

## DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

## Semana 6

18 a 22 de maio

			VE (KJ)
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês com cenoura	391,7
	Prato	Chili <sup>1,6,12</sup> com arroz branco	2811,8
	Salada	Alface, beterraba e pepino	176,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura	355,4
	Prato	Badejo estufado com batata cozida	1200,0
	Salada	Cenoura, milho e tomate	278,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Quarta-Feira	Sopa	Couve-branca	380,3
	Prato	Frango assado com esparguete <sup>1</sup> e orégãos	1332,9
	Salada	Alface, cenoura e curgete	175,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelatina com frutas	313,6/372,3
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura	359,3
	Prato	Palmeta no torno com molho de limão e ervas aromáticas e salada russa	1244,0
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	184,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Sexta-Feira	Sopa	Grelos	381,3
	Prato	Bifinhos de frango grelhados /estufados com esparguete <sup>1</sup>	1140,4/1442,2

Sexta

Salada

Sobremesa

Pão

Tomate, alface e beterraba

188,0

Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida

313,6/327,46

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, 4Pães, 5Laticínios, 6Oleaginosas, 7Frutas de casca, 8Carnes, 9Peixes, 10Alimentos ricos em sal, 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) nº 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.

## Semana 7

25 a 29 de maio

			VE (KJ)
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	356,9
	Prato	Rolo de carne <sup>1,6,12</sup> com molho de tomate, oregãos e esparguete	1825,7
	Salada	Alface, couve-roxa e milho	316,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Terça-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas <sup>1</sup>	395,7
	Prato	Paloco gratinado <sup>1,4,7</sup>	726,2
	Salada	Pepino, tomate e couve em juliana	157,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/327,46
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Quarta-Feira	Sopa	Couve-lombarda	360,2
	Prato	Perna de peru assada com alecrim e massa espiral	1452,0
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-verde	349,7
	Prato	Salada de pescada <sup>4</sup> com batata, cenouras, ervilhas, milho e ovo cozido <sup>3</sup> ralado/ picado	1398,0
	Salada	Alface, beterraba e milho	321,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
	Sopa	Puré de grão com cenoura em cubinhos	426,3

Sexta-Feira	Prato	Carne de porco estufada com alho francês e arroz branco	1992,2
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	182,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	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, 4P  
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  
Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

## Semana 8

1 a 5 de junho

			VE (KJ)
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês	391,7
	Prato	Empadão de arroz de vitela <sup>1,6,12</sup>	2191,5
	Salada	Alface, cenoura e tomate	146,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelado <sup>7</sup>	313,6/124 0,3
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Terça-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas	332,7
	Prato	Solha <sup>4</sup> no forno com limão e salada camponesa (batata, cenoura, ervilhas)	1383,0
	Salada	Couve-roxa, cenoura e tomate	182,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão-verde	308,3
	Prato	Arroz de peru no forno com chouriço <sup>1,3,6,12</sup>	2089,3
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada	188,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa	475,1
	Prato	Massinha de peixe com tomate e pimentos <sup>1,4</sup>	1654,0
	Salada	Milho, pepino e tomate	265,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/327 ,46
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Sexta-Feira	Sopa	Alho-francês	391,7
	Prato	Perna de frango assada com oregãos e esparguete <sup>1</sup>	1332,9
	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6

## 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, 4P  
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  
Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

## Semana 9

8 a 12 de junho

			VE (KJ)
Segunda-Feira	Sopa	Juliana	380,3
	Prato	Pastéis de bacalhau <sup>1,3,4,5</sup> com arroz de tomate	1747,7
	Salada	Alface, milho e beterraba	318,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Terça-Feira	Sopa	Feijão verde	349,7
	Prato	Frango assado com massa espiral <sup>1</sup>	1332,9
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	182,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Quarta-Feira	Sopa		
	Prato		
	Salada	<b>Feriado</b>	
	Sobremesa		
	Pão		
Quinta-Feira	Sopa		
	Prato		
	Salada	<b>Feriado</b>	
	Sobremesa		
	Pão		
Sexta-Feira	Sopa	Nabiças com feijão-frade	538,9
	Prato	Cavala de conserva <sup>4</sup> com salada de feijão frade e ovo <sup>3</sup> ralado	2090,0
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146,6



Se	Sobremesa Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/327,46
		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, 4P  
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  
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.

## Semana 10

15 a 19 de junho

			VE (KJ)
Segunda-Feira	Sopa	Juliana	380,3
	Prato	Esparguete à Bolonhesa <sup>1,6,12</sup>	1477,4
	Salada	Alface, couve-roxa e tomate	183,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/327,46
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Terça-Feira	Sopa	Grão com couve-lombarda	499,2
	Prato	Peixe prata <sup>4</sup> no forno com batata e brócolos cozidos	1253,3
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate	157,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Quarta-Feira	Sopa	Creme de legumes <sup>9</sup>	250,8
	Prato	Perna de peru assada com laranja e arroz de cenoura	1917
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6/327,46
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Quinta-Feira	Sopa	Alho-francês	391,7
	Prato	Massa gratinada de peixe <sup>1,4,7</sup> com cogumelos <sup>12</sup> e cenoura	1577,3
	Salada	Alface, couve-roxa e tomate	183,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	
Sexta-Feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada	463,1
	Prato	Arroz de carnes (frango e porco) com feijão, cenoura e lombarda	1840,8
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188,6

Se	Sobremesa Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelado <sup>7</sup>	313,6/124
		Pão de mistura <sup>1</sup>	0,3

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4P  
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  
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.



VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3	<a href="#">FT</a>
672,1	33,8	9,4	54,9	1,9	36,4	0,6	<a href="#">FT</a>
42,2	0,5	0,1	5,9	5,8	3,7	0,2	<a href="#">FT</a>
74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
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)	
84,9	1,3	0,2	15,7	5,1	2,6	0,3	<a href="#">FT</a>
287,0	7,8	1,2	24,9	2,9	28,5	0,5	<a href="#">FT</a>
66,6	0,8	0,0	12,6	4,6	2,5	0,1	<a href="#">FT</a>
74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
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)	
90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3	<a href="#">FT</a>
318,6	4,0	1,0	28,4	1,2	41,5	0,6	<a href="#">FT</a>
42,0	0,5	0,1	5,6	5,4	3,9	0,1	<a href="#">FT</a>
74,9/89	0,52/0,0	0,2/0	16,51/0	16,3/0	1,13/22,2	0,03/0,0	<a href="#">FT</a>
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)	
85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,5	<a href="#">FT</a>
297,3	3,0	0,6	32,0	8,4	35,1	2,8	<a href="#">FT</a>
44,0	0,2	0,0	7,0	6,0	4,0	0,1	<a href="#">FT</a>
74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
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)	
91,7	1,5	0,2	16,1	6,8	3,4	0,4	<a href="#">FT</a>
272,5/344,7	2,2/9,4	0,6/1,6	28,4/30,1	1,2/2,6	33,7/34,2	0,6/0,6	<a href="#">FT</a>

44,9	0,4	0,0	7,1	7,1	3,5	0,2	<a href="#">FT</a>
74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	<a href="#">FT</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

eixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda,

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)	
85,2	1,5	0,2	13,8	1,4	2,5	0,2	<a href="#">FT</a>
436,3	20,3	6,2	38,7	2,7	23,7	0,2	<a href="#">FT</a>
75,9	0,8	0,0	12,2	3,8	5,3	0,0	<a href="#">FT</a>
74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
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)	
94,6	1,4	0,2	18,2	2,6	1,9	0,2	<a href="#">FT</a>
389,6	25,9	1,3	27,3	3,4	15,3	2,5	<a href="#">FT</a>
37,6	0,7	0,1	4,8	4,7	3,3	0,0	<a href="#">FT</a>
74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	<a href="#">FT</a>
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)	
86,1	1,3	0,1	15,5	6,5	3,1	0,3	<a href="#">FT</a>
347,0	3,1	0,7	35,7	8,3	43,2	0,7	<a href="#">FT</a>
67,1	0,8	0,0	11,3	3,3	3,8	0,1	<a href="#">FT</a>
74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
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)	
83,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,3	<a href="#">FT</a>
368,4	9,7	1,3	37,4	5,6	32,3	0,9	<a href="#">FT</a>
77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7	0,2	<a href="#">FT</a>
74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
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)	
101,9	1,6	0,2	18,7	5,0	2,9	0,3	<a href="#">FT</a>

476,2	20,8	4,3	37,2	4,5	34,4	0,6	<a href="#">FT</a>
43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1	<a href="#">FT</a>
74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

eixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda,

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)	
93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3	<a href="#">FT</a>
523,8	26,3	8,4	41,2	1,5	29,5	0,4	<a href="#">FT</a>
35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1	<a href="#">FT</a>
74,9/296	0,52/16,4	0,2/9,15	16,51/32,55	16,3/32,55	1,13/5,4	0,03/0,21	<a href="#">FT</a>
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)	
79,5	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0	0,2	<a href="#">FT</a>
331,0	9,5	1,5	27,3	5,5	36,0	1,0	<a href="#">FT</a>
43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1	<a href="#">FT</a>
74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
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)	
73,7	1,4	0,3	13,4	3,9	1,8	0,1	<a href="#">FT</a>
499,3	18,2	4,6	39,8	0,6	42,8	1,0	<a href="#">FT</a>
45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3	<a href="#">FT</a>
74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
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)	
113,6	1,4	0,2	19,7	6,7	5,3	0,4	<a href="#">FT</a>
396,0	12,3	1,8	38,5	4,0	31,8	0,6	<a href="#">FT</a>
63,7	1,1	0,1	10,8	2,9	2,8	0,0	<a href="#">FT</a>
74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	<a href="#">FT</a>
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)	
93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3	<a href="#">FT</a>
318,6	4,0	1,0	28,4	1,2	41,5	0,6	<a href="#">FT</a>
32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	<a href="#">FT</a>
74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

eixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda,

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



74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18, 29	16,3/18,2 9	1,13/0,40	0,03/0,02	<a href="#">FI</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

eixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda,

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)	
90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3	<a href="#">FT</a>
353,1	11,9	2,9	30,3	2,7	30,5	0,4	<a href="#">FT</a>
43,9	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,1	<a href="#">FT</a>
74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	<a href="#">FT</a>
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)	
119,3	1,8	0,2	20,6	6,8	5,0	0,4	<a href="#">FT</a>
299,5	7,9	1,1	26,1	3,9	30,3	0,5	<a href="#">FT</a>
37,6	0,7	0,1	4,8	4,7	3,3	0,0	<a href="#">FT</a>
74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
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)	
119,6	1,6	0,1	23,2	3,6	24,5	0,3	<a href="#">FT</a>
458,1	9,5	1,6	50,6	10	42,3	0,8	<a href="#">FT</a>
67,1	0,8	0,0	11,3	3,3	3,8	0,1	<a href="#">FT</a>
74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	<a href="#">FT</a>
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)	
93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3	<a href="#">FT</a>
376,2	10,3	1,68	38,1	3,2	31,83	0,6	<a href="#">FT</a>
43,9	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,1	<a href="#">FT</a>
74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
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)	
110,7	2,0	0,2	20,7	11,6	2,9	0,4	<a href="#">FT</a>
440,0	12,3	2,5	41,0	6,5	40,7	0,6	<a href="#">FT</a>
45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3	<a href="#">FT</a>

74,9/296	0,52/16,4	0,2/9,15	16,51/32, 55	16,3/32,5 5	1,13/5,4	0,03/0,21	<a href="#">ET</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

eixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda,

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















































































































































































































<i>Nº</i>	<i>Nome</i>	<i>Ingredientes</i>
1	<i>Caldo verde_JI</i>	<i>Batata flocos/desidratada</i>
		<i>Caldo verde</i>
		<i>Cebola</i>
		<i>Sal iodado</i>
	<i>Caldo verde_1ºCEB</i>	<i>Azeite</i>
		<i>Batata flocos/desidratada</i>
		<i>Caldo verde</i>
		<i>Cebola</i>
	<i>Caldo verde_2º e 3ºCEB</i>	<i>Sal iodado</i>
		<i>Azeite</i>
		<i>Batata flocos/desidratada</i>
		<i>Caldo verde</i>
	<i>Caldo verde_Secundário</i>	<i>Cebola</i>
		<i>Sal iodado</i>
		<i>Azeite</i>
		<i>Batata flocos/desidratada</i>

<i>Nº</i>	<i>Nome</i>	<i>Ingredientes</i>
2	<i>Creme de couve flor JI</i>	<i>Batata flocos/desidratada</i>
		<i>Couve-flôr</i>
		<i>Cenoura</i>
		<i>Cebola</i>
		<i>Azeite</i>
	<i>Creme de couve flor 1ºCEB</i>	<i>Sal iodado</i>
		<i>Batata flocos/desidratada</i>
		<i>Couve-flôr</i>
		<i>Cenoura</i>
		<i>Cebola</i>
	<i>Creme de couve flor 2º e 3ºCEB</i>	<i>Azeite</i>
		<i>Sal iodado</i>
		<i>Batata flocos/desidratada</i>
		<i>Couve-flôr</i>

<i>Creme de couve flor</i> <i>Secundário</i>	<i>Cenoura</i>
	<i>Cebola</i>
	<i>Azeite</i>
	<i>Sal iodado</i>
	<i>Batata flocos/desidratada</i>
	<i>Couve-flôr</i>
	<i>Cenoura</i>
	<i>Cebola</i>
	<i>Azeite</i>
	<i>Sal iodado</i>

<i>Nº</i>	<i>Nome</i>	<i>Ingredientes</i>
3	<i>Creme de cenoura com couve branca_JI</i>	<i>Batata flocos/desidratada</i>
		<i>Couve branca</i>
		<i>Cenoura</i>
		<i>Cebola</i>
		<i>Sal iodado</i>
		<i>Azeite</i>
	<i>Creme de cenoura com couve branca_1ºCEB</i>	<i>Batata flocos/desidratada</i>
		<i>Couve branca</i>
		<i>Cenoura</i>
		<i>Cebola</i>
		<i>Sal iodado</i>
		<i>Azeite</i>
	<i>Creme de cenoura com couve branca_2º e 3ºCEB</i>	<i>Batata flocos/desidratada</i>
		<i>Couve branca</i>
		<i>Cenoura</i>
		<i>Cebola</i>
		<i>Sal iodado</i>
		<i>Azeite</i>
	<i>Creme de cenoura com couve branca_Secundário</i>	<i>Batata flocos/desidratada</i>
		<i>Couve branca</i>
		<i>Cenoura</i>
		<i>Cebola</i>
		<i>Sal iodado</i>
		<i>Azeite</i>

<i>Nº</i>	<i>Nome</i>	<i>Ingredientes</i>
4	<i>Creme de ervilhas e cenoura JI</i>	<i>Batata flocos/desidratada</i>
		<i>Ervilhas</i>
		<i>Cenoura</i>
		<i>Cebola</i>
		<i>Azeite</i>
		<i>Sal iodado</i>
	<i>Creme de ervilhas e cenoura 1ºCEB</i>	<i>Batata flocos/desidratada</i>
		<i>Ervilhas</i>
		<i>Cenoura</i>
		<i>Cebola</i>
		<i>Azeite</i>
		<i>Sal iodado</i>
	<i>Creme de ervilhas e cenoura 2º e 3ºCEB</i>	<i>Batata flocos/desidratada</i>
		<i>Ervilhas</i>
		<i>Cenoura</i>
		<i>Cebola</i>
		<i>Azeite</i>
		<i>Sal iodado</i>
	<i>Creme de ervilhas e cenoura Secundário</i>	<i>Batata flocos/desidratada</i>
		<i>Ervilhas</i>
		<i>Cenoura</i>
		<i>Cebola</i>
		<i>Azeite</i>
		<i>Sal iodado</i>

<i>Nº</i>	<i>Nome</i>	<i>Ingredientes</i>
5	<i>Creme de ervilhas com coentros_JI</i>	<i>Batata flocos/desidratada</i>
		<i>Ervilhas</i>
		<i>Cenoura</i>
		<i>Cebola</i>
		<i>Azeite</i>
		<i>Sal</i>
		<i>Coentros</i>
	<i>Creme de ervilhas com coentros_1ºCEB</i>	<i>Batata flocos/desidratada</i>
		<i>Ervilhas</i>
		<i>Cenoura</i>

<i>Creme de ervilhas com coentros_2º e 3ºCEB</i>	<i>Cebola</i>
	<i>Azeite</i>
	<i>Sal</i>
	<i>Coentros</i>
	<i>Batata flocos/desidratada</i>
	<i>Ervilhas</i>
	<i>Cenoura</i>
	<i>Cebola</i>
<i>Azeite</i>	
<i>Sal</i>	
<i>Coentros</i>	
<i>Creme de ervilhas com coentros_Secundário</i>	<i>Batata flocos/desidratada</i>
	<i>Ervilhas</i>
	<i>Cenoura</i>
	<i>Cebola</i>
	<i>Azeite</i>
	<i>Sal</i>
	<i>Coentros</i>

<i>Nº</i>	<i>Nome</i>	<i>Ingredientes</i>
<b>6</b>	<i>Sopa de feijão verde Jl</i>	<i>Batata flocos/desidratada</i>
		<i>Sal iodado</i>
		<i>Feijão-verde</i>
		<i>Cenoura</i>
		<i>Cebola</i>
		<i>Azeite</i>
<i>Sopa de feijão verde 1ºCEB</i>	<i>Batata flocos/desidratada</i>	
	<i>Sal iodado</i>	
	<i>Feijão-verde</i>	
	<i>Cenoura</i>	
	<i>Cebola</i>	
	<i>Azeite</i>	
<i>Sopa de feijão verde 2º e 3ºCEB</i>	<i>Batata flocos/desidratada</i>	
	<i>Sal iodado</i>	
	<i>Feijão-verde</i>	
	<i>Cenoura</i>	
	<i>Cebola</i>	

<p><i>Sopa de feijão verde</i>  <i>Secundário</i></p>	<i>Azeite</i>

<i>Nº</i>	<i>Nome</i>	<i>Ingredientes</i>
7	<i>Puré/Creme de legumes_JI</i>	<i>Batata flocos/desidratada</i>
		<i>Cenoura</i>
		<i>Vegetais para a sopa</i>
		<i>Azeite</i>
	<i>Puré/Creme de legumes_1ºCEB</i>	<i>Sal iodado</i>
	<i>Puré/Creme de legumes_2º e 3ºCEB</i>	<i>Batata flocos/desidratada</i>
		<i>Cenoura</i>
		<i>Vegetais para a sopa</i>
		<i>Azeite</i>
<i>Puré/Creme de legumes_Secundário</i>	<i>Sal iodado</i>	


<b>Nº</b>	<b>Nome</b>	<b>Ingredientes</b>
8	<i>Minestrone_JI</i>	<i>Macedónia de legumes</i>
		<i>Massa esparguete</i>
		<i>Cebola</i>
		<i>Azeite</i>
	<i>Minestrone_1ºCEB</i>	<i>Sal iodado</i>
		<i>Macedónia de legumes</i>
		<i>Massa esparguete</i>
		<i>Cebola</i>
	<i>Minestrone_2º e 3ºCEB</i>	<i>Azeite</i>
		<i>Sal iodado</i>
		<i>Macedónia de legumes</i>
		<i>Massa esparguete</i>
	<i>Minestrone_Secundário</i>	<i>Cebola</i>
		<i>Azeite</i>
		<i>Sal iodado</i>
		<i>Macedónia de legumes</i>

<b>Nº</b>	<b>Nome</b>	<b>Ingredientes</b>
9	<i>Sopa à Lavrador JI</i>	<i>Batata flocos/desidratada</i>
		<i>Couve portuguesa</i>
		<i>Feijão vermelho</i>
		<i>Cenoura</i>
		<i>Cebola</i>
	<i>Sopa à Lavrador 1ºCEB</i>	<i>Cotovelinhos</i>
		<i>Azeite</i>
		<i>Sal iodado</i>
		<i>Batata flocos/desidratada</i>
		<i>Couve portuguesa</i>

<i>Sopa à Lavrador</i> 2º e 3ºCEB	<i>Cenoura</i>
	<i>Cebola</i>
	<i>Cotovelinhos</i>
	<i>Azeite</i>
	<i>Sal iodado</i>
	<i>Batata flocos/desidratada</i>
	<i>Couve portuguesa</i>
	<i>Feijão vermelho</i>
<i>Sopa à Lavrador</i> Secundário	<i>Cenoura</i>
	<i>Cebola</i>
	<i>Cotovelinhos</i>
	<i>Azeite</i>
	<i>Sal iodado</i>
	<i>Batata flocos/desidratada</i>
	<i>Couve portuguesa</i>
	<i>Feijão vermelho</i>
<i>Cenoura</i>	
<i>Cebola</i>	
<i>Cotovelinhos</i>	
<i>Azeite</i>	
<i>Sal iodado</i>	

<i>Nº</i>	<i>Nome</i>	<i>Ingredientes</i>
<b>10</b>	<i>Sopa Primavera</i> <i>Jl</i>	<i>Ervilhas</i>
		<i>Batata flocos/desidratada</i>
		<i>Cenoura</i>
		<i>Cebola</i>
		<i>Azeite</i>
		<i>Sal iodado</i>
	<i>Sopa Primavera</i> 1ºCEB	<i>Ervilhas</i>
		<i>Batata flocos/desidratada</i>
		<i>Cenoura</i>
		<i>Cebola</i>
		<i>Azeite</i>
		<i>Sal iodado</i>
	<i>Sopa Primavera</i> 2º e 3ºCEB	<i>Ervilhas</i>
		<i>Batata flocos/desidratada</i>
		<i>Cenoura</i>
		<i>Cebola</i>
		<i>Azeite</i>
		<i>Sal iodado</i>



<i>Sopa Primavera</i> <i>Secundário</i>	<i>Ervilhas</i>
	<i>Batata flocos/desidratada</i>
	<i>Cenoura</i>
	<i>Cebola</i>
	<i>Azeite</i>
	<i>Sal iodado</i>

