

# DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Semana 1

1 a 5 de janeiro

Segunda-Feira	Sopa		
	Prato		
	Salada		
	Sobremesa		
	Pão		
Terça-Feira	Sopa		
	Prato		
	Salada		
	Sobremesa		
	Pão		
Quarta-Feira	Sopa	Saloia	VE (KJ) 867,6
	Prato	Arroz de Atum <sup>4</sup>	2211,5
	Salada	Alface, beterraba e tomate	90,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Quinta-Feira	Sopa	Creme de legumes	VE (KJ) 465,7
	Prato	Frango estufado com ervilhas e macarronete <sup>1</sup>	2460,3
	Salada	Tomate, milho e cebola	232,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Sexta-Feira	Sopa	Grão com couve lombarda	978,9
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá <sup>3, 4</sup>	1966,1
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	82,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	319,7/346,8
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	



## DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Leites, 6Oleores, 7Glúten, 8Alérgicos, 9Glúten, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Regulamento (CE) n.º 1831/2003, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

# DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Semana 2

8 a 12 de janeiro

			VE (KJ)
Segunda-Feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada	251,1
	Prato	Esparguete à Bolonhesa <sup>1, 6, 12</sup>	1992,6
	Salada	Alface, cebola tomate	89,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Terça-Feira	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça	865,9
	Prato	Abrótea no forno <sup>4</sup> com batata e brócolos cozidos	1690,9
	Salada	Alface, milho e tomate	223,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim <sup>3,7</sup>	319,7/431,2
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com espinafres	268,0
	Prato	Perna de frango assado com espirais <sup>1</sup> e cenoura	2207,2
	Salada	Alface, pepino e tomate	85,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Quinta-Feira	Sopa	Caldo verde <sup>6</sup>	798,5
	Prato	Arroz de frutos do mar ( pescada, camarão e berbigão) <sup>2, 4, 14</sup>	1959,0
	Salada	Alface, beterraba e milho	213,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	319,7/346,8
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Sexta-Feira	Sopa	Sopa da horta	909,5
	Prato	Vitela estufada com ervilhas, cenoura e batata	2291,1
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	86,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	



## DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Leites, 6Oleores, 7Glúten, 8Alérgenos, 9Glúten, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Regulamento (CE) n.º 1831/2003 e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

# DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Semana 3

15 a 19 de janeiro

			VE (KJ)
Segunda-Feira	Sopa	Juliana	509,7
	Prato	Massa tricolor de cavala <sup>1, 4</sup> com ervilhas e cenoura	2926,8
	Salada	Alface, couve roxa e pepino	74,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	319,7/346,8
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Terça-Feira	Sopa	Espinafres	427,4
	Prato	Perú assado com arroz e feijão verde	2322,4
	Salada	Alface, milho e tomate	223,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador	907,6
	Prato	Cardeal estufado <sup>4</sup> com salada camponesa (batata, cenoura e ervilhas)	1494,9
	Salada	Alface, beterraba e milho	213,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina <sup>12</sup>	319,7/233,6
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Quinta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com couve flor	520,1
	Prato	Rancho <sup>1</sup>	3066,9
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	80,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Sexta-Feira	Sopa	Feijão-verde	470,2
	Prato	Arroz de bacalhau e coentros <sup>4</sup>	1874,3
	Salada	Alface, pepino e tomate	85,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	



## DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Laticínios, 6Alérgicos, 7Glúten, 8Oleoresíduos, 9Mostarda, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Regulamento (CE) n.º 1831/2003 e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

# DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Semana 4

22 a 26 de janeiro

			VE (KJ)
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas <sup>1</sup>	569,1
	Prato	Hambúrguer de vaca estufado <sup>1, 6, 12</sup> com molho de cogumelos <sup>12</sup> e massa espiral <sup>1</sup>	2305,5
	Salada	Alface, milho e pepino	208,8
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Terça-Feira	Sopa	Grão com nabiças	994,9
	Prato	Filetes de paloco gratinados <sup>1, 4</sup> com ervas aromáticas com batata , cenoura e feijão verde	1818,3
	Salada	Alface, tomate e cebola	89,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	319,7/346,8
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve branca	430,3
	Prato	Feijoada à Portuguesa <sup>6</sup> com arroz	3172,5
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino	74,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco c/ espinafres	890,2
	Prato	Badejo de tomatada <sup>4</sup> com batata e couve-flor cozidas	1748,0
	Salada	Alface beterraba e cenoura	82,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelado <sup>7</sup>	319,7/1240,3
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Sexta-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas	528,2
	Prato	Bifes de frango panados no forno com arroz de cenoura	1763,2
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	100,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7

## DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

5

Pão

Pão de mistura<sup>1</sup>

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Oleaginosas, 6Laticínios, 7Glúten, 8Alérgenos, 9Café, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Regulamento (CE) n.º 1831/2003 e a Declaração Nutricional dos Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.



# DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Semana 5

29 de janeiro a 2 de fevereiro

			VE (KJ)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura com massinhas <sup>1</sup>	557,0
	Prato	Atum com feijão-frade (atum, batata, ovo, e cenoura) <sup>3, 4, 12)</sup>	2975,1
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	102,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
			VE (KJ)
Terça-Feira	Sopa	Minestrone	436,5
	Prato	Arroz de aves (peru e frango)	2443,1
	Salada	Alface, couve em juliana e milho	248,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
			VE (KJ)
Quarta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com couve lombarda	883,4
	Prato	Pescada gratinada com ervas aromáticas <sup>4, 7</sup> , com batata e feijão verde cozidos	1709,9
	Salada	Alface, milho e tomate	223,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	319,7/346,8
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
			VE (KJ)
Quinta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	514,1
	Prato	Perna de porco no forno com esparguete <sup>1</sup> e salada tricolor	2195,4
	Salada	Alface, beterraba e pepino	75,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
			VE (KJ)
Sexta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com couve-flor	288,8
	Prato	Carapau frito <sup>4, 5</sup> com arroz de feijão	2585,1
	Salada	Alface, cebola e tomate	89,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ iogurte de aromas <sup>7</sup>	319,7/371,3

## DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Pão

Pão de mistura<sup>1</sup>

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Leites, 6Oleores, 7Oleaves, 8Carnes, 9Carnes, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Regulamento (CE) n.º 1831/2003 e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

# DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Semana 6

5 a 9 de fevereiro

			VE (KJ)
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com curgete	260,6
	Prato	Febras de porco grelhadas/ estufadas com arroz de milho e cenoura	2141,6
	Salada	Alface, beterraba e pepino	75,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura	458,7
	Prato	Bacalhau Espiritual (com batata) <sup>1, 4, 7</sup>	1672,2
	Salada	Cenoura, milho e tomate	235,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce <sup>7</sup>	319,7/610,3
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Quarta-Feira	Sopa	Couve branca	452,0
	Prato	Frango assado com esparguete <sup>1</sup> e orégãos	2207,2
	Salada	Alface, cenoura e curgete	80,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura	415,3
	Prato	Palmeta <sup>7</sup> no forno com molho de limão e ervas aromáticas e salada russa	1653,7
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	80,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	319,7/346,8
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Sexta-Feira	Sopa	Agrião	430,2
	Prato	Chili <sup>6,12</sup> com arroz branco	2488,8
	Salada	Tomate, alface e beterraba	90,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7

## DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Pão

Pão de mistura<sup>1</sup>

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Leites, 6Oleaginosas, 7Glúten de trigo, 8Alérgenos, 9Carnes, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Regulamento (CE) n.º 1831/2003, Anexo I, ponto 1, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

# DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Semana 7

12 a 16 de fevereiro

Segunda-Feira	Sopa		
	Prato		
	Salada	Carnaval	
	Sobremesa		
	Pão		

Terça-Feira	Sopa		
	Prato		
	Salada	Carnaval	
	Sobremesa		
	Pão		

Quarta-Feira	Sopa		
	Prato		
	Salada	Carnaval	
	Sobremesa		
	Pão		

Quinta-Feira	Sopa	Feijão-verde	VE (KJ) 470,2
	Prato	Rolo de carne <sup>1,6,12</sup> com molho de cogumelos <sup>12</sup> e massa espiral <sup>1</sup>	2274,3
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	100,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	

Sexta-Feira	Sopa	Grão com couve lombarda	VE (KJ) 978,9
	Prato	Badejo gratinado <sup>1,4</sup> com batata assada/cozida com brócolos	1878,7/176 5,8
	Salada	Alface, beterraba e milho	213,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina <sup>12</sup>	319,7/233, 6
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	



## DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Laticínios, 6Alérgicos, 7Glúten, 8Glúten, 9Glúten, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Regulamento (CE) n.º 1831/2003 e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

# DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Semana 8

19 a 23 de fevereiro

			VE (KJ)
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês	274,6
	Prato	Almôndegas estufadas <sup>1,6,12</sup> com esparguete <sup>1</sup> e ervilhas	2331,1
	Salada	Alface, cenoura e tomate	92,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Terça-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas	528,2
	Prato	Solha <sup>4</sup> no forno com limão, com puré de batata <sup>7</sup> e cenoura	1906,6
	Salada	Couve-roxa, cebola e tomate	97,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelado <sup>7</sup>	319,7/1240,3
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão verde	273,6
	Prato	Arroz de peru no forno com chouriço <sup>6</sup>	2127,2
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada	82,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa	847,0
	Prato	Filetes de Pescada <sup>4</sup> gratinados <sup>1</sup> com batata cozida/assada	1732,3/1845,2
	Salada	Milho, pepino e tomate	228,8
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	319,7/346,8
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde <sup>6</sup>	798,5
	Prato	Bifinhos de porco de cebolada com arroz de cenoura	2034,5
	Salada	Alface, couve-roxa e tomate	88,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	



## DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Leites, 6Oleaginosas, 7Glúten de milho, 8Alérgicos, 9Alérgicos, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Regulamento (CE) n.º 1831/2003 e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.



# DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Semana 9

26 de fevereiro a 2 de março

			VE (KJ)
Segunda-Feira	Sopa	Juliana	509,7
	Prato	Salada de pescada com batata, cenouras, ervilhas, milho e ovo cozido <sup>3, 4</sup>	2027,2
	Salada	Alface, tomate e cenoura	92,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Terça-Feira	Sopa	Feijão-verde	470,2
	Prato	Carne de vaca assada fatiada com esparguete <sup>1</sup>	2072,5
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	100,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador	907,6
	Prato	Abrótea gratinada <sup>4, 7</sup> com macedónia de legumes e batata cozida	1616,4
	Salada	Alface, cenoura e milho	215,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	319,7/346,8
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Quinta-Feira	Sopa	Sopa de alho francês	274,6
	Prato	Perna de frango assada com arroz	2309,0
	Salada	Alface, pepino e tomate	85,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Sexta-Feira	Sopa	Nabiças com feijão-frade	989,3
	Prato	massada de bacalhau com tomate e pimentos <sup>1, 4</sup>	1901,9
	Salada	Alface, milho e beterraba	213,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim <sup>3,7</sup>	319,7/431,2

## DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Pão

Pão de mistura<sup>1</sup>

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Leites, 6Oleores vegetais, 7Soja, 8Glúten de milho, 9Cacau, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Regulamento (CE) n.º 1831/2003 e o Regulamento (CE) n.º 1831/2003, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

# DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Semana 10

5 a 9 de março

			VE (KJ)
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	514,1
	Prato	Empadão de arroz de vitela <sup>3</sup>	1957,4
	Salada	Alface, couve-roxa e milho	211,8
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce <sup>7</sup>	319,7/610,3
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Terça-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas <sup>1</sup>	569,1
	Prato	Badejo estufado <sup>4</sup> com batata cozida	1674,2
	Salada	Pepino, tomate e couve juliana	130,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelatina <sup>12</sup> com frutas	319,7/281,6
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Quarta-Feira	Sopa	Sopa de couve lombarda	447,2
	Prato	Perna de peru assada com arroz de legumes (milho e brócolos)	2151,5
	Salada	Alface, cenoura e milho	215,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Quinta-Feira	Sopa	Grão com cenoura e nabo	961,2
	Prato	Pescada <sup>4</sup> no forno com salada russa	1505,3
	Salada	Alface, couve-roxa e tomate	88,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	319,7/346,8
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Sexta-Feira	Sopa	Alho francês	274,6
	Prato	Carne á lavrador com feijão catarino, lombarda, cenoura e macarronete <sup>1</sup>	2415,5
	Salada	Alface, cenoura e milho	215,7

## DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

se	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Leites, 6Oleores vegetais, 7Oleores animais, 8Carnes, 9Ovos, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Regulamento (CE) n.º 1831/2003 e o Regulamento (CE) n.º 1831/2003, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

# DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Semana 11

12 a 16 de março

			VE (KJ)
Segunda-Feira	Sopa	Couve Lombarda	447,2
	Prato	Massa de atum com legumes (cenoura, curgete e ervilhas) <sup>1, 4</sup>	2881,3
	Salada	Alface, milho e cebola	212,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	319,7/346,8
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes	465,7
	Prato	Frango assado com arroz de cenoura	2038,3
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	82,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Quarta-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafre	890,2
	Prato	Palmeta <sup>4</sup> com sumo de limão e ervas aromáticas	1873,6
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate	130,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Quinta-Feira	Sopa	Primavera	525,3
	Prato	Febras de porco grelhadas com estufado de ervilhas e massa fusilli <sup>1</sup>	2364,7
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	102,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde <sup>6</sup>	798,5
	Prato	Meia desfeita de bacalhau <sup>3, 4, 12</sup>	1896,4
	Salada	Milho, cebola e tomate	232,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	



## DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Laticínios, 6Glúten, 7Oleoginosas, 8Alérgicos, 9Alérgicos, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Regulamento (CE) n.º 1831/2003 e o Regulamento (CE) n.º 1831/2003, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

# DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Semana 12

19 a 23 de março

			VE (KJ)
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com curgete	260,6
	Prato	Hambúrguer de aves <sup>1, 6, 12</sup> com arroz de cenoura e ervilhas	2058,0
	Salada	Couve-roxa, pepino e tomate	94,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Terça-Feira	Sopa	Portuguesa	893,8
	Prato	Abrótea gratinada <sup>4, 7</sup> com batata, cenoura e feijão verde	1708,9
	Salada	Alface, beterraba e milho	213,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	319,7/346,8
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Quarta-Feira	Sopa	Juliana	509,7
	Prato	Strogonoff misto ( porco e vaca) <sup>7, 12</sup> com arroz	2260,2
	Salada	Alface, cenoura e cebola	81,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Quinta-Feira	Sopa	Sopa da Horta	909,5
	Prato	Massinha de peixe <sup>1, 4</sup> com coentros	1847,1
	Salada	Couve-roxa, cenoura e tomate	100,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelado <sup>7</sup>	319,7/1240,3
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Sexta-Feira	Sopa	Creme de feijão verde	470,2
	Prato	Feijoada transmontana <sup>6</sup>	1872,3
	Salada	Alface, cenoura e tomate	92,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	



## DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Laticínios, 6Glúten de milho, 7Soja, 8Oleína de milho, 9Alérgenos, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Regulamento (CE) n.º 1831/2003 e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.





VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
207,4	3,7	0,6	31,3	4,2	11,5	0,2
528,5	16,4	1,4	63,5	0,8	29,9	1,2
21,5	0,2	0,0	3,5	3,5	1,5	0,1
76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
111,3	3,6	0,6	15,8	4,2	3,8	0,3
588,0	9,2	1,9	61,4	3,8	63,2	0,6
55,7	0,8	0,0	10,1	2,6	2,2	0,0
76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
234,2	5,1	0,6	35,7	5,0	10,6	0,2
469,9	11,1	2,0	52,2	3,5	38,8	6,6
19,7	0,1	0,0	3,5	3,4	1,4	0,1
76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.



eixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo,

o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
60,0	3,5	0,6	5,5	4,9	1,9	0,2
476,2	9,2	2,7	57,6	3,1	39,3	0,4
21,3	0,3	0,0	3,3	3,0	1,5	0,0
76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
206,9	3,8	0,6	30,8	3,9	11,7	0,1
404,2	3,7	0,6	53,0	4,1	38,1	0,6
53,5	0,8	0,0	9,1	2,1	2,6	0,0
76,4/103,0	0,5/3,1	0,2/1,3	16,9/14,8	16,7/14,8	1,1/4,1	0/0,1

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
64,1	3,7	0,6	5,4	4,8	2,5	0,4
527,5	5,9	1,4	56,9	2,5	60,1	0,6
20,4	0,4	0,1	2,7	2,6	1,6	0,0
76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
190,8	6,7	1,7	25,2	3,2	6,8	0,7
468,2	5,8	0,9	63,8	0,6	38,4	0,8
51,1	0,6	0,0	8,8	1,7	2,6	0,1
76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
217,6	3,8	0,6	33,0	5,3	12,1	0,2
547,5	15,5	5,6	58,5	6,6	42,0	0,5
20,7	0,2	0,1	3,5	3,2	1,3	0,1
76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.



eixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo,

o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
121,8	3,5	0,5	18,1	4,9	4,4	0,2
699,4	27,6	6,9	63,6	5,9	47,6	0,5
17,7	0,3	0,1	2,1	1,9	1,8	0,0
76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
102,2	3,4	0,5	14,6	3,4	3,0	0,4
555,0	6,4	1,3	64,7	1,6	58,0	0,5
53,5	0,8	0,0	9,1	2,1	2,6	0,0
76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
216,9	3,8	0,6	33,3	6,1	11,7	0,2
357,2	5,5	0,8	40,2	3,6	35,7	0,7
51,1	0,6	0,0	8,8	1,7	2,6	0,1
76,4/55,8	0,5/0,0	0,2/0,0	16,9/0,0	16,7/0,0	1,1/13,9	0,0/0,0

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
124,3	3,3	0,5	18,0	4,7	5,3	0,2
732,9	18,0	4,6	81,2	8,0	59,6	0,7
19,3	0,1	0,0	3,3	3,0	1,6	0,1
76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
112,4	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2
447,9	4,0	0,7	63,1	0,6	37,8	6,4
20,4	0,4	0,1	2,7	2,6	1,6	0,0
76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.



eixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo,

o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
136,0	3,8	0,7	20,4	5,9	4,8	0,2
551,0	15,7	5,1	57,8	3,2	43,1	0,5
50,0	0,8	0,1	8,0	0,9	2,7	0,0
76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
237,8	5,3	0,7	36,0	5,2	10,8	0,2
434,6	3,9	0,7	58,0	8,6	40,7	6,8
21,3	0,3	0,0	3,3	3,0	1,5	0,0
76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
102,8	3,3	0,5	15,6	4,4	2,5	0,2
758,1	17,2	4,7	90,7	3,9	38,1	3,6
17,7	0,3	0,1	2,1	1,9	1,8	0,0
76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
213,0	4,0	0,6	32,2	4,4	11,4	0,4
417,7	4,0	0,6	54,5	5,5	39,4	0,6
19,7	0,1	0,0	3,5	3,4	1,4	0,1
76,4/296,4	0,5/16,4	0,2/9,2	16,9/32,6	16,7/32,6	1,1/5,4	0,0/0,2
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
126,2	3,5	0,5	18,8	5,3	4,8	0,2
421,4	6,5	1,3	48,5	1,5	40,9	0,5
24,1	0,2	0,0	4,7	4,4	1,2	0,1
76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0



Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

eixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo,

o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de



VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
133,1	3,8	0,7	19,8	5,3	4,7	0,2
711,0	24,2	3,3	71,9	4,5	49,5	1,4
24,5	0,2	0,0	4,9	4,8	1,0	0,1
76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0

Podem ser solicitadas a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
104,3	3,2	0,5	15,8	4,2	2,8	0,2
583,9	10,4	2,6	62,8	0,2	57,8	0,8
59,4	0,8	0,0	9,1	1,9	4,1	0,0
76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0

Podem ser solicitadas a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
211,1	3,7	0,6	32,2	4,9	11,7	0,2
408,7	5,4	0,8	51,8	3,2	36,7	0,7
53,5	0,8	0,0	9,1	2,1	2,6	0,0
76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0

Podem ser solicitadas a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
122,9	3,4	0,5	18,2	4,7	4,6	0,2
524,7	12,0	3,3	57,2	2,7	45,3	0,4
18,1	0,3	0,1	2,3	2,3	1,6	0,1
76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0

Podem ser solicitadas a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
69,0	3,4	0,5	6,9	5,8	3,0	0,2
617,9	19,9	3,3	56,3	1,1	51,7	0,6
21,3	0,3	0,0	3,3	3,0	1,5	0,0
76,4/88,7	0,5/2,0	0,2/1,1	16,9/12,6	16,7/12,6	1,1/5,1	0/0,2



Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

eixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo,

o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
62,3	3,5	0,6	6,1	5,3	2,0	0,2
511,9	14,0	3,5	54,3	2,7	40,9	0,6
18,1	0,3	0,1	2,3	2,3	1,6	0,1
76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
109,6	3,2	0,5	16,1	3,0	3,8	0,2
399,6	0,8	0,2	53,6	4,9	43,1	7,3
56,5	0,7	0,0	10,6	3,4	2,1	0,1
76,4/145,8	0,5/1,7	0,2/0,9	16,9/27,6	16,7/12,0	1,1/4,7	0/0,1
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
108,0	3,3	0,5	16,7	5,3	2,7	0,2
527,5	5,9	1,4	56,9	2,5	60,1	0,6
19,2	0,2	0,0	2,9	2,7	1,6	0,1
76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
99,3	3,4	0,5	13,9	2,8	2,9	0,3
395,2	8,0	1,6	40,2	3,4	34,4	0,6
19,3	0,1	0,0	3,3	3,0	1,6	0,1
76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
102,8	3,4	0,6	14,4	3,3	3,4	0,2
594,8	11,8	3,1	73,4	2,3	46,8	0,4
21,5	0,2	0,0	3,5	3,5	1,5	0,1
76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0



Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

eixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo,

o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de




VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
112,4	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2
543,5	17,2	5,7	66,2	5,6	29,1	1,3
24,1	0,2	0,0	4,7	4,4	1,2	0,1
76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
234,2	5,1	0,6	35,7	5,0	10,6	0,2
449,1/422,1	7,4/4,4	1,1/0,7	54,8	5,8	39,4	0,6
51,1	0,6	0,0	8,8	1,7	2,6	0,1
76,4/55,8	0,5/0,0	0,2/0,0	16,9/0,0	16,7/0,0	1,1/13,9	0,0/0,0

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.



eixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo,

o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
65,6	3,5	0,6	6,5	5,6	2,3	0,2
557,1	15,0	4,9	61,1	3,8	42,9	0,4
22,1	0,2	0,0	3,8	3,7	1,4	0,1
76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
126,2	3,5	0,5	18,8	5,3	4,8	0,2
455,6	6,5	1,3	56,9	8,1	41,0	0,9
23,3	0,2	0,0	4,2	3,6	1,4	0,0
76,4/296,4	0,5/16,4	0,2/9,2	16,9/32,6	16,7/32,6	1,1/5,4	0,0/0,2

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
65,4	3,5	0,6	6,6	5,6	2,3	0,2
508,3	11,7	3,2	62,8	0,2	36,1	1,4
19,7	0,1	0,0	3,5	3,4	1,4	0,1
76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
202,4		0,6	30,2	3,1	11,4	0,1
0,9	5,3/8,3	0,8/1,2	53,9	5,1	36,2	0,8
54,8	0,9	0,1	9,4	2,3	2,4	0,0
76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
190,8	6,7	1,7	25,2	3,2	6,8	0,7
486,2	13,9	3,5	49,2	2,1	40,0	0,5
21,1	0,2	0,0	3,2	3,1	1,7	0,0
76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.



eixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo,

o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de



VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
121,8	3,5	0,5	18,1	4,9	4,4	0,2
484,5	5,7	1,1	62,6	6,1	44,1	0,8
22,1	0,2	0,0	3,8	3,7	1,4	0,1
76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
112,4	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2
495,3	9,8	3,0	56,9	2,5	43,3	0,4
24,1	0,2	0,0	4,7	4,4	1,2	0,1
76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
216,9	3,8	0,6	33,3	6,1	11,7	0,2
386,3	3,2	0,5	51,8	3,2	36,0	0,6
51,7	0,6	0,0	9,1	2,0	2,4	0,1
76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
65,6	3,5	0,6	6,5	5,6	2,3	0,2
551,8	7,7	1,6	62,8	0,2	55,9	0,6
20,4	0,4	0,1	2,7	2,6	1,6	0,0
76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
236,4	3,8	0,7	37,5	5,3	12,2	0,2
454,5	5,3	0,9	57,8	3,3	42,3	6,4
51,1	0,6	0,0	8,8	1,7	2,6	0,1
76,4/103,0	0,5/3,1	0,2/1,3	16,9/14,8	16,7/14,8	1,1/4,1	0/0,1



Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

eixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo,

o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
122,9	3,4	0,5	18,2	4,7	4,6	0,2
467,8	9,7	3,1	68,8	3,3	24,4	0,3
50,7	0,6	0,0	8,6	1,3	2,8	0,0
76,4/145,8	0,5/1,7	0,2/0,9	16,9/27,6	16,7/12,0	1,1/4,7	0/0,1
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
136,0	3,8	0,7	20,4	5,9	4,8	0,2
400,1	3,9	0,6	52,5	3,8	37,2	0,6
31,2	0,5	0,1	4,0	3,9	2,8	0,0
76,4/67,3	0,5/0,1	0,2/0,0	16,9/2,4	16,7/2,4	1,1/14,1	0,0/0,0
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
106,9	3,2	0,5	16,1	4,8	3,1	0,2
514,3	7,0	1,3	52,8	0,9	58,6	0,5
51,7	0,6	0,0	9,1	2,0	2,4	0,1
76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
229,7	5,1	0,6	35,4	4,8	9,7	0,2
359,7	5,5	0,8	40,6	3,8	35,9	0,7
21,1	0,2	0,0	3,2	3,1	1,7	0,0
76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
65,6	3,5	0,6	6,5	5,6	2,3	0,2
577,4	9,8	2,4	69,0	6,1	51,7	0,5
51,7	0,6	0,0	9,1	2,0	2,4	0,1



76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

eixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo,

o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
106,9	3,2	0,5	16,1	4,8	3,1	0,2
688,6	24,5	2,2	64,5	7,0	51,1	1,8
50,9	0,7	0,0	8,6	1,2	2,6	0,0
76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
111,3	3,6	0,6	15,8	4,2	3,8	0,3
487,1	7,7	1,6	48,5	1,5	54,7	0,7
19,7	0,1	0,0	3,5	3,4	1,4	0,1
76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
213,0	4,0	0,6	32,2	4,4	11,4	0,4
447,8	7,9	1,6	52,1	3,4	40,4	0,6
31,5	0,5	0,1	4,0	3,9	2,8	0,0
76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
125,6	3,5	0,5	18,7	5,5	4,2	0,2
565,1	12,3	3,3	63,4	5,7	48,6	0,5
24,5	0,2	0,0	4,9	4,8	1,0	0,1
76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
190,8	6,7	1,7	25,2	3,2	6,8	0,7
453,2	12,2	1,9	41,4	2,5	43,2	4,9
55,7	0,8	0,0	10,1	2,6	2,2	0,0
76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						



eixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo,

o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
62,3	3,5	0,6	6,1	5,3	2,0	0,2
491,6	16,6	3,8	52,6	1,9	30,8	2,3
22,5	0,4	0,1	3,5	3,3	1,5	0,0
76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
213,6	3,8	0,6	32,7	5,5	11,6	0,2
408,4	3,4	0,6	55,9	6,7	37,3	0,7
51,1	0,6	0,0	8,8	1,7	2,6	0,1
76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
121,8	3,5	0,5	18,1	4,9	4,4	0,2
540,1	8,7	2,4	64,3	1,6	49,1	0,6
19,5	0,2	0,0	3,3	2,8	1,3	0,1
76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
217,6	3,8	0,6	33,0	5,3	12,1	0,2
441,4	6,7	1,1	57,5	3,1	36,3	0,5
24,1	0,2	0,0	4,7	4,4	1,2	0,1
76,4/296,4	0,5/16,4	0,2/9,2	16,9/32,6	16,7/32,6	1,1/5,4	0,0/0,2
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
112,4	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2
447,4	13,9	4,2	27,9	3,7	52,2	0,9
22,1	0,2	0,0	3,8	3,7	1,4	0,1
76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						



eixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo,

o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de



Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ ml)
1	Caldo verde	Batatas p/ caldo verde	120,0
		Cebola sopa	20,0
		Azeite p/ sopa	3,0
		Caldo verde	50,0
		Sal	0,1
		Alho seco	q.b.
		Chouriço de carne	10,0

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ ml)
2	Creme de alho francês c/ couve flor	Cenoura p/ sopa	45,0
		Cebola sopa	25,0
		Alho francês	40,0
		Couve Flor p/ sopa	40,0
		Sal	0,1
		Azeite p/ sopa	3,0
		Abóbora	60,0
		Nabo	20,0

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ ml)
----	------	--------------	-------------------

3	Creme de cenoura com couve branca	Alho seco	q.b.
		Cebola	25,0
		Azeite p/ sopa	3,0
		Cenoura p/ sopa	30,0
		Couve branca	40,0
		Batatas p/ sopa	60,0
		Sal	0,1
		Nabo	20,0

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ ml)
4	Creme de ervilhas e cenoura	Cenoura p/ sopa	30,0
		Cebola	25,0
		Alho seco	q.b.
		Azeite p/ sopa	3,0
		Ervilhas p/ sopa não base	35,0
		Batatas p/ sopa	60,0
		Sal	0,1

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ ml)
5	Creme de ervilhas com couve flor	Cenoura p/ sopa	45,0
		Cebola sopa	25,0





















Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ ml)
24	Sopa de feijão branco com espinafres	Azeite p/ sopa	3,0
		Cenoura p/ sopa	45,0
		Cebola sopa	25,0
		Feijão branco	40,0
		Espinafres p/ sopa	40,0
		Batatas p/ sopa	60,0
		Alho seco	q.b.
		Sal	0,1

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ ml)
25	Sopa de grão-de-bico com cenoura e nabo	Batatas p/ sopa c/ leguminosa	60,0
		Cenoura p/ sopa	45,0
		Cebola sopa	25,0
		Azeite p/ sopa	3,0
		Sal	0,1
		Grão p/ sopa	40,0
		Nabo	20,0

Nº	Nome	Inredientes	Capitação
----	------	-------------	-----------

Nº	Nome	Ingredientes	(g/ ml)
26	Sopa de grão com nabiças	Batatas p/ sopa c/ leguminosa	60,0
		Grão p/ sopa	40,0
		Cenoura p/ sopa	45,0
		Cebola sopa	25,0
		Alho seco	q.b.
		Nabiças p/ sopa	50,0
		Sal	0,1
		Azeite p/ sopa	3,0

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ ml)
27	Sopa de legumes com ervilhas	Batatas p/ sopa c/ leguminosa	60,0
		Ervilhas p/ sopa não base	35,0
		Cenoura p/ sopa	45,0
		Cebola sopa	25,0
		Alho francês	50,0
		Alho seco	q.b.
		Sal	0,1
		Azeite p/ sopa	3,0
		Nabo	20,0

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ ml)
28	Sopa de nabiças com feijão frade	Batatas p/ sopa	60,0



	Cebola sopa	25,0
	Alho seco	q.b.
	Azeite p/ sopa	3,0
	Sal	0,1
	Nabo	20,0

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ ml)
31	Sopa Portuguesa	Batatas p/ sopa	60,0
		Cenoura p/ sopa	45,0
		Cebola	25,0
		Alho seco	q.b.
		Azeite p/ sopa	3,0
		Feijão p/ sopa	40,0
		Couve portuguesa p/ sopa	40,0
		Sal	0,1

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ ml)
32	Sopa Saloia	Batatas p/ sopa	60,0
		Cenoura p/ sopa	30,0
		Cebola sopa	20,0
		Alho seco	q.b.
		Azeite p/ sopa	3,0
		Couve Lombarda p/ sopa	40,0









### **Preparação/Confeção**

Lavar e descascar a batata, o alho, e a cebola. Cozer em água. Depois de cozido, triturar os legumes. Juntar o caldo-verde e deixar cozer. No final da cozedura adicionar o azeite e retificar o tempero. Servir com chouriço previamente cozido.

### **Preparação/Confeção**

Lavar e descascar o alho francês, a cenoura, a abóbora, a curgete, o nabo, o alho e a cebola e cortar tudo em pedaços. Adicionar todos os ingredientes numa panela com água e levar a cozer. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar a couve-flôr. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.

### **Preparação/Confeção**

Descascar, lavar e cortar em pedaços a batata, a cenoura, a cebola, o nabo e o alho. Colocar os ingredientes numa panela com água e deixar cozer. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar a couve ripada. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.

#### **Preparação/Confeção**

Lavar, descascar e cortar a batata, as cenouras e as cebolas e levar a cozer juntamente com as ervilhas. Depois de cozido, triturar tudo. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.

#### **Preparação/Confeção**

Lavar, descascar e cortar a batata, as cenouras e as cebolas e levar a cozer juntamente com as ervilhas e a couve-flôr. Depois de cozido,

triturar tudo. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.

#### **Preparação/Confeção**

Lavar, descascar e cortar as batatas, a couve branca, a cenoura, a cebola, o alho e cozer em água. Preparar o feijão-verde às tirinhas. Depois de cozido, triturar os legumes. Acrescentar o feijão-verde, deixar cozer e retificar os temperos. No final da cozedura, juntar o azeite.

Creme de feijão verde:

Lavar, descascar e cortar os ingredientes e cozer em água. Após cozedura, triturar o preparado. No fim acrescentar o azeite e retificar o tempero.

#### **Preparação/Confeção**

Lavar, descascar e cortar as batatas, o feijão-verde a couve branca, a cenoura, a cebola e o alho e cozer em água. Preparar o feijão-verde às tirinhas. Depois de cozido, triturar todo o preparado. Retificar a temperatura e no final da cozedura, juntar o azeite.



#### **Preparação/Confeção**

Lavar, descascar e cortar as batatas, a cenoura, a cebola e o alho. Cozer todo o preparado, exceto metade das cenouras, em água. Depois de cozido, acrescentar o feijão-verde, a abóbora e a restante cenoura cortada aos cubos e previamente lavada. Retificar o tempero e no final da cozedura, juntar o azeite.

#### **Preparação/Confeção**

Demolhar o feijão de véspera. No dia, lavar, descascar e cortar os ingredientes e cozer em água, exceto o feijão (cozido previamente) e a couve (previamente lavada e cortada às tiras). Após cozer, triturar o preparado e adicionar o feijão e a couve. Retificar o tempero. No fim da cozedura, acrescentar o azeite.



### **Preparação/Confeção**

Lavar e descascar as cenouras, as batatas, a abóbora, o nabo e as cebolas. Preparar a cenoura aos quadrinhos. Numa panela colocar a água com as batatas, nabo e a cebola. Deixar cozer. Triturar a base da sopa. Juntar a cenoura, o repolho e as ervilhas e deixar cozer. No final da cozedura, retificar o tempero e adicionar o azeite.

### **Preparação/Confeção**

De véspera, demolhar o feijão. No dia, lavar, descascar e cortar as batatas, as cebolas e o alho e preparar a couve-lombarda cortada em juliana. Cozer as batatas, as cebolas e o alho em água. Seguidamente triturar tudo com algum feijão, previamente cozido, e adicionar a água de cozer o feijão. Acrescentar a couve-lombarda e deixar cozer. Adicionar o restante feijão, retificar o tempero e juntar o azeite no final da cozedura.



