (crua ou ultracongelada)	130 / 160	88,4 / 108,8
Cogumelos	50 / 60	9,0 / 10,8
Cebola	20	4,0
Tomate	25	5,8
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
		303,6 / 366,5
Método de confeção: Estufado		
Procedimentos de preparação: Demolhar as ervilhas, na véspera. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar e cortar o tomate em 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, o tomate e a soja granulada fina. 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.		

Alergénio: ⁶soja e produtos à base de soja

**FICHA TÉCNICA V33:****Feijão vermelho com Ratatouille**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Beringela	80	16,8
Abóbora	60 / 70	6,6 / 7,7
Feijão vermelho	70	65,7
Tomate	50	11,5
Pimento	20	5,4
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
		138,4 / 139,5

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 V34:****Arroz de lentilhas com legumes**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Lentilhas	40 / 50	46,0 / 57,5
Beringela	80	16,8
Tomate	50	11,5
Curgete	40 / 50	7,6/9,5
Arroz	30 / 40	104,1 / 138,8
Cenoura	40	10,0
Pimento	20	5,4
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
		233,8 / 281,9

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 V37:****Tofu espiritual**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Tofu ⁶	120 / 140	92,4 / 107,8
Cenoura	50	12,5
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
		137,3 / 152,7

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: ⁶soja e produtos à base de soja**FICHA TÉCNICA V38:****Bolonhesa de lentilhas**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Lentilhas	40 / 50	46,0 / 57,5
Tomate	25	5,8
Cebola	25	5,0
Azeite extra virgem	3,0 / 5	27,0 / 45,0
Sal	≤ 0,2	0,0
Salsa	0,1	0,0
Alho	1,2 / 1,5	0,9 / 1,1
Orégãos	0,1	0,3
		84,9 / 114,6

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 V39:****Bolonhesa de soja**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Soja granulada fina ⁶	40 / 50	162,8 / 203,5
Tomate	25	5,8
Cebola	25	5,0
Azeite extra virgem	3,0 / 5	27,0/45,0
Sal	≤ 0,2	0,0
Salsa	0,1	0,0
Alho	1,2 / 1,5	0,9/1,1
Orégãos	0,1	0,3
		201,8 / 260,7

Procedimentos de preparação e confeção: No dia, cozer a soja granulada fina 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.

FICHA TÉCNICA V40:**Bifinhos de seitan de tomatada**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Seitan ^{1,6}	40 / 50	55,6 / 69,5
Tomate	25	5,8
Cebola	25	5,0
Azeite extra virgem	3,0 / 5	27,0 / 45,0
Sal	≤ 0,2	0,0
Sumo de laranja	q.b.	0,0
Alho	1,2 / 1,5	0,9 / 1,1
Alecrim	0,1	0,1
Cebolinho	0,6 / 1	0,2 / 0,3
Tomilho	0,1	0,1
Orégãos	0,1	0,3
		94,8 / 127,0

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.

Alergénio: ¹cereais que contêm glúten e ⁶soja e produtos à base de soja



FICHA TÉCNICA V41:		
Tofu gratinado com molho de cogumelos		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Tofu ⁶	120 / 140	92,4 / 107,8
Cogumelos	50 / 60	9,0 / 10,8
Cebola	25	5,0
Azeite extra virgem	3,0 / 5	27,0 / 45,0
Sal	≤ 0,2	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
Alho	1,2 / 1,5	0,9 / 1,1
Orégãos	0,1	0,3
Tomilho	0,1	0,1
		134,6 / 169,9
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.		

Alergénio: ⁶soja e produtos à base de soja

FICHA TÉCNICA V42:		
Empadão no forno de soja		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Soja granulada fina ⁶	40 / 50	162,8 / 203,5
Ervilhas	130 / 160	88,4 / 108,8
Cogumelos	50 / 60	9,0 / 10,8
Cenoura	50	12,5
Pimento	30	8,1
Tomate	25	5,8
Cebola	20	4,0
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	3	27,0
Sal	≤ 0,1	0,0
		322,7 / 385,6
Método de confeção: Estufado e assado		
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, a soja granulada 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.		

Alergénio: ⁶soja e produtos à base de soja



FICHA TÉCNICA V43:

Feijoada de soja e feijão preto

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Soja granulada fina ⁶	40 / 50	162,8 / 203,5
Couve-lombarda	50 / 70	13,0 / 18,2
Cenoura	50	12,5
Feijão preto	20 / 30	18,2 / 27,3
Tomate	25	5,8
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0

Método de confeção: Cozido / Estufado

Procedimentos de preparação: De véspera, demolhar o feijão preto. 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 soja granulada, a cebola e o alho. Adicionar parte da água de cozedura do feijão. Temperar com ervas aromáticas. Deixar estufar, mexendo de vez em quando. Adicionar a couve escorrida e o feijão. Envolver tudo e deixar apurar.

Alergénio: ⁶soja e produtos à base de soja



FICHA TÉCNICA V44:

**Empadão de legumes no forno
com lentilhas**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Lentilhas	40 / 50	46,0 / 57,5
Cogumelos	50 / 60	9,0 / 10,8
Cenoura	50	12,5
Pimento	30	8,1
Tomate	25	5,8
Cebola	20	4,0
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	3	27,0
Sal	≤ 0,1	0,0
		117,6 / 129,1

Método de confeção: Estufado

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

Procedimentos de confeção: Cozer as lentilhas 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 lentilhas 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 V45:****Empadão no forno de soja e legumes**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Soja granulada fina ⁶	40 / 50	162,8 / 203,5
Cogumelos	50 / 60	9,0 / 10,8
Cenoura	50	12,5
Pimento	30	8,1
Tomate	25	5,8
Cebola	20	4,0
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	3	27,0
Sal	≤ 0,1	0,0
		234,4 / 276,9

Método de confeção: Estufado**Procedimentos de preparação:** Lavar e descascar a cenoura, cebola e o tomate. Lavar e arranjar o pimento e a soja (previamente demolidas no dia anterior).**Procedimentos de confeção:** Cozer a soja 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, a soja e a polpa de tomate e deixar estufar. Juntar as lentilhas 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.

Alergénio: ⁶soja e produtos à base de soja**FICHA TÉCNICA V46:****Barritas de grão-de-bico**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Grão-de-bico	40 / 50	52,0 / 65,0
Cebola	25	5,0
Alho	1	0,7
Pão ralado ¹	5	18,0
Cenoura	50	12,5
Sumo de limão	q.b.	0,0
Coentros	q.b.	0,0
Azeite extra virgem	3	27,0
Sal	≤ 0,1	0,0
		115,1 / 128,1

Método de confeção: Assado**Procedimentos de preparação e confeção:** Cozer o grão previamente demolido e reduzir a puré. Envolver com a cenoura ralada, a cebola, o alho e os coentros picados, sumo de limão, azeite, sal e pão ralado. Moldar em formato de barritas e levar ao forno a assar.Alergénio: ¹cereais que contêm glúten



FICHA TÉCNICA V47:		
Feijoada de cogumelos e feijão manteiga		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Cogumelos	50 / 60	9,0 / 10,8
Couve-lombarda	50 / 70	13,0 / 18,2
Cenoura	50	12,5
Feijão manteiga	20 / 30	18,2 / 27,3
Tomate	25	5,8
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
		90,9 / 107
Método de confeção: Cozido / Estufado		
Procedimentos de preparação: De véspera, demolhar o feijão. 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, os cogumelos laminados, a cebola e o alho. Adicionar 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 V48:		
Massada de legumes, soja, tomate e coentros		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Soja granulada fina ⁶	40 / 50	162,8 / 203,5
Cenoura	50	12,5
Alho-francês	30	7,8
Tomate	25	5,8
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
Coentros	q.b.	-
		217,3 / 258,0
Método de confeção: Estufado		
Procedimentos de preparação: De véspera, demolhar a soja fina. Lavar e descascar o alho. Lavar e cortar o alho francês em rodela. Lavar o tomate e cortar em cubos.		
Procedimentos de confeção: Num tacho, juntar o azeite com o alho picado e o alho francês. Juntar a soja e o tomate e deixar cozinhar. Juntar a massa, preparada segundo as indicações da respetiva ficha técnica. Temperar com orégãos e manjeriço.		

Alergénio: ⁶soja e produtos à base de soja



FICHA TÉCNICA V49:		
Estufado de cogumelos e feijão manteiga com salsa		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Feijão manteiga	70	74,9
Cogumelos	50 / 60	9,0 / 10,8
Cenoura	50	12,5
Tomate	25	5,8
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
Salsa	q.b.	-
		128,8 / 130,6
Método de confeção: Estufado		
Procedimentos de preparação: Demolhar o feijão, 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 o feijão manteiga. Temperar com sal e ervas aromáticas e deixar estufar. Empratar com salsa por cima.		

FICHA TÉCNICA V50:		
Barritas de feijão preto		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Feijão preto	70	74,9
Cebola	25	5,0
Alho	1	0,7
Pão ralado ¹	5	18,0
Cenoura	50	12,5
Sumo de limão	q.b.	0,0
Coentros	q.b.	0,0
Azeite extra virgem	3	27,0
Sal	≤ 0,1	0,0
		138,1
Método de confeção: Assado		
Procedimentos de preparação e confeção: Cozer o feijão previamente demolido e reduzir a puré. Envolver com a cenoura ralada, a cebola, o alho e os coentros picados, sumo de limão, azeite, sal e pão ralado. Moldar em formato de barritas e levar ao forno a assar.		

Alergénio: ¹cereais que contêm glúten

**FICHA TÉCNICA V51:****Jardineira de tofu**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Feijão-verde	40 / 60	12,8 / 19,2
Cenoura	50	12,5
Tofu ⁶	120 / 140	92,4 / 107,8
Ervilhas	30 / 40	20,4 / 27,2
Tomate	25	5,8
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		176,3 / 204,9

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 tofu, a cenoura, o tomate e a água necessária. Temperar com sumo de limão e ervas aromáticas. Quando o tofu estiver quase cozinhado adicionar a guarnição e os legumes. Deixar acabar de estufar.Alergénio: ⁶soja e produtos à base de soja

GUARNIÇÕES



FICHA TÉCNICA G1:		
Batata cozida		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Batata	80 / 100	72,0 / 90,0
Sal	≤ 0,1	0,0
		72,0 / 90,0
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 / 100	72,0 / 90,0
Sal	≤ 0,1	0,0
		72,0 / 90,0
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 palha ^{1,6,7,9,10}	20 / 30	109 / 163,5
Sal	≤ 0,1	0
		109 / 163,5
Método de confeção: Frito		
Procedimentos de preparação: Descascar a batata.		
Procedimentos de confeção: Fritar a batata em palitos finos, sem as deixar desfazer. Pode optar-se pelo fornecimento de batata palha frita processada.		

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

**FICHA TÉCNICA G4:****Arroz branco**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Arroz branco	30 / 40	104,1 / 138,8
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
		136,5 / 171,2

Método de confeção: Cozido**Procedimentos de preparação:** Lavar, descascar e picar a cebola e o alho.**Procedimentos de confeção:** Refogar a cebola e o alho em azeite. Adicionar água. Após fervura acrescentar o arroz e temperar com sal.**FICHA TÉCNICA G5:****Arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Arroz	30 / 40	104,1 / 138,8
Beterraba	40	9,2
Cenoura	40	10,0
Cebola	20	4,0
Milho	25	92,0
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
		247,7 / 282,4

Método de confeção: Cozido**Procedimentos de preparação:** Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar, descascar e ralar a beterraba e a cenoura.**Procedimentos de confeção:** Refogar a cebola e o alho em azeite. Adicionar água. Após fervura acrescentar o arroz e temperar com sal. Juntar a cenoura, a beterraba e o milho e envolver.

**FICHA TÉCNICA G6:****Arroz de tomate**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Arroz	30 / 40	104,1 / 138,8
Tomate	35	8,1
Cebola	20	4,0
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
		149,8 / 184,5

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**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Arroz	30 / 40	104,1 / 138,8
Feijão manteiga	5	10,0
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
		146,5 / 181,2

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



FICHA TÉCNICA G8:		
Arroz de ervilhas		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Arroz	30 / 40	104,1 / 138,8
Ervilha	30 ou	20,4
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
		156,9 / 191,6
Método de confeção: Cozido		
Procedimentos de preparação: Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Demolhar a ervilha.		
Procedimentos de confeção: Refogar a cebola, o alho e o tomate em azeite. Juntar a ervilha previamente cozida. Adicionar água. Após fervura acrescentar o arroz e temperar com sal.		

FICHA TÉCNICA G9:		
Arroz de feijão		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Arroz	30 / 40	104,1 / 138,8
Feijão manteiga	5	53,5
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
		190 / 224,7
Método de confeção: Cozido		
Procedimentos de preparação: Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Demolhar o feijão.		
Procedimentos de confeção: Refogar a cebola, o alho e o tomate em azeite. Juntar o feijão previamente cozido. Adicionar água. Após fervura acrescentar o arroz e temperar com sal.		

**FICHA TÉCNICA G10:**

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

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Massa ¹	20 / 30	72,0 / 108,0
Sal	≤ 0,1	0,0
		72,0 / 108,0
Método de confeção: Cozido		
Procedimentos de confeção: Levar água ao lume até ferver. Adicionar a massa e sal. Deixar cozer.		

Alergénio: ¹cereais que contêm glúten

FICHA TÉCNICA G11:

Couscous

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Couscous ^{1,6}	30 / 40	105,3 / 140,4
Azeite extra virgem	3	27
Sal	≤ 0,1	0
		132,3 / 167,4
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: ¹cereais que contêm glúten e ⁶soja e produtos à base de soja

FICHA TÉCNICA G12:

Migas de arroz, feijão-frade e couve

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Arroz	20 / 30	69,4/104,1
Couve (caldo-verde)	80 / 100	24,8
Feijão-frade	20 / 30	24,6
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
		147,2 / 200,4
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.		

**FICHA TÉCNICA G13:****Arroz primavera (ervilha, cenoura e milho)**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Arroz	30 / 40	104,1 / 138,8
Ervilha	30 ou	20,4
Cenoura	40	10,0
Cebola	20	4,0
Milho	25	92,0
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,1	0,0
		258,9 / 293,6

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:** Refogar a cebola e o alho em azeite. Adicionar água. Após fervura acrescentar o arroz e temperar com sal. Juntar a cenoura, as ervilhas e o milho, e envolver.**FICHA TÉCNICA G14:****Salada russa (batata cozida, cenoura e ervilhas)**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Batata	80 / 100	72,0 / 90,0
Ervilha	30 ou	20,4
Cenoura	40	10,0
Cebola	20	4,0
Sal	≤ 0,1	0,0
		106,4 / 124,4

Método de confeção: Cozido**Procedimentos de preparação:** Descascar e cortar a batata a meio. Demolhar a ervilha. Lavar e cortar aos pedacinhos a cenoura.**Procedimentos de confeção:** Cozer em água e sal as batatas, a cenoura e as ervilha



HORTÍCOLAS

**FICHA TÉCNICA H1:****Hortícolas cruas**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Alface	50	7,5
Beterraba	100 / 120	23,0 / 27,6
Cenoura	40	10,0
Couve roxa	60 / 70	18,0 / 21,0
Milho	25	26,5
Pepino	30	5,7
Tomate	30	6,9

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 cubos.**FICHA TÉCNICA H2:****Hortícolas cozidos**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Brócolos	45 / 60	14,4 / 19,2
Cenoura	40	10,0
Couve de Bruxelas	60 / 75	30,0 / 37,5
Couve-flor	35 / 45	11,9 / 15,3
Couve	60	18,6
Curgete	60 / 70	11,4 / 13,3
Espinafre	100	27,0
Feijão-verde	40 / 50	12,8 / 16,0
Grelos	60	17,4
Brócolos	45 / 60	14,4 / 19,2

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



FICHA TÉCNICA H3:		
Leguminosas		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Ervilhas	40	27,2
Grão-de-bico	20 / 30	26,0
Lentilhas	20	23,0
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		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Brócolos	45 / 60	14,4/19,2
Cenoura	40	10,0
Couve de Bruxelas	60 / 75	30,0/37,5
Couve-flor	35 / 45	10,9/14,0
Curgete	60 / 70	11,4/13,3
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.		
Curgete: Lavar, descascar e cortar em rodela. Colocar num tabuleiro untado com azeite e levar ao forno.		