<i>Nº</i>	<i>Nome</i>	<i>Ingredientes</i>
11	<i>Sopa de alho francês com curgete</i> <i>Jl</i>	<i>Batata flocos/desidratada</i>
		<i>Alho francês</i>
		<i>Curgete</i>
		<i>Cebola</i>
		<i>Azeite</i>
		<i>Sal iodado</i>
		<i>Alho</i>
	<i>Sopa de alho francês com curgete</i> <i>1ºCEB</i>	<i>Batata flocos/desidratada</i>
		<i>Alho francês</i>
		<i>Curgete</i>
		<i>Cebola</i>
		<i>Azeite</i>
		<i>Sal iodado</i>
		<i>Alho</i>
	<i>Sopa de alho francês com curgete</i> <i>2º e 3ºCEB</i>	<i>Batata flocos/desidraetado</i>
		<i>Alho francês</i>
		<i>Curgete</i>
		<i>Cebola</i>
		<i>Azeite</i>
		<i>Sal iodado</i>
		<i>Alho</i>
	<i>Sopa de alho francês com curgete</i> <i>Secundário</i>	<i>Batata flocos/desidraetado</i>
		<i>Alho francês</i>
		<i>Curgete</i>
		<i>Cebola</i>
		<i>Azeite</i>
		<i>Sal iodado</i>
		<i>Alho</i>

<i>Nº</i>	<i>Nome</i>	<i>Ingredientes</i>
12	<i>Sopa da horta</i> <i>Jl</i>	<i>Batata flocos/desidratada</i>
		<i>Couve lombarda</i>
		<i>Feijão branco</i>
		<i>Sal iodado</i>
		<i>Cenoura</i>

<i>Sopa da horta</i> 1ºCEB	<i>Cebola</i>
	<i>Azeite</i>
	<i>Batata flocos/desidratada</i>
	<i>Couve lombarda</i>
	<i>Feijão branco</i>
	<i>Sal iodado</i>
	<i>Cenoura</i>
	<i>Cebola</i>
<i>Sopa da horta</i> 2º e 3ºCEB	<i>Azeite</i>
	<i>Batata flocos/desidratada</i>
	<i>Couve lombarda</i>
	<i>Feijão branco</i>
	<i>Sal iodado</i>
	<i>Cenoura</i>
	<i>Cebola</i>
	<i>Azeite</i>
<i>Sopa da horta</i> Secundário	
	<i>Batata flocos/desidratada</i>
	<i>Couve lombarda</i>
	<i>Feijão branco</i>
	<i>Sal iodado</i>
	<i>Cenoura</i>
	<i>Cebola</i>
	<i>Azeite</i>

<i>Nº</i>	<i>Nome</i>	<i>Ingredientes</i>
13	<i>Sopa de abóbora com massinhas_JI</i>	<i>Abóbora</i>
		<i>Azeite</i>
		<i>Sal iodado</i>
		<i>Batata flocos/desidratada</i>
		<i>Massinhas</i>
		<i>Cebola</i>
	<i>Sopa de abóbora com massinhas_1ºCEB</i>	<i>Abóbora</i>
		<i>Azeite</i>
		<i>Sal iodado</i>
		<i>Batata flocos/desidratada</i>
		<i>Massa cotovelos</i>
		<i>Cebola</i>
	<i>Sopa de abóbora com massinhas_2º e 3ºCEB</i>	<i>Abóbora</i>
		<i>Azeite</i>
		<i>Sal iodado</i>

<i>Sopa de abóbora com massinhas_Secundário</i>	<i>Batata flocos/desidratada</i>
	<i>Massa cotovelos</i>
	<i>Cebola</i>
	<i>Abóbora</i>
	<i>Azeite</i>
	<i>Sal iodado</i>
	<i>Batata flocos/desidratada</i>
	<i>Massa cotovelos</i>
	<i>Cebola</i>

<i>Nº</i>	<i>Nome</i>	<i>Ingredientes</i>
14	<i>Sopa de grelos JI</i>	<i>Batata flocos/desidratada</i>
		<i>Cenoura</i>
		<i>Grêlos</i>
		<i>Cebola</i>
		<i>Azeite</i>
		<i>Sal iodado</i>
	<i>Sopa de grelos 1ºCEB</i>	<i>Batata flocos/desidratada</i>
		<i>Cenoura</i>
		<i>Grêlos</i>
		<i>Cebola</i>
		<i>Azeite</i>
		<i>Sal iodado</i>
<i>Sopa de grelos 2º e 3ºCEB</i>	<i>Batata flocos/desidratada</i>	
	<i>Cenoura</i>	
	<i>Grêlos</i>	
	<i>Cebola</i>	
	<i>Azeite</i>	
	<i>Sal iodado</i>	
<i>Sopa de grelos Secundário</i>	<i>Batata flocos/desidratada</i>	
	<i>Cenoura</i>	
	<i>Grêlos</i>	
	<i>Cebola</i>	
	<i>Azeite</i>	
	<i>Sal iodado</i>	

<i>Nº</i>	<i>Nome</i>	<i>Ingredientes</i>
15	<i>Sopa de alho francês</i> <i>Jl</i>	<i>Alho Francês</i>
		<i>Cenoura</i>
	<i>Creme de alho francês</i> <i>Jl</i>	<i>Cebola</i>
		<i>Azeite</i>
		<i>Sal iodado</i>
		<i>Batata flocos/desidratada</i>
	<i>Sopa de alho francês</i> <i>1ºCEB</i>	<i>Cebola</i>
		<i>Alho Francês</i>
	<i>Creme de alho francês</i> <i>1ºCEB</i>	<i>Cenoura</i>
		<i>Azeite</i>
		<i>Sal iodado</i>
		<i>Batata flocos/desidratada</i>
	<i>Sopa de alho francês</i> <i>2º e 3ºCEB</i>	<i>Alho Francês</i>
		<i>Cenoura</i>
	<i>Creme de alho francês</i> <i>2º e 3ºCEB</i>	<i>Cebola</i>
		<i>Azeite</i>
		<i>Sal iodado</i>
		<i>Batata flocos/desidratada</i>
	<i>Sopa de alho francês</i> <i>Secundário</i>	<i>Alho Francês</i>
	<i>Creme de alho francês</i> <i>Secundário</i>	<i>Cenoura</i>
		<i>Cebola</i>
		<i>Azeite</i>
		<i>Sal iodado</i>
		<i>Batata flocos/desidratada</i>

<i>Nº</i>	<i>Nome</i>	<i>Ingredientes</i>
16	<i>Sopa de alho francês</i> <i>com cenoura_Jl</i>	<i>Batata flocos/desidratada</i>
		<i>Alho francês</i>
		<i>Cenoura</i>
		<i>Cebola</i>
		<i>Azeite</i>
		<i>Sal</i>
	<i>Sopa de alho francês</i> <i>com cenoura_1ºCEB</i>	<i>Batata flocos/desidratada</i>
		<i>Alho francês</i>
		<i>Cenoura</i>
		<i>Cebola</i>
		<i>Azeite</i>
		<i>Sal iodado</i>

<i>Sopa de alho francês com cenoura_2º e 3ºCEB</i>	
	<i>Batata flocos/desidratada</i>
	<i>Alho francês</i>
	<i>Cenoura</i>
	<i>Cebola</i>
	<i>Azeite</i>
	<i>Sal iodado</i>
<i>Sopa de alho francês com cenoura_Secundário</i>	<i>Batata flocos/desidratada</i>
	<i>Alho francês</i>
	<i>Cenoura</i>
	<i>Cebola</i>
	<i>Azeite</i>
	<i>Sal iodado</i>

<i>Nº</i>	<i>Nome</i>	<i>Ingredientes</i>
17	<i>Sopa de couve branca Jl</i>	<i>Batata flocos/desidratada</i>
		<i>Cenoura</i>
		<i>Couve branca</i>
		<i>Cebola</i>
		<i>Azeite</i>
		<i>Sal iodado</i>
	<i>Sopa de couve branca 1ºCEB</i>	<i>Batata flocos/desidratada</i>
		<i>Cenoura</i>
		<i>Couve branca</i>
		<i>Cebola</i>
		<i>Azeite</i>
		<i>Sal iodado</i>
	<i>Sopa de couve branca 2º e 3ºCEB</i>	<i>Batata flocos/desidratada</i>
		<i>Cenoura</i>
		<i>Couve branca</i>
		<i>Cebola</i>
		<i>Azeite</i>
		<i>Sal iodado</i>
	<i>Sopa de couve branca Secundário</i>	<i>Batata flocos/desidratada</i>
		<i>Cenoura</i>
		<i>Couve branca</i>
		<i>Cebola</i>
		<i>Azeite</i>
		<i>Sal iodado</i>

<i>Nº</i>	<i>Nome</i>	<i>Ingredientes</i>
18	<i>Sopa de couve branca com cenoura ripada_JI</i>	<i>Batata flocos/desidratada</i>
		<i>Couve branca</i>
		<i>Cenoura</i>
		<i>Sal iodado</i>
	<i>Sopa de couve branca com cenoura ripada_1ºCEB</i>	<i>Cebola</i>
		<i>Azeite</i>
		<i>Batata flocos/desidratada</i>
		<i>Couve branca</i>
	<i>Sopa de couve branca com cenoura ripada_2º e 3ºCEB</i>	<i>Cenoura</i>
		<i>Sal iodado</i>
		<i>Cebola</i>
		<i>Azeite</i>
	<i>Sopa de couve branca com cenoura ripada_Secundário</i>	<i>Batata flocos/desidratada</i>
		<i>Couve branca</i>
		<i>Cenoura</i>
		<i>Sal iodado</i>
		<i>Cebola</i>
		<i>Azeite</i>

<i>Nº</i>	<i>Nome</i>	<i>Ingredientes</i>
19	<i>Sopa de couve lombarda JI</i>	<i>Batata flocos/desidratada</i>
		<i>Cenoura</i>
		<i>Couve lombarda</i>
		<i>Cebola</i>
		<i>Azeite</i>
	<i>Sopa de couve lombarda 1ºCEB</i>	<i>Sal iodado</i>
		<i>Batata flocos/desidratada</i>
		<i>Cenoura</i>
		<i>Couve lombarda</i>
		<i>Cebola</i>

<i>Sopa de couve lombarda</i> 2º e 3ºCEB	Azeite
	Sal iodado
	Batata flocos/desidratada
	Cenoura
	Couve lombarda
	Cebola
	Azeite
	Sal iodado
<i>Sopa de couve lombarda</i> Secundário	
	Batata flocos/desidratada
	Cenoura
	Couve lombarda
	Cebola
	Azeite
	Sal iodado

Nº	Nome	Ingredientes
20	<i>Sopa de espinafres</i> JI	Batata flocos/desidratada
		Espinafres
		Cenoura
		Cebola
		Azeite
		Sal iodado
	<i>Sopa de espinafres</i> 1ºCEB	Batata flocos/desidratada
		Espinafres
		Cenoura
		Cebola
		Azeite
		Sal iodado
	<i>Sopa de espinafres</i> 2º e 3ºCEB	Batata flocos/desidratada
		Espinafres
		Cenoura
		Cebola
Azeite		
Sal iodado		
<i>Sopa de espinafres</i> Secundário	Batata flocos/desidratada	
	Espinafres	
	Cenoura	
	Cebola	

	Azeite
	Sal iodado

<b>Nº</b>	<b>Nome</b>	<b>Ingredientes</b>	
21	<i>Sopa de feijão vermelho com couve lombarda/hortaliça _JI</i>	Batata flocos/desidratada	
		Sal iodado	
		Feijão vermelho seco	
		Couve lombarda/hortaliça	
			Azeite
	<i>Sopa de feijão vermelho com couve lombarda/hortaliça 1ºCEB</i>	Batata flocos/desidratada	
		Sal iodado	
		Feijão vermelho seco	
		Couve lombarda/hortaliça	
		Azeite	
<i>Sopa de feijão vermelho com couve lombarda/hortaliça 2º e 3ºCEB</i>	Batata flocos/desidratada		
	Sal iodado		
	Feijão vermelho seco		
	Couve lombarda/hortaliça		
		Azeite	
<i>Sopa de feijão vermelho com couve lombarda/hortaliça Secundário</i>	Batata flocos/desidratada		
	Sal iodado		
	Feijão vermelho seco		
	Couve lombarda/hortaliça		
		Azeite	

<b>Nº</b>	<b>Nome</b>	<b>Ingredientes</b>
22	<i>Creme de brócolos com feijão branco _JI</i>	Feijão branco
		Batata flocos/desidratada
		Cebola
		Brócolos
		Cenoura
		Azeite
		Sal iodado
	<i>Creme de brócolos com feijão branco_ 1ºCEB</i>	Feijão branco
		Batata flocos/desidratada



<i>Creme de brócolos com feijão branco_2º e 3ºCEB</i>	<i>Cebola</i>
	<i>Brócolos</i>
	<i>Cenoura</i>
	<i>Azeite</i>
	<i>Sal iodado</i>
	<i>Feijão branco</i>
	<i>Batata flocos/desidratada</i>
	<i>Cebola</i>
	<i>Brócolos</i>
	<i>Cenoura</i>
	<i>Azeite</i>
	<i>Sal iodado</i>
<i>Creme de brócolos com feijão branco_Secundário</i>	<i>Feijão branco</i>
	<i>Batata flocos/desidratada</i>
	<i>Cebola</i>
	<i>Brócolos</i>
	<i>Cenoura</i>
	<i>Azeite</i>
	<i>Sal iodado</i>
	<i>Feijão branco</i>
	<i>Batata flocos/desidratada</i>
	<i>Cebola</i>
	<i>Brócolos</i>
	<i>Cenoura</i>
<i>Azeite</i>	
<i>Sal iodado</i>	

<i>Nº</i>	<i>Nome</i>	<i>Ingredientes</i>
<i>23</i>	<i>Sopa de grão com couve lombarda_JI</i>	<i>Batata flocos/desidratada</i>
		<i>Couve lombarda</i>
		<i>Grão-de-bico</i>
		<i>Cenoura</i>
		<i>Cebola</i>
		<i>Azeite</i>
		<i>Sal iodado</i>
	<i>Sopa de grão com couve lombarda_1ºCEB</i>	<i>Batata flocos/desidratada</i>
		<i>Couve lombarda</i>
		<i>Grão-de-bico</i>
		<i>Cenoura</i>
		<i>Cebola</i>
		<i>Azeite</i>
		<i>Sal iodado</i>
	<i>Sopa de grão com couve</i>	<i>Batata flocos/desidratada</i>



	Azeite
	Sal iodado

Nº	Nome	Ingredientes
25	Sopa de grão-de-bico com cubinhos cenoura JI	Batata flocos/desidratada
		Grão-de-bico
		Cenoura
		Cebola
	Azeite	
	Sal iodado	
	Sopa de grão-de-bico com cubinhos cenoura 1ºCEB	Batata flocos/desidratada
		Grão-de-bico
		Cenoura
		Cebola
		Azeite
		Sal iodado
	Sopa de grão-de-bico com cubinhos cenoura 2º e 3ºCEB	Batata flocos/desidratada
		Grão-de-bico
		Cenoura
		Cebola
		Azeite
		Sal iodado
	Sopa de grão-de-bico com cubinhos cenoura Secundário	Batata flocos/desidratada
		Grão-de-bico
		Cenoura
		Cebola
		Azeite
		Sal iodado

Nº	Nome	Ingredientes
26	Sopa de grão com nabiças JI	Batata flocos/desidratada
		Nabiças
		Grão-de-bico

<i>Sopa de grão com nabiças</i> 1ºCEB	<i>Cenoura</i>
	<i>Cebola</i>
	<i>Azeite</i>
	<i>Sal iodado</i>
	<i>Batata flocos/desidratada</i>
	<i>Nabiças</i>
	<i>Grão-de-bico</i>
	<i>Cenoura</i>
	<i>Cebola</i>
	<i>Azeite</i>
	<i>Sal iodado</i>
<i>Sopa de grão com nabiças</i> 2º e 3ºCEB	<i>Batata flocos/desidratada</i>
	<i>Nabiças</i>
	<i>Grão-de-bico</i>
	<i>Cenoura</i>
	<i>Cebola</i>
	<i>Azeite</i>
	<i>Sal iodado</i>
	<i>Batata flocos/desidratada</i>
	<i>Nabiças</i>
	<i>Grão-de-bico</i>
	<i>Cenoura</i>
	<i>Cebola</i>
	<i>Azeite</i>
<i>Sal iodado</i>	
<i>Sopa de grão com nabiças</i> Secundário	<i>Batata flocos/desidratada</i>
	<i>Nabiças</i>
	<i>Grão-de-bico</i>
	<i>Cenoura</i>
	<i>Cebola</i>
	<i>Azeite</i>
	<i>Sal iodado</i>

<i>Nº</i>	<i>Nome</i>	<i>Ingredientes</i>
27	<i>Sopa de legumes com ervilhas</i> <i>Jl</i>	<i>Batata flocos/desidratada</i>
		<i>Ervilhas</i>
		<i>Cenoura</i>
		<i>Cebola</i>
		<i>Azeite</i>
		<i>Sal iodado</i>
	<i>Sopa de legumes com ervilhas</i> 1ºCEB	<i>Batata flocos/desidratada</i>
		<i>Ervilhas</i>
		<i>Cenoura</i>
		<i>Cebola</i>
		<i>Azeite</i>
		<i>Sal iodado</i>

<i>Sopa de legumes com ervilhas</i> 2º e 3ºCEB	
	<i>Batata flocos/desidratada</i>
	<i>Ervilhas</i>
	<i>Cenoura</i>
	<i>Cebola</i>
	<i>Azeite</i>
	<i>Sal iodado</i>
<i>Sopa de legumes com ervilhas</i> Secundário	<i>Batata flocos/desidratada</i>
	<i>Ervilhas</i>
	<i>Cenoura</i>
	<i>Cebola</i>
	<i>Azeite</i>
	<i>Sal iodado</i>

<i>Nº</i>	<i>Nome</i>	<i>Ingredientes</i>
28	<i>Sopa de nabiças com feijão frade_JI</i>	<i>Nabiças</i>
		<i>Batata flocos/desidratada</i>
		<i>Cenoura</i>
		<i>Cebola</i>
		<i>Azeite</i>
		<i>Sal iodado</i>
		<i>Feijão frade</i>
	<i>Sopa de nabiças com feijão frade_1ºCEB</i>	<i>Nabiças</i>
		<i>Batata flocos/desidratada</i>
		<i>Cenoura</i>
		<i>Cebola</i>
		<i>Azeite</i>
		<i>Sal iodado</i>
		<i>Feijão frade</i>
	<i>Sopa de nabiças com feijão frade_2º e 3ºCEB</i>	<i>Nabiças</i>
		<i>Batata flocos/desidratada</i>
		<i>Cenoura</i>
		<i>Cebola</i>
		<i>Azeite</i>
		<i>Sal iodado</i>
		<i>Feijão frade</i>
	<i>Sopa de nabiças com feijão frade_Secundário</i>	<i>Nabiças</i>
		<i>Batata flocos/desidratada</i>
		<i>Cenoura</i>

	<i>Cebola</i>
	<i>Azeite</i>
	<i>Sal iodado</i>
	<i>Feijão frade</i>

<i>Nº</i>	<i>Nome</i>	<i>Ingredientes</i>
<b>29</b>	<i>Sopa juliana JI</i>	<i>Batata flocos/desidratada</i>
		<i>Repolho</i>
		<i>Cenoura</i>
		<i>Cebola</i>
		<i>Azeite</i>
		<i>Sal iodado</i>
	<i>Sopa juliana 1ºCEB</i>	<i>Batata flocos/desidratada</i>
		<i>Repolho</i>
		<i>Cenoura</i>
		<i>Cebola</i>
		<i>Azeite</i>
		<i>Sal iodado</i>
	<i>Sopa juliana 2º e 3ºCEB</i>	<i>Batata flocos/desidratada</i>
		<i>Repolho</i>
		<i>Cenoura</i>
		<i>Cebola</i>
		<i>Azeite</i>
		<i>Sal iodado</i>
	<i>Sopa juliana 2º e 3ºCEB</i>	<i>Batata flocos/desidratada</i>
		<i>Repolho</i>
		<i>Cenoura</i>
		<i>Cebola</i>
		<i>Azeite</i>
		<i>Sal iodado</i>

<i>Nº</i>	<i>Nome</i>	<i>Ingredientes</i>
<b>30</b>	<i>Sopa macedónia de legumes JI</i>	<i>Batata flocos/desidratada</i>
		<i>Cebola</i>
		<i>Jardineira de legumes</i>
		<i>Azeite</i>
		<i>Sal iodado</i>



Secundário	Couve-portuguesa
	Feijão
	Cenoura
	Cebola
	Azeite
	Sal iodado

Nº	Nome	Ingredientes
32	Sopa Saloia JI	Batata flocos/desidratada
		Feijão Vermelho
		Couve lombarda
		Cenoura
	Cebola	
	Azeite	
	Sal iodado	
	Sopa Saloia 1ºCEB	Batata flocos/desidratada
		Feijão Vermelho
		Couve lombarda
		Cenoura
		Cebola
		Azeite
		Sal iodado
	Sopa Saloia 2º e 3ºCEB	Batata flocos/desidratada
		Feijão Vermelho
		Couve lombarda
		Cenoura
		Cebola
		Azeite
		Sal iodado
	Sopa Saloia Secundário	Batata flocos/desidratada
		Feijão Vermelho
		Couve lombarda
		Cenoura
		Cebola
		Azeite
		Sal iodado

Nº	Nome	Ingredientes
33	Creme de abóbora com espinafres_JI	Abóbora
		Cebola
		Espinafres



<i>Creme de abóbora com espinafres_1°CEB</i>	<i>Azeite</i>
	<i>Sal iodado</i>
	<i>Batata flocos/desidratada</i>
	<i>Abóbora</i>
	<i>Cebola</i>
	<i>Espinafres</i>
	<i>Batata flocos/desidratada</i>
	<i>Cebola</i>
<i>Creme de abóbora com espinafres_2° e 3°CEB</i>	<i>Azeite</i>
	<i>Sal iodado</i>
	<i>Abóbora</i>
	<i>Batata flocos/desidratada</i>
	<i>Espinafres</i>
	<i>Cebola</i>
	<i>Azeite</i>
	<i>Sal iodado</i>
<i>Creme de abóbora com espinafres_Secundário</i>	
	<i>Abóbora</i>
	<i>Batata flocos/desidratada</i>
	<i>Espinafres</i>
	<i>Cebola</i>
	<i>Azeite</i>
	<i>Sal iodado</i>

