

Semana 1

Segunda-Feira

Sopa
Prato
Salada
Sobremesa
Pão

Terça-Feira

Sopa
Prato
Salada
Sobremesa
Pão

Quarta-Feira

Sopa
Prato
Salada
Sobremesa
Pão

Quinta-Feira

Sopa
Prato
Salada
Sobremesa
Pão

Seis-Feira

Sopa
Prato



A sua refeição contém ou pode conter:
11 Sementes de sésamo, 12 Dióxido de titânio
Para quem não é alérgico ou intolerante a estes ingredientes.
Caso necessite informação adicional, consulte o site do IANIGRA.
Declaração nutricional: valores médios por 100g de produto pronto a consumir (2007), e a informação disponibilizada é para fins informativos.

Legenda: VE - Valor energético, Líp.

Semana 2

Segunda-Feira

Sopa
Prato
Salada
Sobremesa
Pão

Terça-Feira

Sopa
Prato
Salada
Sobremesa
Pão

Quarta-Feira

Sopa
Prato
Salada
Sobremesa
Pão

Quinta-Feira

Sopa
Prato
Salada
Sobremesa
Pão

Sexta-Feira

Sopa
Prato
Salada
Sobremesa
Pão



A sua refeição contém ou pode conter:
11 Sementes de sésamo, 12 Dióxido de titânio
Para quem não é alérgico ou intolerante a estes ingredientes.
Caso necessite informação adicional, contacte o Serviço de Atendimento ao Consumidor.
Declaração nutricional: valores médios por 100g de produto pronto para consumo (2007), e a informação disponibilizada em português.

Legenda: VE - Valor energético, Líp.

Semana 3

Segunda-Feira	Sopa
	Prato
	Salada
	Sobremesa
	Pão

Terça-Feira	Sopa
	Prato
	Salada
	Sobremesa
	Pão

Quarta-Feira	Sopa
	Prato
	Salada
	Sobremesa
	Pão

Quinta-Feira	Sopa
	Prato
	Salada
	Sobremesa
	Pão

	Sopa
--	------



Sexta-Feira	Prato Salada Sobremesa Pão
-------------	-------------------------------------

A sua refeição contém ou pode conter:
11 Sementes de sésamo, 12 Dióxido de titânio
Para quem não é alérgico ou intolerante a estes ingredientes
Caso necessite informação adicional, contacte o Serviço de Apoio ao Alérgico
Declaração nutricional: valores médios por 100g de produto comestível
(2007), e a informação disponibilizada em português de Portugal.

Legenda: VE - Valor energético, Líp.

Semana 4

Segunda-Feira	Sopa
	Prato
	Salada
	Sobremesa
	Pão

Terça-Feira	Sopa
	Prato
	Salada
	Sobremesa
	Pão

Quarta-Feira	Sopa
	Prato
	Salada
	Sobremesa
	Pão

Quinta-Feira	Sopa
	Prato
	Salada
	Sobremesa
	Pão

Sexta-Feira	Sopa
	Prato
	Salada



Sex **Sobremesa**
Pão

A sua refeição contém ou pode conter:
11 Sementes de sésamo, 12 Dióxido de
Para quem não é alérgico ou intolerante
Caso necessite informação adicional
Declaração nutricional: valores médios
(2007), e a informação disponibilizada

Legenda: VE - Valor energético, Líp.

Semana 5

Segunda-Feira

Sopa
Prato
Salada
Sobremesa
Pão

Terça-Feira

Sopa
Prato
Salada
Sobremesa
Pão

Quarta-Feira

Sopa
Prato
Salada
Sobremesa
Pão

Quinta-Feira

Sopa
Prato
Salada
Sobremesa
Pão

Sexta-Feira

Sopa
Prato
Salada
Sobremesa



Pão

A sua refeição contém ou pode conter:
11 Sementes de sésamo, 12 Dióxido de
Para quem não é alérgico ou intolerante
Caso necessite informação adicional
Declaração nutricional: valores médios
(2007), e a informação disponibilizada

Legenda: VE - Valor energético, Líp.

Semana 6

Segunda-Feira	Sopa Prato Salada Sobremesa Pão
---------------	---

Terça-Feira	Sopa Prato Salada Sobremesa Pão
-------------	---

Quarta-Feira	Sopa Prato Salada Sobremesa Pão
--------------	---

Quinta-Feira	Sopa Prato Salada Sobremesa Pão
--------------	---

	Sopa
--	------



Sexta-Feira	Prato
	Salada
	Sobremesa
	Pão

A sua refeição contém ou pode conter:
11 Sementes de sésamo, 12 Dióxido de enxofre
Para quem não é alérgico ou intolerante a estes ingredientes.
Caso necessite informação adicional, consulte o site do ICS.
Declaração nutricional: valores médios por 100g de produto comestível (2007), e a informação disponibilizada é apenas orientativa.

Legenda: VE - Valor energético, Líp.

Semana 7

Segunda-Feira	Sopa Prato Salada Sobremesa Pão
---------------	---

Terça-Feira	Sopa Prato Salada Sobremesa Pão
-------------	---

Quarta-Feira	Sopa Prato Salada Sobremesa Pão
--------------	---

Quinta-Feira	Sopa Prato Salada Sobremesa Pão
--------------	---

	Sopa
--	------



Sexta-Feira	Prato Salada Sobremesa Pão
-------------	-------------------------------------

A sua refeição contém ou pode conter:
11 Sementes de sésamo, 12 Dióxido de
Para quem não é alérgico ou intolerante
Caso necessite informação adicional
Declaração nutricional: valores médios
(2007), e a informação disponibilizada

Legenda: VE - Valor energético, Líp.

Semana 8

Segunda-Feira

Sopa
Prato
Salada
Sobremesa
Pão

Terça-Feira

Sopa
Prato
Salada
Sobremesa
Pão

Quarta-Feira

Sopa
Prato
Salada
Sobremesa
Pão

Quinta-Feira

Sopa
Prato
Salada
Sobremesa
Pão

Sexta-Feira

Sopa
Prato
Salada
Sobremesa



Pão

A sua refeição contém ou pode conter:
11 Sementes de sésamo, 12 Dióxido de
Para quem não é alérgico ou intolerante
Caso necessite informação adicional
Declaração nutricional: valores médios
(2007), e a informação disponibilizada

Legenda: VE - Valor energético, Líp.

Semana 9

Segunda-Feira	Sopa
	Prato
	Salada
	Sobremesa
	Pão

Terça-Feira	Sopa
	Prato
	Salada
	Sobremesa
	Pão

Quarta-Feira	Sopa
	Prato
	Salada
	Sobremesa
	Pão

Quinta-Feira	Sopa
	Prato
	Salada
	Sobremesa
	Pão

Sexta-Feira	Sopa
-------------	------



A sua refeição contém ou pode conter:
11 Sementes de sésamo, 12 Dióxido de enxofre
Para quem não é alérgico ou intolerante
Caso necessite informação adicional
Declaração nutricional: valores médios
(2007), e a informação disponibilizar

Legenda: VE - Valor energético, Líp.

Semana 10

Segunda-Feira	Sopa
	Prato
	Salada
	Sobremesa
	Pão

Terça-Feira	Sopa
	Prato
	Salada
	Sobremesa
	Pão

Quarta-Feira	Sopa
	Prato
	Salada
	Sobremesa
	Pão

Quinta-Feira	Sopa
	Prato
	Salada
	Sobremesa
	Pão

	Sopa
--	------



Sexta-Feira	Prato
	Salada
	Sobremesa
	Pão

A sua refeição contém ou pode conter:
11 Sementes de sésamo, 12 Dióxido de enxofre
Para quem não é alérgico ou intolerante
Caso necessite informação adicional
Declaração nutricional: valores médios
(2007), e a informação disponibilizada

Legenda: VE - Valor energético, Lip.

Semana 11

Segunda-Feira	Sopa Prato Salada Sobremesa Pão
---------------	---

Terça-Feira	Sopa Prato Salada Sobremesa Pão
-------------	---

Quarta-Feira	Sopa Prato Salada Sobremesa Pão
--------------	---

Quinta-Feira	Sopa Prato Salada Sobremesa Pão
--------------	---

Sexta-Feira	Sopa Prato Salada
-------------	-------------------------



Sexi

Sobremesa
Pão

A sua refeição contém ou pode conter:
11 Sementes de sésamo, 12 Dióxido de titânio
Para quem não é alérgico ou intolerante a estes ingredientes.
Caso necessite informação adicional, consulte o site do ICS.
Declaração nutricional: valores médios por 100g de produto com base na legislação em vigor (2007), e a informação disponibilizada é apenas orientativa.