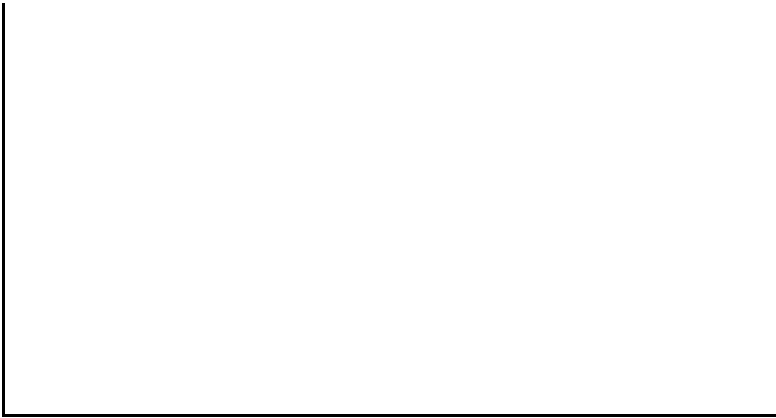
### **Preparação/Confeção**

Demolhar o feijão de véspera. No dia, lavar, descascar e cortar as batatas, metade das cenouras e as cebolas e levar a cozer em água. Adicionar cerca de metade do feijão (previamente cozido) ao preparado anterior. Triturar o preparado e juntar a couve lombarda (previamente cortada e lavada) e o resto das cenouras até cozer. Antes do final da cozedura, adicionar o restante feijão e deixar apurar. No final retificar o tempero e acrescentar o azeite.

### **Preparação/Confeção**

Lavar, descascar e cortar a abóbora, o alho francês, as cenouras, as curgetes e as cebolas e cozer em água. Depois de cozidos, triturar tudo. Acrescentar a massa e deixar cozer. Retificar o tempero e adicionar o azeite no final da cozedura.





### **Preparação/Confeção**

Descascar, lavar e cortar as batatas, as cenouras, as cebolas e os alhos e cozer em água a ferver. Posteriormente triturar a sopa e adicionar o agrião previamente cortado e lavado. Deixar o agrião cozer. Retificar o sal e juntar o azeite no final da cozedura.

### **Preparação/Confeção**

Lavar, descascar e cortar a abóbora, a curgete, a cenoura, o nabo, o alho francês e as cebolas. Levar a cozer tudo exceto metade do alho francês. Depois de cozido, triturar tudo e adicionar o restante alho francês, previamente cortado às rodelas. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.



### **Preparação/Confeção**

Lavar e descascar a cenoura, a abóbora, o nabo, o alho e a cebola e cortar tudo em pedaços. Adicionar todos os ingredientes numa panela com água e levar a cozer. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar o alho francês e a curgete previamente arranjados e deixar cozer. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.

### **Preparação/Confeção**

Lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer a batata, a cebola, o alho, a cenoura e a abóbora. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar a couve cortada em juliana e deixar cozer. Antes do final da cozedura retificar o tempero, e no final, adicionar o azeite.



### **Preparação/Confeção**

Lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer a cebola, o alho, metade da cenoura, a abóbora e a curgete. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar a couve cortada em juliana e a restante cenoura raspada e deixar cozer. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.

### **Preparação/Confeção**

Lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer a batata, a cebola, o alho, a cenoura e a abóbora. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar a couve cortada em juliana e deixar cozer. Antes do final da cozedura retificar o tempero, e no final, adicionar o azeite.



### **Preparação/Confeção**

Descascar, lavar e cortar as batatas, as cenouras, as cebolas e os alhos e cozer em água a ferver. Posteriormente triturar a sopa e adicionar o agrião previamente cortado e lavado. Deixar o agrião cozer. Retificar o sal e juntar o azeite no final da cozedura.

### **Preparação/Confeção**

De véspera, demolhar o feijão. No dia, lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer a batata, a cebola, o alho e a cenoura. À parte cozer o feijão. Após cozedura, triturar os legumes e metade do feijão anteriormente cozido. Adicionar a couve cortada em juliana e deixar cozer. Antes do final adicionar o restante feijão, retificar o tempero e no final adicionar o azeite.

### **Preparação/Confeção**

De véspera, demolhar o feijão. No dia, lavar, descascar e cortar todos os ingredientes e cozer, exceto metade do feijão, a couve branca e a couve lombarda. Após cozer, triturar o preparado e acrescentar os restantes vegetais. No fim da cozedura, retificar o tempero e adicionar o azeite.

### **Preparação/Confeção**

De véspera, demolhar o grão-de-bico. No dia, lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer a batata, a cebola, o alho e a cenoura. À parte cozer o grão-de-bico. Após cozedura, triturar os legumes e metade do grão-de-bico anteriormente cozido. Adicionar a couve cortada em juliana e deixar cozer. Antes do final adicionar o restante grão-de-bico, retificar o tempero e no final adicionar o azeite.

### **Preparação/Confeção**

De véspera, demolhar o feijão. No dia, lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer a batata, a cebola, o alho e a cenoura. À parte cozer o feijão. Após cozedura, triturar os legumes e metade do feijão anteriormente cozido. Adicionar os espinafres previamente arranjados e deixar cozer. Antes do final adicionar o restante feijão, retificar o tempero e no final adicionar o azeite.

### **Preparação/Confeção**

De véspera demolhar o grão. No dia, descascar, lavar e cortar em pedaços a batata, a cebola e o alho. Levar os ingredientes a cozer. Após cozedura, triturar os legumes e metade do grão-de-bico anteriormente cozido. Adicionar o nabo e a cenoura cortados em cubinhos e deixar cozer. Antes do final adicionar o restante grão-de-bico, retificar o tempero e no final adicionar o azeite.

### **Preparação/Confeção**

#### Preparação/Confeção

De véspera, demolhar o grão-de-bico. No dia, lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer a batata, a cebola, o alho e a cenoura. À parte cozer o grão-de-bico. Após cozedura, triturar os legumes e metade do grão-de-bico anteriormente cozido. Adicionar as nabiças cortadas em juliana e deixar cozer. Antes do final adicionar o restante grão-de-bico, retificar o tempero e no final adicionar o azeite.

#### Preparação/Confeção

Lavar, descascar e cortar a abóbora, a curgete, a cenoura, o nabo, o alho francês e as cebolas. Levar a cozer tudo exceto metade do alho francês. Depois de cozido, triturar tudo e adicionar o restante alho francês, previamente cortado às rodela. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.

#### Preparação/Confeção

Lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer a batata, a

cebola, o alho e a cenoura. À parte cozer o feijão. Após cozedura, triturar os legumes e metade do feijão anteriormente cozido. Juntar as nabiças e deixar cozer. Antes do final, adicionar o restante feijão, retificar o tempero e no final adicionar o azeite.

#### **Preparação/Confeção**

Lavar, descascar e cortar metade das cenouras, as batatas, as cebolas, o alho e o nabo. Colocar tudo numa panela e deixar cozer. Depois de cozido reduzir tudo a puré e adicionar a cenoura (cortada aos cubos), o repolho (em juliana) e as ervilhas e deixar cozer. Retificar o tempero e no final adicionar o azeite.

#### **Preparação/Confeção**

Lavar, descascar e cortar as batatas, as cebolas, o nabo e o alho e cozer. Depois de cozido triturar e adicionar o feijão-verde e a cenoura previamente cortados em porções pequenas e a ervilha. Deixar cozer, retificar o tempero e no final adicionar o azeite.





### **Preparação/Confeção**

Demolhar o feijão de véspera. Lavar, descascar e cortar os ingredientes e cozer em água, exceto a couve portuguesa e metade do feijão (previamente cozido). Após cozer, triturar o preparado e adicionar a couve portuguesa (cortada em juliana) e o restante feijão. No fim da cozedura, acrescentar o azeite.

### **Preparação/Confeção**

Demolhar o feijão de véspera. Lavar, descascar e cortar as batatas, as cebolas, os alhos e metade das cenouras 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 (cortada em juliana) e o resto das cenouras (cortada aos cubos) até cozer. Antes do final da cozedura, adicionar o resto do feijão e se

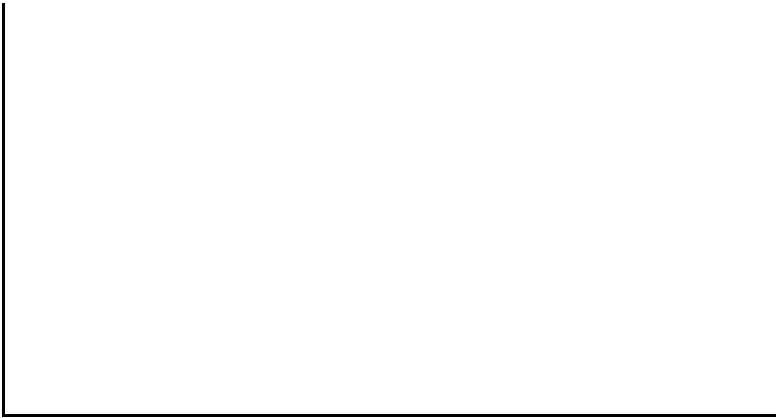
necessário alguma água de o cozer. Retificar o tempero. Após cozedura adicionar o azeite.

#### **Preparação/Confeção**

Descascar, lavar e cortar a abóbora, os nabos, a curgete, as cenouras, as cebolas e os alhos e cozer em água. Posteriormente triturar os legumes e adicionar os espinafres previamente arranjados. No fim retificar os temperos e juntar o azeite no final da cozedura.

#### **Preparação/Confeção**

Lavar, descascar e cortar a abóbora, o alho francês, as cenouras, as curgetes e as cebolas e cozer em água. Depois de cozidos, triturar tudo. Acrescentar a massa e deixar cozer. Retificar o tempero e adicionar o azeite no final da cozedura.



### **Preparação/Confeção**

Lavar, descascar, cortar os ingredientes e cozer em água, exceto a cenoura e os espinafres. Após cozer, triturar o preparado e adicionar a cenoura, previamente cortada aos cubos, e os espinafres. No fim da cozedura, retificar o tempero e acrescentar o azeite.

### **Preparação/Confeção**

Descascar, lavar e cortar a abóbora, os nabos, a curgete, as cenouras, as cebolas e os alhos e cozer em água. Posteriormente triturar os legumes e adicionar o feijão-verde em juliana. No fim retificar os temperos e juntar o azeite no final da cozedura.



### FICHAS TÉCNICAS PRATOS CARNE

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ ml)
1	Almôndegas estufadas com esparguete e ervilhas	Almôndegas de vaca ultracongeladas	150,0
		Tomate natural	35,0
		Cebola estufados	25,0
		Azeite estufar	3,0
		Sal	0,2
		Salsa	q.b.
		Oregãos	q.b.
		Esparguete	80,0
		Sal	0,2
		Ervilhas g mista	50,0
		Sal	0,2
		Alho seco	1,0

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ ml)
3	Bifes de frango panados com Arroz de cenoura	Panadinhos de frango	150,0
		Arroz (guarnição mista)	60,0
		Cenoura p/ arroz	30,0
		Cebola p/ arroz	20,0
		Azeite p/ arroz	3,0
		Sal	0,2
		Alho seco	1,0


Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ ml)
4	Bifinhos de porco com cebolada e Arroz de cenoura	Porco p/ bife s/ ovo	160,0
		Tomate natural	35,0
		Cebola estufados	25,0
		Azeite estufar	3,0
		Arroz (guarnição mista)	60,0
		Cenoura p/ arroz	30
		Cebola p/ arroz	20,0
		Azeite p/ arroz	3,0
		Sal	0,2
		Alho seco	1,0
		Sal	0,2
		Sumo de limão	q.b.
		Oregãos	q.b.
		Salsa	q.b.
		Alho seco	1,0

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ ml)		
5	Esparguete à Bolonhesa	Vaca p/ bolonhesa	140,0		
		Tomate natural	35,0		
		Cebola estufados	25,0		
		Azeite estufar	3,0		
		Sal	0,2		
		Salsa	q.b.		
		Alho seco	1,0		
		Oregãos	q.b.		
		Esparguete	80,0		
		Sal	0,2		

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ ml)
8	Carne de vaca assada fatiada com esparguete	Carne de vaca	160,0
		Tomate natural	35,0
		Cebola estufados	25,0
		Azeite estufar	3,0
		Sal	0,2
		Alho seco	1,0
		Oregãos	q.b.
		Esparguete	80,0
		Ervilhas p/ esparguete	30,0
		Cebola p/esparguete	20,0
		Azeite p/ esparguete	3,0
		Sal	0,2
		Alho seco	1,0

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ ml)
9	Perna de frango assada com Espirais e Cenoura	Frango Perna	220,0
		Sal	0,2
		Sumo de limão	q.b.
		Alho seco	1,0
		Ervas aromáticas	q.b.
		Massa espiral	80,0
		Sal	0,2
		Cenoura guarnição mista	50,0
		Sal	0,2