Câmara Municipal de Leiria
www.cm-leiria.pt

FRUTA / SOBREMESAS



FICHA TÉCNICA FS1:		
Fruta da época crua		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Ameixa	60 (uma) / 120 (duas)	24,6 / 49,2
Ananás / Abacaxi	85 (meia rodela)	40,8
Banana	75 (meia)	78,0
Cereja	120 (1 copo)	80,4
Clementina	80 (uma)	42,4
Kiwi	80 (um)	48,0
Laranja	80 (meia)	38,4
Maçã	80 (uma)	51,2
Melancia	125 (1 fatia)	32,5
Melão	90 (1 fatia)	27,0
Morango	120 (1 copo)	40,8
Nêspera	60 (uma) / 120 (duas)	30,6
Pera	80 (uma)	37,6
Pêssego / Nectarina	80 (um(a))	35,2
Método de confeção: Cru		
Procedimentos de preparação: Lavar a fruta.		

FICHA TÉCNICA FS2:		
Gelatina de origem vegetal		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Gelatina de origem vegetal	75	45,8
Procedimentos de preparação: Misturar o pó da gelatina em água quente. Depois de bem dissolvida misturar água fria. Colocar num local a refrigerar. Pode-se optar pela oferta de gelatina já preparada, em embalagens individuais.		

FICHA TÉCNICA FS3:		
Fruta assada		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Maçã	80	53
Pera	80	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:		
Iogurte de aromas		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Iogurte ⁷	125	88,8

Alergénio: ⁷leite e produtos à base de leite

FICHA TÉCNICA FS5:		
Pudim		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Pudim ^{3,6,7}	1 unidade	20,6 / 41,2

Alergénios: ³ovos, ⁶soja e produtos à base de soja e ⁷leite e produtos à base de leite

FICHA TÉCNICA FS6:		
Mousse de chocolate		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Mousse de chocolate ^{6,7}	1 unidade	

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

Alergénios: ⁶soja e produtos à base de soja e ⁷leite e produtos à base de leite

FICHA TÉCNICA FS7:		
Gelado		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Gelado ⁷	75g	

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

Alergénio: ⁷leite e produtos à base de leite



MOLHOS



FICHA TÉCNICA M1:		
Molho branco		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Leite de vaca UHT meio gordo ⁷	60	28,2
Manteiga	15	112,5
Farinha de trigo ¹	7,5	26,2
Sal	≤ 0,1	0,0
		166,9
Procedimentos de preparação: Ferver o leite. Derreter a manteiga, juntar a farinha e mexer até obter uma pasta homogénea. Aos poucos, acrescentar o leite e mexer constantemente. Deixar cozinhar por alguns minutos e temperar com sal e noz-moscada.		

Alergénios: ¹cereais que contêm glúten e ⁷leite e produtos à base de leite

FICHA TÉCNICA M2:		
Molho branco vegetariano		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Bebida vegetal ⁶	60	21,7
Creme vegetal	15	101,6
Farinha de trigo ¹	7,5	26,2
Sal	≤ 0,1	0,0
		161,9
Procedimentos de preparação: Ferver o leite. Derreter a manteiga, juntar a farinha e mexer até obter uma pasta homogénea. Aos poucos, acrescentar o leite e mexer constantemente. Deixar cozinhar por alguns minutos e temperar com sal e noz-moscada.		

Alergénios: ⁶soja e produtos à base de soja e ⁷leite e produtos à base de leite

FICHA TÉCNICA M3:		
Molho de cenoura		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Cebola	20	4,0
Alho	2	1,4
Azeite extra virgem	3	27
Sal	≤ 0,1	0,0
Orégãos	q.b.	-
Cenoura	50	12,5
		44,9
Procedimentos de preparação: Fazer um refogado com a cebola, o alho picado, azeite e orégãos. Juntar a cenoura e deixar estufar. Triturar até virar um molho.		



FICHA TÉCNICA M4:		
Molho de tomate		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Cebola	20	4,0
Alho	2	1,4
Azeite extra virgem	3	27
Sal	≤ 0,1	0,0
Orégãos	q.b.	-
Tomate	50	11,5
		43,9
Procedimentos de preparação: Fazer um refogado com a cebola, o alho picado, azeite e orégãos. Juntar o tomate e deixar estufar. Triturar até virar um molho.		

FICHA TÉCNICA M4:		
Molho de tomate		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Cebola	20	4,0
Alho	2	1,4
Azeite extra virgem	3	27
Sal	≤ 0,1	0,0
Orégãos	q.b.	-
Tomate	50	11,5
		43,9
Procedimentos de preparação: Fazer um refogado com a cebola, o alho picado, azeite e orégãos. Juntar o tomate e deixar estufar. Triturar até virar um molho.		

FICHA TÉCNICA M5:		
Molho de cogumelos		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Cebola	20	4,0
Cogumelos	50 / 60	9,0 / 10,8
Leite ⁷	10/15	33,5 / 50,3
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Salsa	≤ 0,1	0,0
		75,8 / 94,4
Método de confeção: Estufado		
Procedimentos de confeção: Numa panela 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.		

Alergénio: ⁷leite e produtos à base de leite



FICHA TÉCNICA M6:

Molho de cogumelos vegetariano

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Cebola	20	4,0
Cogumelos	50 / 60	9,0 / 10,8
Bebida vegetal ⁶	60	21,7
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Salsa	≤ 0,1	0,0
		63,1 / 64,9

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de confeção: Numa panela 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.

Alergénio: ⁶soja e produtos à base de soja



FICHAS TÉCNICAS

Ensino Secundário

ANO LETIVO

2024 / 2025



Câmara Municipal de Leiria
www.cm-leiria.pt

PRATOS DE SOPA



FICHA TÉCNICA S1:		
Sopa de brócolos		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Brócolos	100	32,0
Alho-francês	120	31,2
Cenoura	150	37,5
Batata	50	45,0
Cebola	50	10,0
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,2	0,0
		164,7
Método de confeção: Cozido		
Procedimentos de preparação: Descascar, lavar e cortar em pedaços a batata, a cebola e a cenoura. Lavar e arranjar os brócolos e o alho-francês, cortá-los 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 mágica. Adicionar brócolos, previamente cortados em pedaços, e deixar ferver. Por fim, adicionar um fio de azeite.		

FICHA TÉCNICA S2:		
Creme de cenoura		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Cenoura	50	37,5
Curgete	50	15,2
Batata	9	45,0
Cebola	≤ 0,3	10,0
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,2	0,0
		116,7
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:		
Creme de cenoura e massinhas		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Cenoura	50	37,5
Curgete	50	15,2
Batata	9	45,0
Cebola	≤ 0,3	10,0
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤ 0,2	0,0
Massa ¹	10	36,0
		152,7
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: Numa panela, cozer a massa. Juntar os legumes numa segunda panela. Cobrir com água e temperar com sal. Deixar ferver, reduzir a puré com auxílio da varinha e, posteriormente, adicionar um fio de azeite. Nas panelas para transporte, adicionar a massa previamente cozida. No caso de confeção local, adicionar às devidas panelas.		

Alergénios: ¹ cereais que contêm glúten.

FICHA TÉCNICA S4:		
Sopa de nabijas		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Grelos de nabo	120	34,8
Nabo	120	25,2
Cenoura	150	37,5
Batata	50	45,0
Cebola	50	10,0
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤ 0,2	0,0
		161,5
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 S5:****Sopa camponesa**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Couve branca	100	28,0
Cenoura	230	57,5
Batata	50	45,0
Cebola	50	10,0
Feijão manteiga	10 (base) + 5 (não base)	16,1
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,2	0,0
		165,5

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 S6:****Creme de legumes**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Couve-lombarda	90	23,4
Cenoura	150	37,5
Alho-francês	120	31,2
Batata	50	45,0
Curgete	80	15,2
Cebola	50	10,0
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,2	0,0
		171,3

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 S7:		
Creme de legumes e massinhas		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Couve-lombarda	90	23,4
Cenoura	150	37,5
Alho-francês	120	31,2
Batata	50	45,0
Curgete	80	15,2
Cebola	50	10,0
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,2	0,0
Massa ¹	10	36,0
		207,3
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: Numa panela, cozer a massa. Juntar os legumes numa segunda panela. Cobrir com água e temperar com sal. Deixar ferver, reduzir a puré com auxílio da varinha e, posteriormente, adicionar um fio de azeite. Nas panelas para transporte, adicionar a massa previamente cozida. No caso de confeção local, adicionar às devidas panelas.		

Alergénios: ¹ cereais que contêm glúten.

FICHA TÉCNICA S8:		
Creme de abóbora		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Abóbora	60	6,6
Cenoura	150	37,5
Alho-francês	120	31,2
Batata	50	45,0
Curgete	80	15,2
Cebola	50	10,0
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,2	0,0
		154,5
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 S9:****Creme de abóbora com massinhas**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Abóbora	60	6,6
Cenoura	150	37,5
Alho-francês	120	31,2
Batata	50	45,0
Curgete	80	15,2
Cebola	50	10,0
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,2	0,0
Massa ¹	10	36,0
		190,5

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:** Numa panela, cozer a massa. Juntar os legumes numa segunda panela. Cobrir com água e temperar com sal. Deixar ferver, reduzir a puré com auxílio da varinha e, posteriormente, adicionar um fio de azeite. Nas panelas para transporte, adicionar a massa previamente cozida. No caso de confeção local, adicionar às devidas panelas.Alergénios: ¹ cereais que contêm glúten.**FICHA TÉCNICA S10:****Sopa de cenoura e alho-francês**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Cenoura	150 (base) + 80 (não base)	57,5
Alho-francês	100	26,0
Batata	50	45,0
Abóbora	60	6,6
Cebola	50	10,0
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,2	0,0
		154,1

Método de confeção: Cozido**Procedimentos de preparação:** Lavar e descascar a cenoura, a batata, a abóbora e a cebola e parti-las em cubos. Arranjar e cortar o alho-francês.**Procedimentos de confeção:** Colocar a batata, parte da cenoura, a abóbora e a cebola numa panela. Cobrir com água e temperar com sal. Deixar ferver e reduzir a puré com a varinha. Adicionar o alho-francês e a restante cenoura em rodelas. Deixar ferver e no fim adicionar um fio de azeite.



FICHA TÉCNICA S11:		
Creme de favas		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Nabo	120	25,2
Batata	50	45,0
Cebola	50	10,0
Curgete	80	15,2
Favas	30	27,0
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,2	0,0
		131,4
Método de confeção: Cozido		
Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a batata e a cebola. Lavar o nabo. Cortar tudo em cubos.		
Procedimentos de confeção: Colocar os legumes e as favas/ervilhas numa panela. Cobrir com água e temperar com sal. Deixar ferver e reduzir a puré com a varinha. Adicionar um fio de azeite.		

FICHA TÉCNICA S12:		
Creme de ervilhas		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Nabo	120	25,2
Batata	50	45,0
Cebola	50	10,0
Curgete	80	15,2
Ervilhas	30	20,4
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,2	0,0
		124,8
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 S13:****Sopa de feijão verde**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Cenoura	150	37,5
Batata	50	45,0
Cebola	50	10,0
Feijão verde	60	19,2
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,2	0,0
		120,7

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 S14:**Sopa de couve-lombarda**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Couve-lombarda	90	23,4
Cenoura	150	37,5
Batata	50	45,0
Cebola	50	10,0
Curgete	80	15,2
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,2	0,0
		140,1

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 S15:		
Sopa de couve-flor		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Couve-flor	100	34,0
Cenoura	150	37,5
Batata	50	45,0
Cebola	50	10,0
Curgete	80	15,2
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤ 0,2	0,0
		150,7
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 S16:		
Sopa juliana		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Nabo	120	25,2
Cenoura	80	20,0
Couve-lombarda	90	23,4
Batata	50	45,0
Cebola	50	10,0
Abóbora	60	6,6
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤ 0,2	0,0
		139,2
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 S17:****Creme de alho-francês**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Alho-francês	120	31,2
Nabo	120	25,2
Batata	50	45,0
Cebola	50	10,0
Curgete	80	15,2
Alho	2	1,4
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤ 0,3	0,0
		137,0

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 S18:****Sopa de abóbora e espinafres**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Abóbora	60	6,6
Espinafres	80	21,6
Cenoura	150	37,5
Batata	50	45,0
Cebola	50	10,0
Curgete	80	15,2
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤ 0,2	0,0
		144,9

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 S19:****Sopa de grão-de-bico**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Cenoura	150	37,5
Batata	50	45,0
Cebola	50	10,0
Abóbora	60	6,6
Grão-de-bico	10 (sopa base) + 5 (não base)	19,5
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,2	0,0
		127,6

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 S20:****Sopa de agrião**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Nabo	120	25,2
Cenoura	150	37,5
Alho-francês	120	31,2
Agrião	50	14,5
Batata	50	45,0
Cebola	50	10,0
Curgete	80	15,2
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,3	0,0
		187,6

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 S21:		
Caldo-verde		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Couve portuguesa	120	37,2
Batata	50	45,0
Cebola	50	10,0
Azeite extra virgem	1	9,0
Alho	2	1,4
Sal	≤0,2	0,0
		102,6
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 S22:		
Sopa de espinafres		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Espinafres	80	21,6
Cenoura	150	37,5
Batata	50	45,0
Cebola	50	10,0
Curgete	80	15,2
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,2	0,0
		138,3
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 S23:		
Creme de feijão-verde		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Cenoura	150	37,5
Batata	50	45,0
Cebola	50	10,0
Feijão-verde	60	19,2
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,2	0,0
		120,7
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 S24:		
Creme de tomate		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Alho-francês	120	31,2
Tomate	50	11,5
Batata	50	45,0
Cebola	50	10,0
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,2	0,0
		106,7
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 S25:****Sopa de feijão vermelho e
couve-lombarda**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Batata	50	45,0
Feijão vermelho	10	9,4
Couve-lombarda	90	23,4
Cenoura	80	20,0
Cebola	50	10,0
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,2	0,0
Alho	2	1,4
		118,2

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, 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.

FICHA TÉCNICA S26:**Sopa de feijão vermelho e
couve portuguesa**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Batata	50	45,0
Feijão vermelho	10	9,4
Couve portuguesa	110	34,1
Cenoura	80	20,0
Cebola	50	10,0
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,2	0,0
Alho	2	1,4
		128,9

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 portuguesa, 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.