Legenda: VE - Valor energético, Líp.

Semana 12

Segunda-Feira	Sopa Prato Salada Sobremesa Pão
---------------	---

Terça-Feira	Sopa Prato Salada Sobremesa Pão
-------------	---

Quarta-Feira	Sopa Prato Salada Sobremesa Pão
--------------	---

Quinta-Feira	Sopa Prato Salada Sobremesa Pão
--------------	---

Sexta-Feira	Sopa Prato
-------------	---------------



A sua refeição contém ou pode conter:
11 Sementes de sésamo, 12 Dióxido de
Para quem não é alérgico ou intolerante
Caso necessite informação adicional
Declaração nutricional: valores médios
(2007), e a informação disponibilizada

Legenda: VE - Valor energético, Líp.

DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

1 a 5 de janeiro

	VE (KJ)	VE (Kcal)
Saloia	867,6	207,4
Salada de legumes (batata, ervilha, feijão verde e cenoura) com grão-de-bico	2325,1	555,6
Alface, beterraba e tomate	90,0	21,5
Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4
Pão de mistura ¹		

	VE (KJ)	VE (Kcal)
Creme de legumes	465,7	111,3
Massa macarronete ¹ com estufado de legumes chineses	1436,2	343,1
Tomate, milho e cebola	232,5	55,7
Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4
Pão de mistura ¹		

	VE (KJ)	VE (Kcal)
Grão com couve lombarda	978,9	234,2
Legumes salteados com broa ¹ e batata gratinada com salsa	1404,5	335,8

DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

Alface, beterraba e cenoura	82,4	19,7
Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	319,7/346,8	76,4/82,9
Pão de mistura ¹		Pe

er as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Amei-
le enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

ante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

ios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nac
da pelos fornecedores.

- Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

8 a 12 de janeiro

	VE (KJ)	VE (Kcal)
Couve branca com cenoura ripada	251,1	60,0
Legumes ^{6,12} à bolonhesa com feijão branco e esparguete ¹	1756,0	420,0
Alface, cebola tomate	89,2	21,3
Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4
Pão de mistura ¹		

	VE (KJ)	VE (Kcal)
Feijão vermelho com hortaliça	865,9	206,9
Salada de batata, brócolos e cenoura	1114,8	266,4
Alface, milho e tomate	223,3	53,5
Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4
Pão de mistura ¹		

	VE (KJ)	VE (Kcal)
Creme de abóbora com espinafres	268,0	64,1
Feijão preto estufado com massa espiral ¹ e cenoura	1607,1	384,1
Alface, pepino e tomate	85,6	20,4
Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4
Pão de mistura ¹		

	VE (KJ)	VE (Kcal)
Caldo verde (s/chouriço)	627,6	150,0
Arroz de lentilhas e feijão verde	1382,0	330,3
Alface, beterraba e milho	213,3	51,1
Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	319,7/346,8	76,4/82,9
Pão de mistura ¹		

	VE (KJ)	VE (Kcal)
Sopa da horta	909,5	217,6
Ervilhas estufadas com cenoura e batata corada	1402,2	335,2
Cenoura, couve roxa e pepino	86,5	20,7
Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4
Pão de mistura ¹		



DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

er as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Amei-
le enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

ante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

ios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Na-
da pelos fornecedores.

- Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

15 a 19 de janeiro

	VE (KJ)	VE (Kcal)
Juliana	509,7	121,8
Arroz de cogumelos ¹² com ervilhas e cenoura	1126,1	269,1
Alface, couve roxa e pepino	74,1	17,7
Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	319,7/346,8	76,4/82,9
Pão de mistura ¹		Pc

	VE (KJ)	VE (Kcal)
Espinafres	427,4	102,2
Salada de batata com grão-de-bico, couve lombarda e cenoura	2224,4	531,6
Alface, milho e tomate	223,3	53,5
Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4
Pão de mistura ¹		Pc

	VE (KJ)	VE (Kcal)
Lavrador	907,6	216,9
Estufado de cogumelos ¹² com massa espiral ¹ e jardineira de legumes	1553,1	371,2
Alface, beterraba e milho	213,3	51,1
Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4
Pão de mistura ¹		Pc

	VE (KJ)	VE (Kcal)
Creme de ervilhas com couve flor	520,1	124,3
Lentilhas estufadas com cenoura, feijão verde e alho francês	572,3	136,8
Alface, cenoura e couve roxa	80,9	19,3
Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4
Pão de mistura ¹		Pc

	VE (KJ)	VE (Kcal)
Feijão-verde	470,2	112,4

DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

Salada de feijão frade, batata, cenoura aos cubos e brócolos	1940,4	463,7
Alface, pepino e tomate	85,6	20,4
Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4
Pão de mistura ¹		Pe

er as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Amei-
le enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

ante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

ios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nac
da pelos fornecedores.

- Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

22 a 26 de janeiro

	VE (KJ)	VE (Kcal)
Abóbora com massinhas ¹	569,1	136,0
Esparguete ¹ vegetariano ^{6,12} à Bolonhesa	1511,2	361,2
Alface, milho e pepino	208,8	50,0
Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4
Pão de mistura ¹		Pe

	VE (KJ)	VE (Kcal)
Grão com nabiças	994,9	237,8
Favas guisadas com cenoura, curgete e couve lombarda	548,5	131,1
Alface, tomate e cebola	89,2	21,3
Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	319,7/346,8	76,4/82,9
Pão de mistura ¹		Pe

	VE (KJ)	VE (Kcal)
Creme de cenoura com couve branca	430,3	102,8
Feijoada vegetariana ¹²	951,4	227,4
Alface, couve-roxa e pepino	74,1	17,7
Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4
Pão de mistura ¹		Pe

	VE (KJ)	VE (Kcal)
Feijão branco c/ espinafres	890,2	213,0
Grão-de-bico estufado com caril e batata	2239,3	535,2
Alface beterraba e cenoura	82,4	19,7
Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4
Pão de mistura ¹		Pe

	VE (KJ)	VE (Kcal)
Legumes com ervilhas	528,2	126,2
Jardineira de legumes	2219,8	530,5
Cenoura, couve roxa e tomate	100,9	24,1

DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4
Pão de mistura ¹		P

er as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Amei-
le enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

ante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

ios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Na-
da pelos fornecedores.

- Lipidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

29 de janeiro a 2 de fevereiro

	VE (KJ)	VE (Kcal)
Creme de cenoura com massinhas ¹	557,0	133,1
Salada de grão-de-bico com batata, cenoura e ervilha	2273,1	543,2
Beterraba, cenoura e tomate	102,4	24,5
Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4
Pão de mistura ¹		Pc

	VE (KJ)	VE (Kcal)
Minestrone	436,5	104,3
Salada de arroz (feijão frade e macedónia de legumes)	1719,8	411,0
Alface, couve em juliana e milho	248,1	59,4
Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4
Pão de mistura ¹		Pc

	VE (KJ)	VE (Kcal)
Feijão vermelho com couve lombarda	883,4	211,1
Lentilhas estufadas com ratatouille	514,6	122,8
Alface, milho e tomate	223,3	53,5
Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	319,7/346,8	76,4/82,9
Pão de mistura ¹		Pc

	VE (KJ)	VE (Kcal)
Macedónia de legumes	514,1	122,9
Esparguete ¹ estufado com cenoura, cogumelos ¹² e ervilhas	1501,1	358,7
Alface, beterraba e pepino	75,6	18,1
Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4
Pão de mistura ¹		Pc

	VE (KJ)	VE (Kcal)
Creme de alho francês com couve-flor	288,8	69,0
Chili vegetariano ⁹ com arroz branco	1998,3	477,5
Alface, cebola e tomate	89,2	21,3
Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4

DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

Pão de mistura¹

Po

er as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Amei-
le enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

ante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

ios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nac
da pelos fornecedores.

- Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

5 a 9 de fevereiro

	VE (KJ)	VE (Kcal)
Alho francês com curgete	260,6	62,3
Estufado de cogumelos ¹² com tomate e arroz de milho	1301,8	311,2
Alface, beterraba e pepino	75,6	18,1
Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4
Pão de mistura ¹		Pe

	VE (KJ)	VE (Kcal)
Creme de ervilhas e cenoura	458,7	109,6
Empadão de legumes (feijão verde e cenoura) com grão-de-bico	2211,6	528,5
Cenoura, milho e tomate	235,7	56,5
Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4
Pão de mistura ¹		Pe

	VE (KJ)	VE (Kcal)
Couve branca	452,0	108,0
Favas guisadas com cenoura, curgete e couve lombarda	548,5	131,1
Alface, cenoura e curgete	80,4	19,2
Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4
Pão de mistura ¹		Pe

	VE (KJ)	VE (Kcal)
Espinafres com cenoura	415,3	99,3
Esparguete ¹ com mistura de legumes chineses	1436,2	343,1
Alface, cenoura e couve-roxa	80,9	19,3
Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	319,7/346,8	76,4/82,9
Pão de mistura ¹		Pe

	VE (KJ)	VE (Kcal)
Agrião	430,2	102,8

DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

Estufado de grão-de-bico com legumes (couve branca e cenoura)	1355,1	323,9
Tomate, alface e beterraba	90,0	21,5
Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4
Pão de mistura ¹		Pe

er as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Amei-
le enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

ante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

ios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nac
da pelos fornecedores.

- Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

12 a 16 de fevereiro

	VE (KJ)	VE (Kcal)
Carnaval		

Carnaval		

Carnaval		

	VE (KJ)	VE (Kcal)
Feijão-verde	470,2	112,4
Lentilhas estufadas com salada russa (batata, ervilha, feijão verde e cenoura)	1232,2	294,5
Cenoura, couve-roxa e tomate	100,9	24,1
Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4
Pão de mistura ¹		

	VE (KJ)	VE (Kcal)
Grão com couve lombarda	978,9	234,2

DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

Arroz de açafrão com ervilhas, rebentos de soja ⁶ e cogumelos ¹²	1137,3	271,8
Alface, beterraba e milho	213,3	51,1
Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4
Pão de mistura ¹		P

er as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Amei-
le enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

ante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

ios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Na-
da pelos fornecedores.

- Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

19 a 23 de fevereiro

	VE (KJ)	VE (Kcal)
Alho-francês	274,6	65,6
Estufado de cogumelos ¹² com tomate e arroz branco	1487,9	355,6
Alface, cenoura e tomate	92,4	22,1
Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4
Pão de mistura ¹		Pe

	VE (KJ)	VE (Kcal)
Legumes com ervilhas	528,2	126,2
Empadão de legumes	1099,6	262,8
Couve-roxa, cebola e tomate	97,7	23,3
Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4
Pão de mistura ¹		Pe

	VE (KJ)	VE (Kcal)
Creme de abóbora com feijão verde	273,6	65,4
Arroz de açafrão com ervilhas e milho	1182,2	282,6
Alface, beterraba e cenoura ralada	82,4	19,7
Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4
Pão de mistura ¹		Pe

	VE (KJ)	VE (Kcal)
Camponesa	847,0	202,4
Massa macarronete ¹ com estufado de legumes chineses	1436,2	343,1
Milho, pepino e tomate	228,8	54,8
Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	319,7/346,8	76,4/82,9
Pão de mistura ¹		Pe

	VE (KJ)	VE (Kcal)
Caldo verde (s/chouriço)	627,6	150,0
Legumes salteados com broa ¹ e batata gratinada com salsa	1404,5	335,8
Alface, couve-roxa e tomate	88,5	21,1
Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4

DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

Pão de mistura¹

Po

er as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Amei-
le enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

ante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

ios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nac
da pelos fornecedores.

- Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

26 de fevereiro a 2 de março

	VE (KJ)	VE (Kcal)
Juliana	509,7	121,8
Salada de feijão frade (feijão frade, batata, cenoura e rebentos de soja ⁶)	2183,9	521,9
Alface, tomate e cenoura	92,4	22,1
Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4
Pão de mistura ¹		Pc

	VE (KJ)	VE (Kcal)
Feijão-verde	470,2	112,4
Massa espiral ¹ com legumes salteados	1453,6	347,4
Cenoura, couve-roxa e tomate	100,9	24,1
Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4
Pão de mistura ¹		Pc

	VE (KJ)	VE (Kcal)
Lavrador	907,6	216,9
Feijoada de cogumelos ¹² com arroz branco	1956,6	467,6
Alface, cenoura e milho	215,7	51,7
Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	319,7/346,8	76,4/82,9
Pão de mistura ¹		Pc

	VE (KJ)	VE (Kcal)
Sopa de alho francês	274,6	65,6
Esparguete ¹ vegetariano ^{6,12} à Bolonhesa	1511,2	361,2
Alface, pepino e tomate	85,6	20,4
Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4
Pão de mistura ¹		Pc

	VE (KJ)	VE (Kcal)
Nabiças com feijão-frade	989,3	236,4

DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

Arroz de lentilhas e cenoura	1354,3	323,6
Alface, milho e beterraba	213,3	51,1
Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4
Pão de mistura ¹		Pe

er as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Amei-
le enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

ante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

ios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nac
da pelos fornecedores.

- Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

5 a 9 de março

	VE (KJ)	VE (Kcal)
Macedónia de legumes	514,1	122,9
Mistura de vegetais estufados (cenoura, ervilha, feijão verde, couve-flor e aipo ⁹) com massa fusilli ¹	1615,6	386,1
Alface, couve-roxa e milho	211,8	50,7
Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4
Pão de mistura ¹		Pc

	VE (KJ)	VE (Kcal)
Abóbora com massinhas ¹	569,1	136,0
Favas estufadas com batata cozida	1414,3	338,0
Pepino, tomate e couve juliana	130,4	31,2
Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4
Pão de mistura ¹		Pc

	VE (KJ)	VE (Kcal)
Sopa de couve lombarda	447,2	106,9
Estufado de cogumelos ¹² com massa espiral ¹ e jardineira de legumes	1553,1	371,2
Alface, cenoura e milho	215,7	51,7
Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4
Pão de mistura ¹		Pc

	VE (KJ)	VE (Kcal)
Grão com cenoura e nabo	961,2	229,7
Lentilhas estufadas com cenoura, feijão verde e alho francês	572,3	136,8
Alface, couve-roxa e tomate	88,5	21,1
Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	319,7/346,8	76,4/82,9
Pão de mistura ¹		Pc

	VE (KJ)	VE (Kcal)
Alho francês	274,6	65,6

DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

Arroz de feijão frade, brócolos e alho francês	1383,1	330,5
Alface, cenoura e milho	215,7	51,7
Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4
Pão de mistura ¹		Pe

er as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Amen
le enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

ante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

ios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Na
da pelos fornecedores.

- Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

12 a 16 de março

	VE (KJ)	VE (Kcal)
Couve Lombarda	447,2	106,9
Massa ¹ de favas com legumes (cenoura, couve e ervilhas)	1254,8	299,9
Alface, milho e cebola	212,5	50,9
Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	319,7/346,8	76,4/82,9
Pão de mistura ¹		Pe

	VE (KJ)	VE (Kcal)
Creme de legumes	465,7	111,3
Cogumelos ¹² e curgete no forno com arroz de cenoura	1206,2	288,2
Alface, beterraba e cenoura	82,4	19,7
Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4
Pão de mistura ¹		Pe

	VE (KJ)	VE (Kcal)
Feijão branco com espinafre	890,2	213,0
Couve estufada com lentilhas e batata cozida	1508,9	360,6
Couve em juliana, pepino e tomate	130,4	31,5
Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4
Pão de mistura ¹		Pe

	VE (KJ)	VE (Kcal)
Primavera	525,3	125,6
Grão-de-bico estufado com caril e massa fusilli ¹	2430,6	580,9
Beterraba, cenoura e tomate	102,4	24,5
Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4
Pão de mistura ¹		Pe

	VE (KJ)	VE (Kcal)
Caldo verde (s/chouriço)	627,6	150,0
Feijoada vegetariana ¹²	951,4	227,4
Milho, cebola e tomate	232,5	55,7

DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4
Pão de mistura ¹		P

er as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Amei-
le enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

ante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

ios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Na-
da pelos fornecedores.

- Lipidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

19 a 23 de março

	VE (KJ)	VE (Kcal)
Alho francês com curgete	260,6	62,3
Cogumelos ¹² estufados com arroz de cenoura e ervilhas	1200,1	286,9
Couve-roxa, pepino e tomate	94,1	22,5
Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4
Pão de mistura ¹		Pe

	VE (KJ)	VE (Kcal)
Portuguesa	893,8	213,6
Salada de verão (feijão frade, batata cozida, macedónia de legumes e salsa)	1495,6	357,4
Alface, beterraba e milho	213,3	51,1
Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	319,7/346,8	76,4/82,9
Pão de mistura ¹		Pe

	VE (KJ)	VE (Kcal)
Juliana	509,7	121,8
Rancho vegetariano ¹	2157,3	515,6
Alface, cenoura e cebola	81,6	19,5
Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4
Pão de mistura ¹		Pe

	VE (KJ)	VE (Kcal)
Sopa da Horta	909,5	217,6
Arroz de cogumelos ¹² com ervilhas e cenoura	1126,1	269,1
Couve-roxa, cenoura e tomate	100,9	24,1
Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4
Pão de mistura ¹		Pe

	VE (KJ)	VE (Kcal)
Creme de feijão verde	470,2	112,4
Massa ¹ de vegetais (cenoura, ervilha, feijão verde, couve-flor e aipo ⁹)	1615,6	386,1

DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

Alface, cenoura e tomate	92,4	22,1
Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4
Pão de mistura ¹		Pe

er as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Amen
le enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

ante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

ios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nac
da pelos fornecedores.

- Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
3,7	0,6	31,3	4,2	11,5	0,2
4,4	0,5	100,6	9,6	25,9	0,3
0,2	0,0	3,5	3,5	1,5	0,1
0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0

ode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
3,6	0,6	15,8	4,2	3,8	0,3
4,8	3,6	60,9	5,6	11,9	0,1
0,8	0,0	10,1	2,6	2,2	0,0
0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0

ode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
5,1	0,6	35,7	5,0	10,6	0,2
3,8	0,5	62,4	9,2	11,6	0,4



0,1	0,0	3,5	3,4	1,4	0,1
0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0

ode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

doins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda,

cional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
3,5	0,6	5,5	4,9	1,9	0,2
5,5	0,9	67,7	6,0	22,9	0,2
0,3	0,0	3,3	3,0	1,5	0,0
0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0

ode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
3,8	0,6	30,8	3,9	11,7	0,1
0,5	0,1	54,9	6,0	9,1	0,2
0,8	0,0	9,1	2,1	2,6	0,0
0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0

ode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
3,7	0,6	5,4	4,8	2,5	0,4
4,8	0,8	64,0	5,7	19,6	0,2
0,4	0,1	2,7	2,6	1,6	0,0
0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0

ode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
3,2	0,5	25,2	3,2	4,4	0,2
3,6	0,6	61,3	2,3	11,4	0,1
0,6	0,0	8,8	1,7	2,6	0,1
0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0

ode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
3,8	0,6	33,0	5,3	12,1	0,2
6,3	0,9	58,2	6,5	9,9	0,3
0,2	0,1	3,5	3,2	1,3	0,1
0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0

ode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.



doins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda,

cional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
3,5	0,5	18,1	4,9	4,4	0,2
3,7	0,6	50,8	2,0	6,8	0,2
0,3	0,1	2,1	1,9	1,8	0,0
0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0

ode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
3,4	0,5	14,6	3,4	3,0	0,4
4,2	0,4	96,8	9,1	24,2	0,3
0,8	0,0	9,1	2,1	2,6	0,0
0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0

ode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
3,8	0,6	33,3	6,1	11,7	0,2
5,2	0,9	65,1	7,1	14,6	0,3
0,6	0,0	8,8	1,7	2,6	0,1
0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0

ode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
3,3	0,5	18,0	4,7	5,3	0,2
3,5	0,5	17,8	5,2	8,4	0,2
0,1	0,0	3,3	3,0	1,6	0,1
0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0

ode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2



1,3	0,4	88,1	7,9	22,7	0,3
0,4	0,1	2,7	2,6	1,6	0,0
0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0

ode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

doins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda,

cional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
3,8	0,7	20,4	5,9	4,8	0,2
5,2	0,9	62,7	5,3	14,0	0,1
0,8	0,1	8,0	0,9	2,7	0,0
0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0

ode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
5,3	0,7	36,0	5,2	10,8	0,2
3,8	0,6	13,8	6,6	10,4	0,2
0,3	0,0	3,3	3,0	1,5	0,0
0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0

ode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
3,3	0,5	15,6	4,4	2,5	0,2
4,3	0,7	30,4	5,9	16,4	0,2
0,3	0,1	2,1	1,9	1,8	0,0
0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0

ode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
4,0	0,6	32,2	4,4	11,4	0,4
7,0	0,8	93,2	5,7	22,1	0,3
0,1	0,0	3,5	3,4	1,4	0,1
0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0

ode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
3,5	0,5	18,8	5,3	4,8	0,2
7,6	1,0	88,6	10,1	24,8	0,3
0,2	0,0	4,7	4,4	1,2	0,1



0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
-----	-----	------	------	-----	-----

ode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

doins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda,

cional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
3,8	0,7	19,8	5,3	4,7	0,2
4,3	0,5	98,7	8,3	24,9	0,3
0,2	0,0	4,9	4,8	1,0	0,1
0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0

ode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
3,2	0,5	15,8	4,2	2,8	0,2
3,9	0,7	79,2	3,9	12,7	0,1
0,8	0,0	9,1	1,9	4,1	0,0
0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0

ode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
3,7	0,6	32,2	4,9	11,7	0,2
3,4	0,5	14,9	2,9	7,2	0,1
0,8	0,0	9,1	2,1	2,6	0,0
0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0

ode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
3,4	0,5	18,2	4,7	4,6	0,2
5,0	0,9	63,1	5,6	13,6	0,2
0,3	0,1	2,3	2,3	1,6	0,1
0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0

ode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
3,4	0,5	6,9	5,8	3,0	0,2
7,5	1,2	79,8	7,7	21,0	0,3
0,3	0,0	3,3	3,0	1,5	0,0
0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0



ode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

doins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda,

cional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
3,5	0,6	6,1	5,3	2,0	0,2
7,0	1,0	54,2	2,1	6,5	0,1
0,3	0,1	2,3	2,3	1,6	0,1
0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0

ode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
3,2	0,5	16,1	3,0	3,8	0,2
4,2	0,5	97,1	8,9	23,2	0,2
0,7	0,0	10,6	3,4	2,1	0,1
0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0

ode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
3,3	0,5	16,7	5,3	2,7	0,2
3,8	0,6	13,8	6,6	10,4	0,2
0,2	0,0	2,9	2,7	1,6	0,1
0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0

ode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
3,4	0,5	13,9	2,8	2,9	0,3
4,8	3,6	60,9	5,6	11,9	0,1
0,1	0,0	3,3	3,0	1,6	0,1
0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0

ode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
3,4	0,6	14,4	3,3	3,4	0,2



7,4	0,9	46,8	7,6	16,8	0,2
0,2	0,0	3,5	3,5	1,5	0,1
0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0

ode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

doins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda,

cional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2
3,3	0,5	52,5	4,1	12,3	0,3
0,2	0,0	4,7	4,4	1,2	0,1
0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0

ode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
5,1	0,6	35,7	5,0	10,6	0,2