<i>Nº</i>	<i>Nome</i>	<i>Ingredientes</i>
<b>34</b>	<i>Creme de cenoura com massinhas_JI</i>	<i>Batata flocos/desidratada</i>
		<i>Cenoura</i>
		<i>Massa cotovelos</i>
		<i>Cebola</i>
		<i>Azeite</i>
	<i>Creme de cenoura com massinhas_1°CEB</i>	<i>Sal iodado</i>
		<i>Batata flocos/desidratada</i>
		<i>Cenoura</i>
	<i>Creme de cenoura com</i>	<i>Massa cotovelos</i>
		<i>Cebola</i>
		<i>Azeite</i>
		<i>Sal iodado</i>
		<i>Batata flocos/desidratada</i>

<i>massinhas_2º e 3ºCEB</i>	<i>Cenoura</i>
	<i>Massa cotovelos</i>
	<i>Cebola</i>
	<i>Azeite</i>
	<i>Sal iodado</i>
	<i>Batata flocos/desidratada</i>
	<i>Cenoura</i>
	<i>Massa cotovelos</i>
	<i>Cebola</i>
	<i>Azeite</i>
	<i>Sal iodado</i>
<i>Creme de cenoura com massinhas_Secundário</i>	

<i>Nº</i>	<i>Nome</i>	<i>Ingredientes</i>
<b>35</b>	<i>Sopa de espinafres com cenoura_JI</i>	<i>Batata flocos/desidratada</i>
		<i>Cenoura</i>
		<i>Espinafres</i>
		<i>Cebola</i>
	<i>Sopa de espinafres com cenoura_1ºCEB</i>	<i>Azeite</i>
		<i>Sal iodado</i>
	<i>Sopa de espinafres com cenoura_2º e 3ºCEB</i>	<i>Batata flocos/desidratada</i>
		<i>Cenoura</i>
		<i>Espinafres</i>
		<i>Cebola</i>
	<i>Sopa de espinafres com cenoura_Secundário</i>	<i>Azeite</i>
		<i>Sal iodado</i>

Nº	Nome	Ingredientes
36	<i>Sopa de cenoura com couve ripada_JI</i>	<i>Batata flocos/desidratada</i> <hr/> <i>Couve</i> <hr/> <i>Cenoura</i> <hr/> <i>Cebola</i> <hr/> <i>Sal iodado</i> <hr/> <i>Azeite</i> <hr/>
	<i>Sopa de cenoura com couve ripada_1ºCEB</i>	<i>Batata flocos/desidratada</i> <hr/> <i>Couve</i> <hr/> <i>Cenoura</i> <hr/> <i>Cebola</i> <hr/> <i>Sal iodado</i> <hr/> <i>Azeite</i> <hr/>
	<i>Sopa de cenoura com couve ripada_2º e 3ºCEB</i>	<i>Batata flocos/desidratada</i> <hr/> <i>Couve</i> <hr/> <i>Cenoura</i> <hr/> <i>Cebola</i> <hr/> <i>Sal iodado</i> <hr/> <i>Azeite</i> <hr/>
	<i>Sopa de cenoura com couve ripada_Secundário</i>	<i>Batata flocos/desidratada</i> <hr/> <i>Couve</i> <hr/> <i>Cenoura</i> <hr/> <i>Cebola</i> <hr/> <i>Sal iodado</i> <hr/> <i>Azeite</i> <hr/>

Nº	Nome	Ingredientes
37	<i>Creme de vegetais_JI</i>	<i>Batata flocos/desidratada</i> <hr/> <i>Cenoura</i> <hr/> <i>Vegetais para a sopa</i> <hr/> <i>Azeite</i> <hr/> <i>Sal</i> <hr/>
	<i>Creme de vegetais_1ºCEB</i>	<i>Batata flocos/desidratada</i> <hr/> <i>Cenoura</i> <hr/> <i>Vegetais para a sopa</i> <hr/> <i>Azeite</i> <hr/> <i>Sal</i> <hr/>

<i>Creme de vegetais</i> 2º e 3ºCEB	<i>Batata flocos/desidratada</i>
	<i>Cenoura</i>
	<i>Vegetais para a sopa</i>
	<i>Azeite</i>
	<i>Sal</i>
<i>Creme de vegetais</i> Secundário	<i>Batata flocos/desidratada</i>
	<i>Cenoura</i>
	<i>Vegetais para a sopa</i>
	<i>Azeite</i>
	<i>Sal</i>

<i>Nº</i>	<i>Nome</i>	<i>Ingredientes</i>
38	<i>Creme de abóbora e feijão verde_JI</i>	<i>Abóbora</i>
		<i>Feijão verde</i>
		<i>Cebola</i>
		<i>Azeite</i>
		<i>Sal iodado</i>
		<i>Batata flocos/desidratada</i>
	<i>Creme de abóbora e feijão verde_1º Ceb</i>	<i>Abóbora</i>
		<i>Feijão verde</i>
		<i>Batata flocos/desidratada</i>
		<i>Cebola</i>
		<i>Azeite</i>
		<i>Sal iodado</i>
	<i>Creme de abóbora e feijão verde_2º e 3º CEB</i>	<i>Abóbora</i>
		<i>Feijão verde</i>
		<i>Batata flocos/desidratada</i>
		<i>Cebola</i>
<i>Azeite</i>		
<i>Sal iodado</i>		
<i>Creme de abóbora e feijão verde_</i> <i>Secundária</i>	<i>Abóbora</i>	
	<i>Feijão verde</i>	
	<i>Batata flocos/desidratada</i>	
	<i>Cebola</i>	
	<i>Azeite</i>	
	<i>Sal iodado</i>	

<i>Nº</i>	<i>Nome</i>	<i>Ingredientes</i>
39	<i>Camponesa_JI</i>	<i>Batata flocos/desidratada</i>
		<i>Couve lombarda</i>
		<i>Feijão vermelho seco</i>
		<i>Cebola</i>
	<i>Camponesa_1º Ceb</i>	<i>Azeite</i>
		<i>Sal iodado</i>
		<i>Cenoura</i>
		<i>Batata flocos/desidratada</i>
	<i>Camponesa_2º e 3º CEB</i>	<i>Couve lombarda</i>
		<i>Feijão vermelho seco</i>
		<i>Cebola</i>
		<i>Azeite</i>
	<i>Camponesa_Secundária</i>	<i>Sal iodado</i>
		<i>Cenoura</i>
		<i>Batata flocos/desidratada</i>
		<i>Couve lombarda</i>
		<i>Feijão vermelho seco</i>
		<i>Cebola</i>
		<i>Azeite</i>
		<i>Sal iodado</i>
		<i>Cenoura</i>
		<i>Batata flocos/desidratada</i>
		<i>Couve lombarda</i>
		<i>Feijão vermelho seco</i>
		<i>Cebola</i>
		<i>Azeite</i>
		<i>Sal iodado</i>
		<i>Cenoura</i>

<i>Nº</i>	<i>Nome</i>	<i>Ingredientes</i>
40	<i>Sopa de grão-de-bico</i> <i>com cubinhos cenoura e nabo</i> <i>JI</i>	<i>Batata flocos/desidratada</i>
		<i>Nabo</i>
		<i>Grão-de-bico</i>
		<i>Cenoura</i>
		<i>Cebola</i>
	<i>Sopa de grão-de-bico</i>	<i>Azeite</i>
		<i>Sal iodado</i>
		<i>Batata flocos/desidratada</i>

*com cubinhos cenoura e nabo*  
*1ºCEB*

*Sopa de grão-de-bico*  
*com cubinhos cenoura e nabo*  
*2º e 3ºCEB*

*Sopa de grão-de-bico*  
*com cubinhos cenoura e nabo*  
*Secundário*

<i>Nabo</i>
<i>Grão-de-bico</i>
<i>Cenoura</i>
<i>Cebola</i>
<i>Azeite</i>
<i>Sal iodado</i>
<i>Batata flocos/desidratada</i>
<i>Nabo</i>
<i>Grão-de-bico</i>
<i>Cenoura</i>
<i>Cebola</i>
<i>Azeite</i>
<i>Sal iodado</i>
<i>Batata flocos/desidratada</i>
<i>Nabo</i>
<i>Grão-de-bico</i>
<i>Cenoura</i>
<i>Cebola</i>
<i>Azeite</i>
<i>Sal iodado</i>

Capitação (g/ml)	Preparação/Confeção
8,0	Lavar e descascar a cebola. Cozer em água. Colocar os flocos de batata Depois de cozido, triturar e juntar o caldo-verde. Deixar cozer. No final da cozedura adicionar o azeite e retificar o tempero.
100,0	
40,0	
0,1	
1,0	
8,0	
100,0	
40,0	
0,1	
1,0	
10,0	
120,0	
40,0	
0,2	
1,0	
10,0	
120,0	
40,0	
0,2	
1,0	

Capitação (g/ml)	Preparação/Confeção
8,0	Lavar e descascar os legumes e cortar tudo em pedaços. Adicionar todos os ingredientes numa panela com água e levar a cozer com os flocos de batata. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar a flôr. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adiciona azeite.
60,0	
60,0	
40,0	
1,0	
0,1	
8,0	
60,0	
60,0	
40,0	
1,0	
0,1	
10,0	
100,0	

80,0
50,0
1,0
0,2
10,0
100,0
80,0
50,0
1,0
0,2

Capitação (g/ml)	Preparação/Confeção
8,0	<p><i>Descascar, lavar e cortar em pedaços a cenoura e a cebola. Colocar os ingredientes numa panela com água juntamente com os flocos de batata e deixar cozer. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar couve branca previamente arranjada e cortada. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.</i></p>
80,0	
100,0	
40,0	
0,1	
1,0	
8,0	
80,0	
100,0	
40,0	
0,1	
1,0	
10,0	
100,0	
150,0	
50,0	
0,2	
1,0	
10,0	
100,0	
150,0	
50,0	
0,2	
1,0	



Capitação (g/ml)	Preparação/Confeção
8,0	Lavar, descascar e cortar os ingredientes e cozer em água, exceto metade das ervilhas. Acrescentar os flocos. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar a restante metade de ervilhas. No fim da cozedura, acrescentar o azeite e retificar o tempero.
30,0	
60,0	
40,0	
1,0	
0,1	
8,0	
30,0	
60,0	
40,0	
1,0	
0,1	
10,0	
30,0	
80,0	
50,0	
1,0	
0,2	
10,0	
30,0	
80,0	
50,0	
1,0	
0,2	

Capitação (g/ml)	Preparação/Confeção
8,0	Lavar, descascar e cortar os ingredientes e cozer em água, exceto metade das ervilhas. Acrescentar os flocos de batata. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar a restante metade de ervilhas. No fim da cozedura, acrescentar o azeite, os coentros (previamente lavados e cortados) e retificar o tempero.
30,0	
60,0	
40,0	
1,0	
0,1	
0,7	
8,0	
30,0	
60,0	

40,0	
1,0	
0,1	
1,1	
10,0	
30,0	
80,0	
50,0	
1,0	
0,2	
1,1	
10,0	
30,0	
80,0	
50,0	
1,0	
0,2	
1,1	

Capitação (g/ml)	Preparação/Confeção
8,0	Lavar, descascar e cortar a cenoura e a cebola, e cozer em água.
0,1	Preparar o feijão-verde às tirinhas. Colocar os flocos de batata. Depois de cozido, triturar os legumes. Acrescentar o feijão-verde, deixar cozer e retificar os temperos. No final da cozedura, juntar o azeite.
40,0	
60,0	
40,0	
1,0	
8,0	
0,1	
40,0	
60,0	
40,0	
1,0	
10,0	
0,2	
60,0	
80,0	
50,0	

1,0
10,0
0,2
60,0
80,0
50,0
1,0

Capitação (g/ml)	Preparação/Confeção
8,0	<p>Levar os flocos a cozer com água e sal, com a mistura dos vegetais para a sopa (cenoura, alho francês, couve-flor, aipo, nabo, feijão verde, aipo, rábano, ervilhas e peças de cercifi).</p> <p>Depois de cozido, triturar todo o preparado. Retificar a temperatura e final da cozedura, juntar o azeite.</p>
60,0	
60,0	
1,0	
0,1	
8,0	
60,0	
80,0	
1,0	
0,1	
10,0	
80,0	
120,0	
1,0	
0,2	
10,0	
80,0	
150,0	
1,0	
0,2	


Capitação (g/ml)	Preparação/Confeção
40,0	Colocar a água a ferver e adicionar a cebola descascada. Deixar ferver um pouco. De seguida, adicionar a macedónia (batata aos cubos, feijão verde, cenoura e nabo) e deixar levantar fervura e temperar com sal. Adicionar o esparguete partido em pedacinhos e deixar cozer. No final retificar temperos e adicionar o azeite.
10,0	
40,0	
1,0	
0,1	
50,0	
10,0	
40,0	
1,0	
0,1	
80,0	
10,0	
50,0	
1,0	
0,2	
100,0	
10,0	
50,0	
1,0	
0,2	

Capitação (g/ml)	Preparação/Confeção
8,0	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). Acrescentar os flocos de batata. Após cozer, triturar o preparado e adicionar o feijão, a couve e a massa cotovelinhos. Retificar o tempero. No fim da cozedura, acrescentar o azeite.
80,0	
10,0	
60,0	
40,0	
10,0	
1,0	
0,1	
8,0	
80,0	
10,0	



20,0
10,0
80,0
50,0
1,0
0,2

Capitação (g/ml)	Preparação/Confeção
8,0	
80,0	
60,0	
40,0	
1,0	
0,1	
1,2	
8,0	
80,0	
60,0	
40,0	
1,0	
0,1	
1,5	
10,0	
120,0	
80,0	
50,0	
1,0	
0,2	
2,0	
10,0	
120,0	
80,0	
50,0	
1,0	
0,2	
2	

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

Capitação (g/ml)	Preparação/Confeção
8,0	
60,0	
10,0	
0,1	
60,0	

*Demolhar o feijão de véspera. No dia, lavar, descascar e cortar metade das cenouras e as cebolas e levar a cozer em água. Adicionar cerca de metade do feijão (previamente cozido) ao preparado anterior. Triturar preparado e juntar a couve lombarda (previamente cortada e lavada) o resto das cenouras até cozer. Colocar os flocos de batata. Antes do*

40,0	<i>final da cozedura, adicionar o restante feijão e deixar apurar. No final retificar o tempero e acrescentar o azeite.</i>
1,0	
8,0	
60,0	
10,0	
0,1	
60,0	
40,0	
1,0	
10,0	
90,0	
10,0	
0,2	
80,0	
50,0	
1,0	
10,0	
90,0	
10,0	
0,2	
80,0	
50,0	
1	

<b>Capitação (g/ml)</b>	<b>Preparação/Confeção</b>
60,0	<i>Lavar, descascar e cortar a abóbora e as cebolas e cozer em água. Colocar os flocos de batata. Depois de cozidos, triturar tudo. Acrescentar a massa e deixar cozer. Retificar o tempero e adicionar o azeite no final da cozedura.</i>
1,0	
0,1	
8,0	
10,0	
40,0	
60,0	
1,0	
0,1	
8,0	
10,0	
40,0	
60,0	
1,0	
0,2	

10,0
10,0
50,0
60,0
1,0
0,2
10,0
10,0
50,0

Capitação (g/ml)	Preparação/Confeção
8,0	<i>Lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer os flocos, a cebola e a cenoura. Após cozedura, triturar o preparado, adicionar os grêlos previamente arranjados e deixar cozer. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.</i>
60,0	
80,0	
40,0	
1,0	
0,1	
8,0	
60,0	
80,0	
40,0	
1,0	
0,1	
10,0	
80,0	
100,0	
50,0	
1,0	
0,2	
10,0	
80,0	
100,0	
50,0	
1,0	
0,2	



Capitação (g/ml)	Preparação/Confeção
80,0	<p>Lavar, descascar e cortar a cenoura, o alho francês e as cebolas. Levar cozer tudo juntamente com os flocos de batata, 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.</p> <p>Para o creme de alho francês:</p> <p>Lavar, descascar e cortar a cenoura, o alho francês e as cebolas. Levar cozer tudo juntamente com os flocos de batata. Depois de cozido, triturar tudo. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.</p>
60,0	
40,0	
1,0	
0,1	
8,0	
40,0	
80,0	
60,0	
1,0	
0,1	
8,0	
120,0	
80,0	
50,0	
1,0	
0,2	
10,0	
120,0	
80,0	
50,0	
1,0	
0,2	
10,0	

Capitação (g/ml)	Preparação/Confeção
8,0	<p>Lavar e descascar a cebola e a cenoura. Adicionar estes ingredientes numa panela com água e levar a cozer. Adicionar os flocos de batata. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar o alho francês previamente arranjado e deixar cozer. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.</p>
80,0	
60,0	
40,0	
1,0	
0,1	
8,0	
80,0	
60,0	
40,0	
1,0	
0,1	

10,0
120,0
80,0
50,0
1,0
0,2
10,0
120,0
80,0
50,0
1,0
0,2

Capitação (g/ml)	Preparação/Confeção
8,0	<p><i>Lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer a a cebola e a cenoura. Acrescentar os flocos de batata. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar a couve cortada em juliana e deixar cozer. Antes do final da cozedura reficar o tempero, e no final, adicionar o azeite.</i></p>
60,0	
80,0	
40,0	
1,0	
0,1	
8,0	
60,0	
80,0	
40,0	
1,0	
0,1	
10,0	
80,0	
100,0	
50,0	
1,0	
0,2	
10,0	
80,0	
100,0	
50,0	
1,0	
0,2	

Capitação (g/ml)	Preparação/Confeção
8,0	Lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer os flocos de batata, a cebola e metade da cenoura. 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 no final adicionar o azeite.
80,0	
60,0	
0,1	
40,0	
1,0	
8,0	
80,0	
60,0	
0,1	
40,0	
1,0	
10,0	
100,0	
80,0	
0,1	
50,0	
1,0	
10,0	
100,0	
80,0	
0,1	
50,0	
1,0	

Capitação (g/ml)	Preparação/Confeção
8,0	Lavar, descascar e cortar os ingredientes e cozer a cebola e a cenoura. Acrescentar os flocos de batata. 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.
60,0	
60,0	
40,0	
1,0	
0,1	
8,0	
60,0	
60,0	
40,0	

1,0	
0,1	
10,0	
80,0	
90,0	
50,0	
1,0	
0,2	
10,0	
80,0	
90,0	
50,0	
1,0	
0,2	

Capitação (g/ml)	Preparação/Confeção
8,0	<p><i>Descascar, lavar e cortar as cenouras, as cebolas e cozer em água a ferver. Colocar os flocos de batata. Posteriormente triturar a sopa e adicionar os espinafres previamente cortados e lavados. Deixar cozer Retificar o sal e juntar o azeite no final da cozedura.</i></p>
60,0	
60,0	
40,0	
1,0	
0,1	
8,0	
60,0	
60,0	
40,0	
1,0	
0,1	
10,0	
80,0	
80,0	
40,0	
1,0	
0,2	
10,0	
80,0	
80,0	
40,0	

1,0	
0,2	

Capitação (g/ml)	Preparação/Confeção
8,0	<i>De véspera, demolhar o feijão. No dia, lavar, descascar e cortar todos ingredientes e cozer, exceto metade do feijão, e a couve lombarda/hortaliça. Após cozer, triturar o preparado e acrescentar os restantes vegetais. No fim da cozedura, retificar o tempero e adicionar azeite.</i>
0,1	
10,0	
60,0	
1,0	
8,0	
0,1	
10,0	
60,0	
1,0	
10,0	
0,2	
10,0	
90,0	
1,0	
10,0	
0,2	
10,0	
90,0	
1,0	

Capitação (g/ml)	Preparação/Confeção
10,0	<i>De véspera, demolhar feijão. No dia, lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer os flocos, a cebola, os brócolos e a cenoura. À parte cozer o feijão. Após cozedura, triturar os legumes e metade do feijão anteriormente cozido. Antes do final, adicionar o restante feijão e no final adicionar o azeite.</i>
8,0	
40,0	
60,0	
60,0	
1,0	
0,1	
10,0	
8,0	

40,0	
60,0	
60,0	
1,0	
0,1	
10,0	
10,0	
50,0	
100,0	
80,0	
1,0	
0,2	
10,0	
10,0	
50,0	
100,0	
80,0	
1,0	
0,2	

<b>Capitação (g/ml)</b>	<b>Preparação/Confeção</b>
8,0	<i>De véspera, demolhar o grão-de-bico. No dia, lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer os flocos de batata, a cebola e a cenoura.</i>
60,0	
10,0	
60,0	
40,0	
1,0	
0,1	
8,0	<i>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.</i>
60,0	
10,0	
60,0	
40,0	
1,0	
0,1	
10,0	

90,0
10,0
80,0
50,0
1,0
0,2
10,0
90,0
10,0
80,0
50,0
1,0
0,2

Capitação (g/ml)	Preparação/Confeção
8,0	<p><i>De véspera, demolhar o feijão. No dia, lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer com os flocos de batata. À parte cozer o feijão. Após cozedura, triturar os legumes e metade do feijão anteriormente cozido. Adicionar os espinafres previamente arranjada e deixar cozer. Antes do final adicionar o restante feijão, retificar o tempero e no final adicionar o azeite.</i></p>
60,0	
10,0	
60,0	
40,0	
1,0	
0,1	
8,0	
60,0	
10,0	
60,0	
40,0	
1,0	
0,1	
10,0	
80,0	
10,0	
80,0	
50,0	
1,0	
0,2	
10,0	
80,0	
10,0	
80,0	
50,0	