FICHA TÉCNICA S27:		
Sopa de feijão vermelho e couve branca		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Batata	50	45,0
Feijão vermelho	10	9,4
Couve branca	100	28,0
Cenoura	80	20,0
Cebola	50	10,0
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,2	0,0
Alho	2	1,4
		122,8
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 branca (cortada em juliana), 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.		

FICHA TÉCNICA S28:		
Sopa de feijão vermelho e nabiças		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Batata	50	45,0
Feijão vermelho	10	9,4
Nabiça	120	20,4
Cenoura	80	20,0
Cebola	50	10,0
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,2	0,0
Alho	2	1,4
		115,2
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 nabiças, 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.		

**FICHA TÉCNICA S29:****Sopa de feijão vermelho e feijão verde**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Batata	50	45,0
Feijão vermelho	10	9,4
Feijão-verde	60	19,2
Cenoura	80	20,0
Cebola	50	10,0
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,2	0,0
Alho	2	1,4
		114,0

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 o 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.

FICHA TÉCNICA S30:**Sopa de feijão branco e couve-lombarda**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Batata	50	45,0
Feijão branco	10	10,3
Couve-lombarda	90	23,4
Cenoura	80	20,0
Cebola	50	10,0
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,2	0,0
Alho	2	1,4
		119,1

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, 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.

**FICHA TÉCNICA S31:****Sopa de feijão branco e
couve portuguesa**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Batata	50	45,0
Feijão branco	10	10,3
Couve portuguesa	90	34,1
Cenoura	80	20,0
Cebola	50	10,0
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,2	0,0
Alho	2	1,4
		129,8

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 portuguesa, 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.

FICHA TÉCNICA S32:**Sopa de feijão branco com
couve branca**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Batata	50	45,0
Feijão branco	10	10,3
Couve branca	100	28,0
Cenoura	80	20,0
Cebola	50	10,0
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,2	0,0
Alho	2	1,4
		123,7

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 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.

**FICHA TÉCNICA S33:****Sopa de feijão branco com nabiça**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Batata	50	45,0
Feijão branco	10	10,3
Nabiça	120	20,4
Cenoura	80	20,0
Cebola	50	10,0
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,2	0,0
Alho	2	1,4
		116,1

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 as nabiças, 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.

FICHA TÉCNICA S34:**Sopa de feijão branco com feijão verde**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Batata	50	45,0
Feijão branco	10	10,3
Feijão-verde	60	19,2
Cenoura	80	20,0
Cebola	50	10,0
Azeite extra virgem	1	9,0
Sal	≤0,2	0,0
Alho	2	1,4
		114,9

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 o 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**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Coxa de frango	170	341,7
Tomate	25	5,8
Cebola	25	5,0
Azeite extra virgem	9	80,9
Sal	≤ 0,3	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		433,4

Método de confeção: Estudado**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**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Carne de porco	130	170,3
Tomate	25	5,8
Cebola	25	5,0
Azeite extra virgem	9	80,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		263,4

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 (carne de vaca e porco)		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Couve	110	34,1
Cenoura	80	20,0
Carne de porco	65	187,2
Carne de vaca	65	176,2
Grão-de-bico	50	65,0
Cebola	25	5,0
Tomate	25	5,8
Azeite extra virgem	9	80,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		575,6
Método de confeção: Estufado		
Procedimentos de preparação: Limpar e cortar a carne em cubos. Temperar com sumo de limão, louro e sal. No dia, lavar e descascar a cebola, o tomate e o alho. Picar a cebola e o alho. Cortar o tomate em pedaços.		
Procedimentos de confeção: Colocar o azeite, a cebola picada e o alho a alourar. Juntar o tomate, o louro, a carne, a cenoura e a couve. Juntar também o grão, previamente cozido, com um pouco da água da sua cozedura. Temperar com pimentão-doce e orégãos. Juntar a massa, penne, preparada segundo as indicações da ficha técnica G7. Acrescentar a água necessária à cozedura.		



FICHA TÉCNICA C4:		
Panados de peru no forno com limão		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Bife de peru	130	136,5
Ovo pasteurizado líquido ³	50	65,5
Pão ralado ¹	10	35,9
Azeite extra virgem	9	80,9
Sal	≤ 0,3	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		318,8
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: ¹ cereais que contêm glúten, ³ovos

FICHA TÉCNICA C5:		
Almôndegas com molho de tomate		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Almôndegas	150 (5 unidades de 30g)	354,0
Tomate	25	5,8
Cebola	25	5,0
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	9	80,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
		452,3
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:		
Almôndegas com molho de tomate e curgete		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Almôndegas	150 (5 unidades de 30g)	354,0
Tomate	25	5,8
Cebola	25	5,0
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	9	80,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
Curgete	q.b.	2
		454,3
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, a curgete, o alho e o tomate.		
Procedimentos de confeção: Juntar a cebola, a curgete, o alho, o tomate, os orégãos, o azeite e refogar. Triturar tudo e juntar a polpa de tomate. Adicionar as almôndegas ao preparado anterior e deixar estufar (levar ao lume ou dispô-las em tabuleiros regados com o estufado anterior e levar ao forno).		

FICHA TÉCNICA C7:		
Lombo de vaca assado		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Lombo de vaca	125	142,5
Cebola	30	6,0
Azeite extra virgem	9	80,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		230,9
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 C8:****Lombo de porco assado**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Lombo de porco	120,0	157,2
Cebola	30	6,0
Azeite extra virgem	9	80,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0

245,6**Método de confeção:** Assado**Procedimentos de preparação:** De véspera, temperar a carne com alho, sal, sumo de limão, noz-moscada, cominhos e salsa. No dia, lavar e descascar a cebola e o alho. Cortar a cebola em meias-luas e picar o alho.**Procedimentos de confeção:** Nos tabuleiros, colocar a cebola e o alho com um fio de azeite no fundo. Colocar a carne e levar ao forno. No final da assadura cortar em fatias.**FICHA TÉCNICA C9:****Feijoada com feijão manteiga
(carne de vaca e porco)**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Couve-lombarda	100	26,0
Cenoura	80	20,0
Carne de vaca	60	172,8
Carne de porco	60	162,6
Feijão manteiga	50	47,0
Tomate	25	5,8
Cebola	25	5,0
Azeite extra virgem	9	80,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0

521,5**Método de confeção:** Cozido / Estufado**Procedimentos de preparação:** De véspera, demolhar o feijão e limpar as carnes. Temperar com sal e cortar em cubos. No dia, lavar a couve e o tomate. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar, descascar e cortar a cenoura em rodela.**Procedimentos de confeção:** Cozer o feijão em água e sal. Cozer a couve-lombarda. Fazer um estufado com o azeite, o tomate em cubos, a cebola e o alho. Adicionar as carnes e a cenoura e parte da água de cozedura do feijão. Temperar com ervas aromáticas. Deixar estufar, mexendo de vez em quando. Após a carne estar estufada, adicionar a couve escorrida e o feijão. Envolver tudo e deixar apurar.

**FICHA TÉCNICA C10:****Hambúrgueres no forno**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Hambúrguer	160 (2 unidades de 80g)	227,2
Azeite extra virgem	9	80,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
		309,6

Método de confeção: Assado/Estufado**Procedimentos de preparação:** Temperar a carne com sal e pimenta. 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 os hambúrgueres ao preparado anterior e deixar estufar (levar ao lume ou dispô-las em tabuleiros regados com o estufado anterior e levar ao forno). Distribuir as fatias, contabilizando 1 fatia de 80g para cada aluno, juntamente com o molho da confeção.**FICHA TÉCNICA C11:****Hambúrguer de aves com
molho de cogumelos**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Hambúrguer	160 (2 unidades de 80g)	172,8
Cebola	40	8,0
Cogumelos	90	16,2
Natas ⁷	5	16,8
Ovo pasteurizado líquido ³	30	39,3
Salsa	1,3	0,3
Azeite extra virgem	7	62,9
Alho	2	1,4
Salsa	≤ 0,3	0,1
		317,7

Método de confeção: Estufado**Procedimentos de preparação:** Lavar e descascar o alho. Descascar e picar a cebola. Temperar os hambúrgueres com sal, alho e ervas aromáticas.**Procedimentos de confeção:** Assar os hambúrgueres no forno. 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. Distribuir as fatias, contabilizando 1 fatia de 80g para cada aluno, juntamente com o molho da confeção.Alergénios: ³ovos e ⁷leite e produtos à base de leite

**FICHA TÉCNICA C12:****Bife de peru com cogumelos**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Bife de peru	120	126,0
Cogumelos	75	13,5
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	5	45,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		189,9

Método de confeção: Estufado**Procedimentos de preparação:** Temperar o bife 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 num tabuleiro, regar com o molho de cogumelos e levar ao forno a gratinar.**FICHA TÉCNICA C13:****Febra de porco com cogumelos**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Febra de porco	120	182,4
Cogumelos	75	13,5
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	5	45,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		246,3

Método de confeção: Estufado**Procedimentos de preparação:** Temperar a 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 a febra num tabuleiro, regar com o molho de cogumelos e levar ao forno a gratinar.

**FICHA TÉCNICA C14:****Bifes de peru com limão**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Peru	130	136,5
Azeite extra virgem	7	62,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		200,9

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 C15:****Bife de peru grelhado**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Bife de peru	130	136,5
Azeite extra virgem	9	80,9
Sal	≤ 0,3	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		217,4

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 C16:****Arroz de pato**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Pato	160	212,8
Arroz	80	173,5
Cebola	30	6,0
Azeite extra virgem	7	62,9
Sal	0,3	0,0
		455,2

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 C17:**Esparguete à bolonhesa**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Carne de vaca picada	130	148,0
Tomate	25	5,8
Cebola	20	4,0
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	9	80,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
		245,3

Método de confeção: Estufado**Procedimentos de preparação:** Temperar a carne com sal e pimenta. Lavar e descascar a cebola e o alho. Lavar o tomate e cortar em pedaços.**Procedimentos de confeção:** Refogar a cebola e 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 C18:		
Rolo de carne no forno		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Carne de vaca picada	130	140,0
Pão ralado ¹	20	71,8
Sal	≤ 0,3	0,0
		211,8
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. Posteriormente, fatiar o rolo de carne em fatias com igual grossura. Distribuir as fatias, contabilizando 1 fatia de 80g para cada aluno, juntamente com o molho da confeção.		

Alergénios: ¹cereais que contêm glúten

FICHA TÉCNICA C19:		
Jardineira de carne de vaca		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Feijão-verde	120	38,4
Cenoura	80	20,0
Ervilhas	70	47,6
Carne de vaca	65	187,2
Tomate	25	5,8
Cebola	30	6,0
Azeite extra virgem	7	62,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		369,3
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 guarnição e os legumes. Deixar acabar de estufar.		



FICHA TÉCNICA C20:		
Costeletas estufadas		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Costeleta de porco	150	331,5
Cenoura	80	20,0
Tomate	25	5,8
Cebola	25	5,0
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	7	62,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		431,8
Método de confeção: Estufado		
Procedimentos de preparação: Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Preparar a carne		
Procedimentos de confeção: Refogar a cebola e o alho com o azeite. Juntar as costeletas e deixar estufar.		

FICHA TÉCNICA C21:		
Febras de porco estufadas		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Febra de porco	130	197,6
Cenoura	80	20,0
Tomate	25	5,8
Cebola	25	5,0
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	7	62,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		297,9
Método de confeção: Estufado		
Procedimentos de preparação: Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Preparar a carne		
Procedimentos de confeção: Refogar a cebola e o alho com o azeite. Juntar as febras e deixar estufar.		

**FICHA TÉCNICA C22:****Salada de frango**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Peito de frango	130	230,1
Tomate	60	13,8
Ananás	50	24,0
Sal	≤ 0,3	0,0
Ovo de galinha inteiro ³	90	134,1
Ervilhas	70	47,6

449,6**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 presente na ementa escolar referente a este dia, 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 o ovo cozido (picado) e envolver tudo. Temperar com orégãos. Adicionar o molho branco (preparado segundo as indicações da ficha técnica M1).

FICHA TÉCNICA C23:**Coelho estufado**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Coelho	180	210,6
Cebola	20	4,0
Azeite	9	80,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0

297,0**Método de confeção:** Estufado

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

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



FICHA TÉCNICA C24:		
Frango estufado		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Frango	170	341,7
Cebola	20	4,0
Azeite	9	80,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
		428,1
Método de confeção: Estufado		
Procedimentos de preparação: Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Limpar e partir o coelho.		
Procedimentos de confeção: Refogar a cebola e o alho com o azeite. Juntar o frango e deixar estufar.		

FICHA TÉCNICA C25:		
Strogonoff com cogumelos		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Carne de porco	130	170,3
Cogumelos	90	16,2
Cebola	30	6,0
Leite de vaca UHT meio gordo ⁷	20	9,4
Azeite extra virgem	9	80,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
		284,3
Método de confeção: Estufado		
Procedimentos de preparação: Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Limpar as carnes e cortar em fatias pequenas.		
Procedimentos de confeção: Refogar a cebola e o alho com o azeite. Juntar a carne e deixar estufar. Temperar com sal e ervas aromáticas. Adicionar o leite e os cogumelos e deixar apurar.		

Alergénios: ⁷leite e produtos à base de leite



FICHA TÉCNICA C26:		
Perna de peru assada		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Perna de peru	170	253,3
Margarina	2	14,8
Sal	≤ 0.3	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		268,1
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 C27:		
Perna de frango estufada com cenoura		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Perna de frango	170	341,7
Tomate	25	5,8
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	9	80,9
Sal	≤ 0.3	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
Cenoura	50	12,5
		444,9
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 C28:****Perna ou coxa de frango
assado no forno**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Frango sem pele	170	187,0
Cebola	25	5,0
Azeite extra virgem	9	80,9
Sal	≤ 0,3	0,0
Alho	2	1,4
Sumo de limão	q.b.	0,0
		274,4

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 (não deverá ser desfiado pois é um prato não fracionado).**FICHA TÉCNICA C29:****Lasanha de carne de vaca**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Carne de vaca picada	130	148,0
Cogumelos	90	16,2
Cebola	20	4,0
Tomate	25	5,8
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	9	80,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
		261,5

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 C30:		
Nuggets no forno (de frango)		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Nuggets de frango ^{1,3,6,7,10,12}	120 (4 unidades de 30g)	212,0
		212,0
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 nuggets no forno e reduza o forno para 185°C. Deixe cozinhar entre 15-20 minutos.		

Alergénios: ¹cereais que contêm glúten, ³ovos, ⁶soja e produtos à base de soja, ⁷leite e produtos à base de leite, ¹⁰mostarda e ¹²sulfitos

FICHA TÉCNICA C31:		
Tirinhas de porco estufadas com cenoura e ervilhas		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Tirinhas de porco	140	334,6
Cenoura	80	20,0
Ervilhas	70	47,6
Tomate	25	5,8
Cebola	25	5,0
Azeite extra virgem	9	80,9
Sal	≤ 0,3	0,0
Sumo de limão	0	0,0
Alecrim	0,1	0,1
Manjeriço	0,1	0,0
Alho	1,2	0,9
		494,9
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 C32:****Tirinhas de frango estufadas**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Peito de frango	130	140,4
Cebola	25	5,0
Sal	≤ 0,2	0,0
Oregãos	0,1	0,3
Manjeriço	0,1	0,0
Louro	0,1	0,0
Alho	2	1,4
Sumo de limão	q.b.	0,0
Azeite extra virgem	7	62,9
		210,1

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 C33:**Empadão de arroz, carne de vaca e legumes**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Carne de vaca picada	130	148,0
Arroz	60	208,2
Tomate	25	5,8
Cebola	25	5,0
Azeite extra virgem	9	80,9
Sal	≤ 0,3	0,0
Louro	0,1	0,0
Oregãos	0,1	0,3
Cenoura	50	12,5
Ervilhas	70	47,6
Feijão-verde	100	32,0
		540,2

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Lavar e picar a cenoura, a cebola e o alho. Lavar o tomate e o feijão-verde, cortar o tomate em pedaços.