3,7	0,6	50,7	1,8	7,1	0,1
0,6	0,0	8,8	1,7	2,6	0,1
0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0

ode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

doins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda,

cional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
3,5	0,6	6,5	5,6	2,3	0,2
6,7	1,0	65,1	2,1	6,9	0,2
0,2	0,0	3,8	3,7	1,4	0,1
0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0

ode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
3,5	0,5	18,8	5,3	4,8	0,2
0,2	0,1	55,9	6,7	8,0	0,2
0,2	0,0	4,2	3,6	1,4	0,0
0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0

ode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
3,5	0,6	6,6	5,6	2,3	0,2
3,8	0,5	54,0	0,6	6,7	0,1
0,1	0,0	3,5	3,4	1,4	0,1
0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0

ode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
3,7	0,6	30,2	3,1	11,4	0,1
4,8	3,6	60,9	5,6	11,9	0,1
0,9	0,1	9,4	2,3	2,4	0,0
0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0

ode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
3,2	0,5	25,2	3,2	4,4	0,2
3,8	0,5	62,4	9,2	11,6	0,4
0,2	0,0	3,2	3,1	1,7	0,0
0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0



ode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

doins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda,

cional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
3,5	0,5	18,1	4,9	4,4	0,2
1,1	0,5	99,5	8,8	25,6	0,3
0,2	0,0	3,8	3,7	1,4	0,1
0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0

ode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2
4,8	0,8	61,9	7,0	12,8	0,2
0,2	0,0	4,7	4,4	1,2	0,1
0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0

ode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
3,8	0,6	33,3	6,1	11,7	0,2
7,6	1,2	77,6	6,1	20,5	0,3
0,6	0,0	9,1	2,0	2,4	0,1
0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0

ode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
3,5	0,6	6,5	5,6	2,3	0,2
5,2	0,9	62,7	5,3	14,0	0,1
0,4	0,1	2,7	2,6	1,6	0,0
0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0

ode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
3,8	0,7	37,5	5,3	12,2	0,2



3,5	0,5	60,7	2,1	10,7	0,1
0,6	0,0	8,8	1,7	2,6	0,1
0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0

ode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

doins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda,

cional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
3,4	0,5	18,2	4,7	4,6	0,2
5,1	0,8	67,4	9,2	16,2	0,2
0,6	0,0	8,6	1,3	2,8	0,0
0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0

ode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
3,8	0,7	20,4	5,9	4,8	0,2
3,5	0,5	60,6	5,0	14,3	0,3
0,5	0,1	4,0	3,9	2,8	0,0
0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0

ode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
3,2	0,5	16,1	4,8	3,1	0,2
5,2	0,9	65,1	7,1	14,6	0,3
0,6	0,0	9,1	2,0	2,4	0,1
0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0

ode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
5,1	0,6	35,4	4,8	9,7	0,2
3,5	0,5	17,8	5,2	8,4	0,2
0,2	0,0	3,2	3,1	1,7	0,0
0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0

ode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
3,5	0,6	6,5	5,6	2,3	0,2



4,1	0,7	60,3	2,6	11,4	0,1
0,6	0,0	9,1	2,0	2,4	0,1
0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0

ode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

doins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda,

cional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
3,2	0,5	16,1	4,8	3,1	0,2
1,9	0,4	51,4	7,5	18,3	0,2
0,7	0,0	8,6	1,2	2,6	0,0
0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0

ode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
3,6	0,6	15,8	4,2	3,8	0,3
6,7	1,0	49,9	2,6	5,9	0,3
0,1	0,0	3,5	3,4	1,4	0,1
0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0

ode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
4,0	0,6	32,2	4,4	11,4	0,4
3,4	0,5	65,7	5,3	15,1	0,3
0,5	0,1	4,0	3,9	2,8	0,0
0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0

ode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
3,5	0,5	18,7	5,5	4,2	0,2
8,5	1,1	98,3	5,0	25,0	0,2
0,2	0,0	4,9	4,8	1,0	0,1
0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0

ode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
3,2	0,5	25,2	3,2	4,4	0,2
4,3	0,7	30,4	5,9	16,4	0,2
0,8	0,0	10,1	2,6	2,2	0,0



0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
-----	-----	------	------	-----	-----

ode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

doins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda,

cional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
3,5	0,6	6,1	5,3	2,0	0,2
6,6	1,0	49,5	1,4	6,0	0,1
0,4	0,1	3,5	3,3	1,5	0,0
0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0

ode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
3,8	0,6	32,7	5,5	11,6	0,2
0,7	0,2	60,8	8,2	15,3	0,3
0,6	0,0	8,8	1,7	2,6	0,1
0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0

ode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
3,5	0,5	18,1	4,9	4,4	0,2
8,4	1,1	83,2	9,7	25,0	0,2
0,2	0,0	3,3	2,8	1,3	0,1
0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0

ode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
3,8	0,6	33,0	5,3	12,1	0,2
3,7	0,6	50,8	2,0	6,8	0,2
0,2	0,0	4,7	4,4	1,2	0,1
0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0

ode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2
5,1	0,9	67,4	9,2	16,2	0,3



0,2	0,0	3,8	3,7	1,4	0,1
0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0

ode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

doins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda,

cional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos

Nº	Nome
F.T.VEG.1	Empadão de legumes (feijão verde e cenoura) com grão-de-bico
F.T.VEG.2	Estufado de cogumelos e tomate
F.T.VEG.3	Estufado de grão-de-bico com legumes (couve branca e cenoura)
F.T.VEG.4	Jardineira de legumes (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde)
F.T.VEG.5	Lentilhas estufadas com cenoura, feijão verde e alho francês

F.T.VEG.6 Empadão de legumes

F.T.VEG.7 Arroz de açafrão com ervilhas e milho

F.T.VEG.8 Salada de legumes (batata, ervilha, feijão verde e cenoura) com grão-de-bico

F.T.VEG.9 Legumes salteados com broa

F.T.VEG.10 Feijoada vegetariana/Feijoada de cogumelos

F.T.VEG.11 Legumes à bolonhesa com feijão branco

F.T.VEG.12 **Arroz de açafião com ervilhas, rebentos de soja e cogumelos**

F.T.VEG.13 **Arroz de lentilhas e cenoura**

F.T.VEG.14 **Arroz de feijão frade, brócolos e alho francês**

F.T.VEG.15 **Arroz de lentilhas e feijão-verde**

F.T.VEG.16 **Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura**

F.T.VEG.17 **Rancho vegetariano**

F.T.VEG.18 **Chili vegetariano**

F.T.VEG.19 **Salada de verão (feijão frade, batata cozida, macedónia de legumes e salsa)**

F.T.VEG.20 **Massa espiral com legumes salteados**

F.T.VEG.21 **Salada de feijão frade (feijão frade, batata, cenoura e rebentos de soja)**

F.T.VEG.22 **Favas estufadas**

F.T.VEG.23 **Massa de favas com legumes (cenoura, couve e ervilhas)**

F.T.VEG.24 **Cogumelos e curgete no forno**

F.T.VEG.25 **Mistura de vegetais estufados (cenoura, ervilha, feijão verde, couve-flôr e aipo)**

F.T.VEG.26 **Grão-de-bico estufado com caril**

F.T.VEG.27 **Couve estufada com lentilhas**

F.T.VEG.28 **Cogumelos estufados/Guisado de cogumelos**

F.T.VEG.29 **Salada de batata, brócolos e cenoura**

F.T.VEG.30 **Feijão preto estufado com massa espiral e cenoura**

F.T.VEG.31 **Ervilhas estufadas com cenoura**

F.T.VEG.32 **Salada de batata com grão-de-bico, couve lombarda e cenoura**

F.T.VEG.33 **Salada de feijão frade, batata, cenoura aos cubos e brócolos**

F.T.VEG.34 **Favas guisadas com cenoura, curgete e couve lombarda**

F.T.VEG.35 **Salada de feijão frade, batata, cenoura aos cubos e brócolos**

F.T.VEG.36 Salada de grão-de-bico com batata, cenoura e ervilha

F.T.VEG.37 Salada de arroz (feijão frade e macedónia de legumes)

F.T.VEG.38 Massa de vegetais

F.T.VEG.39 Lentilhas estufadas com ratatouille (tomate, curgete, beringela, cebola, pimento verde, pimento vermelho)

F.T.VEG.40 Massa com mistura de legumes chineses (couve branca, bambu fatiado, cogumelos pretos, alho francês, pimento verde, pimento vermelho, cebola, ervilha de quebrar)

F.T.VEG.41 Esparguete estufado com cenoura, cogumelos e ervilhas

F.T.VEG.42

Esparguete vegetariano à Bolonhesa

F.T.VEG.43

Lentilhas estufadas

Fichas Técnicas dos pratos vegetarianos

Ingredientes	Capitação
Batata	270 g
Sal	0,1 g
Grão-de-bico	80 g
Feijão verde	50 g
Cenoura	50 g
Cebola	25 g
Tomate	35 g
Alho	q.b.
Azeite	3 ml
Cogumelos	50 g
Orégãos	q.b.
Grão-de-bico	80 g
Sal	0,1 g
Cebola	10 g
Tomate pelado/triturado	10 g
Alho	q.b.
Azeite	3 ml
Couve branca	80 g
Cenoura	50 g
Cenoura	50g
Ervilhas	50g
Feijão verde	50g
Sal	0,1g
Batata	200g
Cebola	10g
Tomate pelado/triturado	10g
Alho	q.b.
Azeite	3ml
Pimento	30g
Grão-de-bico	80g
Cebola	10g
Sal	0,1g
Cenoura	50g
Feijão verde	50g
Alho francês	40g
Tomate pelado/triturado	10g
Alho	q.b.
Azeite	3ml
Lentilhas	25g

Batata	270g
--------	------

Sal	0,1g
Feijão verde	50g
Cenoura	50g

Arroz	60g
-------	-----

Ervilhas	30g
Milho	30g
Cebola	10g
Azeite	3 ml
Sal	0,1g
Alho	q.b.
Açafrão	q.b.