1,0	
0,2	

Capitação (g/ml)	Preparação/Confeção
8,0	De véspera demolhar o grão. No dia, descascar, lavar e cortar em pedaços a cebola e o alho. Levar os ingredientes a cozer e acrescentar os flocos de batata. Após cozedura, triturar os legumes e metade do grão-de-bico anteriormente cozido. Adicionar a cenoura cortada em cubinhos e deixar cozer. Antes do final adicionar o restante grão-de-bico, retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
10,0	
60,0	
40,0	
1,0	
0,1	
8,0	
10,0	
60,0	
40,0	
1,0	
0,1	
10,0	
10,0	
80,0	
50,0	
1,0	
0,2	
10,0	
10,0	
80,0	
50,0	
1,0	
0,2	

Capitação (g/ml)	Preparação/Confeção
8,0	De véspera, demolhar o grão-de-bico. No dia, lavar, descascar e corta os ingredientes e levar a cozer os flocos, a cebola e a cenoura. À parte cozer o grão-de-bico. Após cozedura, triturar os legumes e metade do
100,0	
10,0	



45,0	<i>grão-de-bico anteriormente cozido. Adicionar as nabiças em juliana e deixar cozer. Antes do final adicionar o restante grão-de-bico, retificar o tempero e no final adicionar o azeite.</i>
60,0	
1,0	
0,1	
8,0	
100,0	
10,0	
60,0	
40,0	
1,0	
0,1	
10,0	
120,0	
10,0	
80,0	
50,0	
1,0	
0,2	
10,0	
120,0	
10,0	
80,0	
50,0	
1,0	
0,2	

<b>Capitação (g/ml)</b>	<b>Preparação/Confeção</b>
8,0	<i>Lavar, descascar e cortar a cenoura e as cebolas. Levar a cozer tudo exceto a ervilha. Depois de cozido, triturar tudo e adicionar as ervilha. Deixar cozer. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.</i>
20,0	
60,0	
40,0	
1,0	
0,1	
8,0	
20,0	
60,0	
40,0	
1,0	
0,1	

10,0
20,0
80,0
50,0
1,0
0,1
10,0
20,0
80,0
50,0
1,0
0,1

Capitação (g/ml)	Preparação/Confeção
100,0	<p><i>De véspera, demolhar o feijão frade. Lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer os flocos, a cebola e a cenoura. Após cozedura, adicionar o feijão frade, triturar o preparado e adicionar as nabiças cortadas em juliana e deixar cozer. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.</i></p>
8,0	
60,0	
40,0	
1,0	
0,1	
10,0	
100,0	
8,0	
60,0	
40,0	
1,0	
0,1	
10,0	
120,0	
10,0	
80,0	
50,0	
1,0	
0,2	
10,0	
120,0	
10,0	
80,0	

50,0
1,0
0,2
10,0

Capitação (g/ml)	Preparação/Confeção
8,0	
80,0	
60,0	
40,0	
1,0	
0,1	
8,0	
80,0	
60,0	
40,0	
1,0	
0,1	
10,0	
100,0	
80,0	
50,0	
1,0	
0,2	
10,0	
100,0	
80,0	
50,0	
1,0	
0,2	

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

Capitação (g/ml)	Preparação/Confeção
8,0	
40,0	
40,0	
1,0	
0,1	

*Lavar e descascar a cebola.*  
*Levar a cozer em água e sal e adicionar os flocos de batata/batata desidratada. Após ferver um pouco, adicionar a mistura de jardineira legumes (ervilha, feijão verde e cenoura). Deixar cozer. Retificar o tempero e no final adicionar o azeite.*

8,0
40,0
50,0
1,0
0,1
10,0
50,0
80,0
1,0
0,2
10,0
50,0
100,0
1,0
0,2

Capitação (g/ml)	Preparação/Confeção
8,0	<i>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). Adicionar os flocos. Após cozer, triturar o preparado e adicionar a couve portuguesa (cortada em juliana) e o restante feijão. No fim da cozedura, acrescentar o azeite.</i>
80,0	
10,0	
60,0	
40,0	
1,0	
0,1	
8,0	
80,0	
10,0	
60,0	
40,0	
1,0	
0,1	
10,0	
110,0	
10,0	
80,0	
50,0	
1,0	
0,2	
10,0	

110,0
10,0
80,0
50,0
1,0
0,2

Capitação (g/ml)	Preparação/Confeção
8,0	<p>Demolhar o feijão de véspera. Lavar, descascar e cortar as cebolas e metade das cenouras e cozer em água. Colocar os flocos de batata. Depois de cozidos, adicionar metade do feijão (previamente cozido) e 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.</p>
10,0	
60,0	
60,0	
40,0	
1,0	
0,1	
8,0	
10,0	
60,0	
60,0	
40,0	
1,0	
0,1	
10,0	
10,0	
90,0	
80,0	
50,0	
1,0	
0,2	
10,0	
10,0	
90,0	
80,0	
50,0	
1,0	
0,2	

Capitação (g/ml)	Preparação/Confeção
60,0	Descascar, lavar e cortar a abóbora e as cebolas e cozer em água.
40,0	Posteriormente triturar os legumes e adicionar os espinafres
60,0	previamente arranjados. No fim retificar os temperos e juntar o azeite

1,0	<i>no final da cozedura.</i>
0,1	
8,0	
60,0	
40,0	
60,0	
8,0	
40,0	
1,0	
0,1	
60,0	
10,0	
80,0	
50,0	
1,0	
0,2	
60,0	
10,0	
80,0	
50,0	
1,0	
0,2	

<b>Capitação (g/ml)</b>	<b>Preparação/Confeção</b>
8,0	<i>Lavar, descascar e cortar as cebolas e cenoura e cozer em água. Acrescentar os flocos de batata. Depois de cozido, triturar todo o preparado. Acrescentar a massa e deixar cozer. Retificar a temperatura e no final da cozedura, juntar o azeite.</i>
100,0	
10,0	
40,0	
1,0	
0,1	
8,0	
100,0	
10,0	
40,0	
1,0	
0,1	
10,0	

150,0
10,0
50,0
1,0
0,2
10,0
150,0
10,0
50,0
1,0
0,2

Capitação (g/ml)	Preparação/Confeção
8,0	Lavar, descascar, cortar os ingredientes e cozer em água a cebola e metade da cenoura. Acrescentar os flocos de batata. Após cozer, triturar o preparado e adicionar a restante cenoura, previamente cortada aos cubos, e os espinafres. No fim da cozedura, retificar o tempero e acrescentar o azeite.
60,0	
60,0	
40,0	
1,0	
0,1	
8,0	
60,0	
60,0	
40,0	
1,0	
0,1	
10,0	
80,0	
80,0	
50,0	
1,0	
0,2	
10,0	
80,0	
80,0	
50,0	
1,0	
0,2	

Capitação (g/ml)	Preparação/Confeção
8,0	<p>Descascar, lavar e cortar em pedaços a cenoura e a cebola. Colocar os ingredientes numa panela, juntamente com os flocos, 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.</p>
80,0	
60,0	
40,0	
0,1	
1,0	
8,0	
80,0	
60,0	
40,0	
0,1	
1,0	
10,0	
100,0	
80,0	
50,0	
0,2	
1,0	
10,0	
100,0	
80,0	
50,0	
0,2	
1,0	

Capitação (g/ml)	Preparação/Confeção
8,0	<p>Levar os flocos a cozer com água e sal, com a mistura dos vegetais para a sopa (cenoura, alho francês, couve-flor, aipo, nabo, feijão verde, aipo, rábano, ervilhas e peças de cercifi).</p> <p>Depois de cozido, triturar todo o preparado. Retificar a temperatura e no final da cozedura, juntar o azeite.</p>
60,0	
60,0	
1,0	
0,1	
8,0	
60,0	
80,0	
1,0	
0,1	



10,0
80,0
120,0
1,0
0,2
10,0
80,0
150,0
1,0
0,2

Capitação (g/ml)	Preparação/Confeção
60,0	<p><i>Descascar, lavar e cortar a abóbora, as cebolas e cozer em água com os</i></p> <p><i>flocos de batata. Posteriormente triturar os legumes e adicionar o feijão</i></p> <p><i>verde em juliana. No fim retificar os temperos e juntar o azeite no final</i></p> <p><i>da cozedura.</i></p>
40,0	
40,0	
1,0	
0,1	
8,0	
60,0	
40,0	
8,0	
40,0	
1,0	
0,1	
60,0	
60,0	
10,0	
50,0	
1,0	
0,1	
60,0	
60,0	
10,0	
50,0	
1,0	
0,1	

Capitação (g/ml)	Preparação/Confeção
8,0	<p><i>De véspera, demolhar o feijão. No dia, lavar, descascar e cortar as cenouras, as cebolas e preparar a couve-lombarda cortada em juliana. Cozer os flocos de batata, a cenoura e as cebolas 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.</i></p>
60,0	
10,0	
40,0	
1,0	
0,1	
60,0	
8,0	
60,0	
10,0	
40,0	
1,0	
0,1	
60,0	
10,0	
90,0	
10,0	
50,0	
1,0	
0,2	
80,0	
10,0	
90,0	
10,0	
50,0	
1,0	
0,2	
80,0	

Capitação (g/ml)	Preparação/Confeção
8,0	<p><i>De véspera demolhar o grão. No dia, descascar, lavar e cortar em pedaços a cebola e o alho. Levar os ingredientes a cozer e acrescentar os flocos de batata. Após cozedura, triturar os legumes e metade do grão-de-bico anteriormente cozido. Adicionar a cenoura e o nabo cortados em cubinhos e deixar cozer. Antes do final adicionar o restante grão-de-bico, retificar o tempero e no final adicionar o azeite</i></p>
80,0	
10,0	
60,0	
40,0	
1,0	
0,1	
8,0	

80,0
10,0
60,0
40,0
1,0
0,1
10,0
120,0
10,0
80,0
50,0
1,0
0,2
10,0
120,0
10,0
80,0
50,0
1,0
0,2

## FICHAS TÉCNICAS PRATOS CARNE

Nº	Nome	Ingredientes
1	Carne de porco estufada com alho francês e arroz branco_JI	Carne de porco aos cubos
		Tomate pelado/triturado/polpa/concentrado
		Cebola
		Azeite
		Sal iodado
		Alho
		Alho francês
		Arroz
		Alho seco
		Cebola p/ arroz
		Azeite p/ arroz
	Carne de porco estufada com alho francês e arroz branco_1ºCEB	Carne de porco
		Tomate pelado/triturado
		Cebola
		Azeite
		Sal iodado
		Alho
		Alho francês
		Arroz
		Alho seco
		Cebola p/ arroz
		Azeite p/ arroz
	Carne de porco estufada com alho francês e arroz branco_2º e 3ºCEB	Carne de porco
		Tomate pelado/triturado
		Cebola
		Azeite
		Sal iodado
		Alho
		Alho francês
		Arroz
		Alho seco
		Cebola p/ arroz
		Azeite p/ arroz
	Carne de porco estufada com alho francês e arroz branco_Secundário	Carne de porco
		Tomate pelado/triturado
		Cebola
		Azeite
		Sal iodado
		Alho
		Alho francês
		Arroz
		Alho seco

	Cebola p/ arroz
	Azeite p/ arroz

Nº	Nome	Ingredientes
2	Esparguete à Bolonhesa JI	Carne picada Tomate (pelado/triturado/polpa/concentrado) Cebola Azeite Sal iodado Alho Orégãos Esparguete    
	Esparguete à Bolonhesa 1ºCEB	Carne picada Tomate (pelado/triturado/polpa/concentrado) Cebola Azeite Sal iodado Alho Orégãos Esparguete    
	Esparguete à Bolonhesa 2º e 3ºCEB	Carne picada Tomate pelado/triturado/Polpa/Concentrado) Cebola Azeite Sal iodado Alho Orégãos Esparguete    
	Esparguete à Bolonhesa Secundário	Carne picada Tomate pelado/triturado/Polpa/Concentrado Cebola Azeite Sal iodado Alho Orégãos Esparguete  


Nº	Nome	Ingredientes
3	Perna de frango assada com espirais_JI	Perna/ coxa de frango Sal iodado Massa espiral Sal iodado
	Perna de frango assada com espirais_1ºCEB	Perna/ Coxa de frango Sal iodado Massa espiral Sal iodado
	Perna de frango assada com espirais_2º e 3ºCEB	Perna/ Coxa de frango Sal iodado Massa espiral Sal iodado
	Perna de frango assada com espirais_Secundário	Perna/ Coxa de frango Sal iodado Massa espiral Sal iodado

N	Nome	Ingredientes
4	Bifes de frango grelhados/ estufados e esparguete_JI	Bifes de frango Sal iodado Alho  <b>ESTUFADO</b> Bifes de frango Tomate pelado/triturado/polpa/concentrado Cebola Azeite Sal iodado  Esparguete Sal iodado Alho
	Bifes de frango grelhados/ estufados e Esparguete _1°CEB	Bifes de frango Sal iodado Alho <b>ESTUFADO</b> Bifes de frango Sal iodado Tomate pelado/triturado Cebola Azeite  Esparguete Sal iodado Alho
	Bifes de frango grelhados/ estufados e esparguete _2° e 3°CEB	Bifes de frango Sal iodado Alho <b>ESTUFADO</b> Bifes de frango Sal iodado Tomate pelado/triturado Cebola Azeite  Esparguete Sal iodado Alho
	Bifes de frango grelhados/ estufados e esparguete _Secundário	Bifes de frango Sal iodado Alho <b>ESTUFADO</b>





	Sal iodado
--	------------

Nº	Nome	Ingredientes
6	Hambúrguer com molho de cogumelos e massa espiral _JI	Massa espiral
		Sal iodado
		Hambúrguer
		Cebola
		Azeite
		Ervas aromáticas
		Cogumelos
	Hambúrguer com molho de cogumelos e massa espiral 1ºCEB	Massa espiral
		Sal iodado
		Hambúrguer
		Cebola
		Azeite
		Ervas aromáticas
		Cogumelos
	Hambúrguer com molho de cogumelos e massa espiral 2º e 3ºCEB	Massa espiral
		Sal iodado
		Hambúrguer
		Cebola
		Azeite
		Ervas aromáticas
		Cogumelos
	Hambúrguer com molho de cogumelos e massa espiral Secundário	Massa espiral
		Sal iodado
		Hambúrguer
		Cebola
		Azeite
		Ervas aromaticas
		Cogumelos

Nº	Nome	Ingredientes
7	Almôndegas estufadas com	Almôndegas



	<b>Estufado</b> Perna de porco/Pá porco/Lombo Tomate pelado/triturado/polpa/concentrado Cebola Azeite Sal iodado  Esparguete Sal Cenoura guarnição mista Ervilhas Cogumelos  
Perna de porco no forno/estufado com esparguete e salada tricolor_1°CEB	Perna de porco/Pá porco/Lombo Azeite Sal iodado Alho Pimentão doce <b>Estufado</b> Carne de porco Tomate pelado/triturado/polpa/concentrado Cebola Azeite Sal iodado  Esparguete Sal Cenoura guarnição mista Ervilhas Cogumelos  
Perna de porco no forno/estufado com esparguete e salada tricolor_2° e 3°CEB	Perna de porco/lombo/pá de Porco Azeite Sal iodado Alho Pimentão doce <b>Estufado</b> Carne de porco Tomate pelado/triturado/polpa/concentrado Cebola Azeite Sal iodado Alho  Esparguete Sal Cenoura guarnição mista Ervilhas Cogumelos  
Perna de porco no forno/estufado com esparguete e salada tricolor_Secundário	Perna de porco/lombo/pá de Porco Azeite Sal iodado 

	Alho
	Pimentão doce
	<b>Estufado</b>
	Perna de porco/lombo/pá de Porco
	Tomate pelado/triturado/Polpa/Concentrado
	Cebola
	Azeite
	Sal iodado
	Cenoura guarnição mista
	Ervilhas
	Cogumelos

Nº	Nome	Ingredientes
9	Carne de porco estufada com arroz de ervilhas e milho_JI	Carne de porco Tomate pelado/triturado/polpa/concentrado Cebola Azeite Sal iodado Alho Cenoura Arroz Ervilhas Milho Cebola Azeite Sal iodado Alho
	Carne de porco estufada com arroz de ervilhas e milho_1°CEB	Carne de porco Tomate pelado/triturado/polpa/concentrado Cebola Azeite Sal iodado Alho Cenoura Arroz Ervilhas Milho Cebola Azeite Sal iodado Alho
	Carne de porco estufada com arroz de ervilhas e milho_2° E 3°CEB	Carne de porco Tomate pelado/triturado/polpa/Concentrado Cebola Azeite Sal iodado Alho Cenoura Arroz Ervilhas Milho

	Cebola
	Azeite
	Sal iodado
	Alho
Carne de porco estufada com arroz de ervilhas e milho_Secundário	Carne de porco
	Tomate pelado/triturado/polpa/concentrado
	Cebola
	Azeite
	Sal iodado
	Alho
	Cenoura
	Arroz
	Ervilhas
	Milho
	Cebola
	Azeite
	Sal iodado
	Alho

Nº	Nome	Ingredientes
10	Perna de peru assada com alecrim e massa espiral _JI	Pernas de peru Sal iodado alecrim Alho Sumo de laranja Massa espiral Sal iodado
	Perna de peru assada com alecrim e massa espiral _1ºCEB	Pernas de peru Sal iodado alecrim Alho Sumo de laranja Esparguete/massa espiral/macarronete/ massa fusili/m Sal iodado
	Perna de peru assada com alecrim e massa espiral _2º e 3ºCEB	Pernas de peru Sal iodado alecrim Alho Sumo de laranja Massa espiral Sal iodado





Feijoada à Portuguesa com arroz_Secundário	Frango
	Couve lombarda
	Carne de porco
	Feijão manteiga
	Tomate pelado/triturado/ polpa/concentrado
	Cebola
	Chouriço
	Azeite
	Sal iodado
	Alho
	Arroz
	Cebola
	Frango

Nº	Nome	Ingredientes
13	Rancho _JI	Grão-de-bico
		Frango inteiro
		Carne de porco
		Couve lombarda
		Massa macarronete
		Cenoura
		Tomate pelado/triturado/polpa/concentrado
		Cebola
		Azeite
		Sal iodado
		Alho
	Rancho _1º CEB	Grão-de-bico
		Frango inteiro com pele
		Carne de porco



	Couve lombarda
	Massa macarronete
	Cenoura
	Tomate pelado/triturado/polpa/concentrado
	Cebola
	Chouriço de carne
	Azeite
	Sal iodado
	Alho
Rancho_2º e 3º CEB	Grão-de-bico
	Frango inteiro com pele
	Carne de porco
	Couve lombarda
	Massa Macarronete
	Cenoura
	Tomate pelado/triturado/ polpa/ concentrado
	Cebola
	Chouriço
	Azeite
	Sal iodado
	Alho
Rancho_Secundário	Grão-de-bico
	Frango inteiro com pele
	Carne de porco
	Couve lombarda
	Massa macarronete
	Cenoura
	Tomate pelado/triturado/ polpa/ concentrado
	Cebola
	Chouriço de carne
	Azeite
	Sal iodado
	Alho

Nº	Nome	Ingredientes
14	Perú assado com laranja e arroz de cenoura_JI	Perú/Pernas de peru
		Sal iodado
		Sumo de laranja
		Ervas aromáticas
		Arroz
		Cenoura
		Cebola
		Azeite
		Sal
		Alho
	Perú assado com laranja e arroz de cenoura	Perú/Pernas de peru

_1°CEB	Sal iodado Sumo de laranja Ervas aromáticas  Arroz Cenoura Cebola Azeite Sal Alho
Perú assado com laranja e arroz de cenoura _2° e 3°CEB	Perú/Pernas de peru Sal iodado Sumo de laranja Ervas aromáticas  Arroz Cenoura Cebola Azeite Sal Alho
Perú assado com laranja e arroz de cenoura _Secundário	Perú/Pernas de peru Sal iodado Sumo de laranja Ervas aromáticas Arroz Cenoura Cebola Azeite Sal Alho

N°	Nome	Ingredientes
15	Frango assado com esparguete e orégãos_JI	Perna de frango Sal iodado Alho Orégãos Pimentão doce Massa Azeite          
	Frango assado com esparguete e orégãos 1°CEB	Perna frango Sal iodado Alho Orégãos Pimentão doce

	Massa Azeite
Frango assado com esparguete e orégãos 2° e 3°CEB	Perna de frango Sal iodado Alho Orégãos Pimentão doce Massa Azeite
Frango assado com esparguete e orégãos Secundário	Perna/ Coxa de frango Sal iodado Orégãos Alho Pimentão doce Massa Azeite

Nº	Nome	Ingredientes
16	Chili com arroz branco JI	Carne de vaca picada Cebola Azeite (estufado) Tomate (pelado/Triturado/polpa/concentrado) Alho Sal iodado Feijão Arroz Cebola Azeite Alho
	Chili com arroz branco	Carne de vaca picada

1º CEB	Cebola Azeite (estufado) Tomate (pelado/Triturado/polpa/concentrado) Alho Sal iodado Feijão Arroz Cebola Azeite Alho    
Chili com arroz branco 2º e 3º CEB	Carne de vaca picada Cebola Azeite (estufado) Tomate (pelado/Triturado/polpa/concentrado) Alho Sal iodado Feijão Arroz Cebola Azeite Alho    
Chili com arroz branco Secundário	Carne de vaca picada Cebola Azeite (estufado) Tomate (pelado/Triturado/polpa/concentrado) Alho Sal iodado Feijão Arroz Cebola Azeite Alho    

Nº	Nome	Ingredientes
17	Arroz de peru no forno -JI	Peru Arroz Cebola Azeite Sal iodado Pimentão doce

Arroz de peru no forno com chouriço_1ºCEB	Peru Arroz Cebola Chouriço de carne Azeite Sal iodado Pimentão doce
Arroz de peru no forno com chouriço_2º e 3ºCEB	Peru Arroz Cebola Chouriço de carne Azeite Sal iodado Pimentão doce
Arroz de peru no forno com chouriço_Secundário	Peru Arroz Cebola Chouriço de carne Azeite Sal iodado Pimentão doce