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ ml)
10	Febras de porco grelhadas com estufado de ervilhas e Massa fusilli	Febra de porco	160,0
		Ervilhas g mista	55,0
		Cenoura	45,0
		Tomate pelado/triturado	10,0
		Cebola	10,0
		Azeite	3,0
		Sal	0,1
		Ervas aromáticas	q.b.
		Alho	q.b.
		Fusili	80,0

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ ml)
12	Febras de porco grelhadas/ estufadas com arroz de milho e cenoura	Porco p/ bife s/ ovo	160,0
		Arroz	60,0
		Cenoura guarnição mista	45,0
		Tomate natural	35,0
		Cebola estufados	25,0
		Azeite estufar	3,0
		Sal	0,2
		Ervas aromáticas	q.b.
		Alho	q.b.
		Cenoura p/arroz	30,0
		Sal	0,2
		Milho p/arroz	30,0

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ ml)
----	------	--------------	-------------------



15	Frango assado com Arroz de cenoura	Frango assar	220,0
		Sal	0,2
		Sumo de limão	q.b.
		Alho seco	1,0
		Ervas aromáticas	q.b.
		Arroz (guarnição mista)	60,0
		Cenoura p/ arroz	30,0
		Cebola p/ arroz	20,0
		Azeite p/ arroz	3,0
		Sal	0,2
		Alho seco	1,0

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ ml)
18	Frango estufado com ervilhas e Macarronete	Frango estufar	220,0
		Ervilhas g mista	55,0
		Tomate natural	35,0
		Cebola estufados	25
		Azeite estufar	3,0
		Sal	0,2
		Salsa	q.b.
		Sumo de limão	q.b.
		Alho seco	1,0
		Macarronete	80,0
		Azeite p/ arroz	3
		Sal	0,2
		Alho seco	1,0
		Cebola p/ arroz	20,0

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ ml)
19	Hamburguer de aves estufado e Arroz de cenoura e ervilhas	Hamburguer de aves	160
		Tomate pelado/triturado	10,0

	Cebola	10,0
	Azeite	3,0
	Sal	0,1
	Ervas aromáticas	q.b.
	Arroz (guarnição mista)	60,0
	Cenoura p/ arroz	30,0
	Cebola p/ arroz	20,0
	Azeite p/ arroz	3,0
	Sal	0,2
	ervilhas	55,0

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ ml)	
20	Hamburguer estufado com massa espiral e legumes salteados (ervilha e cenoura)	Hamburguer de vaca	160,0	
		Tomate natural	35,0	
		Cebola estufados	25,0	
		Azeite estufar	3,0	
		Sal	0,2	
		Alho seco	1,0	
		Ervas aromáticas	q.b.	
		Massa espiral	80,0	
		Sal	0,2	
		Azeite p/ arroz	3,0	
		Ervilhas p/ arroz	30,0	
		Cenoura p/ arroz	30,0	
		Oregãos	q.b.	

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ ml)
21	Perna de porco no forno com Esparguete e Salada tricolor	Porco Lombo assar	160,0
		Cebola	25,0
		Azeite assados	3,0
		Sal	0,2



















### **Preparação/Confeção**

Lavar o tomate, a cebola e o alho. Num tacho colocar tomate cortado em pedaços, cebola picada, salsa, azeite, orégãos e sal e levar a estufar. Triturar tudo. Adicionar as almôndegas ao preparado anterior e levar ao lume ou dispô-las em tabuleiro regado com o estufado anterior e levar ao forno. Cozer o esparguete e as ervilhas, separadamente, em água e sal.

### **Preparação/Confeção**

Colocar os bifes de frango panados num tabuleiro e levar ao forno para serem confecionados. Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar a cenoura cortada aos cubos previamente cozidas, de preferência a vapor. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero.

### **Preparação/Confeção**

De véspera preparar e temperar as febras com sal, alho, orégãos, salsa e sumo de limão. Dispor a cebola e o tomate às rodelas e a carne num tabuleiro, regar com azeite e levar ao forno convetor ou colocar tudo num tacho e levar ao lume até cozer. Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar a cenoura cortada aos cubos previamente cozida, de preferência a vapor. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero.

### **Preparação/Confeção**

Lavar e picar a cebola, o alho, os oregãos, a salsa e o tomate. Cortar o tomate em pedaços. Estufar os ingredientes referidos com azeite. Adicionar a carne picada e o sal. Levar a lume brando o preparado até o fim a cozedura. Cozer o esparguete em água e sal.

### **Preparação/Confeção**

De véspera, fazer uma marinada com sumo de limão, alho picado, sal, manjerição, salsa, orégãos e um pouco de azeite e envolver na carne, descongelada de véspera, deixando esta em ambiente refrigerado até ao momento da confeção. Colocar a carne num tabuleiro untado com azeite e levar ao forno. Depois de atingir a temperatura de confeção, cortar a carne às fatias e proceder ao requhecimento antes de servir.

Cozer o esparguete em água e sal.

### **Preparação/Confeção**

De véspera, lavar, preparar e temperar a carne com uma marinada de sumo de limão, alho picado, sal e ervas aromáticas e reservar em ambiente refrigerado. Posteriormente levar as coxas de frango ao forno quente, disposto em tabuleiro e levar ao forno a assar. Cozer a massa espiral em água e sal. Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar o legume e adicionar parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero OU levar o legume em tabuleiro perfurado ao forno convetor e colocar no módulo de cozedura a vapor, sem adicionar sal. Deixar cozer.

### Preparação/Confeção

Preparar o alho, a cebola, a cenoura, o tomate e as ervilhas e levar a estufar com azeite e ervas aromáticas. Após o produto descongelado, temperar as febras de porco com sal e alho picado e levar a grelhar. Após cozedura regar o estufado por cima das febras. Cozer a massa em água e sal.

### Preparação/Confeção

Febras de porco grelhadas: Preparar o alho, a cebola, a cenoura, o tomate e as ervilhas e levar a estufar com azeite e ervas aromáticas. Após o produto descongelado, temperar as febras de porco com sal e alho picado e levar a grelhar. Após cozedura regar o estufado por cima das febras.

Febras de porco estufadas: Preparar o alho, a cebola, a cenoura, o tomate e as ervilhas e levar a estufar com azeite e ervas aromáticas. Acrescentar água e sal. Após o produto descongelado, colocar no estufado anterior até cozinarem.

Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar a cenoura cortada aos cubos/milho/ervilhas previamente cozidos, de preferência a vapor. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero.

### Preparação/Confeção

De véspera, lavar, preparar e temperar a carne com uma marinada de sumo de limão, alho picado, sal e ervas aromáticas e reservar em ambiente refrigerado. Posteriormente levar as coxas de frango ao forno quente, disposto em tabuleiro e levar ao forno a assar. Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar a cenoura cortada aos cubos previamente cozida, de preferência a vapor. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero.

#### **Preparação/Confeção**

De véspera limpar e cortar a carne em peças e temperar com sal, sumo de limão e alho. 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 e azeite. Adicionar a carne ao preparado, em lume médio até cozer. Picar o alho e a cebola e estufar em azeite. Adicionar água ao preparado. Após fervura acrescentar o arroz. No final retificar o tempero.

#### **Preparação/Confeção**

Lavar e picar a cebola, o tomate e o alho. Estufar a cebola, o alho, o tomate e triturar tudo. Adicionar ervas aromáticas, ervilhas e sal e

apurar. Dispor os hambúrgueres em tabuleiro, regar com o estufado e levar ao forno. Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar a cenoura cortada aos cubos previamente cozidas, de preferência a vapor. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero.

#### **Preparação/Confeção**

Lavar e picar a cebola, o tomate e o alho. Estufar a cebola, o alho, o tomate e triturar tudo. Adicionar ervas aromáticas e sal e apurar. Dispor os hambúrgueres em tabuleiro, regar com o estufado e levar ao forno. Cozer a massa espiral em água e sal. Cozer as ervilhas e a cenoura aos cubos em água e sal. Saltear as ervilhas e a cenoura com sal, azeite e oregãos.

#### **Preparação/Confeção**

De véspera, temperar a carne com alho, sal, sumo de limão e o louro. Lavar as cebolas e o alho. Descascar as cebolas e cortá-las em rodelas e picar o alho. Nos tabuleiros, colocar um pouco de azeite no fundo e seguidamente a cebola e o alho e depois a carne e levar ao forno a



assar. Fatiar e levar novamente ao forno com o molho a re-aquecer até atingir pelo menos 75°C. Cozer o esparguete em água e sal. Cozer os legumes separadamente (em água ou a vapor) numa panela com água a ferver e sal. De seguida misturar.

#### **Preparação/Confeção**

De véspera, lavar, preparar e temperar a carne com uma marinada de sumo de limão, alho picado, sal e ervas aromáticas e reservar em ambiente refrigerado. Posteriormente levar as coxas de frango ao forno quente, disposto em tabuleiro e levar ao forno a assar. Estufar a cebola e o alho em azeite. Juntar a água e o sal e quando estiver a ferver, adicionar o arroz.

#### **Preparação/Confeção**

De véspera, lavar a carne e cortar e seguidamente fazer uma marinada de sumo de limão, alho picado, sal e ervas aromáticas e colocar a carne a marinar em ambiente refrigerado. Posteriormente levar a carne a forno quente, em tabuleiro, com a pele virada para cima. Envolver a carne com o caldo que se vai formando, até ficar assado. Fatiar e levar novamente ao forno com o molho a re-aquecer

até atingir pelo menos 75°C. Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar o milho e os brócolos, previamente cozidos a vapor. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz e o sal.

#### **Preparação/Confeção**

Picar a cebola e o alho. Cortar a carne aos cubos e temperar com sal e orégãos. Colocar no tacho a cebola, o tomate, o azeite, o alho, a carne e levar ao lume até estufar. À parte cozer as ervilhas e a cenoura. Depois de cozidas acrescentar ao estufado e deixar apurar. Descascar e cortar as batatas ao meio ou aos cubos e cozer em água e sal.

#### **Preparação/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 em azeite a cebola, o alho e o chouriço 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.

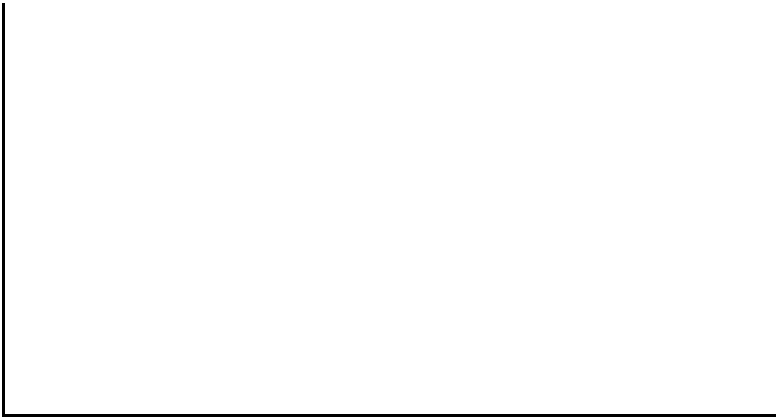


### **Preparação/Confeção**

Demolhar de véspera o feijão e preparar e temperar a carne de vaca aos cubos. No dia, cozer o feijão em água e sal separado das carnes. Cozer a vapor (caso as condições o permitam) a couve lombarda. Fazer um estufado com o azeite, a cebola, o alho e o tomate picados previamente. Adicionar a carne de vaca e porco cortados aos cubos e a cenoura em pedaços pequenos e parte da água de cozer o feijão. Deixar cozer, mexendo de vez em quando. Verificar se necessita de mais água. Num outro tacho cozer o chouriço de carne também em água. Após a carne estar cozida adicionar a couve escorrida, o chouriço de carne cortado em rodela e o feijão cozido. Envolver tudo e deixar apurar. Picar o alho e a cebola e estufar em azeite. Adicionar água ao preparado. Após fervura acrescentar o arroz. No final retificar o tempero.

### **Preparação/Confeção**

De véspera demolhar o grão-de-bico. Lavar e cortar as carnes e temperar com sumo de limão, louro e sal. No dia, preparar a cenoura aos cubos e a couve lombarda em gomos. Cozer o grão-de-bico em água e sal. Estufar as carnes, com a cenoura, a couve lombarda, azeite, sal, cebola picada, alho, louro e tomate. Num tacho à parte cozer a massa. Após cozedura do estufado acrescentar ao preparado o grão-de-bico, a água onde cozeu o grão-de-bico, a massa e deixar apurar.