Procedimentos de confeção: Estufar todos os ingredientes, adicionando orégãos, louro e azeite. Juntar a carne picada e o sal, estufar em lume branco o preparado até ao fim da cozedura. Preparar o arroz (seguindo as indicações da respetiva ficha técnica) e colocar num tabuleiro a 1ª camada de arroz. De seguida, adicionar uma camada com a carne que foi estufada com os legumes e cobrir com o restante arroz. Levar ao forno até alourar.



FICHA TÉCNICA C34:		
Frango estufado (perna ou coxa) com ervilhas e curgete		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Frango	180	194,4
Ervilhas	70	47,6
Tomate	25	5,8
Cebola	25	5,0
Azeite extra virgem	9	80,9
Sal	≤ 0,2	0,0
Salsa	1,3	0,3
Sumo de limão	q.b.	0,0
Cebolinho	0,1	0,0
Tomilho	0,1	0,1
Alho	2	1,4
Curgete	10	1,9
		355,4
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 ervilhas, curgete e azeite. Adicionar a carne ao preparado, em lume médio até cozer.		

FICHA TÉCNICA C35:		
Frango estufado (perna ou coxa) com ervilhas e cenoura		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Frango	180	194,4
Ervilhas	70	47,6
Tomate	25	5,8
Cebola	25	5,0
Azeite extra virgem	9	80,9
Sal	≤ 0,2	0,0
Salsa	1,3	0,3
Sumo de limão	q.b.	0,0
Cebolinho	0,1	0,0
Tomilho	0,1	0,1
Alho	2	1,4
Cenoura	80	20,0
		373,5
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 ervilhas, cenoura e azeite. Adicionar a carne ao preparado, em lume médio até cozer.		

**FICHA TÉCNICA C36:****Jardineira de frango**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Feijão-verde	100	32,0
Cenoura	80	20,0
Ervilhas	70	47,6
Carne de frango	180	194,4
Tomate	25	5,8
Cebola	25	5,0
Azeite extra virgem	9	80,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,2	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0

387,1**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 guarnição e os legumes. Deixar acabar de estufar.

**FICHA TÉCNICA C37:****Feijoada de carne de vaca
e de porco com feijão preto**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Couve-lombarda	100	26,0
Cenoura	80	20,0
Carne de vaca	60	172,8
Carne de porco	60	162,6
Feijão preto	60	54,6
Tomate	25	5,8
Cebola	25	5,0
Azeite extra virgem	9	80,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,2	0,0

529,1**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 C38:****Fusilli de peru no forno**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Peito de peru	130	136,5
Ovo de galinha inteiro ³	90	134,1
Cenoura	80	20,0
Milho	50	53,0
Ervilhas	70	47,6
Sal	≤ 0,2	0,0
Orégãos	0,1	0,3

391,5**Método de confeção:** Cozido/assado**Procedimentos de preparação e confeção:** Cozer o frango em água, sal e cebola e desfiá-lo após a cozedura. Cozer os vegetais cortando a cenoura, previamente, em cubinhos e a massa fusili cozer separadamente. De seguida, dispor no tabuleiro em camadas a massa fusili, os legumes, o frango e o ovo cozido e picado alternadamente. Colocar um pouco de molho branco e levar ao forno.Alergénios: ³ovo

**FICHA TÉCNICA C39:****Bife de peru estufado**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Bife de peru	130	136,5
Cebola	25	5,0
Azeite extra virgem	9	80,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,2	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		223,8

Método de confeção: Estufado**Procedimentos de preparação:** Temperar o bife 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. Dispor o bife num tabuleiro e deixar fritar.**FICHA TÉCNICA C40:****Salada de peru, lacinhos, ovo e legumes**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Peito de peru	130	136,5
Ovo de galinha inteiro ³	90	134,1
Cenoura	80	20,0
Milho	50	53,0
Azeite	9	80,9
Sal	≤ 0,2	0,0
Orégãos	0,1	0,3
Vinagre ¹²	1,5	0,0
		424,8

Método de confeção: Cozido**Procedimentos de preparação e confeção:** Cozer o frango em água, sal e cebola e desfiá-lo após a cozedura. Cozer os vegetais cortando a cenoura, previamente, em cubinhos e a massa fusilli cozer separadamente. De seguida, dispor no tabuleiro em camadas a massa fusilli, os legumes, o frango e o ovo cozido e picado alternadamente. Nas escolas, antes de servir, poderá ser temperado com azeite e vinagre.Alergénios: ³ovos e ¹²dióxido de enxofre e sulfitos



FICHA TÉCNICA C41:		
Febras de porco estufadas com cogumelos		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Febra de porco	130	170,3
Cogumelos	90	16,2
Cenoura	80	20,0
Tomate	25	5,8
Cebola	25	5,0
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	9	80,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,2	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		304,8
Método de confeção: Estufado		
Procedimentos de preparação: Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Preparar a carne		
Procedimentos de confeção: Refogar a cebola e o alho com o azeite. Juntar as febras e os cogumelos e deixar estufar.		

FICHA TÉCNICA C42:		
Perna de frango estufada com pimentos vermelhos		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Perna de frango	170	341,7
Tomate	25	5,8
Cebola	25	5,0
Azeite extra virgem	9	80,9
Sal	≤ 0,2	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
Pimento vermelho	50	13,5
		446,9
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 C43:****Chili com salsa**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Carne de vaca picada	130	140,0
Feijão vermelho	80	75,1
Tomate	25	5,8
Cebola	25	5,0
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite	9	80,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,2	0,0
Salsa	q.b.	0,0
		313,4

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação e confeção: Lavar e descascar a cebola e o alho. Lavar o tomate e cortar em pedaços. De véspera demolhar o feijão. Cozê-lo com água e sal. Num tacho colocar azeite, cebola, alho e tomate e juntar a carne de vaca picada. Deixar estufar e juntar o feijão. No tabuleiro para servir ou transportar para outro estabelecimento de ensino, colocar por cima a salsa ou enviar num recipiente à parte para ser colocado aquando do empratamento de pratos.

FICHA TÉCNICA C44:**Arroz de aves (frango e peru)**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Carne de peru	65	68,3
Carne de frango	65	71,5
Arroz	60	208,2
Cebola	25	5,0
Azeite	9	80,9
Sal	≤ 0,2	0,0
Tomilho	q.b.	0,0
Cebolinho	q.b.	0,0
Louro	q.b.	0,0
Alho	q.b.	0,0
		433,9

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação e confeção: Lavar o frango e o peru e cozer em água temperada com sal, alho, sumo de limão, louro e ervas aromáticas. Após cozedura, desfiar as carnes. Num outro tacho estufar o azeite, a cebola, o alho e o chouriço de carne até apurar. Adicionar a água de cozedura das aves no estufado e confeccionar o arroz. Após cozedura, colocar o arroz e a carne desfiada em camadas alternadamente e levar ao forno até alourar.



PRATOS DE PEIXE

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

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Cavala ⁴	175	353,5
Cebola	25	5,0
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	9	80,9
Sal	≤ 0,3	0,0

444,6**Método de confeção:** Estudado

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

Procedimentos de confeção: Juntar o azeite numa panela com a cebola e o alho. Deixar refogar e adicionar a polpa de tomate. Adicionar um pouco de água. Colocar as cavalas num tabuleiro e juntar o preparado por cima. Levar ao forno. Em alternativa: juntar todos os ingredientes no tacho e deixar estufar.

Alergénio: ⁴peixe e produtos à base de peixe

FICHA TÉCNICA P2:**Salmão assado**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Posta de salmão ⁴	150	393,0
Sal	≤ 0,3	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0

393,0**Método de confeção:** Assado

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. Deixar assar.

Alergénio: ⁴peixe e produtos à base de peixe



FICHA TÉCNICA P3:

Maruca assada

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Posta de maruca ⁴	150	105,0
Cebola	25	5,0
Tomate	25	5,8
Azeite extra virgem	9	80,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		198,1

Método de confeção: Assado

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

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

Alergénio: ⁴peixe e produtos à base de peixe

FICHA TÉCNICA P4:

Perca assada

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Perca ⁴	90	108,9
Cebola	25	5,0
Tomate	25	5,8
Azeite extra virgem	9	80,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		202,0

Método de confeção: Assado

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

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

Alergénio: ⁴peixe e produtos à base de peixe



FICHA TÉCNICA P5:		
Abrótea assada		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Posta de abrótea ⁴	150	105,0
Cebola	25	5,0
Tomate	25	5,8
Azeite extra virgem	9	80,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		198,1
Método de confeção: Assado		
Procedimentos de preparação: Temperar o peixe com sumo de limão, sal e ervas aromáticas. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar e cortar o tomate em pedaços.		
Procedimentos de confeção: Dispor a cebola e o alho num tabuleiro para levar ao forno. Juntar o azeite, o tomate e o peixe por cima. Levar ao forno.		

Alergénio: ⁴peixe e produtos à base de peixe

FICHA TÉCNICA P6:		
Pescada estufada		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Posta de pescada ⁴	150	124,5
Cebola	25	5,0
Tomate	25	5,8
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	9	80,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		222,8
Método de confeção: Estufado/Assado		
Procedimentos de preparação: Temperar o peixe com sumo de limão, sal e ervas aromáticas. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar e cortar o tomate em pedaços.		
Procedimentos de confeção: Juntar o azeite numa panela com a cebola e o alho. Deixar refogar e adicionar o tomate, a polpa de tomate. Adicionar um pouco de água. Colocar as postas num tabuleiro e juntar o preparado por cima. Levar ao forno. Em alternativa: juntar todos os ingredientes no tacho e deixar estufar.		

Alergénio: ⁴peixe e produtos à base de peixe



FICHA TÉCNICA P7:		
Red-fish estufado		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Posta de red-fish ⁴	150	151,5
Cebola	25	5,0
Tomate	25	5,8
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	9	80,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		249,8
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 o tomate, a polpa de tomate. Adicionar um pouco de água. Colocar as postas no tacho e deixar estufar.		

Alergénio: ⁴peixe e produtos à base de peixe

FICHA TÉCNICA P8:		
Maruca estufada		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Posta de maruca ⁴	150	105,0
Cebola	25	5,0
Tomate	25	5,8
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	9	80,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		203,3
Método de confeção: Estufado/Assado		
Procedimentos de preparação: Temperar o peixe com sumo de limão, sal e ervas aromáticas. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar e cortar o tomate em pedaços.		
Procedimentos de confeção: Juntar o azeite numa panela com a cebola e o alho. Deixar refogar e adicionar o tomate, a polpa de tomate. Adicionar um pouco de água. Colocar as postas num tabuleiro e juntar o preparado por cima. Levar ao forno. Em alternativa: juntar todos os ingredientes no tacho e deixar estufar.		

Alergénio: ⁴peixe e produtos à base de peixe

**FICHA TÉCNICA P9:****Bacalhau à Brás**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Bacalhau ⁴	140	106,4
Ovo pasteurizado líquido ³	100	131,0
Cebola	25	5,0
Azeite extra virgem	9	80,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
		324,8

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.Alergénio: ³ovo e ⁴peixe e produtos à base de peixe**FICHA TÉCNICA P10:****Paloco à Brás**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Paloco ⁴	145	116,0
Ovo pasteurizado líquido ³	100	131,0
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	9	80,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,2	0,0
		333,4

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 paloco, arranjar e desfiar. Levar ao lume o azeite, a cebola e o alho. Adicionar o paloco 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.Alergénio: ³ovo e ⁴peixe e produtos à base de peixe



FICHA TÉCNICA P11:		
Empadão de atum (arroz)		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Atum ⁴	110	235,4
Ovo de galinha inteiro ³	20	26,2
Tomate	25	5,8
Cebola	25	5,0
Cenoura	80	20,0
Ervilhas	70	47,6
Milho	50	53,0
Azeite extra virgem	9	80,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
		475,3
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: Cozer os ovos. Estufar o atum, previamente escorrido, com a cebola, o alho, o tomate e um fio de azeite. Juntar os legumes, excluindo o milho. Num tabuleiro dispor alternadamente camadas de arroz (confeccionado segundo as indicações da ficha técnica G3), do estufado de atum com os legumes, o milho e o ovo cortado em tiras. No fim, terminar com arroz e pincelar com o ovo. Levar ao forno.		

Alergénio: ³ovo e ⁴peixe e produtos à base de peixe

FICHA TÉCNICA P12:		
Salada de bacalhau, grão-de-bico, ovo, salsa e cebola		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Bacalhau ⁴	150	114,0
Ovo de galinha inteiro ³	90	134,1
Grão-de-bico	50	65,0
Azeite	9	80,9
Vinagre ¹²	q.b.	0,0
Sal	≤ 0,3	0,0
Cebola	q.b.	0,0
Salsa	q.b.	0,0
		394,0
Método de confeção: Cozido		
Procedimentos de preparação: Demolhar o grão.		
Procedimentos de confeção: Cozer o bacalhau e o ovo em água e sal. Arranjar e desfilar o peixe. Tirar a casca ao ovo e cortar em pedaços. Cozer o grão-de-bico e escorrer. Temperar com azeite e vinagre.		

Alergénio: ³ovo, ⁴peixe e produtos à base de peixe e ¹²dióxido de enxofre e sulfitos



FICHA TÉCNICA P13:		
Salada de paloco, grão-de-bico, ovo, salsa e cebola		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Paloco ⁴	145	116,0
Ovo de galinha inteiro ³	90	134,1
Grão-de-bico	50	65,0
Azeite	9	80,9
Vinagre ¹²	q.b.	0,0
Sal	≤ 0,3	0,0
Cebola	q.b.	0,0
Salsa	q.b.	0,0
		396,0
Método de confeção: Cozido		
Procedimentos de preparação: Demolhar o grão.		
Procedimentos de confeção: Cozer o paloco 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. No tabuleiro, colocar de forma homogénea todos os ingredientes. Enviar para as transportadas e para os refeitórios, no caso de confeção local, um recipiente com salsa picada e cebola para no momento do empratamento, dispor um pouco nos pratos dos alunos e, posteriormente, temperar com azeite e vinagre a gosto do aluno.		

Alergénio: ³ovo, ⁴peixe e produtos à base de peixe e ¹²dióxido de enxofre e sulfitos

**FICHA TÉCNICA P14:****Paloco à Gomes de Sá**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Paloco ⁴	145	116,0
Ovo de galinha inteiro ³	90	134,1
Cebola	70	14,0
Azeite extra virgem	9	80,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0

346,5**Método de confeção:** Cozido/Assado**Procedimentos de preparação:** Lavar e descascar a cebola e o alho. Cortar a cebola em rodelas e picar o alho.**Procedimentos de confeção:** Cozer a batata segundo as indicações da ficha técnica G1. Juntar os ovos. Quando estiverem cozidas, retirar a pele à batata e cortar em rodelas. Retirar a casca dos ovos cozidos. Cozer o paloco. Depois de cozido, retirar a pele e as espinhas e desfiar.