Nº	Nome	Ingredientes
18	Empadão de arroz de vitela_JI	Carne de vaca picada Cebola Tomate pelado/polpa/triturado/concentrado Alho Azeite Arroz Sal iodado Alho Oregãos
	Empadão de arroz de vitela_1º CEB	Carne de vaca picada Cebola Tomate Alho Azeite Arroz Sal iodado Alho Oregãos
	Empadão de arroz de vitela_2º e 3º CEB	Carne de vaca picada

	Cebola
	Tomate
	Alho
	Azeite
	Arroz
	Sal iodado
	Alho
	Oregãos
Empadão de arroz de vitela_Secundário	Carne de vaca picada
	Cebola
	Tomate
	Alho
	Azeite
	Arroz
	Sal iodado
	Alho
	Oregãos

Nº	Nome	Ingredientes
19	Perna de peru assada com laranja e esparguete JI	Pernas de peru Sal iodado Laranja Alho pimentão doce Esparguete
	Perna de peru assada com laranja e esparguete 1ºCEB	Pernas de peru Sal iodado Laranja Alho Pimentão doce Esparguete
	Perna de peru assada com laranja e esparguete	Pernas de peru Sal iodado

2º e 3ºCEB	Laranja
	Alho
	Pimentão doce
	Esparguete
Perna de peru assada com laranja e esparguete Secundário	Pernas de peru
	Sal iodado
	laranja
	Alho
	Pimentão doce
	Esparguete

Nº	Nome	Ingredientes
20	Rolo de carne no forno com molho de tomate com orégãos e massa esparguete_JI	Rolo de carne Azeite Oregãos Cebola Alho Tomate Esparguete
	Rolo de carne no forno com molho de tomate com orégãos e massa esparguete_1ºCEB	Rolo de carne Azeite Oregãos Cebola Alho Tomate Esparguete
	Rolo de carne no forno com molho de tomate com orégãos e massa esparguete_2º e 3ºCEB	Rolo de carne Azeite Oregãos Cebola Alho Tomate Esparguete

Rolo de carne no forno com molho de tomate com orégãos e massa esparguete_Secundário	
	Rolo de carne
	Azeite
	Oregãos
	Cebola
	Alho qb
	Tomate
	Esparguete

Nº	Nome	Ingredientes
21	Arroz de carnes (frango e porco) com feijão cenoura e lombardo_ JI	Feijão catarino
		Carne de porco
		Couve lombarda
		Frango
		Cenoura
		Tomate pelado/triturado/polpa/concentrado
		Cebola
		Azeite
		Sal iodado
		Alho
		Arroz
	Arroz de carnes (frango e porco) com feijão cenoura e lombardo_ 1ºCEB	Feijão catarino
		Carne de porco
		Couve lombarda
		Frango
		Cenoura
		Tomate pelado/triturado/polpa/concentrado
		Cebola
		Azeite
		Sal iodado
		Alho
		Arroz
	Arroz de carnes (frango e porco) com feijão cenoura e lombardo_ 2ºe 3ºCEB	feijão catarino
		Carne de porco
		Couve lombarda
		Frango
		Cenoura
		Tomate pelado/triturado/polpa/concentrado
		Cebola
		Azeite



	Sal iodado
	Alho
	Arroz
Arroz de carnes (frango e porco) com feijão, cenoura e lombardo_Sec	Feijão catarino
	Carne de porco
	Couve lombarda
	Frango
	Cenoura
	Tomate pelado/triturado/polpa/ concentrado
	Cebola
	Azeite
	Sal iodado
	Alho
	Arroz

Nº	Nome	Ingredientes
22	Frango estufado com ervilhas cenoura e esparguete _JI	Frango Tomate pelado/triturado/polpa/concentrado Cebola Azeite Sal iodado Alho Cenoura Ervilhas Esparguete
	Frango estufado com ervilhas cenoura e esparguete 1ºCEB	Frango Tomate pelado/triturado/polpa/ concentrado Cebola Azeite Sal iodado Alho Cenoura Ervilhas Esparguete
	Frango estufado com ervilhas cenoura e esparguete 2ºe 3ºCEB	Frango Tomate pelado/triturado/polpa/Concentrado Cebola Azeite

	Sal iodado
	Alho
	Cenoura
	Ervilhas
	Esparguete
Frango estufado com ervilhas cenoura e esparguete	Frango
	Tomate pelado/triturado/polpa/concentrado
	Cebola
Secundário	Azeite
	Sal iodado
	Alho
	Cenoura
	Ervilhas
	Esparguete

Nº	Nome	Ingredientes
23	Perú assado com arroz branco_JI	Perú/Pernas de peru
		Sal iodado
		Ervas aromáticas
		Arroz
		Cebola
		Azeite
		Sal iodado
		Alho
	Perú assado com arroz branco_1ºCEB	Perú/Pernas de peru
		Sal iodado
		Ervas aromáticas
		Arroz
		Cebola
		Azeite
		Sal iodado
		Alho
	Perú assado com arroz branco_2º e 3ºCEB	Perú/Pernas de peru
		Sal iodado
		Ervas aromáticas
		Arroz
		Cebola

	Azeite
	Sal iodado
	Alho
Perú assado arroz branco_Secundário	Perú/Pernas de Perú
	Sal iodado
	Ervas aromáticas
	Arroz
	Cebola
	Azeite
	Sal iodado
	Alho

Capitação (g/ ml)	Preparação/Confeção
90,0	Temperar previamente a carne, após descongelação. Picar a cebola, e o tomate, alho francês e levar ao lume com a carne temperada com sal e ervas aromáticas. Ir acrescentando água se necessário deixar estufar até a carne atingir a temperatura e consistência de confecionado.
25,0	
25,0	
3,0	
0,2	
1,2	
60,0	
30,0	
1,2	
20,0	
3,0	
100,0	
25,0	
25,0	
5,0	
0,2	
1,5	
80,0	
40,0	
1,5	
20,0	
5,0	
130,0	
25,0	
25,0	
7,0	
0,2	
2,0	
120,0	
50,0	
2,0	
20,0	
7,0	
0,2	
140,0	
25,0	
25,0	
9,0	
0,2	
2,0	
150,0	
60,0	
2,0	

Para o arroz:

Estufar a cebola e o alho em azeite. Posteriormente juntar água ao preparado e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero.

20,0	
9,0	

Capitação (g/ ml)	Preparação/Confeção
85,0	Lavar e picar a cebola, o alho 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. À parte coze-se o esparguete com parte do sal, e escorre-se. Acompanha com a carne picada.
25,0	
25,0	
3,0	
0,2	
1,2	
0,1	
20,0	
90,0	
25,0	
25,0	
5,0	
0,2	
1,5	
0,1	
30,0	
120,0	
25,0	
25,0	
7,0	
0,2	
2,0	
0,1	
40,0	
130,0	
25,0	
25,0	
9,0	
0,2	
2,0	
0,1	
50,0	


--

Capitação (g/ ml)	Preparação/Confeção
115,0	<p>De véspera, lavar, preparar e temperar a carne com sal e reservar em ambiente refrigerado. No dia, levar as coxas de frango ao forno quente, disposto em tabuleiro.</p> <p>Para a massa: Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar a massa e parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero.</p>
0,1	
20,0	
0,1	
125,0	<p>De véspera, lavar, preparar e temperar a carne com sal e reservar em ambiente refrigerado. No dia, levar as coxas de frango ao forno quente, disposto em tabuleiro.</p> <p>Para a massa: Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar a massa e parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero.</p>
0,1	
30,0	
0,1	
160,0	<p>De véspera, lavar, preparar e temperar a carne com sal e reservar em ambiente refrigerado. No dia, levar as coxas de frango ao forno quente, disposto em tabuleiro.</p> <p>Para a massa: Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar a massa e parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero.</p>
0,1	
40,0	
0,1	
170,0	<p>De véspera, lavar, preparar e temperar a carne com sal e reservar em ambiente refrigerado. No dia, levar as coxas de frango ao forno quente, disposto em tabuleiro.</p> <p>Para a massa: Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar a massa e parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero.</p>
0,2	
50,0	
0,2	

(g/ ml)

Preparação/Confeção

85,0

0,1

1,2

**Bifes de frango grelhados:**

Após o produto descongelado, temperar os bifes de frango com sal e levar a grelhar.

85,0

25,0

25,0

3,0

0,2

**Bifes de frango estufados:**

Preparar a cebola, o tomate e levar a estufar com azeite . Após o produto descongelado, temperar os bifes de frango com sal . Num tabuleiro, dispor os bifes de frango e regar com o estufado por cima e levar a estufar.

20,0

0,1

1,2

Para a massa:

Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar a massa e parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero.

90,0

0,1

1,5

90,0

0,1

25,0

25,0

5,0

30,0

0,1

1,5

120,0

0,1

2,0

120,0

0,1

25,0

25,0

7,0

40,0

0,1

2,0

130,0

0,1

2,0





0,1	
-----	--

Capitação (g/ ml)	Preparação/Confeção
20,0	<p>Lavar e picar a cebola e o alho. Estufar a cebola, o alho, e triturar tudo. Adicionar ervas aromáticas e os cogumelos deixar apurar. Dispor os hambúrgueres em tabuleiro, regar com o estufado e levar ao forno.</p> <p>Para a massa: Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar o esparguete e parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero.</p>
0,2	
80,0	
25,0	
3,0	
0,1	
50,0	
30,0	
0,2	
80,0	
25,0	
5,0	
0,1	
60,0	
40,0	
0,2	
120,0	
25,0	
7,0	
0,1	
75,0	
50,0	
0,2	
160,0	
25,0	
9,0	
0,1	
90,0	

Capitação (g/ ml)	Preparação/Confeção
90,0	Levar a cebola e o alho. Num tacho colocar o tomate, a cebola picada,

25,0	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.
25,0	
3,0	
0,2	
0,1	
20,0	
3,0	
90,0	
25,0	
25,0	
5,0	
0,2	
0,1	
30,0	
5,0	
120,0	
25,0	
25,0	
7,0	
0,2	
0,1	
40,0	
7,0	
150,0	
25,0	
25,0	
9,0	
0,2	
0,1	
50,0	
9,0	

Para a massa:  
Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar a massa e parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero.

Capitação (g/ ml)	Preparação/Confeção
90,0	<b>ASSADO (FORNO)</b>
3,0	De véspera, e após descongelação da carne, temperar a carne com alho, sal, e pimentão doce. Nos tabuleiros, colocar um pouco de azeite no fundo e seguidamente a carne e levar ao forno. No final da cozedura, cortar às fatias e proceder ao reauecimento antes de servir.
0,1	
1,2	
0,1	

90,0
25,0
25,0
3,0
0,1
20,0
0,1
50,0
40,0
50,0
100,0
5,0
0,1
1,5
0,1
100,0
25,0
25,0
5,0
0,1
30,0
0,1
50,0
40,0
60,0
130,0
7,0
0,1
2,0
0,1
130,0
25,0
25,0
7,0
0,1
2,0
40,0
0,1
80,0
60,0
75,0
140,0
7,0
0,1

## ESTUFADO

Temperar previamente a carne, após descongelação. Picar a cebola, juntar o tomate e levar ao lume com a carne temperada com sal . Ir acrescentando água se necessário deixar estufar até a carne atingir a temperatura e consistência de cozedura. Deve servir-se fatiada.

Para a massa:

Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar a massa e parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero.

Para a salada tricolor:

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.

0,1
0,1
140,0
25,0
25,0
9,0
0,1
50,0
60,0
90,0

Capitação (g/ ml)	Preparação/Confeção
90,0	Temperar previamente a carne, após descongelação. Picar a cebola, o alho, a cenoura e o tomate e levar ao lume com a carne temperada com sal. Ir acrescentando água se necessário deixar estufar até a carne atingir a temperatura e consistência de confeccionado.
25,0	
25,0	Arroz de ervilhas e milho: Estufar a cebola 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.
3,0	
0,2	
1,2	
50,0	
20,0	
40,0	
25,0	
20,0	
3,0	
0,1	
1,2	
100,0	
25,0	
25,0	
5,0	
0,2	
1,5	
50,0	
30,0	
40,0	
25,0	
20,0	
5,0	
0,1	
1,5	
130,0	
25,0	
25,0	
7,0	
0,2	
2,0	
80,0	
40,0	
60,0	
35,0	

20,0
7,0
0,2
2,0
140,0
25,0
25,0
9,0
0,2
2,0
80,0
50,0
60,0
50,0
20,0
9,0
0,2
2

Capitação (g/ ml)	Preparação/Confeção
115,0	<p>De véspera, lavar a carne, após descongelação e cortar e seguidamente fazer uma marinada de sumo de laranja, alho picado, sal e alecrim. 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. Fatiar e levar novamente ao forno com o molho a re-aquecer até atingir pelo menos 75°C.</p> <p>Para a massa: Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar a massa e parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero.</p>
0,2	
0,1	
1,2	
10,0	
20,0	
0,1	
120,0	
0,2	
0,1	
1,5	
10,0	
30,0	
0,1	
160,0	
0,2	
0,1	
2,0	
10,0	
40,0	
0,2	




<b>Capitação (g/ ml)</b>	<b>Preparação/Confeção</b>
50,0	<b>Para o JI:</b>
30,0	Demolhar de véspera o feijão e preparar e temperar a carne de porco aos cubos e o frango cortado em pedaços pequenos, previamente descongelados. 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 as carnes e a cenoura em pedaços pequenos e parte da água de cozer o feijão. Deixar cozer, mexendo de vez em quando.
20,0	
25,0	
25,0	
3,0	
0,1	
1,2	
20,0	
20,0	
60,0	À parte faz-se o arroz.
	<b>Para 1º CEB, 2º e 3º CEB, Secundário:</b>
70,0	Demolhar de véspera o feijão e preparar e temperar a carne de porco aos cubos e o frango cortado em pedaços pequenos, previamente descongelados. 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 as carnes, o chouriço cortado em rodelas e a cenoura em pedaços pequenos e parte da água de cozer o feijão. Deixar cozer, mexendo de vez em quando.
40,0	
30,0	
25,0	
25,0	
10,0	
5,0	
0,2	
1,5	
30,0	
20,0	À parte faz-se o arroz.
70,0	
90,0	
50,0	
40,0	
25,0	
25,0	
10,0	
7,0	
0,2	
2,0	
40,0	
20,0	

85,0	
110,0	
65,0	
50,0	
25,0	
25,0	
10,0	
9,0	
0,2	
2,0	
50,0	
20,0	
90,0	

Capitação (g/ ml)	Preparação/Confeção
20,0	
60,0	
30,0	
50,0	
10,0	
50,0	
25,0	
25,0	
3,0	
0,2	
1,2	
30,0	
70,0	
40,0	

**Para o JI:**  
De véspera demolhar o grão-de-bico. Lavar e cortar as carnes e tempera com 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, 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.

**Para o 1º CEB, 2º e 3º CEB e SECUNDÁRIO:**  
De véspera demolhar o grão-de-bico. Lavar e cortar as carnes e tempera



70,0	com louro e sal.
15,0	No dia, preparar a cenoura aos cubos e a couve lombarda em gomos.
50,0	Cozer o grão-de-bico em água e sal. Estufar as carnes, com a cenoura, a
25,0	couve lombarda, azeite, sal, cebola picada, alho e tomate. Num tacho à
25,0	parte cozer a massa. Após cozedura do estufado acrescentar ao
10,0	preparado o grão-de-bico, a água onde cozeu o grão-de-bico, a massa e
5,0	o chouriço e deixar apurar.
0,2	
1,5	
40,0	
90,0	
50,0	
90,0	
20,0	
80,0	
25,0	
25,0	
10,0	
7,0	
0,2	
2,0	
50,0	
85,0	
65,0	
110,0	
30,0	
80,0	
25,0	
25,0	
10,0	
9,0	
0,2	
2,0	

Capitação (g/ ml)	Preparação/Confeção
115,0	De véspera, lavar a carne, após descongelação, cortar e seguidamente
0,2	fazer uma marinada de sumo de laranja, sal e ervas aromáticas. Colocar
10,0	a carne a marinar em ambiente refrigerado. No dia, levar a carne a forno
0,1	quente, em tabuleiro, com a pele virada para cima. Envolver a carne
	com o caldo que se vai formando, até ficar assado.
30,0	
40,0	Para o arroz: Descascar e arranjar as cenouras.
20,0	Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar a cenoura cortada aos
3,0	cubos. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar
0,1	o arroz. No final retificar o tempero.
1,2	
120,0	

0,2
10,0
0,1
40,0
40,0
20,0
5,0
0,1
1,5
160,0
0,2
10,0
0,1
50,0
60,0
20,0
7,0
0,2
2,0
170,0
0,2
1,0
0,1
60,0
60,0
20,0
9,0
0,2
2

Capitação (g/ ml)	Preparação/Confeção
115,0	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.
0,2	
1,2	
0,1	
0,1	
20,0	
3,0	
125,0	Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar o esparguete e parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero.
0,2	
1,5	
0,1	
0,1	

30,0
5,0
160,0
0,2
12,0
0,1
0,1
40,0
7,0
170,0
0,2
0,1
2,0
0,1
50,0
9,0

Capitação (g/ ml)	Preparação/Confeção
85,0	<p>Demolhar o feijão de véspera. Cozer o feijão. Num tacho coloca-se o azeite, a cebola, o alho e o tomate. Adiciona-se a carne picada e deixa-se cozinhar. Adiciona-se o feijão e se necessário adicionar um pouco de água de cozedura do feijão.</p> <p>Para o 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.</p>
25,0	
3,0	
25,0	
1,2	
0,2	
20,0	
20,0	
20,0	
3,0	
1,2	
90,0	

25,0	
5,0	
25,0	
1,5	
0,2	
30,0	
30,0	
20,0	
5,0	
1,5	
120,0	
25,0	
7,0	
25,0	
2,0	
0,2	
40,0	
40,0	
20,0	
7,0	
2,0	
130,0	
25,0	
9,0	
25,0	
2,0	
0,2	
50,0	
50,0	
20,0	
9,0	
2,0	

Capitação (g/ ml)	Preparação/Confeção
115,0	<b>Para o JI:</b> Lavar o peru, previamente descongelado, e cozer em água temperada com sal, alho, e pimentão doce. Após cozedura, desfiar as carnes. Num outro tacho estufar o azeite, a cebola, 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
30,0	
25,0	
3,0	
0,2	
0,1	

	e levar ao forno.
120,0	
40,0	<b>Para o 1º CEB, 2º e 3º CEB e Secundário:</b>
25,0	Lavar o peru, previamente descongelado, e cozer em água temperada com sal, alho, pimentão doce. Após cozedura, desfiar as carnes. Num outro tacho estufar o azeite, a cebola, o alho, o chouriço até apurar.
10,0	Adicionar a água de das aves no estufado e confeccionar o arroz. Após cozedura, colocar o arroz e a carne desfiada em camadas alternadamente e levar ao forno.
5,0	
0,2	
0,1	
160,0	
50,0	
25,0	
10,0	
7,0	
0,2	
0,1	
170,0	
60,0	
25,0	
10,0	
9,0	
0,2	
0,1	

Capitação (g/ ml)	Preparação/Confeção
85,0	Lavar, descascar e picar a cebola, o alho e cortar o tomate aos cubos.
25,0	Fazer um refogado leve com o azeite, o alho, orégãos e a cebola.
25,0	Deixar cozinhar um pouco e adicionar o tomate cortado aos cubinhos.
1,2	Adicionar a carne picada sem prévia descongelação. Deixar cozinhar.
3,0	
30,0	Para o arroz:
0,2	Fazer um refogado leve com o azeite e o alho. Adicionar um pouco de água a ferver e acrescentar o arroz. Deixar cozinhar.
1,2	
0,1	
	Montar num tabuleiro o empadão, alternando com uma camada do preparado da carne com uma de arroz. Levar ao forno para gratinar.
90,0	
25,0	
25,0	
1,5	
5,0	
40,0	
0,2	
1,5	
0,1	
120,0	

25,0	
25,0	
2,0	
7,0	
50,0	
0,2	
2,0	
0,1	
130,0	
25,0	
25,0	
2,0	
9,0	
60,0	
0,2	
2,0	
0,1	

Capitação (g/ ml)	Preparação/Confeção
115,0	<p>De véspera, lavar a carne, após descongelação e cortar e seguidamente fazer uma marinada de sumo de laranja, alho picado, sal e pimentão doce. Colocar a carne a marinar em ambiente refrigerado. No dia, levar a carne a forno quente, em tabuleiro, com a pele virada para cima.</p> <p>Envolver a carne com o caldo que se vai formando, até ficar assado.</p> <p>Para o esparguete:</p> <p>Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar o esparguete e parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero.</p>
0,2	
40,0	
1,2	
0,1	
20,0	
120,0	
0,2	
40,0	
1,5	
0,1	
30,0	
160,0	
0,2	

80,0	
2,0	
0,1	
40,0	
170,0	
0,2	
80,0	
2,0	
0,1	
50,0	

Capitação (g/ ml)	Preparação/Confeção
85,0	Estufar a cebola, o alho picado, azeite e tomate. Tritura-se o tomate até fazer um molho.
3,0	Disponer o rolo de carne em tabuleiro, o molho de tomate e oregãos e levar ao forno.
0,1	
25,0	Para a massa: Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar o esparguete e parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero.
1,2	
25,0	
20,0	
90,0	
5,0	
0,1	
25,0	
1,5	
25,0	
30,0	
120,0	
7,0	
0,1	
25,0	
2,0	
25,0	
40,0	

130,0
9,0
0,1
25,0
2,0
25,0
50,0

Capitação (g/ ml)	Preparação/Confeção
5,0	<b>De véspera demolhar o feijão. Lavar e cortar as carnes e temperar com louro e sal. No dia, preparar a cenoura aos cubos e a couve lombarda em gomos. Cozer o feijão em água e sal. Estufar as carnes, com a cenoura, a couve lombarda, azeite, sal, junta-se água e posteriormente o feijão e o arroz</b>
45,0	
50,0	
60,0	
50,0	
25,0	
25,0	
3,0	
0,2	
1,2	
20,0	
5,0	
50,0	
70,0	
50,0	
50,0	
25,0	
25,0	
5,0	
0,2	
1,5	
30,0	
5,0	
65,0	
90,0	
85,0	
80,0	
25,0	
25,0	
7,0	