### **Preparação/Confeção**

De véspera, lavar a carne, após descongelação e cortar e seguidamente fazer uma marinada de sumo de limão, alho picado, sal e ervas aromáticas. Colocar a carne a marinar em ambiente refrigerado. No dia, levar a carne a forno quente, em tabuleiro, com a pele virada para cima. Envolver a carne com o caldo que se vai formando, até ficar assado.

Arroz: Picar o alho e a cebola e estufar em azeite. Adicionar água ao preparado. Após fervura acrescentar o arroz. No final retificar o tempero.

### **Preparação/Confeção**

De véspera, após descongelação, lavar, preparar e temperar a carne com uma marinada de sumo de limão, alho picado, sal e ervas aromáticas e reservar em ambiente refrigerado. No dia, levar as coxas de frango/frango ao forno quente, disposto em tabuleiro e levar ao forno a assar.

Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar a massa (espaguete/espírais/macarronete/ fusili) e parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero.



### **Preparação/Confeção**

Lavar e picar a cebola, o alho e a salsa e o tomate. Estufar os ingredientes referidos com azeite. Adicionar a carne picada e o sal. Cozinhar em lume brando até ao fim da cozedura.

Picar o alho e a cebola e estufar em azeite. Adicionar água ao preparado. Após fervura acrescentar o arroz. No final retificar o tempero.

### **Preparação/Confeção**

Dispor o rolo de carne em tabuleiro, regar com azeite e orégãos e levar ao forno. Estufar a cebola, o alho, o tomate e triturar tudo, por fim acrescentar os cogumelos até cozinharem. Servir o rolo de carne com o molho de cogumelos.

Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar a massa (espaguete/espírais/macarronete/ fusili) e parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero.



### **Preparação/Confeção**

Lavar o peru, previamente descongelado, a cozer em água temperada com sal, alho, sumo de limão, louro, ervas aromáticas e o chouriço. Após cozedura, desfiar as carnes. Num outro tacho estufar o azeite, a cebola, e o alho 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.

### **Preparação/Confeção**

Estufar a vitela com tomate, cebola, louro, orégãos, ervilhas e cenoura (previamente cozidas) e azeite. Adicionar água ao preparado. Após fervura acrescentar o arroz. Num tabuleiro dispor alternadamente camadas de arroz branco e vitela. Na última camada de arroz pincelar com o ovo batido e levar ao forno.

### **Preparação/Confeção**

De véspera demolhar o feijão. No dia cozer o feijão em água com sal. Levar a carne de vaca, a carne de porco e o frango, após descongelação, a 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 e o alho até apurar. Adicionar a água de cozedura das aves no estufado, a couve lombarda e a cenoura previamente arrançadas e confeccionar a massa. No final misturar as carnes desfiadas com a massa.

### **Preparação/Confeção**

Após a descongelação, cortar a carne em tiras pequenas. Lavar e picar o alho e a cebola, juntar a carne, regar com azeite e levar a lume brando. Antes do final da cozedura, adicionar os cogumelos e o leite até apurar.

### **Preparação/Confeção**

Demolhar de véspera o feijão e preparar e temperar a carne de vaca aos cubos, previamente descongelada. No dia, cozer o feijão em água e sal separado das carnes. Cozer a vapor (caso as condições o permitam) a couve lombarda. Fazer um estufado com o azeite, a cebola, o alho e o tomate picados previamente. Adicionar a carne de vaca e porco cortados aos cubos e a cenoura em pedaços pequenos e parte da água de cozer o feijão. Deixar cozer, mexendo de vez em quando. Acrescentar o chouriço cortado às rodelas e deixar cozer. Após a carne estar cozida adicionar a couve escorrida e o feijão cozido.



## FICHAS TÉCNICAS PRATOS PEIXE

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ ml)
4	Arroz de frutos do mar (pescada, camarão e berbigão)	Arroz (guarnição base)	80,0
		Tomate natural	35,0
		Miolo de camarão p/ misto	25,0
		Cebola estufados	25,0
		Miolo de berbigão	20,0
		Azeite estufar	3,0
		Sal	0,2
		Salsa	q.b.
		Alho seco	1,0
		Pescada	200,0

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ ml)
6	Atum com feijão frade (atum, ovo, feijão frade, batata e cenoura)	Atum em Conserva s/ ovo	100,0
		Feijão frade g mista	60,0
		Azeite temperar	5,0
		Ovo natureza p/ cozer	68,0
		Sal	0,2
		Salsa	q.b.
		Vinagre	q.b.
		Batatas g mista	200,0
		Sal	0,2
		Cenoura guarnição mista	50,0
		Sal	0,2




Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ ml)
22	Abrótea no forno com Batata e Brócolos cozidos	Abrótea	170,0
		Tomate natural	35,0
		Cebola	25,0
		Azeite assados	3,0
		Sal	0,2
		Alho seco	1,0
		sumo de limão	q.b.
		ervas aromáticas	q.b.
		Batatas p/ cozer	270,0
		Sal	0,2
		Brócolos	60,0
		Sal	0,2

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ ml)
23	Massa de atum com legumes (cenoura, courgete e ervilhas)	Atum em Conserva s/ ovo	150,0
		Massa Cortada	80,0
		Tomate natural	35,0
		Azeite estufar	3,0
		Cebola estufados	25,0
		Courgete	40,0
		Ervilhas g mista	50,0
		Cenoura guarnição mista	40,0
		Alho seco	1,0
		Oregãos	q.b.
		Sal	0,2


Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ ml)
26	Meia desfeita de bacalhau	Migas de bacalhau	130,0
		Grão de bico	80,0
		Cebola	10,0
		Azeite	5,0
		Ovo cozido pasteurizado (1/2)	25,0
		Salsa	q.b.
		vinagre	q.b.
		Sal	0,2
		Batatas g mista	200,0
		Alho	q.b.

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ ml)
30	Pescada gratinada com ervas aromáticas, com Batata e Feijão verde cozidos	Pescada p/ cozer s/ ovo	170,0
		Azeite	3,0
		Sal	0,1
		Alho	q.b.
		Salsa	q.b.
		Leite de vaca MG (p/ molho)	q.b.
		Orégãos	q.b.
		Batatas p/ cozer	270,0
		Sal	0,2
		Feijão verde g mista	50,0
		Sal	0,2

	Sumo limão	q.b.

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ ml)
31	Filetes de pescada gratinados com batata cozida/assada	Filetes de pescada	165,0
		Cenoura	40,0
		Cebola	10,0
		Azeite	3,0
		Sal	0,1
		Salsa	q.b.
		Sumo de limão	q.b.
		Orégãos	q.b.
		Louro	q.b.
		Manjerição	q.b.
		Alho	q.b.
		Pão ralado	q.b.
		Batata	270,0

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ ml)
33	Pescada no forno com Salada Russa	Pescada p/ cozer s/ ovo	170,0
		Tomate natural	35,0
		Cebola	25,0
		Azeite assados	3,0
		Sal	0,2
		Alho seco	1,0
		Sumo de limão	q.b.
		Ervas aromáticas	q.b.
		Batatas salada russa/à brás	200,0
		Ervilhas macedónia	50,0
		Cenoura macedónia	50,0
		Feijão verde macedónia	50,0
		Sal	0,2


Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ ml)
36	Abrótea gratinada com Macedónia de legumes e Batata cozida	Abrótea	170,0
		Cebola	20,0
		Azeite assados	3,0
		Sal	0,2
		Alho seco	1,0
		ervas aromáticas	q.b.
		Leite de vaca MG (p/ molho)	45,0
		Batatas p/ cozer	270,0
		Sal	0,2
		Feijão verde macedónia	50,0
		Ervilhas g mista	50,0
		Cenoura guarnição mista	50,0
		Azeite temperar	5,0
		Sal	0,2
		Sumo de limão	q.b.

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ ml)
37	Solha no forno com limão, com puré de batata e cenoura	Solha	170,0
		Tomate pelado/triturado	10,0
		Cebola	10,0
		Azeite	3,0
		Sal	0,1
		Alho	q.b.
		sumo de limão	q.b.
		Salsa	q.b.
		Orégãos	q.b.
		Louro	q.b.
		Batatas	270,0
		Leite de vaca UHT meio gordo	45,0
Noz-moscada	q.b.		

	Sal p/puré	0,1

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ ml)	
39	Arroz de atum	Atum	100,0	
		Arroz	80,0	
		Tomate pelado/triturado	10,0	
		Cebola	20,0	
		Azeite	3,0	
		Alho	q.b.	
		Sal	0,1	
		Louro	q.b.	
		Orégãos	q.b.	

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ ml)	
40	Massa tricolor de cavala com ervilhas e cenoura	Massa	80,0	
		Cavala	170,0	
		Tomate pelado/triturado	10,0	
		Cebola	10,0	
		Azeite	3,0	
		Sal	0,1	
		Salsa	q.b.	
		Alho	q.b.	
		Ervilhas	55,0	
		Cenoura	50,0	


Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ ml)
41	Cardeal estufado com salada camponesa (batata, cenoura e ervilhas)	Cardeal	170,0
		Tomate pelado/triturado	10,0
		Cebola	10,0
		Azeite	3,0
		Sal	0,1
		Louro	q.b.
		Alecrim	q.b.
		Orégãos	q.b.
		Salsa	q.b.
		Alho	q.b.
		Batata	200,0
		Ervilhas	50,0
		Cenoura	50,0
		Feijão-verde	50,0

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ ml)
42	Arroz de bacalhau e coentros	Migas de bacalhau	170,0
		Arroz	80,0
		Tomate pelado/triturado	10,0
		Cebola	20,0
		Azeite	3,0
		Alho	q.b.
		Sal	0,1
		Louro	q.b.
		Sumo de limão	q.b.
		Coentros	q.b.



--	--

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ ml)
43	Filetes de paloco gratinados com ervas aromáticas com batata , cenoura e feijão verde	Filetes de Paloco	170,0
		Cebola	10,0
		Azeite	3,0
		Sal	0,1
		Alho	q.b.
		Manjericão	q.b.
		Leite de vaca MG (p/ molho)	45,0
		Pão ralado	q.b.
		Batatas p/ cozer	270,0
		Sal	0,2
		Sumo de limão	q.b.
		Cenoura	40,0
		Orégãos	q.b.
		Louro	q.b.
		Feijão-verde	50,0

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ ml)
44	Badejo de tomatada com batata e couve-flor cozidas	Badejo	170,0
		Tomate pelado/triturado	10,0
		Cebola	10,0
		Azeite	3,0
		Sal	0,1
		Louro	q.b.
		Alecrim	q.b.
		Orégãos	q.b.
		Salsa	q.b.
		Alho	q.b.
		Batatas p/ cozer	270,0
		Couve-flor	60,0

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ ml)
45	Carapau frito com arroz de feijão	Carapau	220,0
		Farinha de milho	q.b.
		Sal	0,1
		Sumo de limão	q.b.
		Alho	q.b.
		óleo de amendoim/girassol	10,0
		Tomate p/ arroz	35,0
		Feijão seco p/ arroz	20,0
		Cebola p/ arroz	25,0
		Azeite p/ arroz	3,0

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ ml)
46	Bacalhau espiritual (com batatas)	Migas de bacalhau	190,0
		Cenoura	40,0
		Batatas	270,0
		Farinha de trigo	q.b.
		Sal	0,1
		Leite UHT meio gordo	q.b.
		Louro	q.b.