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

Alergénio: ³ovo e ⁴peixe e produtos à base de peixe**FICHA TÉCNICA P15:****Salada de feijão-frade, atum, ovo cozido, salsa e cebola**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Atum ⁴	110	235,4
Ovo de galinha inteiro ³	90	134,1
Feijão-frade	90	110,7
Cebola	25	5,0
Azeite extra virem	9	80,9
Sal	≤ 0,3	0,0
Vinagre ¹²	q.b.	0,0
Salsa	q.b.	0,0
Cebola	q.b.	0,0

566,1**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.

Enviar para as transportadas e para os refeitórios, no caso de confeção local, um recipiente com salsa picada e cebola para no momento do empratamento, dispor um pouco nos pratos dos alunos e, posteriormente, temperar com azeite e vinagre a gosto do aluno.

Alergénio: ³ovo, ⁴peixe e produtos à base de peixe e ¹²dióxido de enxofre e sulfitos



FICHA TÉCNICA P16:

Filetes de pescada no forno

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Posta de pescada ⁴	140	116,2
Cenoura	80	20,0
Cebola	20	4,0
Azeite extra virem	9	80,9
Sal	≤ 0,3	0,0
Alho	2	1,4
Pão ralado ¹	q.b.	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0

222,6

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.

Alergénio: ¹cereais que contêm glúten e ⁴peixe e produtos à base de peixe

FICHA TÉCNICA P17:

Salada de grão com bacalhau cozido

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Bacalhau ⁴	140	106,4
Grão-de-bico	50	65,0
Cebola	20	4,0
Azeite extra virem	9	80,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
Vinagre ¹²	q.b.	0,0

257,8

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.

Alergénio: ⁴peixe e produtos à base de peixe e ¹²dióxido de enxofre e sulfitos



FICHA TÉCNICA P18:		
Filetes de bacalhau no forno		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Bacalhau ⁴	140	106,4
Leite de vaca UHT meio gordo ⁷	10	4,7
Farinha de trigo ¹	5	17,5
Azeite extra virem	9	80,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		210,9
Método de confeção: Gratinado		
Procedimentos de preparação: Temperar o peixe com sal, sumo de limão, alho e ervas aromáticas.		
Procedimentos de confeção: Num tacho adicionar o azeite, a farinha e o leite, pouco a pouco para não encaroçar. Levar ao lume, mexendo sempre. Posteriormente colocar o peixe num tabuleiro, regar com o preparado de leite e levar ao forno para gratinar.		

Alergénios: ¹cereais que contêm glúten, ⁴peixe e produtos à base de peixe e ⁷leite e produtos à base de leite

FICHA TÉCNICA P19:		
Caldeirada de pescada com batata cozida		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Posta de pescada ⁴	150	124,5
Batata	100	90,0
Cenoura	80	20,0
Tomate	80	18,4
Cebola	60	12,0
Pimento	30	8,1
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	9	80,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
		360,6
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: ⁴peixe e produtos à base de peixe



FICHA TÉCNICA P20:

**Massada de peixe com tomate
e coentros
(red-fish e lulas)**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Posta de red-fish ⁴	80	80,8
Lulas ¹⁴	70	49,7
Tomate	25	5,8
Pimento	40	10,8
Cebola	20	4,0
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	9	80,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
Coentros	q.b.	0,0
		238,6

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, segundo as indicações da ficha técnica respetiva. Cozer, arranjar e desfiar o peixe. Refogar a cebola, o alho com o azeite com a polpa de tomate. 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. Enviar um recipiente com coentros para os estabelecimentos de ensino para oferecerem no momento de empratamento dos pratos. No caso de confeção local, preparar este recipiente para estar ao lado do tabuleiro.

Alergénio: ⁴peixe e produtos à base de peixe e ¹⁴moluscos

**FICHA TÉCNICA P21:****Cavala à Ratatouille**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Beringela	90	18,9
Abóbora	120	13,2
Cavala ⁴	130	262,6
Tomate	60	13,8
Pimento	50	13,5
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	9	80,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
		408,4

Método de confeção: Estufado**Procedimentos de preparação:** Lavar e descascar a abóbora, a cebola e o alho. Lavar e arranjar a beringela, o tomate e o pimento. Temperar a cavala com sal, alho e ervas aromáticas.**Procedimentos de confeção:** Cortar a cebola de modo grosseiro e picar o alho. Levar ao lume com o azeite, o louro e os coentros picados. Cortar o pimento em tirinhas e juntar. Adicionar o tomate em cubinhos e temperar. Depois de estufado, colocar o preparado num tabuleiro, com a cavala por cima. Levar ao forno.Alergénio: ⁴peixe e produtos à base de peixe**FICHA TÉCNICA P22:****Salada de atum, ovo, cenoura e ervilhas**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Atum ⁴	110	235,4
Ovo de galinha inteiro ³	90	134,1
Ervilhas	100	15,0
Cenoura	100	68,0
Azeite extra virgem	60	15,0
Sal	9	80,9
Vinagre ¹²	≤ 0,3	0,0
Salsa	q.b.	0,0
		548,4

Método de confeção: Cozido**Procedimentos de preparação e confeção:** Demolhar as ervilhas. Cozer os ovos e partir em rodelos ou picado, evitando pedaços de pequena dimensão. Cozer as ervilhas. Juntar o acompanhamento que esteja descrito na ementa e de acordo com a respetiva ficha técnica, juntar o atum escorrido, os ovos, as ervilhas, a cenoura. No momento de empratamento, temperar com azeite, vinagre e ervas aromáticas que deverão ser enviadas num recipiente à parte.Alergénio: ³ovos, ⁴peixe e produtos à base de peixe e ¹²dióxido de enxofre e sulfitos



FICHA TÉCNICA P23:

Pescada Espiritual

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Pescada ⁴	150	124,5
Cenoura	60	15,0
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	9	80,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0

225,9

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: ⁴peixe e produtos à base de peixe

FICHA TÉCNICA P24:

Medalhões de pescada com cebolada

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Medalhões de pescada ⁴	150 (2 unidades)	124,5
Cebola	100	20,0
Tomate	25	5,8
Azeite extra virgem	9	80,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0

232,6

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: ⁴peixe e produtos à base de peixe



GARE
Gabinete de Apoio às Regiões Excitadas

FICHA TÉCNICA P25:		
Douradinhos no forno		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Douradinhos ^{1,2,3,4,6,7,10,12,14}	200 (4 unidades)	260,0
		260,0
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: ¹cereais que contêm glúten, ²crustáceos, ³ovos, ⁴peixe e produtos à base de peixe, ⁶soja e produtos à base de soja, ⁷leite e produtos à base de leite, ¹⁰ mostarda, ¹²dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴moluscos. Alergénios podem variar consoante a marca, por favor confirmar.

FICHA TÉCNICA P26:		
Calamares		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Calamares ^{1,2,3,4,6,7,10,12,14}	200 (4 unidades)	272,0
		272,0
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: ¹cereais que contêm glúten, ²crustáceos, ³ovos, ⁴peixe e produtos à base de peixe, ⁶soja e produtos à base de soja, ⁷leite e produtos à base de leite, ¹⁰ mostarda, ¹²dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴moluscos. Alergénios podem variar consoante a marca, por favor confirmar.

**FICHA TÉCNICA P27:****Arroz de pescada com coentros**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Pescada ⁴	145	120,4
Arroz	80	277,6
Cebola	25	5,0
Azeite extra virgem	9	80,9
Sal	≤ 0,3	0,0
Coentros	1,1	0,3
Alho	2	1,4
Tomate (pelado/triturado)	25	5,3
		490,9

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: ⁴peixe e produtos à base de peixe

FICHA TÉCNICA P28:**Filetes de pescada gratinados com alecrim no forno**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Filetes de pescada ⁴	140	116,2
Cenoura	80	20,0
Cebola	25	5,0
Azeite extra virgem	9	80,9
Sal	≤ 0,3	0,0
Salsa	1,3	0,3
Sumo de limão	q.b.	0,0
Orégãos	0,1	0,3
Louro	0,1	0,0
Manjeriço	0,1	0,0
Alho	2	1,4
Alecrim	0,1	0,1
Pão ralado ¹	q.b.	0,0
		224,2

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: ¹cereais que contêm glúten e ⁴peixe e produtos à base de peixe



FICHA TÉCNICA P29:		
Filetes de pescada gratinados no forno		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Pescada ⁴	140	116,2
Azeite extra virgem	9	80,9
Sal	≤ 0,3	0,0
Leite de vaca UHT meio-gordo ⁷	q.b.	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
Orégãos	0,1	0,3
Salsa	0,8	0,2
Alho	2	1,4
		199,0
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.		

Alergénios: ⁴peixe e produtos à base de peixe e ⁷leite e produtos à base de leite

FICHA TÉCNICA P30:		
Pescada cozida		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Pescada ⁴	150	124,5
Sal	≤ 0,3	0,0
		124,5
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.		

Alergénios: ⁴peixe e produtos à base de peixe



FICHA TÉCNICA P31:		
Maruca cozida		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Maruca ⁴	150 ou	105,0
Sal	≤ 0,3	0,0
		105,0
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.		

Alergénios: ⁴peixe e produtos à base de peixe

FICHA TÉCNICA P32:		
Abrótea cozida		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Abrótea ⁴	150	105,0
Sal	≤ 0,3	0,0
		105,0
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.		

Alergénios: ⁴peixe e produtos à base de peixe



FICHA TÉCNICA P33:		
Filetes de pescada panados no forno		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Filetes de pescada ⁴	140	116,2
Sal	0,2	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
Alho	2	1,4
Orégãos	0,1	0,3
Cebolinho	1	0,3
Louro	0,1	0,0
Pão ralado ¹	q.b.	0,0
Ovo ³	5	7,5
Farinha ¹	q.b.	0,0
Óleo de girassol	9	80,6
		206,3
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.		

Alergénios: ⁴peixe e produtos à base de peixe

FICHA TÉCNICA P34:		
Paloco Espiritual		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Paloco ⁴	145	116,0
Cenoura	80	20,0
Cebola	25	5,0
Azeite extra virgem	9	80,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
		223,3
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 o paloco. Levar ao lume o azeite, a cebola e o alho. Adicionar a cenoura ralada e posteriormente o paloco desfiado. 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.		

Alergénios: ⁴peixe e produtos à base de peixe



FICHA TÉCNICA P35:		
Red-fish assado		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Posta de red-fish ⁴	150	151,5
Cebola	25	5,0
Tomate	25	5,8
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	9	80,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		249,8
Método de confeção: Assado		
Procedimentos de preparação: Temperar o peixe com sumo de limão, sal e ervas aromáticas. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar e cortar o tomate em pedaços.		
Procedimentos de confeção: 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.		

Alergénios: ⁴peixe e produtos à base de peixe

FICHA TÉCNICA P36:		
Feijoada de pota		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Feijão branco	80	82,4
Pota ^{2, 4 e 14}	140	105,5
Cenoura	80	20,0
Tomate	25	5,8
Cebola	25	5,0
Azeite extra virgem	9	80,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
		301,0
Método de confeção: Cozido / Estufado		
Procedimentos de preparação e confeção: Demolhar de véspera o feijão em água. Coza o feijão em bastante água com um fio de azeite. Fazer um refogado com a cebola, alho, o azeite e o tomate. Adicionar as potas e deixar cozinhar. Adicione a cenoura cortada aos cubos (previamente descascada e lavada). Adicione um pouco de água de cozer o feijão ao refogado anterior, deixe levantar fervura e adicione o feijão. Deixe cozinhar.		

Alergénios: ²crustáceos, ⁴peixe e produtos à base de peixe e ¹⁴moluscos

**FICHA TÉCNICA P37:****Massada de atum com tomate e coentros**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Atum ⁴	110	235,4
Tomate	25	5,8
Pimento	30	8,1
Cebola	25	5,0
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	9	80,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
Coentros	q.b.	0,0
		341,8

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.**Procedimentos de confeção:** Cozer a massa, segundo as indicações da ficha técnica respetiva. Escorrer o atum. Refogar a cebola, o alho com o azeite com a polpa de tomate. Juntar o tomate, os orégãos e o pimento. Posteriormente, junta a massa e o atum e envolver tudo.

Enviar um recipiente com coentros para os estabelecimentos de ensino para oferecerem no momento de empratamento dos pratos. No caso de confeção local, preparar este recipiente para estar ao lado do tabuleiro.

Alergénios: ⁴peixe e produtos à base de peixe**FICHA TÉCNICA P38:****Bolonhesa de atum**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Atum ⁴	110	235,4
Tomate	25	5,8
Pimento	30	8,1
Cebola	25	5,0
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	9	80,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
Coentros	q.b.	0,0
		341,8

Método de confeção: Estufado**Procedimentos de preparação e confeção:** Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar e cortar o tomate e o pimento em pedaços. Cozer a massa, segundo as indicações da ficha técnica respetiva. Escorrer o atum. Refogar a cebola, o alho com o azeite com a polpa de tomate. Juntar o tomate, os orégãos, o pimento e o atum. Enviar um recipiente com coentros para ser colocado no momento de empratamento.Alergénios: ⁴peixe e produtos à base de peixe

**FICHA TÉCNICA P39:****Massinha de cavala com coentros**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Cavala ⁴	175	353,5
Tomate	25	5,8
Pimento	30	8,1
Cebola	25	5,0
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	9	80,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
Coentros	q.b.	0,0
		459,9

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.

Procedimentos de confeção: Cozer a massa, segundo as indicações da ficha técnica respetiva. Preparar a cavala. Refogar a cebola, o alho com o azeite com a polpa de tomate. Juntar o tomate, os orégãos e o pimento. Posteriormente, juntar a massa e a cavala e envolver tudo.

Enviar um recipiente com coentros para os estabelecimentos de ensino para oferecerem no momento de empratamento dos pratos. No caso de confeção local, preparar este recipiente para estar ao lado do tabuleiro.

Alergénios: ⁴peixe e produtos à base de peixe

FICHA TÉCNICA P40:**Estufado de atum com coentros**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Atum ⁴	110	235,4
Tomate	25	5,8
Pimento	30	8,1
Cebola	25	5,0
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	9	80,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
Coentros	q.b.	0,0
		341,8

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.

Procedimentos de confeção: Escorrer o atum. Refogar a cebola, o alho com o azeite com a polpa de tomate. Juntar o tomate, os orégãos e o pimento. Preparar um recipiente com coentros para os estabelecimentos de ensino para oferecerem no momento de empratamento dos pratos.

Alergénios: ⁴peixe e produtos à base de peixe



PRATOS VEGETARIANOS

FICHA TÉCNICA V1:**Empadão de legumes no forno
com leguminosas**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Ervilhas	230	156,4
Cogumelos	90	16,2
Cenoura	80	20,0
Pimento	50	13,5
Tomate	25	5,8
Cebola	20	4,0
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	9	80,9
Sal	≤ 0,3	0,0
		302,0

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:		
Estufado de feijão preto com legumes e coentros		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Alho-francês	150	39,0
Feijão-preto (seco)	80	72,8
Cenoura	80	20,0
Tomate	25	5,8
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	9	80,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
Coentros	q.b.	0,0
		223,9
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. Enviar um recipiente para os estabelecimentos de ensino para colocar por cima no momento de empratamento dos pratos.		