0,2	
2,0	
40,0	
5,0	
70,0	
110,0	
90,0	
80,0	
25,0	
25,0	
9,0	
0,2	
2,0	
50,0	

Capitação (g/ ml)	Preparação/Confeção
115,0	<p>Temperar previamente a carne, após descongelação. Picar a cebola, o alho e o tomate e levar ao lume com a carne temperada com sal. Ir acrescentando água se necessário deixar estufar até a carne atingir a temperatura e consistência de confeccionado.</p> <p>Por ultimo acrescenta-se mais um pouco de água e junta-se as cenouras cortadas aos cubos, as ervilhas e o esparguete.</p>
25,0	
25,0	
3,0	
0,2	
1,2	
50,0	
30,0	
20,0	
130,0	
25,0	
25,0	
5,0	
0,2	
1,5	
50,0	
40,0	
30,0	
160,0	
25,0	
25,0	
7,0	

0,2
2,0
80,0
60,0
40,0
170,0
25,0
25,0
9,0
0,2
2,0
80,0
70,0
50,0

Capitação (g/ ml)	Preparação/Confeção
115,0	<p>De véspera, lavar a carne, após descongelação, cortar e seguidamente e temperar com sal e ervas aromáticas. Colocar a carne 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.</p> <p>Para o arroz: Descascar e arranjar as cenouras.</p> <p>Estufar a cebola e o alho em azeite. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero.</p>
0,2	
0,1	
30,0	
20,0	
3,0	
0,1	
1,2	
120,0	
0,2	
0,1	
40,0	
20,0	
5,0	
0,1	
1,5	
160,0	
0,2	
0,1	
50,0	
20,0	

7,0	
0,2	
2,0	
170,0	
0,2	
0,1	
60,0	
20,0	
9,0	
0,2	
2,0	





























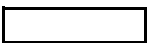


























FICHAS TÉCNICAS PRATOS PEIXE

Nº	Nome	Ingredientes
1	<p><i>Rissóis de pescada com arroz de feijão</i> JI</p>	<p><i>Rissóis de pescada</i> <i>Óleo de amendoim/girassol</i> <i>Arroz</i> <i>Tomate pelado/triturado/polpa/concentrado</i> <i>Cebola</i> <i>Azeite</i> <i>Sal iodado</i> <i>Alho</i> <i>Feijão</i></p>
	<p><i>Rissóis de pescada com arroz de feijão</i> 1ºCEB</p>	<p><i>Rissóis de pescada</i> <i>Óleo de amendoim/girassol</i> <i>Arroz</i> <i>Tomate pelado/triturado/polpa/concentrado</i> <i>Cebola</i> <i>Azeite</i> <i>Sal iodado</i> <i>Alho</i> <i>Feijão</i></p>
	<p><i>Rissóis de pescada com arroz de feijão</i> 2º e 3ºCEB</p>	<p><i>Rissóis de pescada</i> <i>Óleo de amendoim/girassol</i> <i>Arroz</i> <i>Tomate pelado/triturado/polpa/concentrado</i> <i>Cebola</i> <i>Azeite</i> <i>Sal iodado</i> <i>Alho</i> <i>Feijão</i></p>
	<p><i>Rissóis de pescada com arroz de feijão</i> Secundário</p>	<p><i>Rissóis de pescada</i> <i>Óleo de amendoim/girassol</i> <i>Arroz</i> <i>Tomate pelado/triturado/polpa/concentrado</i> <i>Cebola</i> <i>Azeite</i> <i>Sal iodado</i> <i>Alho</i> <i>Feijão</i></p>

--	--

Nº	Nome	Ingredientes
2	Atum com feijão frade (atum, ovo, feijão frade, batata e cenoura)_JI	Atum em conserva Feijão-frade Batata aos cubos Cenoura Azeite Ovo cozido pasteurizado ralado/picado Sal iodado Salsa
	Atum com feijão frade (atum, ovo, feijão frade, batata e cenoura)_1ºCEB	Atum em conserva Feijão-frade Batata aos cubos Cenoura Azeite Ovo cozido pasteurizado ralado/picado Sal iodado Salsa
	Atum com feijão frade (atum, ovo, feijão frade, batata e cenoura) 2º e 3ºCEB	Atum em conserva Feijão-frade Batata aos cubos Cenoura Azeite Ovo cozido pasteurizado ralado/picado Sal iodado Salsa
	Atum com feijão frade (atum, ovo, feijão frade, batata e cenoura) Secundário	Atum em conserva Feijão-frade Batata aos cubos Cenoura Azeite

	<i>Ovo cozido pasteurizado ralado/picado</i>
	<i>Sal iodado</i>
	<i>Salsa</i>

<i>Nº</i>	<i>Nome</i>	<i>Ingredientes</i>
3	<i>Bacalhau à Gomes de Sá JI</i>	<i>Batatas</i> <i>Migas de bacalhau seco</i> <i>Ovo cozido pasteurizado em rodelas</i> <i>Cebola</i> <i>Salsa</i> <i>Azeite</i> <i>Sal iodado</i> 
	<i>Bacalhau à Gomes de Sá 1ºCEB</i>	<i>Batatas</i> <i>Migas de bacalhau seco</i> <i>Ovo cozido pasteurizado em rodelas</i> <i>Cebola</i> <i>Azeitonas pretas</i> <i>Azeite</i> <i>Sal iodado</i> <i>Salsa</i> 
	<i>Bacalhau à Gomes de Sá 2º e 3ºCEB</i>	<i>Batatas</i> <i>Migas de bacalhau seco</i> <i>Ovo cozido pasteurizado em rodelas</i> <i>Cebola</i> <i>Azeitonas pretas</i> <i>Azeite</i> <i>Sal iodado</i> <i>Salsa</i> 

<b>Bacalhau à Gomes de Sá Secundário</b>	<b>Batatas</b>
	<b>Migas de bacalhau seco</b>
	<b>Ovo cozido pasteurizado em rodela</b>
	<b>Cebola</b>
	<b>Azeitonas pretas</b>
	<b>Azeite</b>
	<b>Sal iodado</b>
	<b>Salsa</b>

<b>Nº</b>	<b>Nome</b>	<b>Ingredientes</b>
4	<b>Filetes de pescada no forno com Batata e Brócolos cozidos_JI</b>	<b>Filetes de pescada</b>
		<b>Pão ralado</b>
		<b>Cebola</b>
		<b>Azeite</b>
		<b>Sal iodado</b>
		<b>Salsa</b>
		<b>Sumo de limão</b>
		<b>Ervas aromáticas</b>
		<b>Alho</b>
		<b>Batatas p/ cozer</b>
		<b>Sal iodado</b>
		<b>Brócolos</b>
	<b>Filetes pescada no forno com Batata e Brócolos cozidos_1ºCEB</b>	<b>Filetes de pescada</b>
		<b>Pão ralado</b>
		<b>Cebola</b>
		<b>Azeite</b>
		<b>Sal iodado</b>
		<b>Salsa</b>
		<b>Sumo de limão</b>
		<b>Ervas aromáticas</b>
		<b>Alho</b>
		<b>Batatas p/ cozer</b>
		<b>Sal iodado</b>
		<b>Brócolos</b>
	<b>Filetes de pescada no forno com Batata e Brócolos cozidos_2º e 3ºCEB</b>	<b>Filetes de pescada</b>
		<b>Pão ralado</b>
		<b>Cebola</b>
		<b>Azeite</b>

	<i>Sal iodado</i> <i>Salsa</i> Sumo de limão Ervas aromáticas <i>Alho</i>  <i>Batatas p/ cozer</i> <i>Sal iodado</i> <i>Brócolos</i>   
<i>Filetes de pescada no forno com Batata e Brócolos cozidos_Secundário</i>	<i>Filetes de pescada</i> <i>Pão ralado</i> <i>Cebola</i> <i>Azeite</i> <i>Sal iodado</i> <i>Salsa</i> Sumo de limão Ervas aromáticas <i>Alho</i> <i>Batatas p/ cozer</i> <i>Sal iodado</i> <i>Brócolos</i>

<b>Nº</b>	<b>Nome</b>	<b>Ingredientes</b>
5	<i>Paloco gratinado_JI</i>	<i>Migas de paloco seco</i> <i>Batata frita palha</i> <i>Farinha de trigo</i> <i>Sal</i> <i>Leite UHT meio gordo</i> <i>Cebola</i> <i>Alho</i> <i>Azeite</i>    
	<i>Paloco gratinado_1º CEB</i>	<i>Migas de paloco seco</i> <i>Batata frita palha</i> <i>Farinha de trigo</i> <i>Sal</i> <i>Leite UHT meio gordo</i> <i>Cebola</i> <i>Alho</i> <i>Azeite</i>  



<i>Paloco gratinado_2º e 3º CEB</i>	<i>Migas de paloco seco</i> <i>Batata frita palha</i> <i>Farinha de trigo</i> <i>Sal</i> <i>Leite UHT meio gordo</i> <i>Cebola</i> <i>Alho</i> <i>Azeite</i>
<i>Paloco gratinado_Sec.</i>	<i>Migas de paloco seco</i> <i>Batata frita palha</i> <i>Farinha de trigo</i> <i>Sal</i> <i>Leite UHT meio gordo</i> <i>Cebola</i> <i>Alho</i> <i>Azeite</i>

<i>Nº</i>	<i>Nome</i>	<i>Ingredientes</i>
6	<i>Peixe escamudo no forno com ervas aromáticas, com Batata e Feijão verde cozidos</i> <i>Jl</i>	<i>Peixe escamudo</i> <i>Azeite</i> <i>Sal iodado</i> <i>Alho</i> <i>Sumo de limão</i> <i>Ervas aromáticas</i> <i>Batatas p/ cozer</i> <i>Feijão verde</i>
	<i>Peixe escamudo no forno com ervas aromáticas, com Batata e Feijão verde cozidos</i> <i>1ºCEB</i>	<i>Peixe escamudo</i> <i>Azeite</i> <i>Sal iodado</i> <i>Alho</i> <i>Sumo de limão</i> <i>Ervas aromáticas</i> <i>Batatas p/ cozer</i>

	<i>Feijão verde</i>
<i>Peixe escamudo no forno com ervas aromáticas, com Batata e Feijão verde cozidos 2º e 3ºCEB</i>	<i>Peixe escamudo</i>
	<i>Azeite</i>
	<i>Sal iodado</i>
	<i>Alho</i>
	<i>Sumo de limão</i>
	<i>Ervas aromáticas</i>
	<i>Batatas p/ cozer</i>
	<i>Feijão verde</i>
<i>Peixe escamudo no forno com ervas aromáticas, com Batata e Feijão verde cozidos Secundário</i>	<i>Peixe escamudo</i>
	<i>Azeite</i>
	<i>Sal iodado</i>
	<i>Alho</i>
	<i>Sumo de limão</i>
	<i>Ervas aromáticas</i>
	<i>Batatas p/ cozer</i>
	<i>Feijão verde</i>

<i>Nº</i>	<i>Nome</i>	<i>Ingredientes</i>
<i>7</i>	<i>Palmeta com sumo de limão e ervas aromáticas e salasa russa_JI</i>	<i>Palmeta</i>
		<i>Ervas aromáticas</i>
		<i>Azeite</i>
		<i>Sal iodado</i>
		<i>Alho</i>
		<i>Sumo de limão</i>
		<i>Batata</i>
		<i>Ervilhas</i>
		<i>Cenoura</i>
		<i>Feijão verde</i>
		<i>Sal iodado</i>
	<i>Palmeta com sumo de limão e ervas aromáticas e salada russa_1ºCEB</i>	<i>Palmeta</i>
		<i>Ervas aromáticas</i>
		<i>Azeite</i>

	<i>Sal iodado</i> <i>Alho</i> <i>Sumo de limão</i> <i>Batata</i> <i>Ervilhas</i> <i>Cenoura</i> <i>Feijão verde</i> <i>Sal iodado</i>
<i>Palmeta com sumo de limão e ervas aromáticas e salada russa_2º e 3ºCEB</i>	<i>Palmeta</i> <i>Ervas aromáticas</i> <i>Azeite</i> <i>Sal iodado</i> <i>Alho</i> <i>Sumo de limão</i> <i>Batata</i> <i>Ervilhas</i> <i>Cenoura</i> <i>Feijão verde</i> <i>Sal iodado</i>
<i>Palmeta com sumo de limão e ervas aromáticas e salada russa_Sec</i>	<i>Palmeta</i> <i>Ervas aromáticas</i> <i>Azeite</i> <i>Sal iodado</i> <i>Alho</i> <i>Sumo de limão</i> <i>Batata</i> <i>Ervilhas</i> <i>Cenoura</i> <i>Feijão verde</i> <i>Sal iodado</i>

	Nome	Ingredientes
8	Solha no forno com limão, com salada camponesa (batata, cenoura, ervilhas)_JI	Solha Salsa Azeite Sal iodado Alho Sumo de limão  Batata Ervilhas Cenoura Sal iodado
	Solha no forno com limão, com salada camponesa (batata, cenoura, ervilhas)_1ºCEB	Solha Salsa Azeite Sal iodado Alho Sumo de limão  Batata Ervilhas Cenoura Sal iodado
	Solha no forno com limão, com salada camponesa (batata, cenoura e ervilhas)_2º e 3ºCEB	Solha Salsa Azeite Sal iodado Alho Sumo de limão  Batata Ervilhas Cenoura Sal iodado
	Solha no forno com limão,	

<p><i>com salada camponesa (batata, cenoura e ervilhas) _Secundário</i></p>	<i>Solha</i>
	<i>Salsa</i>
	<i>Azeite</i>
	<i>Sal iodado</i>
	<i>Alho</i>
	<i>Sumo de limão</i>
	<i>Batata</i>
	<i>Ervilhas</i>
	<i>Cenoura</i>
	<i>Sal iodado</i>

<i>Nº</i>	<i>Nome</i>	<i>Ingredientes</i>
9	<i>Massa tricolor de cavala com ervilhas e cenoura JI</i>	<i>Massa tricolor</i> <i>Cenoura</i> <i>Ervilhas</i> <i>Azeite</i> <i>Sal iodado</i> <i>Cavala (em conserva)</i> <i>Tomate pelado/triturado/polpa/concentrado</i> <i>Cebola</i>
	<i>Massa tricolor de cavala com ervilhas e cenoura 1ºCEB</i>	<i>Massa tricolor</i> <i>Cenoura</i> <i>Ervilhas</i> <i>Azeite</i> <i>Sal iodado</i> <i>Tomate pelado/triturado/polpa/concentrado</i> <i>Cavala (em conserva)</i> <i>Cebola</i>
	<i>Massa tricolor de cavala com ervilhas e cenoura</i>	<i>Massa tricolor</i> <i>Cenoura</i>

2º e 3ºCEB	<b>Ervilhas</b> <b>Azeite</b> <b>Sal iodado</b> <b>Tomate pelado/triturado/polpa/concentrado</b> <b>Cavala (em conserva)</b> <b>Cebola</b>        
<b>Massa tricolor de cavala com ervilhas e cenoura Secundário</b>	<b>Massa tricolor</b> <b>Cenoura</b> <b>Ervilhas</b> <b>Azeite</b> <b>Sal iodado</b> <b>Tomate pelado/triturado/polpa/concentrado</b> <b>Cavala (em conserva)</b> <b>Cebola</b>        

Nº	Nome	Ingredientes
10	<b>Solha estufada com salada camponesa (batata, cenoura e ervilhas)_JI</b>	<b>Solha</b> <b>Tomate pelado/triturado/polpa/concentrado</b> <b>Cebola</b> <b>Azeite</b> <b>Sal iodado</b> <b>Alho</b>  <b>Batata</b> <b>Ervilhas</b> <b>Cenoura</b>    
	<b>Solha estufada com salada camponesa (batata, cenoura e ervilhas)_1ºCEB</b>	<b>Solha</b> <b>Tomate pelado/triturado/polpa/concentrado</b> <b>Cebola</b> <b>Azeite</b> <b>Sal iodado</b> <b>Alho</b>

		<i>Batata</i>
		<i>Ervilhas</i>
		<i>Cenoura</i>
<i>Solha estufada com salada camponesa (batata, cenoura e ervilhas)_2º e 3ºCEB</i>	<i>Solha</i>	
	<i>Tomate pelado/triturado/polpa/concentrado</i>	
	<i>Cebola</i>	
	<i>Azeite</i>	
	<i>Sal iodado</i>	
	<i>Alho</i>	
	<i>Batata</i>	
	<i>Ervilhas</i>	
	<i>Cenoura</i>	
<i>Solha estufada com salada camponesa (batata, cenoura e ervilhas)_Secundário</i>	<i>Solha</i>	
	<i>Tomate pelado/triturado/polpa/concentrado</i>	
	<i>Cebola</i>	
	<i>Azeite</i>	
	<i>Sal iodado</i>	
	<i>Alho</i>	
	<i>Batata</i>	
	<i>Ervilhas</i>	
	<i>Cenoura</i>	

<i>Nº</i>	<i>Nome</i>	<i>Ingredientes</i>
11	<i>Filetes de escamudo gratinados com ervas aromáticas com arroz de cenoura_JI</i>	<i>Filetes de escamudo</i>
		<i>Pão ralado</i>
		<i>Cebola</i>
		<i>Azeite</i>
		<i>Sal iodado</i>
		<i>Salsa</i>
		<i>Sumo de limão</i>
		<i>Ervas aromáticas</i>
		<i>Alho</i>

	Arroz
	Cenoura
	Cebola
	Azeite
	Sal
	Alho
<i>Filetes de escamudo gratinados com ervas aromáticas com arroz de cenoura_1ºCEB</i>	<i>Filetes de escamudo</i>
	<i>Pão ralado</i>
	<i>Cebola</i>
	<i>Azeite</i>
	<i>Sal iodado</i>
	<i>Salsa</i>
	<i>Sumo de limão</i>
	<i>Ervas aromáticas</i>
	<i>Alho</i>
	Arroz
	Cenoura
	Cebola
	Azeite
	Sal
	Alho
<i>Filetes de escamudo gratinados com ervas aromáticas com arroz de cenoura_2º e 3ºCEB</i>	<i>Filetes de escamudo</i>
	<i>Pão ralado</i>
	<i>Cebola</i>
	<i>Azeite</i>
	<i>Sal iodado</i>
	<i>Salsa</i>
	<i>Sumo de limão</i>
	<i>Ervas aromáticas</i>
	<i>Alho</i>
	Arroz
	Cenoura
	Cebola
	Azeite
	Sal
	Alho
<i>Filetes de escamudo gratinados com ervas aromáticas com arroz de cenoura_Secundário</i>	<i>Filetes de escamudo</i>
	<i>Pão ralado</i>
	<i>Cebola</i>
	<i>Azeite</i>
	<i>Sal iodado</i>
	<i>Salsa</i>
	<i>Sumo de limão</i>
	<i>Ervas aromáticas</i>
	<i>Alho</i>



	Arroz
	Cenoura
	Cebola
	Azeite
	Sal
	Alho

Nº	Nome	Ingredientes
12	Pescada de tomatada com batata e couve-flor cozidas JI	Pescada Tomate pelado/triturado/polpa/concentrado Cebola Azeite Sal iodado Oregãos Alho  Batatas p/ cozer Couve-flor   
	Pescada de tomatada com batata e couve-flor cozidas 1ºCEB	Pescada Tomate pelado/triturado/polpa/concentrado Cebola Azeite Sal iodado Oregãos Alho  Batatas p/ cozer Couve-flor   
	Pescada de tomatada com batata e couve-flor cozidas 2º e 3ºCEB	Pescada Tomate pelado/triturado/polpa/concentrado Cebola Azeite Sal iodado Oregãos Alho Batatas p/ cozer Couve-flor   

<i>Pescada</i> <i>batata e couve-flor cozidas</i> <i>Secundário</i>	<i>Pescada</i>
	<i>Tomate pelado/triturado/polpa/concentrado</i>
	<i>Cebola</i>
	<i>Azeite</i>
	<i>Sal iodado</i>
	<i>Oregãos</i>
	<i>Alho</i>
	<i>Batatas p/ cozer</i>
	<i>Couve-flor</i>

<i>Nº</i>	<i>Nome</i>	<i>Ingredientes</i>
13	<i>Carapau frito com arroz de tomate_JI</i>	<i>Carapau</i> <i>Farinha de milho</i> <i>Sal iodado</i> <i>Óleo de amendoim/girassol</i>  <i>Alho</i> <i>Azeite p/ arroz</i> <i>Tomate triturado/pelado/polpa</i> <i>Cebola</i> <i>Arroz</i>
	<i>Carapau frito com arroz de tomate_1ºCEB</i>	<i>Carapau</i> <i>Farinha de milho</i> <i>Sal iodado</i> <i>Óleo de amendoim/girassol</i>  <i>Alho</i> <i>Azeite p/ arroz</i> <i>Tomate triturado/pelado/polpa</i> <i>Cebola</i> <i>Arroz</i>
	<i>Carapau frito com arroz de tomate_2º e 3ºCEB</i>	<i>Carapau</i> <i>Farinha de milho</i> <i>Sal iodado</i>

	<i>Óleo de amendoim/girassol</i>  <i>Alho</i> <i>Azeite p/ arroz</i> <i>Tomate triturado/pelado/polpa</i> <i>Cebola</i> <i>Arroz</i>   
<i>Carapau frito com arroz de tomate_Secundário</i>	<i>Carapau</i> <i>Farinha de milho</i> <i>Sal iodado</i> <i>Óleo de amendoim/girassol</i>  <i>Alho</i> <i>Azeite p/ arroz</i> <i>Tomate triturado/pelado/polpa</i> <i>Cebola</i> <i>Arroz</i>   
<i>Barrinhas de pescada no forno com arroz de tomate_JI</i>	<i>Barrinhas de pescada</i>  <i>Alho</i> <i>Azeite p/ arroz</i> <i>Tomate triturado/pelado/polpa</i> <i>Cebola</i> <i>Arroz</i>   
<i>Barrinhas de pescada no forno com arroz de tomate_1°CEB</i>	<i>Barrinhas de pescada</i>  <i>Alho</i> <i>Azeite p/ arroz</i> <i>Tomate triturado/pelado/polpa</i> <i>Cebola</i> <i>Arroz</i>   
<i>Barrinhas de pescada no forno com arroz de tomate_2°e3°CEB</i>	<i>Tesourinhos de pescada</i>  <i>Alho</i> <i>Azeite p/ arroz</i> <i>Tomate triturado/pelado/polpa</i> <i>Cebola</i> <i>Arroz</i>   
<i>Barrinhas de pescada no forno com arroz de tomate_Secundário</i>	<i>Barrinhas de pescada</i>  <i>Alho</i> 