Nº	Nome	Inredientes	Capitação
----	------	-------------	-----------



e pimentos	Massa	80,0
	Tomate pelado/triturado	10,0
	Cebola	10,0
	Azeite	3,0
	Sal	0,1
	Sumo de limão	q.b.
	Alho	q.b.
	Louro	q.b.
	Coentros	q.b.
	Pimento	10,0

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ ml)
50	Badejo estufado com batata cozida	Badejo	170,0
		Tomate pelado/triturado	10,0
		Cebola	10,0
		Azeite	3,0
		Sal	0,1
		Louro	q.b.
		Alecrim	q.b.
		Orégãos	q.b.
		Salsa	q.b.
		Alho	q.b.
		Batata	270

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ ml)
51	Abrótea gratinada com batata, cenoura e feijão verde	Abrótea	170,0
		Cebola	20,0
		Azeite assados	3,0



### **Preparação/Confeção**

Descascar a cebola, o tomate, os alhos e picar. Estufar em azeite a cebola, os alhos, o tomate. Após estarem estufados adicionar o miolo de camarão, o miolo de berbigão e água q.b. Posteriormente juntar o arroz. Minutos antes do final da cozedura do arroz adicionar a pescada, previamente cozida e desfiada e envolver. No final, polvilhar com salsa.

### **Preparação/Confeção**

De véspera, demolhar o feijão-frade. No dia 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 já escorrido e a salsa. Cozer a batata e a cenoura, separadamente, coratadas aos cubos, em água e sal ou a vapor no forno convetor. Misturar os legumes ao preparado anterior e envolver. Adicionar azeite e vinagre.



### Preparação/Confeção

Cozer o bacalhau, retirar a pele e as espinhas e desfiar em lascas. Cortar as cebolas e os alhos às rodelas; alourar ligeiramente com um pouco de azeite, salsa e louro. Adicionar as batatas, que foram cozidas, cortadas às rodelas. Juntar o bacalhau escorrido. Mexer tudo ligeiramente. Colocar o preparado num tabuleiro. Levar a forno bem quente e regar com azeite. Servir com rodelas de ovo cozido e azeitonas pretas..

### Preparação/Confeção

De véspera, limpar, preparar e temperar o peixe, previamente descongelado, com as ervas aromáticas, o sumo de limão, o alho e o sal. 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.

Batata assada:

Descascar e cortar as batatas em quartos ou aos cubos. Colocar as batatas num tabuleiro e adicionar o sal, a salsa, os orégãos e por fim o azeite. Levar ao forno até cozer ao ponto de ficarem coradas.

Batata cozida:

Descascar e cortar as batatas ao meio ou aos cubos e cozer em água e sal ou em tabuleiros perfurados no forno convetor (s/ adição de

sal).

### **Preparação/Confeção**

Lavar, preparar e temperar o peixe com sal, alho, sumo de limão e ervas aromáticas, de preferência de véspera. Colocar o peixe num tabuleiro previamente untado com um pouco de azeite e cebola às rodelas. Por cima do peixe regar com o tomate aos cubos sem sementes e levar ao forno. Descascar e cortar as batatas ao meio ou aos cubos e cozer em água e sal. Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar o legume e adicionar parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero OU levar o legume em tabuleiro perfurado ao forno convetor e colocar no módulo de cozedura a vapor, sem adicionar sal. Deixar cozer.

### **Preparação/Confeção**

Cozer a massa cotovelinhos em água e sal. Descascar a cebola, o alho e picar e deitar num tacho com um fio de azeite, juntamente com o tomate partido em pequenos pedaços e os orégãos e estufar em lume brando. Entretanto cozer também o courgete, a cenoura e as ervilhas e escorrer para libertar o excesso de água. Seguidamente escorrer o atum e misturar com o estufado. Acrescentar os legumes cozidos já partidos aos pedaços e envolver bem. Misturar a massa com o estufado de atum.





### **Preparação/Confeção**

De véspera, demolhar o grão-de-bico. No dia cozer o grão-de-bico, as batatas aos cubos, o bacalhau e o ovo em separado. Assim que estiverem cozidos, retirar e limpar o bacalhau de peles e espinhas; descascar o ovo e cortar em rodelas. Misturar todos os componentes e temperar com salsa, cebola e alho picados, vinagre e azeite).



### **Preparação/Confeção**

De véspera, limpar, preparar e temperar o peixe com as ervas aromáticas, o sumo de limão, o alho e o sal. Preparar um molho branco com o leite, temperando com sal. No dia, dispor no tabuleiro o azeite, o peixe, regar com o molho branco e levar ao forno, deixando gratinar. Descascar e cortar as batatas ao meio ou aos cubos e cozer em água e sal. Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar o legume mencionado e adicionar parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero OU levar o legume em tabuleiro perfurado ao forno convetor e colocar no módulo de cozedura a vapor, sem adicionar sal. Deixar cozer.





### **Preparação/Confeção**

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

Batata assada:

Descascar e cortar as batatas em quartos ou aos cubos. Colocar as batatas num tabuleiro e adicionar o sal, a salsa, os orégãos e por fim o azeite. Levar ao forno até cozer ao ponto de ficarem coradas.

Batata cozida:

Descascar e cortar as batatas ao meio ou aos cubos e cozer em água e sal ou em tabuleiros perfurados no forno convetor (s/ adição de sal).

### **Preparação/Confeção**

Lavar, preparar e temperar o peixe com sal, alho, sumo de limão e ervas aromáticas, de preferência de véspera. Colocar o peixe num tabuleiro previamente untado com um pouco de azeite e cebola às rodelas. Por cima do peixe regar com o tomate aos cubos sem sementes e levar ao forno. Descascar e cortar as batatas aos cubos e cozer em água e sal ou em tabuleiro perfurado a vapor. Cozer também as cenouras, o feijão-verde e as ervilhas em água e sal ou em tabuleiro perfurado a vapor. Depois de cozidos todos os legumes envolver com as batatas.



### **Preparação/Confeção**

De véspera, limpar, preparar e temperar o peixe com as ervas aromáticas, o sumo de limão, o alho e o sal. Preparar um molho branco com o leite, temperando com sal. No dia, dispor no tabuleiro o azeite, a cebola, o peixe, regar com o molho branco e levar ao forno, deixando gratinar. Descascar e cortar as batatas ao meio ou aos cubos e cozer em água e sal. Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar os legumes mencionados e adicionar parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero OU levar os legumes em tabuleiro perfurado ao forno convetor e colocar no módulo de cozedura a vapor, sem adicionar sal. Deixar cozer. Servir e temperar com azeite.

### **Preparação/Confeção**

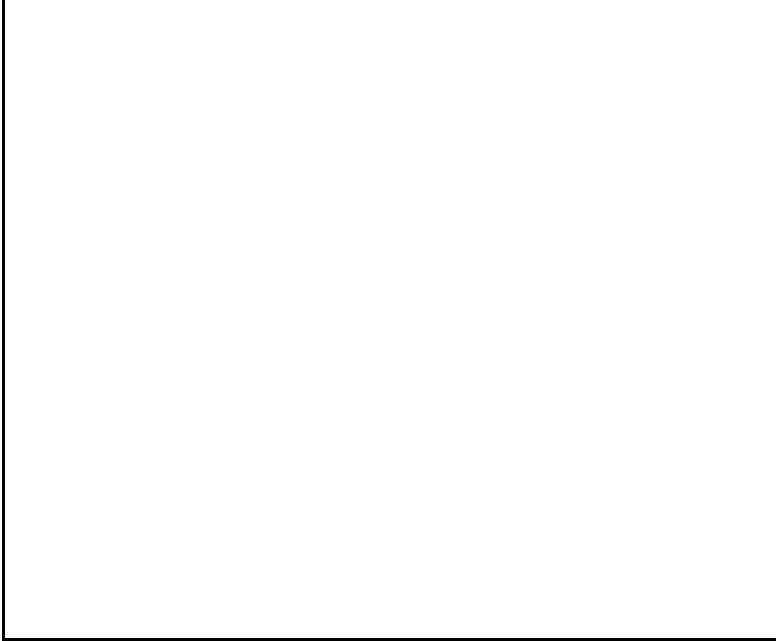
Lavar, preparar e temperar o peixe, previamente descongelado, com sal, alho, sumo de limão e ervas aromáticas, de véspera. Colocar o peixe num tabuleiro previamente untado com um pouco de azeite e cebola às rodela. Por cima do peixe regar com o tomate e levar ao forno.

Descascar as batatas e cozer em água e sal. Após cozedura passar as batatas pelo passe-vite ou desfazê-las com as varas da varinha. Colocar a batata triturada num tacho ao lume e juntar o leite quente. Adicionar a noz-moscada, mexer sempre até obter uma consistência mole.



### **Preparação/Confeção**

Estufar o atum, previamente escorrido, com tomate, cebola, louro, orégãos e azeite. Picar o alho e a cebola e estufar em azeite. Adicionar água ao preparado. Após fervura acrescentar o arroz. No final misturar o atum.



### **Preparação/Confeção**

Descascar a cebola, os alhos e picar. Estufar o azeite, a cebola, os alhos, o tomate. Após estarem estufados adicionar água q.b. Posteriormente juntar a massa. Minutos antes do final da cozedura da massa, rectificar o tempero, adicionar a cavala, previamente cozida e desfiada e envolver. No final, polvilhar com salsa.



### **Preparação/Confeção**

Após limpar e preparar o peixe, previamente descongelado, temperar com sal. Estufar a cebola, o alho, as ervas aromáticas, o tomate cortado aos pedaços e o azeite. Colocar o peixe em tabuleiro, regar com o preparado anterior e levar ao forno convetor OU colocar todos os ingredientes num tacho e levar ao lume.

Salada camponesa:

Descascar e cortar as batatas aos cubos e cozer em água e sal ou em tabuleiro perfurado a vapor. Cozer também as cenouras, o feijão-verde e as ervilhas em água e sal ou em tabuleiro perfurado a vapor. Depois de cozidos todos os legumes envolver com as batatas.

### **Preparação/Confeção**

Colocar o bacalhau a demolhar. Cozer em água. Fazer um estufado com azeite, cebola, louro, alho e tomate. Acrescentar água, um pouco da água de cozedura do bacalhau, um pouco de sal e deixar levantar fervura. Por fim, juntar o arroz, deixar ao lume até cozer. Acrescentar o bacalhau e polvilhar com coentros picados.

### **Preparação/Confeção**

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

Descascar e cortar as batatas ao meio ou aos cubos e cozer em água e sal, ou em tabuleiros perfurados no forno convetor (s/ adição de sal), juntamente com o feijão-verde.

### **Preparação/Confeção**

Após limpar e preparar o peixe, previamente descongelado, temperar com sal. Estufar a cebola, o alho, as ervas aromáticas, o tomate cortado aos pedaços e o azeite. Colocar o peixe em tabuleiro, regar com o preparado anterior e levar ao forno convetor OU colocar todos os ingredientes num tacho e levar ao lume.

Descascar e cortar as batatas ao meio ou aos cubos e cozer em água e sal, ou em tabuleiros perfurados no forno convetor (s/ adição de sal), juntamente com a couve-flor.

### **Preparação/Confeção**

Temperar os carapaus com sal, sumo de limão e alho. Passar por farinha de milho e fritar.

Estufar a cebola, o alho e o tomate em azeite. Adicionar o feijão previamente demolhado e cozido Adicionar a água de cozer o feijão. Após fervura adicionar o arroz.

### **Preparação/Confeção**

Previamente demolhar o bacalhau. Arranjar, cortar e cozer em água com sal as batatas e as cenouras raspadas. Cozer o bacalhau em água. À parte aquecer a farinha. Depois juntar o leite fervido e mexer bem. Deixar cozinhar um pouco. Num tabuleiro que possa ir ao forno misturar o bacalhau com as batatas e as cenouras e envolver no molho bechamel. Levar ao forno para gratinar.

### **Preparação/Confeção**

#### **Preparação/Confeção**

Lavar, preparar e temperar o peixe, previamente descongelado, com sal, alho, sumo de limão e ervas aromáticas, de véspera. Colocar o peixe num tabuleiro previamente untado com um pouco de azeite e cebola às rodelas e levar ao forno.

Descascar e cortar as batatas aos cubos e cozer em água e sal ou em tabuleiro perfurado a vapor. Cozer também as cenouras, o feijão-verde e as ervilhas em água e sal ou em tabuleiro perfurado a vapor. Depois de cozidos todos os legumes envolver com as batatas.

#### **Preparação/Confeção**

Arranjar o peixe, previamente descongelado, e cozer em água com sal. Adicionar o ovo cozido.

#### **Preparação/Confeção**

Colocar o bacalhau a demolhar. Cozer em água. Fazer um estufado



com azeite, cebola, louro, alho e tomate. Acrescentar água, um pouco da água de cozedura do bacalhau, um pouco de sal e deixar levantar fervura. Por fim, juntar a massa, deixar ao lume até cozer. Acrescentar o bacalhau e polvilhar com coentros picados.