FICHA TÉCNICA V3:		
Salada de tofu e legumes		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Tofu ⁶	200	154,0
Pimento	50	13,5
Cenoura	80	20,0
Cebola	50	10,0
Milho	50	53,0
Azeite extra virgem	9	80,9
Sal	≤ 0,3	0,0
		331,4
Método de confeção: Cozido		
Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a cebola, o pimento e a cenoura. Cortar picado a cebola e o pimento e ralar a cenoura.		
Procedimentos de confeção: Juntar a cebola picada, o milho, o pimento, a cenoura e o tofu aos cubos com a guarnição mencionada na ementa que será confeccionada de acordo com a respetiva ficha técnica.		
Misturar tudo com o molho branco (preparar o molho branco segundo as indicações da ficha técnica M2).		

Alergénio: ⁶soja e produtos à base de soja



FICHA TÉCNICA V4:		
Mistura de estufado de lentilhas com legumes		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Abóbora	130	14,3
Curgete	130	24,7
Cogumelos	90	16,2
Lentilhas	80	92,0
Tomate	25	5,8
Cebola	25	5,0
Azeite extra virgem	9	80,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
		240,3
Método de confeção: Estudado		
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 V5:		
Soja estufada		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Soja ⁶	80	325,6
Tomate	25	5,8
Cebola	25	5,0
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	9	80,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
		423,9
Método de confeção: Estufado		
Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a cebola e o alho. Hidratar a soja em água.		
Procedimentos de confeção: Juntar o azeite com a cebola e o alho picados. Depois de refogados, juntar a soja, a polpa de tomate e o tomate. Temperar e deixar cozinhar, adicionando um pouco de água.		

Alergénio: ⁶soja e produtos à base de soja



FICHA TÉCNICA V6:		
Salada de feijão-frade com salsa e cebola		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Feijão-frade (seco)	80	98,4
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	9	80,9
Salsa	2	0,4
Sal	≤ 0,3	0,0
Vinagre ¹²	q.b.	0,0
		183,7
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.		

Alergénios: ¹²dióxido de enxofre e sulfitos

FICHA TÉCNICA V7:		
Rancho vegetariano		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Couve	100	26,0
Cenoura	80	20,0
Grão-de-bico (seco)	80	104,0
Cebola	25	5,0
Tomate	25	5,8
Azeite extra virgem	9	80,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		243,1
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 colorida de feijão vermelho e ervilhas		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Ervilhas (crua ou ultracongelada)	150	102,0
Feijão vermelho (seco)	80	75,1
Cenoura	50	12,5
Feijão-verde	50	16,0
Brócolos	45	14,4
Pimento	30	8,1
Cebola	25	5,0
Azeite extra virgem	9	80,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
		315,5
Método de confeção: Cozido		
Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a cenoura, a cebola e o alho. Lavar e arranjar o feijão-verde, os brócolos e o pimento. De véspera, demolhar as ervilhas e o feijão.		
Procedimentos de confeção: Cozer as ervilhas, o feijão vermelho, o feijão-verde e os brócolos. Refogar a cebola e o alho em azeite. Adicionar a cenoura e o pimento. Juntar os legumes cozidos e envolver. Temperar com orégãos.		



FICHA TÉCNICA V9:		
Soja em cama de legumes		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Beringela	120	25,2
Cogumelos	90	16,2
Soja ⁶	80	325,6
Cenoura	80	20,0
Pimento	80	21,6
Cebola	25	5,0
Tomate	25	5,8
Azeite extra virgem	9	80,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
		501,7
Método de confeção: Assado		
Procedimentos de preparação: Colocar a soja a hidratar numa tigela com um pouco de água. Lavar a beringela e cortá-la em rodela. 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 beringela, adicionar sal e ervas aromáticas. Tapar e deixar cozinhar em lume branco. Fritar a soja cortada em cubos num fio de azeite com sal e ervas aromáticas. Empratar os legumes primeiro e a soja em cima.		

Alergénios: ⁶soja e produtos à base de soja



FICHA TÉCNICA V10:		
Estufado de favas com tofu e legumes		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Favas (secas)	70	63,0
Alho-francês	150	39,0
Tofu ⁶	105	80,9
Cenoura	80	20,0
Cebola	20	4,0
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	9	80,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
		294,4
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: ⁶soja e produtos à base de soja



FICHA TÉCNICA V11:		
Almôndegas de grão-de-bico com molho de tomate		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Grão-de-bico	80	104,0
Cogumelos	90	16,2
Tomate	25	5,8
Cebola	25	5,0
Pimento	30	8,1
Polpa de tomate	10	5,2
Pão ralado ¹	10	35,9
Azeite extra virgem	9	80,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
		262,5
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.		

Alergénios: ¹cereais que contêm glúten

FICHA TÉCNICA V12:		
Tofu assado		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Tofu ⁶	200	154,0
Azeite extra virgem	9	80,9
Sal	≤ 0,3	0,0
		234,9
Método de confeção: Assado		
Procedimentos de preparação: Cortar o tofu com a espessura de um dedo.		
Procedimentos de confeção: Levar ao forno, num tabuleiro, até assar.		

**FICHA TÉCNICA V13:****Legumes à Brás (sem ovo)**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Feijão manteiga	80	85,6
Curgete	130	24,7
Cenoura	80	20,0
Alho-francês	150	39,0
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	9	80,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0

255,7**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 ao devido acompanhamento, neste caso batata palha, e envolver. No fim, polvilhar com salsa.**FICHA TÉCNICA V14:****Seitan assado com legumes**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Beringela	120	25,2
Curgete	130	24,7
Abóbora	130	14,3
Seitan ^{1,6}	80	111,2
Cenoura	80	20,0
Tomate	25	5,8
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	9	80,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0

287,5**Método de confeção:** Assado**Procedimentos de preparação:** Lavar, descascar e preparar os legumes.**Procedimentos de confeção:** Colocar o seitan num tabuleiro com os legumes cortados em cubos. Juntar um fio de azeite, sal e ervas aromáticas. Levar ao forno.Alergénios: ¹cereais que contêm glúten e ⁶soja e produtos à base de soja



FICHA TÉCNICA V15:		
Ervilhas estufadas com cogumelos		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Ervilhas (crua ou ultracongelada)	230	156,4
Cogumelos	90	16,2
Cenoura	80	20,0
Tomate	25	5,8
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	9	80,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
		284,7
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 de tofu e feijão vermelho		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Feijão vermelho	80	75,1
Tofu ⁶	130	100,1
Couve-lombarda	110	28,6
Cenoura	80	20,0
Tomate	25	5,8
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	9	80,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
		315,9
Método de confeção: Estufado		
Procedimentos de preparação: De véspera, demolhar o feijão. No dia, lavar a couve e o tomate. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar, descascar e cortar a cenoura em rodela.		
Procedimentos de confeção: Cozer o feijão em água e sal. Cozer a couve-lombarda. Fazer um estufado com o azeite, o tomate em cubos, a cebola e o alho. Adicionar o tofu aos cubos e a cenoura e parte da água de cozedura do feijão. Temperar com ervas aromáticas. Deixar estufar, mexendo de vez em quando. Adicionar a couve escorrida e o feijão. Envolver tudo e deixar apurar.		

Alergénio: ⁶soja e produtos à base de soja



FICHA TÉCNICA V17:		
Salada de grão-de-bico e ervilhas		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Grão-de-bico	80	104,0
Cenoura	80	20,0
Ervilhas (crua ou ultracongelada)	115	78,2
Tomate	30	6,9
Azeite extra virgem	9	80,9
Sal	≤ 0,3	0,0
		290,0
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:		
Hambúguer de grão-de-bico		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Grão-de-bico	80	104,0
Cebola	25	5,0
Alho	1	0,7
Pão ralado ¹	10	35,9
Cenoura	80	20,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
Coentros	q.b.	0,0
Azeite extra virgem	9	80,9
Sal	≤ 0,3	0,0
		246,5
Método de confeção: Assado		
Procedimentos de preparação e confeção: Cozer o grão previamente demolhado e reduzir a puré. Envolver com a cenoura ralada, a cebola, o alho e os coentros picados, sumo de limão, azeite, sal e pão ralado. Moldar e levar ao forno a assar.		

Alergénio: ¹cereais que contêm glúten

**FICHA TÉCNICA V19:****Hambúrguer de feijão preto**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Feijão preto	80	72,8
Curgete	65	12,4
Cenoura	80	20,0
Pão ralado ¹	10	35,9
Azeite extra virgem	9	80,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		223,4

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: ¹cereais que contêm glúten**FICHA TÉCNICA V20:****Salteado de tomate e espinafres com soja**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Espinafres	120	32,4
Soja ⁶	80	325,6
Cogumelos	90	16,2
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	9	80,9
Alho	2	1,4
Polpa de tomate	10	5,2
Sal	≤ 0,3	0,0
		465,7

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, a polpa de tomate e o alho picados em azeite. Juntar a soja, os cogumelos laminados, sal e ervas aromáticas. Deixar cozer. No fim, adicionar os espinafres.Alergénio: ⁶soja e produtos à base de soja

**FICHA TÉCNICA V21:****Cogumelos salteados com legumes**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Cogumelos	90	16,2
Curgete	130	24,7
Tomate	30	6,9
Milho	50	184,0
Azeite extra virgem	9	80,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
		314,2

Método de confeção: Salteado**Procedimentos de preparação:** Lavar e cortar os 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 cogumelos picados, a curgete e o tomate. Juntar o milho. Temperar com sal e deixar saltear. Polvilhar com orégãos.**FICHA TÉCNICA V22:****Bolonhesa de soja e cogumelos**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Soja granulada fina ⁶	80	325,6
Cogumelos	90	16,2
Tomate	25	5,8
Cebola	20	4,0
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	9	80,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
		439,1

Método de confeção: Estufado**Procedimentos de preparação:** Lavar e descascar a cebola e o alho. Lavar o tomate e cortar em pedaços.**Procedimentos de confeção:** Refogar a cebola e o alho picados em azeite. Adicionar o seitan em cubos, o tomate e a polpa de tomate. Cozer a massa, esparguete, segundo as indicações da ficha técnica G7. Juntar com o preparado.Alergénio: ⁶soja e produtos à base de soja

**FICHA TÉCNICA V23:****Chili de soja**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Feijão vermelho	50	37,5
Soja granulada fina ⁶	80	325,6
Tomate	25	5,8
Milho	50	53,0
Cebola	20	4,0
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	9	80,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
		515,4

Método de confeção: Estufado**Procedimentos de preparação:** Na véspera, demolhar o feijão. No dia, demolhar a soja em água, sal e cominhos. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar o tomate e cortar em pedaços.**Procedimentos de confeção:** Cozer o feijão. Levar um tacho ao lume com o azeite, a cebola e o alho e deixar refogar. Adicionar a polpa de tomate e o tomate. Escorrer a soja, juntar ao tacho e deixar cozinhar, mexendo de vez em quando, e acrescentando água aos poucos. Juntar o milho, o feijão e um pouco do molho da cozedura do feijão, mexer e deixar ferver. Retificar os temperos.Alergénio: ⁶soja e produtos à base de soja**FICHA TÉCNICA V24:****Estufado de tofu com abóbora**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Tofu ⁶	200	154,0
Abóbora	130	14,3
Cebola	25	5,0
Azeite extra virgem	9	80,9
Sal	≤ 0,3	0,0
		254,2

Método de confeção: Estufado**Procedimentos de preparação:** Lavar e descascar a cebola e cortar em meias-luas. Lavar, arranjar e cortar a abóbora em cubinhos. Cortar o tofu em cubos.**Procedimentos de confeção:** Aquecer o azeite e adicionar o tofu. Juntar a cebola e os cominhos. Juntar a abóbora e sal e deixar cozinhar em lume brando até a abóbora estar cozinhada.Alergénio: ⁶soja e produtos à base de soja

**FICHA TÉCNICA V25:****Caldeirada de soja**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Soja ⁶	80	325,6
Batata	120	108,0
Tomate	50	11,5
Cebola	50	10,0
Pimento	80	21,6
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	9	80,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
		564,3

Método de confeção: Guisado**Procedimentos de preparação:** Demolhar a soja em água. Lavar e descascar a cebola, o alho e a batata. Lavar e cortar em pedaços o tomate e o pimento.**Procedimentos de confeção:** Cortar a cebola em rodelas e adicionar ao azeite, num tacho. Juntar o tomate, a polpa de tomate, o pimento e a batata às rodelas. Adicionar a soja escorrida e a salsa. Juntar água, caso seja necessário.Alergénio: ⁶soja e produtos à base de soja**FICHA TÉCNICA V26:****Croquetes de espinafres e grão-de-bico**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Grão-de-bico	80	104,0
Cebola	25	5,0
Alho	1	0,7
Pão ralado ¹	5	18,0
Salsa	q.b.	0,0
Pimentão doce	q.b.	0,0
Espinafres	100	27,0
Azeite extra virgem	3	27,0
Sal	≤ 0,3	0,0
		181,6

Método de confeção: Assado**Procedimentos de preparação e confeção:** Cozer, separadamente em água e sal, o grão previamente demolhado e os espinafres. Reduzir o grão a puré. Picar a cebola, o alho, a salsa e os espinafres cozidos e adicionar o puré. Envolver juntamente com o azeite, o sal, o pimentão doce e o pão ralado. Moldar os croquetes e levar ao forno a assar.Alergénios: ¹cereais que contêm glúten

**FICHA TÉCNICA V27:****Tofu em cama de legumes**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Tomate	120	27,6
Tofu ⁶	200	154,0
Alho-francês	75	19,5
Beringela	60	12,6
Cenoura	80	20,0
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	9	80,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
		320,1

Método de confeção: Assado**Procedimentos de preparação:** Lavar o tomate. Lavar 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 temperar com sal e orégãos. À parte ou na mesma frigideira, mas sem os legumes, confeccionar o tofu cortado às tiras. Temperá-lo com azeite, sal e orégãos. Dispor nos recipientes uma camada dos legumes e o tofu por cima.Alergénio: ⁶soja e produtos à base de soja**FICHA TÉCNICA V28:****Jardineira de seitan**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Feijão-verde	120	38,4
Cenoura	80	20,0
Seitan ^{1,6}	80	111,2
Ervilhas	130	88,4
Tomate	25	5,8
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	9	80,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		350,1

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 guarnição e os legumes. Deixar acabar de estufar.Alergénio: ¹cereais que contêm glúten e ⁶soja e produtos à base de soja



FICHA TÉCNICA V29:		
Jardineira de soja fina		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Soja granulada fina ⁶	80	325,6
Feijão-verde	120	38,4
Cenoura	80	20,0
Ervilhas	130	88,4
Tomate	25	5,8
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	9	80,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
		564,5
Método de confeção: Estufado		
Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a batata, a cenoura, a cebola e o alho. Lavar o tomate e o feijão-verde. Picar a cebola e o alho.		
Procedimentos de confeção: Fazer um refogado com a cebola, o alho e o azeite. Juntar a soja granulada fina, a cenoura, o tomate e a água necessária. Temperar com sumo de limão e ervas aromáticas. Quando a soja estiver quase cozinhada adicionar a guarnição e os legumes. Deixar acabar de estufar.		

Alergénio: ⁶soja e produtos à base de soja

FICHA TÉCNICA V30:		
Massa siciliana		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Grão-de-bico	80	104,0
Cenoura	80	20,0
Alho-francês	150	39,0
Tomate	25	5,8
Azeite extra virgem	9	80,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
		251,1
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, confeccionada segundo as indicações da respetiva ficha técnica. Temperar com orégãos e manjeriço.		