Cenoura	50g
Grão-de-bico	80g

Ervilhas	50g
Feijão verde	50g
Sal	0,1g
Batata	270g

Couve	80g
Cenoura	50g
Alho francês	40g
Curgete	40g
Pimento	20g
Milho	25g
Sal	0,1g
Cebola	10g
Alho	q.b.
Azeite	3 ml
Broa	q.b.
Salsa	q.b.

Azeite	3 ml
--------	------

Alho	q.b.
Cebola	10g
Tomate pelado/triturado	10g
Cenoura	50g
Couve coração	80g
Cogumelos	50
Feijão manteiga	60g
Sal	0,1g

Rebentos de soja	50g
Esparguete	50g
Cebola	10g

Tomate pelado/triturado	10g
Louro	q.b.
Pimento	20g
Cogumelos	50g
Ervilhas	45g
Azeite	3ml
Sal	0,1g
Feijão branco	60

Arroz	60g
-------	-----

Ervilhas	30g
Rebentos de soja	50g
Cebola	10g
Azeite	3ml
Sal	0,1g
Alho	q.b.
Açafrão	q.b.
Cogumelos	50g

Cebola	10g
Arroz	60g

Alho	q.b.
Tomate pelado/triturado	10g
Azeite	3ml
Lentilhas	25g
Cenoura	30g
Salsa	q.b.

Feijão frade	20g
Arroz	60g

Sal	0,1g
Alho francês	40g
Tomate pelado/triturado	10g
Azeite	3ml
Brócolos	60g

Cebola	10g
Arroz	60g
Sal	0,1g
Alho	q.b.
Tomate pelado/triturado	10g
Azeite	3ml
Lentilhas	25g
Feijão verde	50g
Salsa	q.b.

Arroz	60g
-------	-----

Ervilhas	30g
Cenoura	30g
Cebola	10g
Azeite	3ml
Sal	0,1g
Alho	q.b.

Cogumelos	50g
Grão-de-bico	80g
Sal	0,1g
Massa	50g
Azeite	3ml
Cebola	10g
Alho	q.b.
Salsa	q.b.
Louro	q.b.
Tomate pelado/triturado	10g
Couve lombarda	80g
Cenoura	50g
Alho francês	40g
Curgete	40g
Cenoura	50
Feijão encarnado	60
Feijão verde	50
Couve-flôr	0
Aipo	20
Cebola	10
Alho	q.b.
Tomate pelado/triturado	10
Azeite	3
Orégãos	q.b.
Feijão frade	20g
Batata	270g
Feijão verde	50g
Cenoura	50g
Ervilhas	50g
Salsa	q.b.
Sal	0,1g
Cebola	10g
Cenoura	50g
Curgete	40g
Couve-flôr	60g
Massa espiral	80g
Azeite	3ml
Sal	0,1g
Feijão frade	80g
Sal	0,1g
Batata	270g
Cenoura	50g
Rebentos de soja	50g
Favas	100g
Sal	0,1g

Cebola	10g
Azeite	3ml
Favas	100g

Sal	0,1g
Massa	80g
Cenoura	50g
Couve	80g
Ervilhas	50

Cogumelos	50g
Curgete	40g
Cebola	10g
Azeite	3ml
Sal	0,1g
Orégãos	q.b.
Cenoura	50g

Ervilhas	50g
Feijão verde	50g
Couve-flôr	60g
Aipo	20g
Cebola	10g
Alho	q.b.
Tomate pelado/triturado	10g
Azeite	3ml
Orégãos	q.b.

Grão-de-bico	80g
Sal	0,1g
Cebola	10g
Azeite	3ml
Caril	q.b.
Lentilhas	25g

Sal	0,1g
Cebola	10g
Alho	q.b.
Azeite	3ml
Couve	80g

Cebola	10g
Alho	q.b.
Azeite	3ml
Cogumelos	50g

Batata	270g
Brócolos	60g
Cenoura	50g
Sal	0,1g

Feijão preto	60g
--------------	-----

Sal	0,1g
Massa espiral	50g
Cebola	10g
Alho	q.b.
Tomate pelado/triturado	10g
Azeite	3ml
Cenoura	50g

Cebola	10g
--------	-----

Alho	q.b.
Tomate pelado/triturado	10g
Azeite	3ml
Cenoura	50g
Ervilhas	50g
Salsa	q.b.

Grão-de-bico	80g
--------------	-----

Batata	270g
Couve lombarda	80g
Cenoura	50g
Sal	0,1g

Feijão frade	60g
--------------	-----

Batata	270g
Cenoura	50g
Brócolos	60g
Sal	0,1g

Favas	100g
-------	------

Sal	0,1g
Cebola	10g
Tomate pelado/triturado	10g
Alho	q.b.
Azeite	3ml
Curgete	40g
Cenoura	50g
Couve lombarda	80g

Feijão frade	60g
--------------	-----

Sal	0,1g
Cebola	10g
Alho	q.b.
Azeite	3ml
Cogumelos	50g
Cenoura	50g

Ervilhas	50g
----------	-----

Grão-de-bico	80g
Sal	0,1g
Batata	270g
Cenoura	50g
Ervilhas	50g
Alho	q.b.
Cebola	10g
Azeite	3ml
Arroz	80g
Feijão frade	20g
Cenoura	30g
Ervilhas	30g
Feijão verde	50g
Massa (fusilli ou espiral ou esparguete)	80g
Sal	0,1g
Cebola	10g
Alho	q.b.
Tomate pelado/triturado	10g
Azeite	3ml
Cenoura	50g
Ervilha	50g
Feijão verde	50g
Couve-flôr	60g
Aipo	20g
Lentilhas	25g
Sal	0,1g
Cebola	10g
Alho	q.b.
Azeite	3ml
Ratatouille	80g
Esparguete/macarronete	80g/80g
Sal	0,1g
Cebola	10g
Alho	q.b.
Azeite	3ml
Legumes chineses	80g
Esparguete	80
Sal	0,1
Cebola	10
Alho	q.b.
Azeite	3
Cogumelos	50

Cenoura 50
Ervilhas 50

Rebentos de soja 50g
Esparguete 80g
Cebola 10g
Tomate pelado/triturado 10g
Louro q.b.
Pimento 20g
Cogumelos 50g
Ervilhas 45g
Azeite 3ml
Sal 0,1g

Cebola 10g
Sal 0,1g
Tomate pelado/triturado 10g
Alho q.b.
Azeite 3ml
Lentilhas 25g

Método culinário:

De véspera demolhar o grão-de-bico. No dia cozer em água com sal. 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. Mexer sempre até obter uma consistência mole. Arranjar e cozer os legumes em água com sal. Num tabuleiro que possa ir ao forno colocar uma camada de puré, outra de outra de legumes e grão-de-bico e terminar com outra camada de puré. Levar ao forno.

Aquecer a cebola, o tomate, o alho e azeite. Juntar os cogumelos e deixar cozinhar. No final temperar com orégãos.

De véspera demolhar o grão-de-bico. No dia cozer o grão-de-bico em água com sal. Aquecer a cebola, tomate, alho e azeite. Juntar a couve e a cenoura previamente arranjadas e deixar cozinhar um pouco. No final juntar o grão-de-bico e deixar apurar.

Picar a cebola e o alho. Lavar e cortar aos cubos as batatas. Estufar a cebola, o alho, o azeite e o tomate. Adicionar água e quando esta estiver a ferver adicionar as batatas e mais tarde os legumes previamente cozidos, de preferência a vapor, bem como o grão-de-bico.