#### **Preparação/Confeção**

Após limpar e preparar o peixe, previamente descongelado, temperar com sal. Estufar a cebola, o alho, as ervas aromáticas, o tomate cortado aos pedaços e o azeite. Colocar o peixe em tabuleiro, regar com o preparado anterior e levar ao forno convetor OU colocar todos os ingredientes num tacho e levar ao lume.

Descascar e cortar as batatas ao meio ou aos cubos e cozer em água e sal ou em tabuleiros perfurados no forno convetor (s/ adição de sal).

#### **Preparação/Confeção**

De véspera, limpar, preparar e temperar o peixe com as ervas aromáticas, o sumo de limão, o alho e o sal. Preparar um molho branco com o leite, temperando com sal. No dia, dispor no tabuleiro

o azeite, a cebola, o peixe, regar com o molho branco e levar ao forno, deixando gratinar. Descascar e cortar as batatas ao meio ou aos cubos e cozer em água e sal. Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar os legumes mencionados e adicionar parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero OU levar os legumes em tabuleiro perfurado ao forno convetor e colocar no módulo de cozedura a vapor, sem adicionar sal. Deixar cozer. Servir e temperar com azeite.

#### **Preparação/Confeção**

Descascar a cebola, os alhos e picar. Estufar o azeite, a cebola, os alhos, o tomate. Após estarem estufados adicionar água q.b. Posteriormente juntar a massa. Minutos antes do final da cozedura da massa, rectificar o tempero, adicionar a pescada, previamente cozida e desfiada e envolver. No final, polvilhar com coentros.





Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ ml)
5	Salada de alface, milho e pepino	Alface salada mista	40,0
		Milho g mista	45,0
		Pepino	35,0

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ ml)
6	Salada de alface, pepino e beterraba	Pepino	35,0
		Alface salada mista	40,0
		Beterraba	40,0

Nº	Nome	Inredientes	Capitação
----	------	-------------	-----------

Nº	Nome	Ingredientes	(g/ ml)
7	Salada de alface, pepino e couve roxa	Alface salada mista	40,0
		Couve Roxa	30,0
		Pepino	35,0

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ ml)
8	Salada de alface, tomate e beterraba	Alface salada mista	40,0
		Beterraba	40,0
		Tomate p/ salada mista	50,0

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ ml)
9	Salada de alface, tomate e	Alface salada mista	40,0

cenoura	Tomate p/ salada mista	50,0
	Cenoura p/ salada mista	40,0

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ ml)
10	Salada de alface, tomate e couve roxa	Alface salada mista	40,0
		Couve Roxa	30,0
		Tomate p/ salada mista	50,0

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ ml)
11	Salada de alface, tomate e milho	Alface salada mista	40,0
		Milho g mista	45,0
		Tomate p/ salada mista	50,0























### **Preparação/Confeção**

Preparar, lavar e desinfetar o vegetal segundo as indicações do Manual de Segurança Alimentar e da ficha técnica do produto a utilizar.

### **Preparação/Confeção**

Preparar, lavar e desinfetar o vegetal segundo as indicações do Manual de Segurança Alimentar e da ficha técnica do produto a utilizar.

### **Preparação/Confeção**

Preparar, lavar e desinfetar o vegetal segundo as indicações do Manual de Segurança Alimentar e da ficha técnica do produto a utilizar. Cozer o milho.

### **Preparação/Confeção**

Preparar, lavar e desinfetar o vegetal segundo as indicações do Manual de Segurança Alimentar e da ficha técnica do produto a utilizar. Cozer o milho.

### **Preparação/Confeção**

Preparar, lavar e desinfetar o vegetal segundo as indicações do Manual de Segurança Alimentar e da ficha técnica do produto a utilizar. Cozer o milho.

### **Preparação/Confeção**

Preparar, lavar e desinfetar o vegetal segundo as indicações do Manual de Segurança Alimentar e da ficha técnica do produto a utilizar.

### **Preparação/Confeção**

**Preparação/Confeção**

Preparar, lavar e desinfetar o vegetal segundo as indicações do Manual de Segurança Alimentar e da ficha técnica do produto a utilizar.

**Preparação/Confeção**

Preparar, lavar e desinfetar o vegetal segundo as indicações do Manual de Segurança Alimentar e da ficha técnica do produto a utilizar.

**Preparação/Confeção**

Preparar, lavar e desinfetar o vegetal segundo as indicações do

Manual de Segurança Alimentar e da ficha técnica do produto a utilizar.

#### **Preparação/Confeção**

Preparar, lavar e desinfetar o vegetal segundo as indicações do Manual de Segurança Alimentar e da ficha técnica do produto a utilizar.

#### **Preparação/Confeção**

Preparar, lavar e desinfetar o vegetal segundo as indicações do Manual de Segurança Alimentar e da ficha técnica do produto a utilizar. Cozer o milho.



#### **Preparação/Confeção**

Preparar, lavar e desinfetar o vegetal segundo as indicações do Manual de Segurança Alimentar e da ficha técnica do produto a utilizar. Cozer o milho.

#### **Preparação/Confeção**

Preparar, lavar e desinfetar o vegetal segundo as indicações do Manual de Segurança Alimentar e da ficha técnica do produto a utilizar.

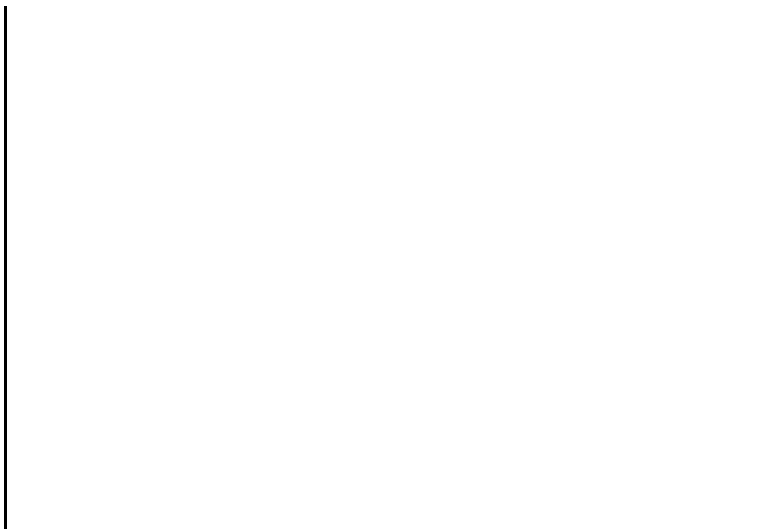


### **Preparação/Confeção**

Preparar, lavar e desinfetar o vegetal segundo as indicações do Manual de Segurança Alimentar e da ficha técnica do produto a utilizar.

### **Preparação/Confeção**

Preparar, lavar e desinfetar o vegetal segundo as indicações do Manual de Segurança Alimentar e da ficha técnica do produto a utilizar. Cozer o milho.



### **Preparação/Confeção**

Preparar, lavar e desinfetar o vegetal segundo as indicações do Manual de Segurança Alimentar e da ficha técnica do produto a utilizar. Cozer o milho.

### **Preparação/Confeção**

Preparar, lavar e desinfetar o vegetal segundo as indicações do Manual de Segurança Alimentar e da ficha técnica do produto a utilizar.





### **Preparação/Confeção**

Preparar, lavar e desinfetar o vegetal segundo as indicações do Manual de Segurança Alimentar e da ficha técnica do produto a utilizar. Cozer o milho.

### **Preparação/Confeção**

Preparar, lavar e desinfetar o vegetal segundo as indicações do Manual de Segurança Alimentar e da ficha técnica do produto a utilizar. Cozer o milho.

--

**Preparação/Confeção**

Preparar, lavar e desinfetar o vegetal segundo as indicações do Manual de Segurança Alimentar e da ficha técnica do produto a utilizar.

**Preparação/Confeção**

Preparar, lavar e desinfetar o vegetal segundo as indicações do Manual de Segurança Alimentar e da ficha técnica do produto a utilizar.

--

**Preparação/Confeção**

Preparar, lavar e desinfetar o vegetal segundo as indicações do Manual de Segurança Alimentar e da ficha técnica do produto a utilizar.

--

**Preparação/Confeção**

Preparar, lavar e desinfetar o vegetal segundo as indicações do Manual de Segurança Alimentar e da ficha técnica do produto a utilizar.

--

**Preparação/Confeção**

Preparar, lavar e desinfetar o vegetal segundo as indicações do Manual de Segurança Alimentar e da ficha técnica do produto a utilizar.

**Preparação/Confeção**

Preparar, lavar e desinfetar o vegetal segundo as indicações do Manual de Segurança Alimentar e da ficha técnica do produto a utilizar.

--

**Preparação/Confeção**

Preparar, lavar e desinfetar o vegetal segundo as indicações do Manual de Segurança Alimentar e da ficha técnica do produto a utilizar.

**Preparação/Confeção**

Preparar, lavar e desinfetar o vegetal segundo as indicações do Manual de Segurança Alimentar e da ficha técnica do produto a utilizar. Cozer o milho.

### **Preparação/Confeção**

Preparar, lavar e desinfetar o vegetal segundo as indicações do Manual de Segurança Alimentar e da ficha técnica do produto a utilizar.









Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ ml)
7	Gelatina com frutas	Gelatina	16,0
		Abacaxi	10,0
		Laranja	10,0
		Morango	10,0

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ ml)
8	logurte	logurte de aroma	125,0

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ ml)
9	Pudim	Açúcar Branco	10,0



### **Preparação/Confeção**

Lavar e desinfetar segundo as recomendações do manual de qualidade. Colocar a fruta em frio devidamente acondicionado e/ou colocar individualmente em taças e expor na linha de self, num horário o mais próximo possível da hora de servir.

### **Preparação/Confeção**

Descascar e lavar a fruta sem lhe retirar o cabo. Levar a cozer em água a ferver com raspas de limão ou colocar em tabuleiro perfurado e levar ao forno convetor a cozer a vapor, polvilhado com raspas de limão. Polvilhar a gosto com canela antes de consumir.

### **Preparação/Confeção**

Lavar e retirar a parte central (caroço e sementes) da fruta. Colocar a fruta num tabuleiro, polvilhar com canela e regar com um pouco de água. Levar ao forno até assar.

### **Preparação/Confeção**

Lavar e escorrer o arroz levando-o, seguidamente, a cozer em leite (juntamente com a casca de limão, o pau de canela e o açúcar). Deixar ferver em lume brando. Quando o leite estiver reduzido, retirar o arroz do lume. Colocar de seguida nas taças e deixar arrefecer no frigorífico. Decorar com canela em pó.

### **Preparação/Confeção**

Gelado de leite industrializado em dose individual.

### **Preparação/Confeção**

Ferver metade da quantidade da água. Adicionar a carteira de gelatina e dissolver o conteúdo. Adicionar a restante quantidade de água fria. Colocar em taças individuais e deixar arrefecer e, posteriormente, colocar a gelatina no frigorífico. Gelatina de origem vegetal.

### **Preparação/Confeção**

Ferver metade da quantidade da água. Adicionar a carteira de gelatina e dissolver o conteúdo. Adicionar a restante quantidade de água fria. Deixar arrefecer e, posteriormente, colocar a gelatina no frigorífico. Dispor pedaços pequenos de abacaxi, laranja e morango, previamente lavados, descascados e cortados, por cima da gelatina. Gelatina de origem vegetal.

### **Preparação/Confeção**

Fabrico industrial.

### **Preparação/Confeção**

Ferver o leite com a casca de laranja. Colocar as gemas numa tigela,

juntar parte do açúcar e misturar bem, sem bater. Adicionar o leite já morno e misturar. Levar o restante açúcar ao lume até atingir o ponto de caramelo e coloca-lo numa forma de pudim de forma a cobrir a mesma. Adicionar o preparado e levar ao forno, em banho-maria, até cozer. Estará cozido quando se espetar um palito e este sair seco. Depois de cozido, retirar o pudim do forno e deixar arrefecer totalmente antes de o desenformar.





### **Preparação/Confeção**

Pão de mistura de fabrico industrial, entregue no dia de consumo.