FICHA TÉCNICA V31:		
Salada exótica		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Ervilhas (crua ou ultracongelada)	230	156,4
Tomate	60	13,8
Cenoura	80	20,0
Ananás	25	12,0
Sal	≤ 0,3	0,0
		202,2
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, segundo as indicações da respetiva ficha técnica. 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 V32:		
Lasanha de soja		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Soja granulada fina ⁶	80	325,6
Ervilhas (crua ou ultracongelada)	230	156,4
Cogumelos	90	16,2
Cebola	20	4,0
Tomate	25	5,8
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	9	80,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
		595,5
Método de confeção: Estufado		
Procedimentos de preparação: Demolhar as ervilhas, na véspera. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar e cortar o tomate em 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, o tomate e a soja granulada fina. 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.		

Alergénio: ⁶soja e produtos à base de soja

**FICHA TÉCNICA V33:****Feijão vermelho com Ratatouille**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Beringela	120	25,2
Abóbora	130	14,3
Feijão vermelho	80	75,1
Tomate	50	11,5
Pimento	80	21,6
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	9	80,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
		234,1

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 V34:**Arroz de lentilhas com legumes**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Lentilhas	80	92,0
Beringela	120	25,2
Tomate	25	5,8
Curgete	130	24,7
Arroz	50	173,5
Cenoura	60	15,0
Pimento	40	10,8
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	9	80,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
		433,3

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 V37:		
Tofu espiritual		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Tofu ⁶	200	154,0
Cenoura	80	20,0
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	9	80,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
		260,4
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: ⁶soja e produtos à base de soja

FICHA TÉCNICA V38:		
Bolonhesa de lentilhas		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Lentilhas	80	92,0
Tomate	25	5,8
Cebola	25	5,0
Azeite extra virgem	9	80,9
Sal	≤ 0,3	0,0
Salsa	0,1	0,0
Alho	2	1,4
Orégãos	0,1	0,3
		185,4
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 V39:****Bolonhesa de soja**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Soja granulada fina ⁶	80	325,6
Tomate	25	5,8
Cebola	25	5,0
Azeite extra virgem	9	80,9
Sal	≤ 0,3	0,0
Salsa	0,1	0,0
Alho	2	1,4
Orégãos	0,1	0,3
		419,0

Procedimentos de preparação e confeção: No dia, cozer a soja granulada fina 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.

FICHA TÉCNICA V40:**Bifinhos de seitan de tomatada**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Seitan ^{1,6}	80	111,2
Tomate	25	5,8
Cebola	25	5,0
Azeite extra virgem	9	80,9
Sal	≤ 0,3	0,0
Sumo de laranja	q.b.	0,0
Alho	2	1,4
Alecrim	0,1	0,1
Cebolinho	1	0,3
Tomilho	0,1	0,1
Orégãos	0,1	0,3
		205,0

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.

Alergénio: ¹cereais que contêm glúten e ⁶soja e produtos à base de soja

**FICHA TÉCNICA V41:****Tofu gratinado com molho de cogumelos**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Tofu ⁶	200	154,0
Cogumelos	90	16,2
Cebola	25	5,0
Azeite extra virgem	9	80,9
Sal	≤ 0,3	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
Alho	2	1,4
Orégãos	0,1	0,3
Tomilho	0,1	0,1
		257,9

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.

Alergénio: ⁶soja e produtos à base de soja**FICHA TÉCNICA V42:****Empadão no forno de soja**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Soja granulada fina ⁶	80	325,6
Ervilhas	230	156,4
Cogumelos	90	16,2
Cenoura	80	20,0
Pimento	40	10,8
Tomate	25	5,8
Cebola	25	5,0
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	9	80,9
Sal	≤ 0,3	0,0
		625,9

Método de confeção: Estufado e assado

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, a soja granulada 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.

Alergénio: ⁶soja e produtos à base de soja

**FICHA TÉCNICA V43:****Feijoada de soja e feijão preto**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Soja granulada fina ⁶	80	325,6
Couve-lombarda	100	26,0
Cenoura	80	20,0
Feijão preto	60	54,6
Tomate	25	5,8
Cebola	25	5,0
Azeite extra virgem	9	80,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
		519,3

Método de confeção: Cozido / Estufado

Procedimentos de preparação: De véspera, demolhar o feijão preto. 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 soja granulada, a cebola e o alho. Adicionar parte da água de cozedura do feijão. Temperar com ervas aromáticas. Deixar estufar, mexendo de vez em quando. Adicionar a couve escorrida e o feijão. Envolver tudo e deixar apurar.

Alergénio: ⁶soja e produtos à base de soja



FICHA TÉCNICA V44:

**Empadão de legumes no forno
com lentilhas**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Lentilhas	80	92,0
Cogumelos	90	16,2
Cenoura	80	20,0
Pimento	40	10,8
Tomate	25	5,8
Cebola	25	5,0
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	9	80,9
Sal	≤ 0,3	0,0

235,9

Método de confeção: Estufado

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

Procedimentos de confeção: Cozer as lentilhas 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 lentilhas 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 V45:

Empadão no forno de soja e legumes

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Soja granulada fina ⁶	80	325,6
Cogumelos	90	16,2
Cenoura	80	20,0
Pimento	40	10,8
Tomate	25	5,8
Cebola	25	5,0
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	9	80,9
Sal	≤ 0,3	0,0
		469,5

Método de confeção: Estufado

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

Procedimentos de confeção: Cozer a soja 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, a soja e a polpa de tomate e deixar estufar. Juntar as lentilhas 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.

Alergénio: ⁶soja e produtos à base de soja

FICHA TÉCNICA V46:

Barritas de grão-de-bico

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Grão-de-bico	80	104,0
Cebola	25	5,0
Alho	2	1,4
Pão ralado ¹	10	35,9
Cenoura	80	20,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
Coentros	q.b.	0,0
Azeite extra virgem	9	80,9
Sal	≤ 0,3	0,0
		247,2

Método de confeção: Assado

Procedimentos de preparação e confeção: Cozer o grão previamente demolido e reduzir a puré. Envolver com a cenoura ralada, a cebola, o alho e os coentros picados, sumo de limão, azeite, sal e pão ralado. Moldar em formato de barritas e levar ao forno a assar.

Alergénio: ¹cereais que contêm glúten



FICHA TÉCNICA V47:		
Feijoada de cogumelos e feijão manteiga		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Cogumelos	90	16,2
Couve-lombarda	100	26,0
Cenoura	80	20,0
Feijão manteiga	80	85,6
Tomate	25	5,8
Cebola	25	5,0
Azeite extra virgem	9	80,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
		240,9
Método de confeção: Cozido / Estufado		
Procedimentos de preparação: De véspera, demolhar o feijão. 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, os cogumelos laminados, a cebola e o alho. Adicionar 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 V48:		
Massada de legumes, soja, tomate e coentros		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Soja granulada fina ⁶	80	325,6
Cenoura	80	20,0
Alho-francês	150	39,0
Tomate	25	5,8
Azeite extra virgem	9	80,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
Coentros	q.b.	0,0
		472,7
Método de confeção: Estufado		
Procedimentos de preparação: De véspera, demolhar a soja fina. Lavar e descascar o alho. Lavar e cortar o alho francês em rodela. Lavar o tomate e cortar em cubos.		
Procedimentos de confeção: Num tacho, juntar o azeite com o alho picado e o alho francês. Juntar a soja e o tomate e deixar cozinhar. Juntar a massa, preparada segundo as indicações da respetiva ficha técnica. Temperar com orégãos e manjeriço.		

Alergénio: ⁶soja e produtos à base de soja

**FICHA TÉCNICA V49:****Estufado de cogumelos e feijão manteiga com salsa**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Feijão manteiga	80	85,6
Cogumelos	90	16,2
Cenoura	80	20,0
Tomate	25	5,8
Cebola	25	5,0
Azeite extra virgem	9	80,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
Salsa	q.b.	0,0

214,9**Método de confeção:** Estufado**Procedimentos de preparação:** Demolhar o feijão, 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 o feijão manteiga. Temperar com sal e ervas aromáticas e deixar estufar. Empratar com salsa por cima.**FICHA TÉCNICA V50:****Barritas de feijão preto**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Feijão preto	60	54,6
Cebola	80	75,1
Alho	2	1,4
Pão ralado ¹	10	35,9
Cenoura	80	20,0
Sumo de limão	q.b.	0,0
Coentros	q.b.	0,0
Azeite extra virgem	9	80,9
Sal	≤ 0,3	0,0

192,8**Método de confeção:** Assado**Procedimentos de preparação e confeção:** Cozer o feijão previamente demolido e reduzir a puré. Envolver com a cenoura ralada, a cebola, o alho e os coentros picados, sumo de limão, azeite, sal e pão ralado. Moldar em formato de barritas e levar ao forno a assar.Alergénio: ¹cereais que contêm glúten



GARE
Gabinete de Apoio às Políticas e Exatidão

FICHA TÉCNICA V51:

Jardineira de tofu

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Feijão-verde	100	32,0
Cenoura	80	20,0
Tofu ⁶	200	154,0
Ervilhas	100	68,0
Tomate	25	5,8
Cebola	80	75,1
Azeite extra virgem	9	80,9
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
Sumo de limão	q.b.	0,0

362,1

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 tofu, a cenoura, o tomate e a água necessária. Temperar com sumo de limão e ervas aromáticas. Quando o tofu estiver quase cozinhado adicionar a guarnição e os legumes. Deixar acabar de estufar.

Alergénio: ⁶soja e produtos à base de soja

GUARNIÇÕES

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

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Batata	140	126,0
Sal	≤ 0,3	0,0
		126,0
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) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Batata	140	126,0
Sal	≤ 0,3	0,0
		126,0
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) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Batata palha ^{1,6,7,9,10}		272,5
Sal		0,0
		272,5
Método de confeção: Frito		
Procedimentos de preparação: Descascar a batata.		
Procedimentos de confeção: Fritar a batata em palitos finos, sem as deixar desfazer. Pode optar-se pelo fornecimento de batata palha frita processada.		

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



FICHA TÉCNICA G4:		
Arroz branco		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Arroz branco	60	208,2
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
		240,6
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 (beterraba, cenoura e milho)		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Arroz	60	208,2
Beterraba	60	13,8
Cenoura	60	15,0
Cebola	20	4,0
Milho	25	92,0
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
		561,4
Método de confeção: Cozido		
Procedimentos de preparação: Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar, descascar e ralar a beterraba e a cenoura.		
Procedimentos de confeção: Refogar a cebola e o alho em azeite. Adicionar água. Após fervura acrescentar o arroz e temperar com sal. Juntar a cenoura, a beterraba e o milho e envolver.		



FICHA TÉCNICA G6:		
Arroz de tomate		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Arroz	60	208,2
Tomate	45	10,4
Cebola	20	4,0
Polpa de tomate	10	5,2
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
		256,2
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		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Arroz	60	208,2
Feijão manteiga	60	15,0
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
		255,6
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.		
Procedimentos de confeção: Refogar a cebola, o alho e o tomate em azeite. Juntar a cenoura previamente cozida. Adicionar água. Após fervura acrescentar o arroz e temperar com sal.		



FICHA TÉCNICA G8:		
Arroz de ervilhas		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Arroz	60	208,2
Ervilha	40	27,2
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
		267,8
Método de confeção: Cozido		
Procedimentos de preparação: Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Demolhar a ervilha.		
Procedimentos de confeção: Refogar a cebola, o alho e o tomate em azeite. Juntar a ervilha previamente cozida. Adicionar água. Após fervura acrescentar o arroz e temperar com sal.		

FICHA TÉCNICA G9:		
Arroz de feijão		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Arroz	60	208,2
Feijão manteiga	5	15,8
Cebola	20	4,0
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
		256,4
Método de confeção: Cozido		
Procedimentos de preparação: Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Demolhar o feijão.		
Procedimentos de confeção: Refogar a cebola, o alho e o tomate em azeite. Juntar o feijão previamente cozido. Adicionar água. Após fervura acrescentar o arroz e temperar com sal.		

**FICHA TÉCNICA G10:**

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

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Massa ¹	50	180,0
Sal	≤ 0,3	0,0
		180,0
Método de confeção: Cozido		
Procedimentos de confeção: Levar água ao lume até ferver. Adicionar a massa e sal. Deixar cozer.		

Alergénio: ¹cereais que contêm glúten

FICHA TÉCNICA G11:

Couscous

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Couscous ^{1,6}	50	105,3
Azeite extra virgem	3	27,0
Sal	≤ 0,3	0,0
		132,3
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: ¹cereais que contêm glúten e ⁶soja e produtos à base de soja

FICHA TÉCNICA G12:

Migas de arroz, feijão-frade e couve

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Arroz	50	173,5
Couve (caldo-verde)	180	55,8
Feijão-frade	30	36,9
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0
		294,6
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.		

**FICHA TÉCNICA G13:****Arroz primavera (ervilha, cenoura e milho)**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Arroz	50	173,5
Ervilha	40	27,2
Cenoura	60	15,0
Cebola	20	4,0
Milho	25	92,0
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Sal	≤ 0,3	0,0

340,1**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:** Refogar a cebola e o alho em azeite. Adicionar água. Após fervura acrescentar o arroz e temperar com sal. Juntar a cenoura, as ervilhas e o milho, e envolver.**FICHA TÉCNICA G14:****Salada russa (batata cozida, cenoura e ervilhas)**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Batata	140	126,0
Ervilha	40	27,2
Cenoura	60	15,0
Cebola	20	4,0
Sal	0,3	0,0

172,2**Método de confeção:** Cozido**Procedimentos de preparação:** Descascar e cortar a batata a meio. Demolhar a ervilha. Lavar e cortar aos pedacinhos a cenoura.**Procedimentos de confeção:** Cozer em água e sal as batatas, a cenoura e as ervilha



HORTÍCOLAS



FICHA TÉCNICA H1:		
Hortícolas cruas		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Alface	100	15,0
Beterraba	150	34,5
Cenoura	80	20,0
Couve roxa	100	30,0
Milho	50	53,0
Pepino	50	9,5
Tomate	60	13,8
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 cubos.		

FICHA TÉCNICA H2:		
Hortícolas cozidos		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Brócolos	100	32,0
Cenoura	80	20,0
Couve de Bruxelas	125	62,5
Couve-flor	100	34,0
Couve	120	37,2
Curgete	130	24,7
Espinafre	120	32,4
Feijão-verde	100	32,0
Grelos	150	43,5
Método de confeção: Cozido		
Procedimentos de preparação/confeção: Brócolos: Lavar e cortar em pedacinhos. Cozer em água e sal. Cenoura: Lavar, descascar e cozer em água e sal. Cortar em rodela. Couve de Bruxelas: Lavar e cozer em água e sal. Couve-flor: Lavar e cortar em pedacinhos. Cozer em água e sal. Couve: Lavar e cortar em pedacinhos. Cozer em água e sal. Curgete: Lavar, descascar e cozer em água e sal. Cortar em rodela. Espinafre: Lavar e cozer em água e sal. Feijão-verde: Lavar e cozer em água e sal. Partir em pedacinhos. Grelos: Lavar e cozer em água e sal. Partir em pedaços.		



FICHA TÉCNICA H3:

Leguminosas

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Ervilhas	60	40,8
Grão-de-bico	80	104,0
Lentilhas	80	92,0

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

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Brócolos	100	32,0
Cenoura	80	20,0
Couve de Bruxelas	125	62,5
Couve-flor	100	31,0
Curgete	130	24,7

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.