De véspera demolhar as lentilhas. No dia cozer as lentilhas em água com sal. Aquecer a cebola, tomate, azeite e alho. Juntar a cenoura, o feijão verde e o alho francês, previamente arranjados. Deixar cozinhar. Perto do final da confeccção adicionar as lentilhas e deixar apurar.

Descascar as batatas e cozer em água e sal. Após cozedura passar as batatas pelo passe-vite ou desfazê-las com as passar as batatas pelo passe-vite ou desfazê-las com as varas da varinha. Mexer sempre até obter uma consistência mole. Arranjar e cozer os legumes em água com sal. Num tabuleiro que possa ir ao forno colocar uma camada de puré, outra de legumes e terminar com outra camada de puré. Levar ao forno.

Estufar a cebola, o açafrão e o alho em azeite. Adicionar as ervilhas e o milho. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero.

De véspera demolhar o grão-de-bico. No dia cozer o grão-de-bico em água com sal. Arranjar as batatas e as cenouras e cozer em água com sal juntamente com as ervilhas e o feijão verde. No final misturar o grão-de-bico com as batatas, as cenouras, o feijão verde e as ervilhas.

Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar os legumes e o milho e adicionar parte do sal e deixar cozer. No final retifique os temperos OU Levar os legumes em tabuleiro perfurado ao forno convetor e colocar no módulo de cozedura a vapor, sem adicionar sal. Deixar cozer. Num tacho à parte colocar cebola, alho e os respetivos legumes, adicionar o azeite e levar a estufar. De seguida colocar os legumes num tabuleiro e polvilhar com broa triturada envolvida em salsa picada e azeite e levar ao forno.

Numa caçarola com um fio de azeite refogue o alho e a cebola até esta ficar translúcida. Junte o tomate, a cenoura e deixe cozinhar cerca de 5 minutos. Acrescente a couve e os cogumelos e salteie até ficarem tenros. Adicione o feijão e a água e tempere com sal. Deixe ferver durante alguns minutos para os sabores se cruzarem.

De véspera demolhar o feijão. No dia cozer em água com sal. Cozer o esparguete em água e sal. Fazer o refogado com o azeite e a cebola e adicionar o tomate, as ervilhas, o louro, o pimento, cortado aos cubos e os cogumelos. Adicionar os rebentos de soja e

deixar cozinhar em lume brando. Adicione o preparado ao esparguete e ao feijão e sirva.

Estufar a cebola, o açafrão e o alho em azeite. Adicionar as ervilhas e o milho. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero. ervilhas, os rebentos de soja e os cogumelos. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero.

De véspera demolhar as lentilhas. No dia cozer as lentilhas em água com sal. Estufar a cebola, o alho e o tomate em azeite. Adicionar as lentilhas e a cenoura cortada em cubinhos. Adicionar a água de cozer as lentilhas. Após fervura adicionar o arroz e salsa.

De véspera demolhar o feijão. No dia cozer o feijão em água com sal. Estufar o alho francês e o tomate em azeite. Adicionar o feijão e os brócolos previamente arranjados. Adicionar água e temperar com sal. Após fervura adicionar o arroz e deixar cozer.

De véspera demolhar as lentilhas. No dia cozer as lentilhas em água com sal. Estufar a cebola, o alho e o tomate em azeite. Adicionar as lentilhas e o feijão verde cortado em tirinhas. Adicionar a água de cozer as lentilhas. Após fervura adicionar o arroz e salsa.

Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar as ervilhas, os cogumelos e as cenouras arranjadas e cortadas em cubinhos. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero.

De véspera demolhar o grão-de-bico. No dia cozer o grão-de-bico em água com sal. Cozer a massa em água com sal. Fazer um refogado leve com azeite, a cebola, o alho, a salsa e o louro. Juntar o tomate e de seguida adicionar a couve lombarda, a cenoura, o alho francês, a curgete e a água necessária à cozedura. Posteriormente adicionar o macarronete, o grão-de-bico. Retifique o tempero e o líquido de cozedura.

De véspera demolhar o feijão. No dia cozer o feijão em água com sal. Arranjar a cenoura, o feijão verde, a couve-flôr e o aipo. Numa panela colocar cebola, alho, tomate e azeite. Juntar os legumes, o feijão. Se necessário adicionar água de cozedura do feijão, temperar com orégãos e deixar estufar.

De véspera demolhar o feijão. No dia cozer o feijão em água com sal. Cozer as batatas, o feijão-verde, a cenoura e as ervilhas, de preferência a vapor.. De seguida misture o o feijão com os legumes, o tomate cortado ao meio, a cebola e a salsa.

Arranjar os legumes e cozer em água com sal. No final saltear em azeite. À parte cozer a massa em água com sal.

De véspera demolhar o feijão. No dia cozer o feijão em água com sal. Arranjar as batatas e as cenouras e cozer em água com sal juntamente com os rebentos de soja. No final misturar o feijão frade com as batatas, as cenouras e os rebentos de soja.

De véspera demolhar as favas. No dia cozer as favas em água com sal. Aquecer a cebola e azeite. Juntar as favas e deixar cozinhar.

De véspera demolhar as favas. No dia cozer as favas em água com sal. Cozer a massa em água com sal. Arranjar a cenoura, a couve e cozer em água com sal juntamente com as ervilhas. Misturar as favas com os legumes e a massa.

Arranjar os cogumelos e a curgete e colocar num tabuleiro que possa ir ao forno. Juntar cebola em rodela e azeite, temperar com sal e orégãos e levar a assar.

Arranjar a cenoura, as ervilhas, o feijão verde, a couve-flôr e o aipo. Numa panela colocar cebola, alho, tomate e azeite. Juntar os legumes, temperar com orégãos e deixar estufar.

De véspera demolhar o grão-de-bico. No dia cozer o grão-de-bico em água com sal. Aquecer a cebola, o caril e azeite. Juntar o grão-de-bico e deixar cozinhar.

De véspera demolhar as lentilhas. No dia cozer as lentilhas em água com sal. Aquecer a cebola, alho e azeite. Juntar a couve e deixar estufar. Perto do final da confecção adicionar as lentilhas e deixar apurar.

Aquecer a cebola, alho e azeite. Juntar os cogumelos e deixar estufar.

Arranjar e cozer em água com sal as batatas, os brócolos e a cenoura. No final misturar os ingredientes.

De véspera demolhar o feijão. No dia cozer o feijão em água com sal. Cozer a massa em água com sal. Aquecer cebola, alho, tomate e azeite. Juntar a cenoura previamente arranjada em cubinhos e deixar cozinhar. Adicionar o feijão e deixar apurar. Acompanhar com a massa espiral cozida.

Aquecer cebola, alho, tomate e azeite. Juntar a cenoura previamente arranjada em cubinhos e as ervilhas e deixar cozinhar. Temperar com salsa.

De véspera demolhar o grão-de-bico. No dia cozer o grão-de-bico em água com sal. Arranjar a batata e cozer em água com sal. Arranjar a couve e a cenoura e cozer em água com sal. No final misturar a batata com o grão-de-bico e os legumes.

De véspera demolhar o feijão. No dia cozer o feijão em água com sal. Arranjar a batata, a cenoura e os brócolos e cozer em água com sal. No final misturar a batata com os legumes e o feijão.

De véspera demolhar as favas. No dia cozer as favas em água com sal. Aquecer a cebola, tomate, alho e azeite. Juntar a curgete, a cenoura e a couve previamente arranjadas e deixar cozinhar um pouco. No final juntar as favas e deixar apurar.

De véspera demolhar o feijão. No dia cozer o feijão em água com sal. Arranjar a batata, a cenoura e os brócolos e cozer em água com sal. No final misturar a batata com os legumes e o feijão.

De véspera demolhar o grão-de-bico. No dia cozer o grão-de-bico em água com sal. Arranjar as batatas e as cenouras e cozer em água com sal juntamente com as ervilhas. No final misturar o grão-de-bico com as batatas, as cenouras e as ervilhas.

Picar o alho e a cebola e estufar em azeite. Adicionar água ao preparado. Após fervura acrescentar o arroz. No final retificar o tempero. De véspera demolhar o feijão. No dia cozer o feijão em água com sal. Cozer a macedónia em água com sal. No final misturar o feijão e a macedónia com o arroz.