<i>Pastéis de bacalhau com arroz de tomate Secundário</i>	<i>Pastel de bacalhau</i>
	<i>Óleo de amendoim/girassol</i>
	<i>Arroz</i>
	<i>Tomate pelado/triturado</i>
	<i>Cebola</i>
	<i>Azeite</i>
	<i>Sal iodado</i>
	<i>Alho</i>

<i>Nº</i>	<i>Nome</i>	<i>Ingredientes</i>
16	<i>Badejo estufado com batata cozida_JI</i>	<i>Badejo</i>
		<i>Tomate pelado/triturado/polpa/concentrado</i>
		<i>Cebola</i>
		<i>Azeite</i>
	<i>Sal iodado</i>	
	<i>Alho</i>	
	<i>Salsa</i>	
	<i>Batata</i>	
	<i>Badejo estufado com batata cozida_1ºCEB</i>	<i>Badejo</i>
		<i>Tomate pelado/triturado/polpa/concentrado</i>
		<i>Cebola</i>
		<i>Azeite</i>
		<i>Sal iodado</i>
		<i>Alho</i>
		<i>Salsa</i>
		<i>Batata</i>
	<i>Badejo estufado com batata cozida_2º e 3ºCEB</i>	<i>Badejo</i>
		<i>Tomate pelado/triturado/polpa/concentrado</i>
		<i>Cebola</i>
		<i>Azeite</i>
		<i>Sal iodado</i>
		<i>Alho</i>
		<i>Salsa</i>
		<i>Batata</i>
	<i>Badejo estufado com batata cozida_Secundário</i>	<i>Badejo</i>
		<i>Tomate pelado/triturado/polpa/concentrado</i>
		<i>Cebola</i>



2º e 3ºCEB	Azeite Sal iodado Noz moscada Alho Farinha Leite Tomate pelado/triturado/polpa/concentrado         
Massa gratinada de peixe com cogumelos Secundário	Pescada Massa espiral Cogumelos Azeite Sal iodado Noz moscada Alho Farinha Leite Tomate pelado/triturado/polpa/concentrado        

Nº	Nome	Ingredientes
18	Arroz de tintureira com coentros_Jl	Arroz Tomate pelado/triturado/polpa/concentrado Cebola Azeite Sal iodado Coentros Alho Tintureira      
	Arroz de tintureira com coentros_1ºCEB	Arroz



		<i>Tomate pelado/triturado/polpa/concentrado</i>
		<i>Cebola</i>
		<i>Azeite</i>
		<i>Sal iodado</i>
		<i>Coentros</i>
		<i>Alho</i>
		<i>Tintureira</i>
<i>Arroz de tintureira com coentros_2 e 3ºCEB</i>		<i>Arroz</i>
		<i>Tomate pelado/triturado/polpa/concentrado</i>
		<i>Cebola</i>
		<i>Azeite</i>
		<i>Sal iodado</i>
		<i>Coentros</i>
		<i>Alho</i>
		<i>Tintureira</i>
<i>Arroz de tintureira com coentros_Secundário</i>		<i>Arroz</i>
		<i>Tomate pelado/triturado/polpa/concentrado</i>
		<i>Cebola</i>
		<i>Azeite</i>
		<i>Sal iodado</i>
		<i>Coentros</i>
		<i>Alho</i>
		<i>Tintureira</i>

<b>Nº</b>	<b>Nome</b>	<b>Ingredientes</b>
19	<i>Cavala de conserva com salada de feijão frade e ovo ralado_JI</i>	<i>Cavala</i>
		<i>Feijão-frade</i>
		<i>Batata</i>
		<i>Cenoura</i>
		<i>Azeite</i>
		<i>Sal iodado</i>
		<i>Salsa</i>
		<i>Ovo cozido pasteurizado / picado /ralado</i>
	<i>Cavala de conserva com</i>	

<i>salada de feijão frade e ovo ralado_1ºCEB</i>	<i>Cavala (em conserva)</i>
	<i>Feijão-frade</i>
	<i>Batata</i>
	<i>Cenoura</i>
	<i>Azeite</i>
	<i>Sal iodado</i>
	<i>Salsa</i>
	<i>Ovo cozido pasteurizado / picado /ralado</i>
<i>Cavala de conserva com salada de feijão frade e ovo ralado_2º e 3ºCEB</i>	<i>Cavala (em conserva)</i>
	<i>Feijão-frade</i>
	<i>Batata</i>
	<i>Cenoura</i>
	<i>Azeite</i>
	<i>Sal iodado</i>
	<i>Salsa</i>
	<i>Ovo cozido pasteurizado / picado /ralado</i>
<i>Cavala de conserva com salada de feijão frade e ovo ralado_Secundário</i>	<i>Cavala (em conserva)</i>
	<i>Feijão-frade</i>
	<i>Batata</i>
	<i>Cenoura</i>
	<i>Azeite</i>
	<i>Sal iodado</i>
	<i>Salsa</i>
	<i>Ovo cozido pasteurizado / picado /ralado</i>

<i>Nº</i>	<i>Nome</i>	<i>Ingredientes</i>
20	<i>Massinha de peixe com tomate e pimentos _JI</i>	<i>Massa cotovelinhos</i> <i>Tomate pelado/triturado/polpa/concentrado</i> <i>Cebola</i> <i>Azeite</i> <i>Sal iodado</i> <i>Pimento</i> <i>Alho</i> <i>Pescada</i>

<p><i>Massinha de peixe com tomate e pimentos</i> <i>_1ºCEB</i></p>	<p><i>Massa cotovelinhos</i></p> <p><i>Tomate pelado/triturado</i></p> <p><i>Cebola</i></p> <p><i>Azeite</i></p> <p><i>Sal iodado</i></p> <p><i>Pimento</i></p> <p><i>Alho</i></p> <p><i>Pescada</i></p>
<p><i>Massinha de peixe com tomate e pimentos _2º e 3ºCEB</i></p>	<p><i>Massa cotovelinhos</i></p> <p><i>Tomate pelado/triturado/polpa/concentrado</i></p> <p><i>Cebola</i></p> <p><i>Azeite</i></p> <p><i>Sal iodado</i></p> <p><i>Pimento</i></p> <p><i>Alho</i></p> <p><i>Pescada</i></p>
<p><i>Massinha de peixe com tomate e pimentos _Secundário</i></p>	<p><i>Massa cotovelinhos</i></p> <p><i>Tomate pelado/triturado/polpa/concentrado</i></p> <p><i>Cebola</i></p> <p><i>Azeite</i></p> <p><i>Sal iodado</i></p> <p><i>Pimento</i></p> <p><i>Alho</i></p> <p><i>Pescada</i></p>

<i>Nº</i>	<i>Nome</i>	<i>Ingredientes</i>
21	<p><i>Peixe prata no forno com batata e brócolos cozidos</i> <i>_JI</i></p>	<p><i>Peixe prata</i></p> <p><i>Tomate pelado/triturado/polpa/concentrado</i></p> <p><i>Cebola</i></p> <p><i>Azeite</i></p> <p><i>Sal iodado</i></p> <p><i>Alho</i></p> <p><i>Batata</i></p> <p><i>Sal iodado</i></p>

	<b>Brócolos</b>
<b>Peixe prata no forno com batata e brócolos cozidos _1ºCEB</b>	<b>Peixe prata</b>
	<b>Tomate pelado/triturado/polpa/concentrado</b>
	<b>Cebola</b>
	<b>Azeite</b>
	<b>Sal iodado</b>
	<b>Alho</b>
	<b>Batata</b>
	<b>Sal iodado</b>
	<b>Brócolos</b>
<b>Peixe prata no forno com batata e brócolos cozidos_ 2º 3ª CEB</b>	<b>Peixe prata</b>
	<b>Tomate pelado/triturado/polpa/concentrado</b>
	<b>Cebola</b>
	<b>Azeite</b>
	<b>Sal iodado</b>
	<b>Alho</b>
	<b>Batata</b>
	<b>Sal iodado</b>
	<b>Brócolos</b>
<b>Peixe prata no forno com batata e brócolos cozidos _Secundário</b>	<b>Peixe prata</b>
	<b>Tomate pelado/triturado/polpa/concentrado</b>
	<b>Cebola</b>
	<b>Azeite</b>
	<b>Sal iodado</b>
	<b>Alho</b>
	<b>Batata</b>
	<b>Sal iodado</b>
	<b>Brócolos</b>

Capitação (g/ml)	Preparação/Confeção
60,0	<p><i>Fritar os rissois em óleo.</i></p> <p><i>De véspera demolhar o feijão. No dia cozer o feijão em água com sal. Estufar a cebola, o alho e o tomate em azeite. Adicionar o feijão e a água de cozer o feijão. Após fervura adicionar o arroz.</i></p>
3,0	
20,0	
25,0	
20,0	
3,0	
0,1	
1,2	
5,0	
60,0	
5,0	
30,0	
25,0	
20,0	
5,0	
0,1	
1,5	
5,0	
90,0	
7,0	
40,0	
25,0	
20,0	
7,0	
0,2	
2,0	
5,0	
120,0	
9,0	
50,0	
25,0	
20,0	
9,0	
0,2	
2,0	
5,0	

--	--

Capitação (g/ml)	Preparação/Confeção
85,0	<p><i>De véspera, demolhar o feijão-frade. No dia cozer o feijão-frade e a batata com a cenoura (previamente arranjada e cortada aos cubos) e água e sal, separados. Após cozido, colocar o feijão-frade num tabule a batata e a cenoura cortados em cubos. Picar o ovo e a salsa e juntar, assim como o atum já escorrido. Envolver o preparado e adicionar azeite.</i></p>
20,0	
80,0	
50,0	
3,0	
0,1	
0,8	
90,0	
30,0	
100,0	
50,0	
5,0	
0,1	
1,3	
100,0	
40,0	
120,0	
80,0	
7,0	
0,2	
1,3	
110,0	
50,0	
140,0	
80,0	
9,0	



140,0
70,0
50,0
6,0
9,0
0,1
1,3

Capitação (g/ml)	Preparação/Confeção
85,0	<p><i>De véspera, limpar, preparar e temperar o peixe, previamente descongelado, com as ervas aromáticas, o sumo de limão, o alho e o sal.</i></p> <p><i>No dia, dispor no tabuleiro o azeite, a cebola, o peixe e polvilhar com pão ralado e levar ao forno, deixando gratinar.</i></p>
10,0	
25,0	
3,0	
0,1	
0,8	
10,0	
0,1	
1,2	
80,0	
0,1	<p><i>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 refritar 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.</i></p>
45,0	
100,0	
10,0	
25,0	
5,0	
0,1	
1,3	
10,0	
0,1	
1,5	
100,0	
60,0	
130,0	
10,0	
25,0	
7,0	



0,2	
1,3	
10,0	
0,1	
2,0	
120,0	
80,0	
140,0	
10,0	
25,0	
9,0	
0,2	
1,3	
10,0	
0,1	
2,0	
140,0	
100	

Capitação	Preparação/Confeção
40,0	Demolham-se as migas de véspera.
40,0	Escorrem-se as migas.
5,0	Faz-se uma cebolada com o azeite e alho, estufam-se as migas.
0,2	Faz-se o molho bechamel.
10,0	Ao preparado das migas junta-se a batata -palha e envolve-se tudo,
50,0	junta-se o molho bechamel e envolve-se tudo muito bem.
1,2	Num tabuleiro de ir ao forno coloca-se o preparado e leva-se a gratinar
3,0	
50,0	
50,0	
7,5	
0,2	
15,0	
50,0	
1,5	
5,0	

60,0
60,0
10,0
0,2
20,0
100,0
2,0
7,0
70,0
70,0
10,0
0,2
20,0
100,0
2,0
9,0

<b>Capitação (g/ml)</b>	<b>Preparação/Confeção</b>
95,0	<p><i>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, o peixe e levar a assar.</i></p> <p><i>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.</i></p> <p><i>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.</i></p>
3,0	
0,1	
1,2	
10,0	
0,1	
80,0	
40,0	
120,0	
5,0	
0,1	
1,5	
10,0	
0,1	
100,0	

50,0	
140,0	
7,0	
0,1	
2,0	
10,0	
0,1	
120,0	
80,0	
150,0	
9,0	
0,2	
2,0	
10,0	
0,1	
140,0	
100,0	

Capitação (g/ml)	Preparação/Confeção
95,0	<p>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 levar ao forno.</p> <p>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.</p>
0,1	
3,0	
0,1	
1,2	
10,0	
60,0	
40,0	
60,0	
40,0	
0,1	
120,0	
0,1	
5,0	







60,0
7,0
0,2
25,0
100,0
25,0
50,0
80,0
60,0
9,0
0,2
25,0
110,0
25,0

Capitação (g/ml)	Preparação/Confeção
95,0	<p>Após limpar e preparar o peixe, previamente descongelado, temperar com sal. Estufar a cebola, o alho, 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.</p>
25,0	
25,0	
3,0	
0,1	
1,2	<p><b>Salada camponesa:</b> 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.</p>
60,0	
40,0	
50,0	
120,0	
25,0	
25,0	
5,0	
0,1	
1,2	

80,0
40,0
50,0
140,0
25,0
25,0
7,0
0,1
2,0
100,0
60,0
80,0
150,0
25,0
25,0
9,0
0,1
2,0
120,0
60,0
80,0

Capitação (g/ml)	Preparação/Confeção
85,0	<i>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 e levar ao forno, deixando gratinar.</i>
10,0	
25,0	
3,0	<i>Descascar e arranjar as cenouras. Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar a cenoura cortada aos cubos. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero.</i>
0,1	
0,8	
10,0	
0,1	
1,2	



30,0
40,0
20,0
3,0
0,1
1,2
100,0
10,0
25,0
5,0
0,1
1,3
10,0
0,1
1,5
40,0
40,0
20,0
5,0
0,1
1,5
130,0
10,0
25,0
7,0
0,2
1,3
10,0
0,1
2,0
50,0
60,0
20,0
7,0
0,2
2,0
140,0
10,0
25,0
9,0
0,2
1,3
10,0
0,1
2,0

60,0	
60,0	
20,0	
9,0	
0,2	
2	

Capitação (g/ml)	Preparação/Confeção
95,0	<p>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.</p> <p>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.</p>
25,0	
25,0	
3,0	
0,1	
0,1	
1,2	
80,0	
45,0	
120,0	
25,0	
25,0	
5,0	
0,1	
0,1	
1,5	
100,0	
60,0	
140,0	
25,0	
25,0	
7,0	
0,2	
0,1	
2,0	
120,0	
80,0	



7,0
2,0
7,0
45,0
20,0
50,0
175,0
25,0
0,2
9,0
2,0
9,0
45,0
20,0
60,0
75,0
1,2
3,0
35,0
20,0
30,0
75,0
1,5
5,0
35,0
20,0
40,0
150,0
2,0
7,0
45,0
20,0
50,0
150,0
2,0

9,0	
45,0	
20,0	
60,0	

<b>Capitação (g/ml)</b>	<b>Preparação/Confeção</b>
95,0	<p><i>Após lavar e preparar o peixe, previamente descongelado, cozer em água (ou a vapor) com sal. Após a cozedura, desfiar o peixe em lascas. Cozer os legumes e as batatas ,previamente arranjados, separadamente (em água ou a vapor) e escorrer. De seguida, juntar o legumes e a batata ao peixe e polvilhar com o ovo picado/ralado. Temperar com azeite.</i></p>
60,0	
25,0	
3,0	
0,1	
80,0	
40,0	
120,0	
60,0	
25,0	
5,0	
0,1	
100,0	
40,0	
140,0	
80,0	
35,0	
7,0	
0,2	
120,0	
60,0	

150,0
80,0
50,0
9,0
0,2
140,0
60,0

Capitação (g/ml)	Preparação/Confeção
100,0	<i>Estufar a cebola, o alho e o tomate em azeite. Adicionar o feijão e a água de cozer o feijão. Após fervura adicionar o arroz. Fritar os pastéis em óleo.</i>
3,0	
30,0	
35,0	
20,0	
3,0	
0,1	
1,2	
100	
5,0	
40,0	
35,0	
20,0	
5,0	
0,1	
1,5	
120,0	
7,0	
50,0	
45,0	
20,0	
7,0	
0,2	
2,0	

120,0
9,0
60,0
45,0
20,0
9,0
0,2
2

<b>Capitação (g/ml)</b>	<b>Preparação/Confeção</b>
95,0	<p>Após preparar o peixe, temperar com sal.</p> <p>Coloca-se as postas de peixe a estufar com a cebola, alho, tomate e a salsa. Colocar o peixe em tabuleiro regado com este preparado ou colocar todos os ingredientes num tacho e levar ao lume a estufar.</p>
25,0	
25,0	
3,0	
0,1	
1,2	
0,8	
80,0	
120,0	<p>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).</p>
25,0	
25,0	
5,0	
0,1	
1,5	
1,3	
100,0	
140,0	
25,0	
25,0	
7,0	
0,2	
2,0	
1,3	
120,0	
150,0	
25,0	
25,0	







25,0
25,0
5,0
0,2
1,1
1,5
105,0
50,0
25,0
25,0
7,0
0,2
1,1
2,0
135,0
60,0
25,0
25,0
9,0
0,2
1,1
2,0
145,0

Capitação (g/ml)	Preparação/Confeção
85,0	De véspera, demolhar o feijão-frade. No dia, cozer o feijão-frade e a batata com a cenoura em água e sal e separados. Após cozido, colocar feijão-frade num tabuleiro, a batata cortada em cubos, assim como a cavala já escorrida e a salsa e polvilha-se com o ovo ralado. Temperar com azeite.
20,0	
80,0	
50,0	
3,0	
0,1	
0,8	



30,0
25,0
25,0
5,0
0,1
20,0
1,5
120,0
50,0
25,0
25,0
9,0
0,2
40,0
2,0
140,0
40,0
25,0
25,0
7,0
0,2
40,0
2,0
150,0

Capitação (g/ml)	Preparação/Confeção
95,0	Após limpar e preparar o peixe, previamente descongelado, temperar com sal. Estufar a cebola, o alho, 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.
25,0	
25,0	
3,0	
0,1	
1,2	Descascar e cortar as batatas ao meio ou aos cubos e cozer em água e sal ou em tabuleiros perfurados no forno convetor.
80,0	Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar o(s) legume(s) mencionados e adicionar parte do sal e deixar cozer. Ne
0,1	

45,0	<i>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.</i>
120,0	
25,0	
25,0	
5,0	
0,1	
1,5	
100,0	
0,1	
60,0	
140,0	
25,0	
25,0	
7,0	
0,1	
2,0	
120,0	
0,2	
80,0	
150,0	
25,0	
25,0	
9,0	
0,1	
1,2	
140,0	
0,2	
100,0	

FICHAS TÉCNICAS FRUTA/SOBREMESAS

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ ml)
1	Fruta_JI	Kiwi	80
	Morangos	120,0	
	Banana	75,0	
	Cereja	120,0	
	Pêssego	80,0	
	Nectarina	80,0	
	Clementina	80,0	
	Maçã	80,0	
	Pêra	80,0	
	Tangerina	80,0	
	Uva	120,0	
	Laranja	80,0	
	Ananás	85,0	
	Alperce	50,0	
	Melancia	125,0	
	Ameixa	60,0	
	Nêspera	60,0	
	Melão	90,0	
	Melo	150,0	
	Fruta_1ºCEB	Kiwi	80,0
	Morangos	120,0	
	Banana	75,0	
	Cereja	120,0	
	Pêssego	80,0	
	Nectarina	80,0	
	Clementina	80,0	
	Maçã	80,0	
	Pêra	80,0	
	Tangerina	80,0	
	Uva	120,0	
	Laranja	80,0	
	Ananás	85,0	
Alperce	100,0		
Melancia	125,0		
Ameixa	120,0		
Nêspera	120,0		
Melão	90,0		
Melo	150,0		
Fruta_2º e 3ºCEB	Kiwi	160,0	
	Morangos	150,0	

<i>Fruta_Secundário</i>	<i>Banana</i>	<i>150,0</i>
	<i>Cereja</i>	<i>150,0</i>
	<i>Pêssego</i>	<i>160,0</i>
	<i>Nectarina</i>	<i>160,0</i>
	<i>Clementina</i>	<i>160,0</i>
	<i>Maçã</i>	<i>160,0</i>
	<i>Pêra</i>	<i>160,0</i>
	<i>Tangerina</i>	<i>160,0</i>
	<i>Uva</i>	<i>150,0</i>
	<i>Laranja</i>	<i>160,0</i>
	<i>Ananás</i>	<i>170,0</i>
	<i>Alperce</i>	<i>150,0</i>
	<i>Melancia</i>	<i>250,0</i>
	<i>Ameixa</i>	<i>180,0</i>
	<i>Nêspera</i>	<i>180,0</i>
	<i>Melão</i>	<i>180,0</i>
	<i>Meloa</i>	<i>300,0</i>
	<i>Kiwi</i>	<i>160,0</i>
	<i>Morangos</i>	<i>150,0</i>
	<i>Banana</i>	<i>150,0</i>
	<i>Cereja</i>	<i>150,0</i>
	<i>Pêssego</i>	<i>160,0</i>
	<i>Nectarina</i>	<i>160,0</i>
	<i>Clementina</i>	<i>160,0</i>
	<i>Maçã</i>	<i>160,0</i>
	<i>Pêra</i>	<i>160,0</i>
	<i>Tangerina</i>	<i>160,0</i>
	<i>Uva</i>	<i>150,0</i>
	<i>Laranja</i>	<i>160,0</i>
	<i>Ananás</i>	<i>170,0</i>
	<i>Alperce</i>	<i>150,0</i>
	<i>Melancia</i>	<i>250,0</i>
<i>Ameixa</i>	<i>180,0</i>	
<i>Nêspera</i>	<i>180,0</i>	
<i>Melão</i>	<i>180,0</i>	
<i>Meloa</i>	<i>300,0</i>	