Curgete: Lavar, descascar e cortar em rodela. Colocar num tabuleiro untado com azeite e levar ao forno.



FRUTA / SOBREMESAS



FICHA TÉCNICA FS1:		
Fruta da época crua		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Ameixa	180 (3 unidades)	73,8
Ananás / Abacaxi	170 (1 rodela)	593,3
Banana	150 (1 unidade)	156,0
Cereja	150 (1 taça almoçadeira)	100,5
Clementina	160 (2 unidades)	84,8
Kiwi	160 (2 unidades)	96,0
Laranja	160 (1 unidades)	76,8
Maçã	160 (2 unidades)	102,4
Melancia	250 (2 fatias)	65,0
Melão	180 (2 fatias)	54,0
Morango	150 (1 taça almoçadeira)	51,0
Nêspera	180 (3 unidades)	91,8
Pera	160 (2 unidades)	75,2
Pêssego / Nectarina	160 (2 unidades)	70,4
Método de confeção: Cru		
Procedimentos de preparação: Lavar a fruta.		

FICHA TÉCNICA FS2:		
Gelatina de origem vegetal		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Gelatina de origem vegetal	150	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		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Maçã	160	82
Pera	160	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:		
Iogurte de aromas		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Iogurte ⁷	125	88,8

Alergénio: ⁷leite e produtos à base de leite

FICHA TÉCNICA FS5:		
Pudim		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Pudim ^{3,6,7}	1 unidade	88,8

Alergénios: ³ovos, ⁶soja e produtos à base de soja e ⁷leite e produtos à base de leite

FICHA TÉCNICA FS6:		
Mousse de chocolate		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Mousse de chocolate ^{6,7}	1 unidade	
Procedimentos de preparação: Dissolver o conteúdo da saqueta com o leite/bebida vegetal. Bater com a batedeira. Colocar no frigorífico.		

Alergénios: ⁶soja e produtos à base de soja e ⁷leite e produtos à base de leite

FICHA TÉCNICA FS7:		
Gelado		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Gelado ⁷	150 (Duas bolas de gelado)	
Procedimentos de preparação: Colocar uma bola de gelado numa taça e servir.		

Alergénio: ⁷leite e produtos à base de leite



Câmara Municipal de Leiria
www.cm-leiria.pt

MOLHOS



FICHA TÉCNICA M1:		
Molho branco		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Leite de vaca UHT meio gordo ⁷	125	58,8
Manteiga	15	112,5
Farinha de trigo ¹	9	31,4
Sal	≤ 0,3	0,0
		202,7
Procedimentos de preparação: Ferver o leite. Derreter a manteiga, juntar a farinha e mexer até obter uma pasta homogénea. Aos poucos, acrescentar o leite e mexer constantemente. Deixar cozinhar por alguns minutos e temperar com sal e noz-moscada.		

Alergénios: ¹cereais que contêm glúten e ⁷leite e produtos à base de leite

FICHA TÉCNICA M2:		
Molho branco vegetariano		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Bebida vegetal ⁶	125	45,0
Creme vegetal	15	101,6
Farinha de trigo ¹	9	31,4
Sal	≤ 0,3	0,0
Procedimentos de preparação: Ferver o leite. Derreter a manteiga, juntar a farinha e mexer até obter uma pasta homogénea. Aos poucos, acrescentar o leite e mexer constantemente. Deixar cozinhar por alguns minutos e temperar com sal e noz-moscada.		

Alergénios: ⁶soja e produtos à base de soja e ⁷leite e produtos à base de leite

FICHA TÉCNICA M3:		
Molho de cenoura		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Cebola	40	8,0
Alho	2	1,4
Azeite extra virgem	3	27
Sal	0,1	0,0
Orégãos	q.b.	0,0
Cenoura	80	20,0
		56,4
Procedimentos de preparação: Fazer um refogado com a cebola, o alho picado, azeite e orégãos. Juntar a cenoura e deixar estufar. Triturar até virar um molho.		



FICHA TÉCNICA M4:		
Molho de tomate		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Cebola	25	5,0
Alho	2	1,4
Azeite extra virgem	3	27
Sal	≤ 0,1	0,0
Orégãos	q.b.	0,0
Tomate	50	11,5
		44,9
Procedimentos de preparação: Fazer um refogado com a cebola, o alho picado, azeite e orégãos. Juntar o tomate e deixar estufar. Triturar até virar um molho.		

FICHA TÉCNICA M5:		
Molho de cogumelos		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Cebola	25	5,0
Cogumelos	85	15,3
Leite ⁷	125	58,8
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Salsa	0,1	0,0
		107,5
Método de confeção: Estufado		
Procedimentos de confeção: Numa panela 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.		

Alergénio: ⁷leite e produtos à base de leite



FICHA TÉCNICA M6:

Molho de cogumelos vegetariano

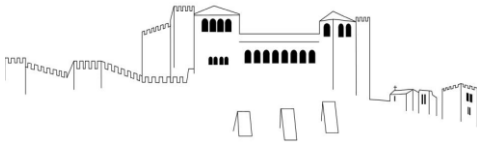
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Cebola	25	5,0
Cogumelos	85	15,3
Bebida vegetal ⁶	125	45
Azeite extra virgem	3	27,0
Alho	2	1,4
Salsa	0,1	0,0

93,9

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de confeção: Numa panela 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.

Alergénio: ⁶soja e produtos à base de soja



Município de Leiria Câmara Municipal

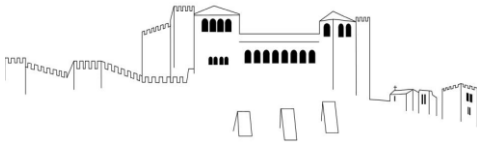
ANEXO D

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) eb1capuchos@gmail.com
JI Capuchos		<u>Coordenação</u> 939 862 516 iolandavitorino@aeddinisleiria.edu.pt

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 eb1jicruzareia.leiria@gmail.com
JI Cruz da Areia		<u>Coordenação</u> 919 038 849 anabela.oliveira@aeds.pt

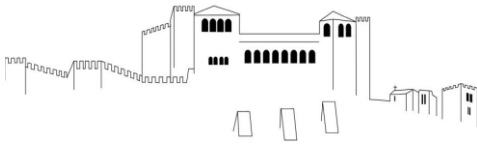
Local de Confeção: Cozinha da EB de Telheiro		
Estabelecimento de ensino	Morada	Contactos
EB de Telheiro	Rua do Pinhal Verde, SA Urb. Varandas Vale de Lobos 2410-490 Leiria	<u>Geral</u> 244 827 195 244 827 198 centroescolarbarreira@gmail.com <u>Coordenação</u> 244 827 197 celeste.lopes@aeds.pt
JI Correia 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> eb1.correiamateus@aecorreiamateus.com ji.correiamateus@aecorreiamateus.com
EB Branca	Largo Rainha Santa Isabel 2410-165 Leiria	<u>Geral</u> 244 812 452 eb1branca@gmail.com <u>Coordenação</u> Carla Maria Marques Rodrigues Mendes 939 862 515 carlamendes@aeddinisleiria.edu.pt
JI Barreira	Barreira 2410-023 Barreira	<u>Geral</u> 244 028 556 ijbarreira.leiria@gmail.com <u>Coordenação</u> 916 488 021 ana.lopes@aeds.pt
JI Telheiro	Rua da Charneca Telheiro-Barreira 2410-268 Leiria	<u>Geral</u> 244 234 290



Município de Leiria Câmara Municipal

		jitelheiro.leiria@gmail.com Coordenação 918 102 095 helenapaularosa@gmail.com helena.paula@aeds.pt
EB Vidigal	Rua das Flores – Vidigal 2410-285 Leiria	Geral 244 828 505
Jl Vidigal		Coordenação eb1.vidigal@aecorreiamateus.com jl.vidigal@aecorreiamateus.com
EB Andrinos	Estrada Principal 350 – Andrinos – Pousos 2410-014 Leiria	Geral 244 802 620
Jl Andrinos		Coordenação escolabasica1andrinos@gmail.com jl.andrinos@aecorreiamateus.com
Jl Pousos	Rua das Escolas – Casal Matos – Pousos 2410-248 Pousos	Geral 244 801 403 Coordenação jl.pousos@aecorreiamateus.com
Jl Campo Amarelo	Largo das Escolas – Campo Amarelo – Pousos 2410 Leiria	Geral 244 811 902 Coordenação jl.campoamarelo@aecorreiamateus.com
EB Guimarota	Rua da Escola, Guimarota 2410-071 Leiria	Geral 244 814 513 eb1guimarota@gmail.com
Jl Guimarota		Coordenação 939 862 517 carmenferreira@aeddinisleiria.edu.pt
EB Amarela	Av. Marquês de Pombal 2410-152 Leiria	Geral 244 827 266 938 412 356 eb1amarela@gmail.com Coordenação 939 862 514 fatimaserrano@aeddinisleiria.edu.pt

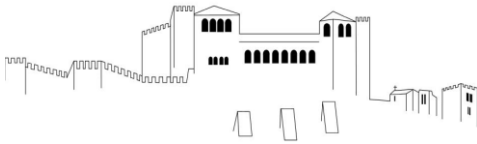
Local de Confeção: Cozinha da EB de Maceira		
Estabelecimento de ensino	Morada	Contactos
EB da Maceira	Rua Dr. Carlos Proença Leça – Maceira 2405-018 Maceira	Geral 244 772 237 eb-ji.maceira@aehs.edu.pt
Jl da Maceira		Coordenação ceu.silva@aehs.edu.pt
EB Cavalinhos	Rua dos Fetais – Cavalinhos 2405-011 Maceira LRA	Geral 244 872 209 eb-ji.maceira@aehs.edu.pt Coordenação ceu.silva@aehs.edu.pt
Jl Cavalinhos	Rua do Campal – Cavalinhos 2405-011 Maceira LRA	Geral 244 872 067 jl.cavalinhos@aehs.edu.pt Coordenação claudinapires@gmail.com
EB Porto Carro	Rua da Capela – Porto do Carro 2405-030 Maceira LRA	Geral 244 778 278 eb.portodocarro@aehs.edu.pt Coordenação eb.portodocarro@aehs.edu.pt



Município de Leiria Câmara Municipal

JI Porto Carro	Rua do Brejo Redondo – Porto do Carro 2405-030 Maceira LRA	<u>Geral</u> 244 778 317 ji.portodocarro@aehs.edu.pt <u>Coordenação</u> luisamcardoso@hotmail.com
EB Costas	Costa de Baixo 2405-014 Maceira LRA	<u>Geral</u> 244 772 568 eb-ji.costas@aehs.edu.pt
JI Costas		<u>Coordenação</u> gbalita@gmail.com anabelassfernandes@hotmail.com
JI Pocariça	Rua das Cerejeiras – Pocariça 2405-029 Maceira	<u>Geral</u> 244 777 907 ji.pocarica@aehs.edu.pt <u>Coordenação</u> anaascenso20@hotmail.com
EB A-dos-Pretos	Estrada Marinha Grande – A-dos-Pretos 2405-002 Maceira	<u>Geral</u> 244 777 908 eb.adospretos@aehs.edu.pt <u>Coordenação</u> vasco.saraiva@aehs.edu.pt
JI A-dos-Pretos	A-dos-Pretos 2405-002 Maceira LRA	<u>Geral</u> 244 772 719 ji.adospretos@aehs.edu.pt <u>Coordenação</u> ofelia.fialho@gmail.com
JI A-do-Barbas	A-do-Barbas 2405-001 Maceira LRA	<u>Geral</u> 244 778 377 ji.adobarbas@aehs.edu.pt <u>Coordenação</u> isamanodu@gmail.com
JI Maceirinha	Rua do Outeiro – Maceirinha 2405-026 Maceira	<u>Geral</u> 244 778 112 ji.maceirinha@aehs.edu.pt <u>Coordenação</u> abccasaca@oninet.pt

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	<u>Geral</u> 244 685 040 eb1monteredondo.rsi@gmail.com
JI Monte Redondo		<u>Coordenação</u> premonteredondo@gmail.com
EB Carreira	Rua Principal – Carreira 2425-279 Carreira LRA	<u>Geral</u> 244 611 316 Esc 244 611 590 JI
JI Carreira		<u>Coordenação</u> premonteredondo@gmail.com
EB Bidoeira de Cima	Rua da Escola – Bidoeira de Cima 2400-852 Bidoeira Cima	<u>Geral</u> 924 132 732 JI 244 722 975 EB 966 450 809 EB bidoeiradecimaeb@gmail.com
JI Bidoeira de Cima		<u>Coordenação</u> helena.sintra@agcolmeias.com

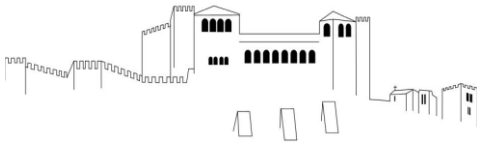


Município de Leiria Câmara Municipal

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 ebgandaradosolivais@aemarrazes.com</p> <p><u>Coordenação</u> 919 358 066 celiafrazao@aemarrazes.com</p>

Local de Confeção: Cozinha da EB Marrazes (Centro Escolar)		
Estabelecimento de ensino	Morada	Contactos
EB Marrazes	Estrada da Mata - Marrazes	Sede Agrupamento (244854494)
JI Marrazes		

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 centroescolarparceiros@gmail.com</p> <p><u>Coordenação</u> 244 811 248 965 834 899 sandra.paulo@aeds.pt</p>
JI Parceiros	Rua da Escola 2400-441 Parceiros Leiria	<p><u>Geral</u> 244 234 343 jiparceiros.leiria@gmail.com</p> <p><u>Coordenação</u> 966 829 517 mlurdes.marques@hotmail.com lurdes.pinheiro@aeds.pt</p>
JI Pernelhas	Urbanização das Camarinhas Pernelhas 2400-442 Leiria	<p><u>Geral</u> 244 234 240 pernelhas.leiria@gmail.com</p> <p><u>Coordenação</u> 914 102 347 mbealopes@sapo.pt beatriz.lopes@aeds.pt</p>
EB Marinheiros	Rua da Escola – Marinheiros 2400-321 Leiria	<p><u>Geral</u> 926 285 858 ebmarinheiros@aemarrazes.com</p> <p><u>Coordenação</u> 919 390 424 elisabetevala@aemarrazes.com</p>
EB Quinta do Alçada	Urbanização da Quinta do Alçada 2400-450 Marrazes	<p><u>Geral</u> 926 283 995 ebquintadoalcada@aemarrazes.com quintadoalcada@gmail.com</p>



Município de Leiria Câmara Municipal

		Coordenação 967 982 001 mariaesteves@aemarrazes.com
EB Sismaria da Gândara	Rua Bernardo Gordalina Sismaria da Gândara 2400-272 Leiria	Geral 961 137 101 ebismariadagandara@aemarrazes.com Coordenação 914 750 162 sandraferreira@aemarrazes.com
EB Touria	Rua do Bailadoiro – Touria 2410-211 Leiria	Geral 244 802 794 eb1.touria@aecorreiamateus.com
EB Courelas	Rua 25 de Abril – Courelas 2410-247 Pousos	Geral 244 802 794 eb1.touria@aecorreiamateus.com
EB Arrabalde	Rua Pêro Alvito 2400-208 Leiria	Geral 244 812 453 eb1arrabaldeleiria@gmail.com Coordenação 939 862 779 ceciliacarvalho@aedinisleiria.edu.pt