Cozer a massa em água com sal. Aquecer a cebola, alho, tomate e azeite. Juntar os legumes previamente arrançados e deixar cozinhar. No final juntar a massa e deixar apurar.

De véspera demolhar as lentilhas. No dia cozer as lentilhas em água com sal. Aquecer a cebola, alho e azeite. Juntar os legumes do ratatouille e deixar cozinhar. No final acrescentar as lentilhas e deixar apurar.

Cozer a esparguete em água com sal. Aquecer a cebola, alho e azeite. Juntar os legumes chineses e deixar cozinhar. No final misturar a esparguete com os legumes.

Cozer o esparguete em água com sal. Aquecer cebola, alho e azeite. Juntar os cogumelos e deixar cozinhar um pouco. Adicionar a cenoura previamente arrançada e raspada e as ervilhas e deixar cozinhar. No final juntar o esparguete.

Cozer o esparguete em água e sal.

Fazer o refogado com o azeite e a cebola e adicionar o tomate, as ervilhas, o louro, o pimento, cortado aos cubos e os cogumelos. Adicionar os rebentos de soja e deixar cozinhar em lume brando. Adicione o preparado ao esparguete e sirva.

De véspera demolhar as lentilhas. No dia cozer as lentilhas em água com sal. Aquecer a cebola, tomate, azeite e alho. Juntar as lentilhas e deixar apurar.

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ ml)
1	Caldo verde (s/chouriço)	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.

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

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.

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.

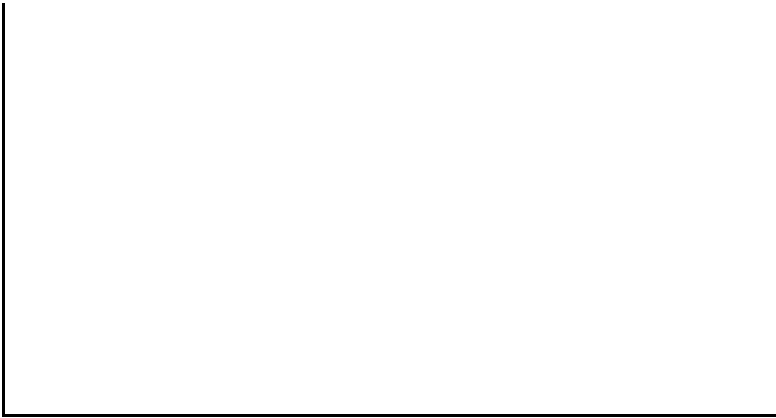


Preparação/Confeção

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 rodelas. 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

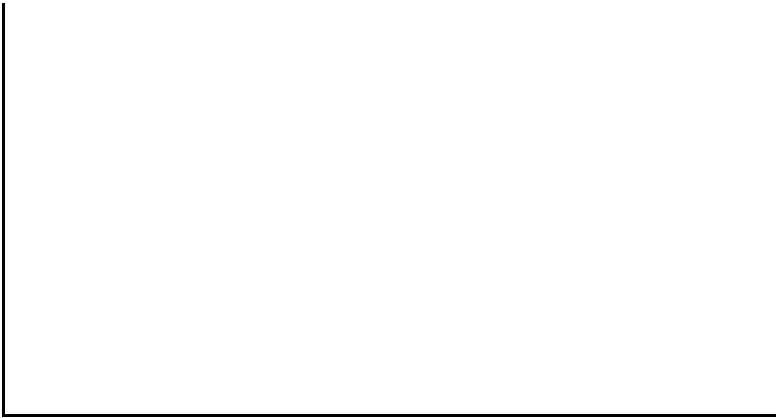
necessário alguma água de o cozer. Retificar o tempero. Após cozedura adicionar o azeite.

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.



Nº	Nome	Ingredientes	Quantificação	Método culinário:
F.T.AC.1	Batata cozida	Batata Sal	270g 0,1	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).
F.T.AC.2	Batata cozida	Batata Azeite Sal Orégãos Manjerico	270g 3ml 0,1 q.b. q.b.	Descascar e cortar as batatas aos cubos e cozer em água e sal ou em tabuleiro perfurado a vapor. Num tabuleiro liso dispor as batatas e regar com um fio de azeite e polvilhar com manjerico e orégãos. Levar ao forno e deixar cozer.
F.T.AC.3	Salada Russa (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde)	Batata Ervilhas Cenoura Feijão-verde Sal	200g 10g 10g 10g 0,1	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.
F.T.AC.4	Arroz de branco	Arroz Cebola Azeite Sal Alho	80g 10g 3ml 0,1g q.b.	Picar o alho e a cebola e estufar em azeite. Adicionar água ao preparado. Após fervura acrescentar o arroz. No final retificar o tempero. Para guarnição mista a captação será 40g.
F.T.AC.5	Esparguete/espirais/macaronete/fusilli	Massa Sal	80g 0,1	Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar a massa (esparguete/espirais/macaronete/ fusilli) e parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero. Para guarnição mista a captação será 50g.
F.T.AC.6	Ervilhas/ cenoura/ couve-flor/ milho/ cenoura baby/ feijão-verde/ couve-lombarda/ couve-de-bruxelas/ brócolos	Couve-lombarda Brócolos Couve-flor Cenoura Ervilhas Feijão-verde Couve-de-bruxelas Milho Sal	80g 60g 60g 50g 50g 50g 40g 30g 0,1	Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar o(s) legume(s) mencionados e adicionar parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero OU levar o(s) legume(s) em tabuleiro perfurado ao forno convetor e colocar no módulo de cozedura a vapor, sem adicionar sal. Deixar cozer.
F.T.AC.7	Batata gratinada com salsa (sem leite)	Batata Sal Salsa	270g 0,1 q.b.	Descascar e cortar as batatas aos cubos e cozer em água e sal ou em tabuleiro perfurado a vapor. Num tabuleiro que possa ir ao forno misturar as batatas com a salsa e levar ao forno.
F.T.AC.8	Arroz de cenoura e ervilhas	Arroz Cenoura/ervilhas Cebola Azeite Sal Alho	60g 15g/15g 10g 3ml 0,1 q.b.	Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar a cenoura cortada aos cubos/ervilhas previamente cozidos, de preferência a vapor. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero.
F.T.AC.9	Jardineta de legumes	Ervilhas Cenoura Feijão-verde Sal	50g 50g 50g 0,1	Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar o(s) legume(s) mencionados e adicionar parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero OU levar o(s) legume(s) em tabuleiro perfurado ao forno convetor e colocar no módulo de cozedura a vapor, sem adicionar sal. Deixar cozer.
F.T.AC.10	Arroz de milho	Arroz Milho Cebola Azeite Sal Alho	60g 30g 10g 3ml 0,1 q.b.	Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar o milho previamente cozido, de preferência a vapor. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero.
F.T.AC.11	Arroz de cenoura	Arroz Cenoura Cebola Azeite Sal Alho	60g 30g 10g 3ml 0,1 q.b.	Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar a cenoura cortada aos cubos, de preferência a vapor. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero.

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
F.T.SOB 2	Fruta assada (Maça/Pera)	Maça/Pera Canela	170g q.b.	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.
F.T.SOB 3	Fruta cozida (Maça/Pera)	Maça/Pera Canela Raspa de limão	170g q.b. q.b.	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.
F.T.SOB 4	Fruta	Kiwi Morangos/Cereja Banana Pêssego/Nectarina Uva/Laranja/Ananás/Maçã/Pêra Abacaxi/Clementina/Tangerina Alperce/Damasco/ Ameixa/Nêspera Melão Meloa Melancia	120g 150g 160g 170 180 220 240 250	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.

Nº	Nome
F.T.SLD	Beterraba/ Pepino/ Tomate/ Alface/ Couve-roxa/ Milho/ Cenoura/ Couve em juliana/ Pimento/ Couve-de-bruxelas/ Curgete

Fichas Técnicas das Ementas de Saladas e Legumes

Ingredientes	Capitação
Beterraba/ Pepino/ Tomate	40g/35g/50g
Alface/ Couve-roxa/ Milho Cenoura/ Couve em juliana	40g/30g/45g 40g/80g
Pimento/ Couve-de-bruxelas/ Curgete/Cebola	25g/40g/40g/40g

Método culinário:

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

Preparação/Confeção

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