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ml)
2	<i>Fruta cozida (Maçã/Pêra)</i> <i>Jl</i>	<i>Maçã / Pêra</i>	<i>80,0</i>
		<i>Canela</i>	<i>0,1</i>
		<i>Limão</i>	<i>10,0</i>
	<i>Fruta cozida (Maçã/Pêra)</i> <i>1ºCEB</i>	<i>Maçã / Pêra</i>	<i>80,0</i>
		<i>Canela</i>	<i>0,1</i>
		<i>Limão</i>	<i>10,0</i>

Fruta cozida (Maçã/Pêra) 2º e 3ºCEB	Maçã / Pêra	160,0
	Canela	0,1
	Limão	10,0
Fruta cozida (Maçã/Pêra) Secundário	Maçã / Pêra	160,0
	Canela	0,1
	Limão	10,0

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ml)
3	Fruta assada (Maçã/Pêra) JI	Maçã / Pêra	80,0
		Canela	0,1
	Fruta assada (Maçã/Pêra) 1ºCEB	Maçã / Pêra	80,0
		Canela	0,1
	Fruta assada (Maçã/Pêra) 2º e 3ºCEB	Maçã / Pêra	160,0
		Canela	0,1
	Fruta assada (Maçã/Pêra) Secundário	Maçã / Pêra	160,0
		Canela	0,1

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ml)
4	Arroz doce_JI	Arroz p/ Arroz Doce	20,0
		Leite de vaca MG	50,0
		Açúcar Branco	4,0
		canela	0,1
		pau de canela	0,1
		Limão	10,0
	Arroz doce_1ºCEB	Arroz p/ Arroz Doce	20,0
		Leite de vaca MG	50,0
		Açúcar Branco	4,0



Arroz doce_2º e 3ºCEB	canela	0,1
	pau de canela	0,1
	Limão	10,0
	Arroz p/ Arroz Doce	25,0
	Leite de vaca MG	125,0
	Açúcar Branco	6,0
	canela	0,1
	pau de canela	0,1
Arroz doce_Secundário	Limão	10,0
	Arroz p/ Arroz Doce	25,0
	Leite de vaca MG	125,0
	Açúcar Branco	6,0
	canela	0,1
	pau de canela	0,1
	Limão	10,0

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ml)
5	Gelado de leite_JI	Gelados de leite	75,0
	Gelado de leite_1ºCEB	Gelados de leite	75,0
	Gelado de leite_2º e 3ºCEB	Gelados de leite	150,0
	Gelado de leite_Secundário	Gelados de leite	150,0

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ml)
6	Gelatina_JI	Gelatina em pó	12,7
		Água	75,0

<i>Gelatina_1°C</i>	<i>Gelatina em pó</i> 12,7
	<i>Água</i> 75,0
<i>Gelatina_2° e 3°C</i>	<i>Gelatina em pó</i> 25,5
	<i>Água</i> 150,0
<i>Gelatina_Secundário</i>	<i>Gelatina em pó</i> 25,5
	<i>Água</i> 150,0

<i>Nº</i>	<i>Nome</i>	<i>Ingredientes</i>	<i>Capitação (g/ml)</i>
<i>7</i>	<i>Gelatina com frutas_JI</i>	<i>Gelatina</i>	12,7
		<i>Abacaxi</i>	10,0
		<i>Laranja</i>	10,0
		<i>Morango</i>	10,0
		<i>Água</i>	75,0
	<i>Gelatina com frutas_1°C</i>	<i>Gelatina</i>	12,7
		<i>Abacaxi</i>	10,0
		<i>Laranja</i>	10,0
		<i>Morango</i>	10,0
		<i>Água</i>	75,0
	<i>Gelatina com frutas_2°/3°C</i>	<i>Gelatina</i>	25,5
		<i>Abacaxi</i>	10,0
		<i>Laranja</i>	10,0
		<i>Morango</i>	10,0
		<i>Água</i>	150,0
	<i>Gelatina com frutas_Secundário</i>	<i>Gelatina</i>	25,5
		<i>Abacaxi</i>	10,0
		<i>Laranja</i>	10,0
		<i>Morango</i>	10,0
		<i>Água</i>	150,0

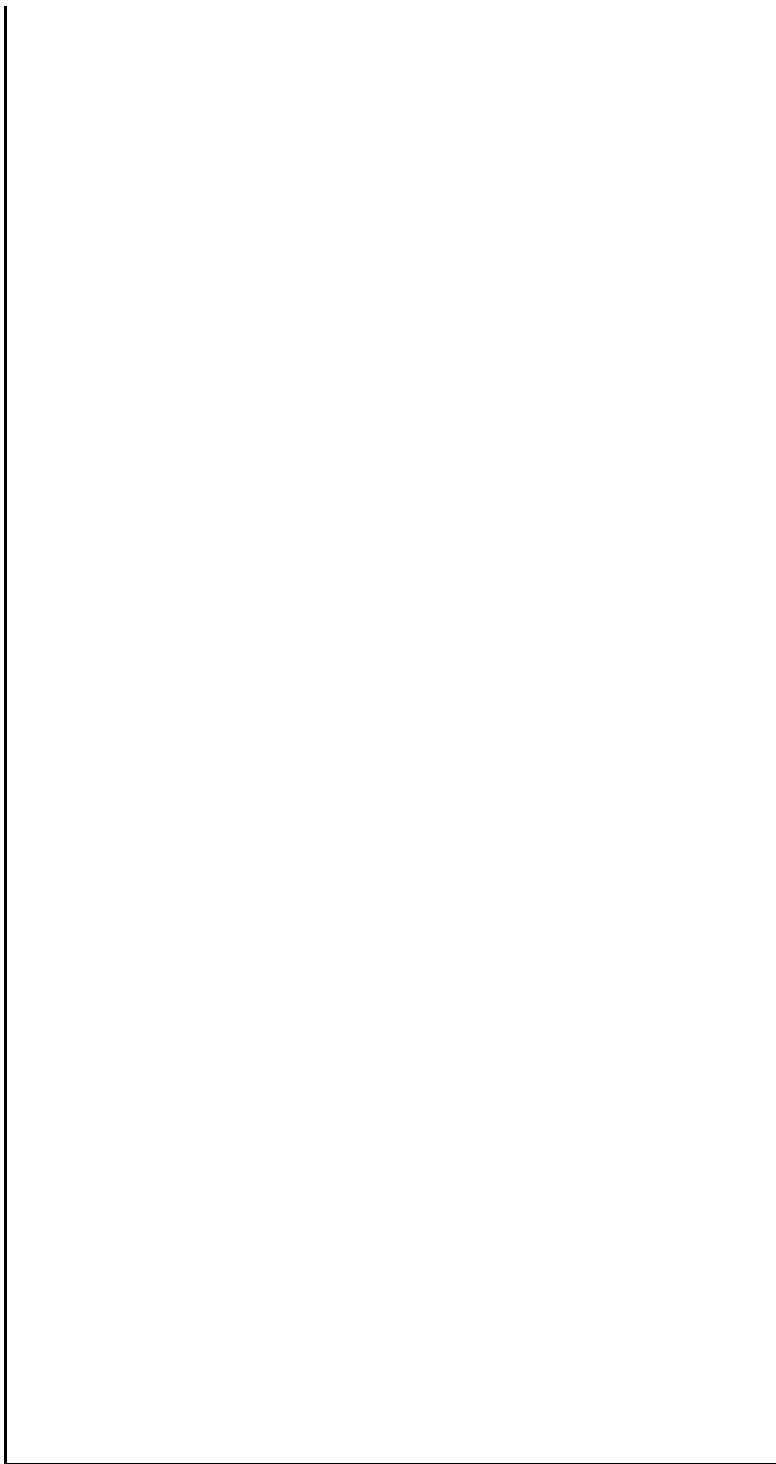
<i>Nº</i>	<i>Nome</i>	<i>Ingredientes</i>	<i>Capitação (g/ml)</i>
<i>8</i>	<i>logurte</i>	<i>logurte de aroma</i>	125,0

<i>Jl/1º/2º e 3 CEB/Secundário</i>	

<b>Nº</b>	<b>Nome</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g/ml)</b>
<b>9</b>	<i>Pudim_Jl</i>	<i>Açúcar Branco</i>	<i>4,0</i>
		<i>Leite de vaca MG UHT</i>	<i>50,0</i>
		<i>Ovo pasteurizado (gema)</i>	<i>5,0</i>
		<i>Casca de laranja</i>	<i>10,0</i>
	<i>Pudim_1ºCEB</i>	<i>Açúcar Branco</i>	<i>4,0</i>
		<i>Leite de vaca MG UHT</i>	<i>50,0</i>
		<i>Ovo pasteurizado (gema)</i>	<i>5,0</i>
		<i>Casca de laranja</i>	<i>10,0</i>
	<i>Pudim_2º e 3ºCEB</i>	<i>Açúcar Branco</i>	<i>6,0</i>
		<i>Leite de vaca MG UHT</i>	<i>125,0</i>
		<i>Ovo pasteurizado (gema)</i>	<i>5,0</i>
		<i>Casca de laranja</i>	<i>10,0</i>
	<i>Pudim_Secundário</i>	<i>Açúcar Branco</i>	<i>6,0</i>
		<i>Leite de vaca MG UHT</i>	<i>125,0</i>
		<i>Ovo pasteurizado (gema)</i>	<i>5,0</i>
		<i>Casca de laranja</i>	<i>10,0</i>

**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.***

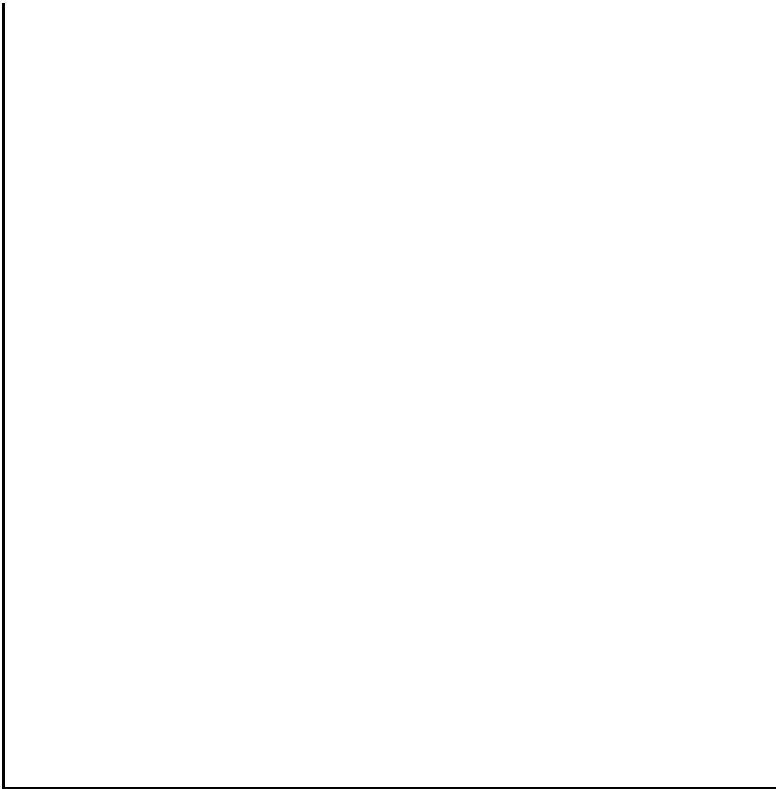


#### ***Preparação/Confeção***

*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.*

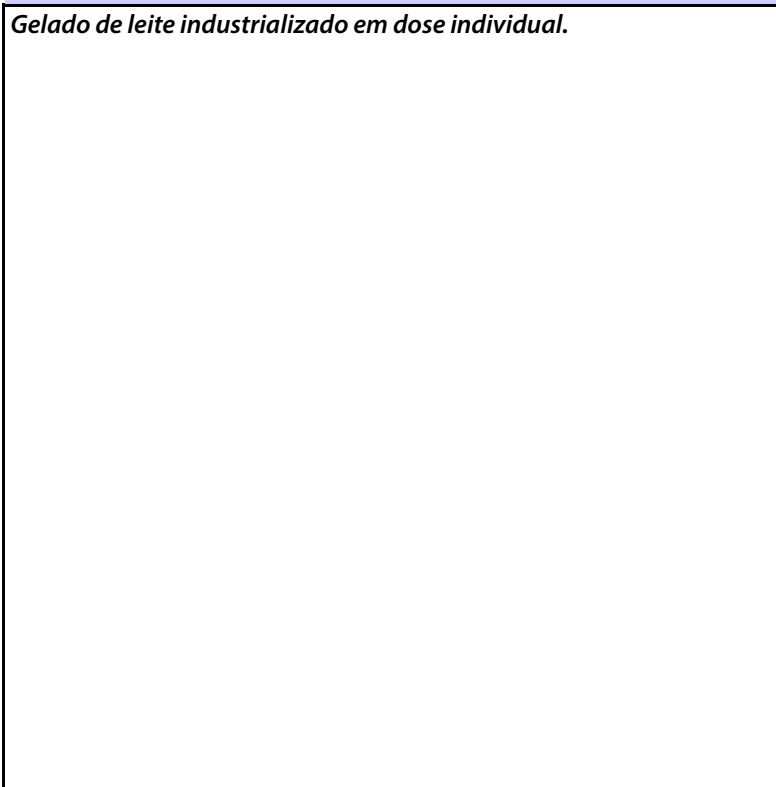
#### ***Preparação/Confeção***

*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). Deixa 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 gelatin 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.***

FICHAS TÉCNICAS SALADAS

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ ml)
1	Salada de alface, beterraba e cenoura_JI	Alface salada mista	50,0
		Beterraba	100,0
		Cenoura p/ salada mista	40,0
	Salada de alface, beterraba e cenoura_1ºCEB	Alface salada mista	50,0
		Beterraba	120,0
		Cenoura p/ salada mista	40,0
	Salada de alface, beterraba e cenoura_2º e 3ºCEB	Alface salada mista	100,0
		Beterraba	150,0
		Cenoura p/ salada mista	60,0
	Salada de alface, beterraba e cenoura_Secundário	Alface salada mista	100,0
		Beterraba	150,0
		Cenoura p/ salada mista	60,0

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ ml)
2	Salada de alface, cenoura e couve roxa_JI	Alface salada mista	50,0
		Cenoura p/ salada mista	40,0
		Couve Roxa	60,0
	Salada de alface, cenoura e couve roxa_1ºCEB	Alface salada mista	50,0
		Cenoura p/ salada mista	40,0
		Couve Roxa	70,0
	Salada de alface, cenoura e couve roxa_2º e 3ºCEB	Alface salada mista	100,0
		Cenoura p/ salada mista	60,0
		Couve Roxa	90,0
	Salada de alface, cenoura e couve roxa_Secundário	Alface salada mista	100,0
		Cenoura p/ salada mista	60,0
		Couve Roxa	100,0


Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ml)
3	Salada de alface, cenoura e milho_JI	Alface salada mista	50,0
		Milho	35,0
		Cenoura p/ salada mista	40,0
	Salada de alface, cenoura e milho_1ºCEB	Alface salada mista	50,0
		Milho	35,0
		Cenoura p/ salada mista	40,0
	Salada de alface, cenoura e milho_2º e 3ºCEB	Alface salada mista	5,0
		Milho	50,0
		Cenoura p/ salada mista	60,0
	Salada de alface, cenoura e milho_Secundário	Alface salada mista	50,0
		Milho	80,0
		Cenoura p/ salada mista	60,0

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ml)
4	Alface, cenoura e courgete_JI	Alface salada mista	50,0
		Cenoura	40,0
		Courgete	60,0
	Alface, cenoura e courgete_1ºCEB	Alface salada mista	50,0
		Cenoura	40,0
		Courgete	70,0
	Alface, cenoura e courgete_2º e 3ºCEB	Alface salada mista	100,0
		Cenoura	60,0
		Courgete	110,0
	Alface, cenoura e courgete_Secundário	Alface salada mista	100,0
		Cenoura	60,0
		Courgete	130,0

--	--

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ ml)	
5	<i>Salada de alface, milho e pepino_JI</i>	<i>Alface salada mista</i>	50,0	
		<i>Milho</i>	25,0	
		<i>Pepino</i>	30,0	
	<i>Salada de alface, milho e pepino_1ºCEB</i>	<i>Alface salada mista</i>	50,0	
		<i>Milho</i>	25,0	
		<i>Pepino</i>	30,0	
	<i>Salada de alface, milho e pepino_2º e 3ºCEB</i>	<i>Alface salada mista</i>	100,0	
		<i>Milho</i>	35,0	
		<i>Pepino</i>	50,0	
	<i>Salada de alface, milho e pepino_Secundário</i>	<i>Alface salada mista</i>	100,0	
		<i>Milho</i>	50,0	
		<i>Pepino</i>	50,0	

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ ml)	
6	<i>Salada de alface, pepino e beterraba_JI</i>	<i>Pepino</i>	30,0	
		<i>Alface salada mista</i>	50,0	
		<i>Beterraba</i>	100,0	
	<i>Salada de alface, pepino e beterraba_1ºCEB</i>	<i>Pepino</i>	30,0	
		<i>Alface salada mista</i>	50,0	
		<i>Beterraba</i>	120,0	
	<i>Salada de alface, pepino e beterraba_2º e 3ºCEB</i>	<i>Pepino</i>	50,0	
		<i>Alface salada mista</i>	100,0	
		<i>Beterraba</i>	150,0	
	<i>Salada de alface, pepino e beterraba_Secundário</i>	<i>Pepino</i>	50,0	
		<i>Alface salada mista</i>	100,0	
		<i>Beterraba</i>	150,0	

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ml)
7	Salada de alface, pepino e couve roxa_JI	Alface salada mista	50,0
		Couve Roxa	60,0
		Pepino	30,0
	Salada de alface, pepino e couve roxa_1ºCEB	Alface salada mista	50,0
		Couve Roxa	70,0
		Pepino	30,0
	Salada de alface, pepino e couve roxa_2º e 3ºCEB	Alface salada mista	100,0
		Couve Roxa	90,0
		Pepino	50,0
	Salada de alface, pepino e couve roxa_Secundário	Alface salada mista	100,0
		Couve Roxa	100,0
		Pepino	50,0

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ml)
8	Salada de alface, tomate e beterraba_JI	Alface salada mista	50,0
		Beterraba	100,0
		Tomate p/ salada mista	30,0
	Salada de alface, tomate e beterraba_1ºCEB	Alface salada mista	50,0
		Beterraba	120,0
		Tomate p/ salada mista	30,0
	Salada de alface, tomate e beterraba_2º e 3ºCEB	Alface salada mista	100,0
		Beterraba	150,0
		Tomate p/ salada mista	60,0
	Salada de alface, tomate e beterraba_Secundário	Alface salada mista	100,0
		Beterraba	150,0
		Tomate p/ salada mista	60,0

<b>Nº</b>	<b>Nome</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g/ml)</b>
<b>9</b>	<i>Salada de alface, tomate e cenoura_JI</i>	<i>Alface salada mista</i>	<i>50,0</i>
		<i>Tomate p/ salada mista</i>	<i>30,0</i>
		<i>Cenoura p/ salada mista</i>	<i>40,0</i>
	<i>Salada de alface, tomate e cenoura_1ºCEB</i>	<i>Alface salada mista</i>	<i>50,0</i>
		<i>Tomate p/ salada mista</i>	<i>30,0</i>
		<i>Cenoura p/ salada mista</i>	<i>40,0</i>
	<i>Salada de alface, tomate e cenoura_2º e 3ºCEB</i>	<i>Alface salada mista</i>	<i>100,0</i>
		<i>Tomate p/ salada mista</i>	<i>60,0</i>
		<i>Cenoura p/ salada mista</i>	<i>60,0</i>
	<i>Salada de alface, tomate e cenoura_Secundário</i>	<i>Alface salada mista</i>	<i>100,0</i>
		<i>Tomate p/ salada mista</i>	<i>60,0</i>
		<i>Cenoura p/ salada mista</i>	<i>60,0</i>

<b>Nº</b>	<b>Nome</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g/ml)</b>
<b>10</b>	<i>Salada de alface, tomate e couve roxa_JI</i>	<i>Alface salada mista</i>	<i>50,0</i>
		<i>Couve Roxa</i>	<i>60,0</i>
		<i>Tomate p/ salada mista</i>	<i>30,0</i>
	<i>Salada de alface, tomate e couve roxa_1ºCEB</i>	<i>Alface salada mista</i>	<i>50,0</i>
		<i>Couve Roxa</i>	<i>70,0</i>
		<i>Tomate p/ salada mista</i>	<i>30,0</i>
	<i>Salada de alface, tomate e couve roxa_2º e 3ºCEB</i>	<i>Alface salada mista</i>	<i>100,0</i>
		<i>Couve Roxa</i>	<i>90,0</i>
		<i>Tomate p/ salada mista</i>	<i>60,0</i>
	<i>Salada de alface, tomate e couve roxa_Secundário</i>	<i>Alface salada mista</i>	<i>100,0</i>
		<i>Couve Roxa</i>	<i>100,0</i>
		<i>Tomate p/ salada mista</i>	<i>60,0</i>

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ml)
11	Salada de alface, tomate e milho_JI	Alface salada mista	50,0
		Milho	35,0
		Tomate p/ salada mista	30,0
	Salada de alface, tomate e milho_1ºCEB	Alface salada mista	50,0
		Milho	35,0
		Tomate p/ salada mista	30,0
	Salada de alface, tomate e milho_2º e 3ºCEB	Alface salada mista	100,0
		Milho	50,0
		Tomate p/ salada mista	60,0
	Salada de alface, tomate e milho_Secundário	Alface salada mista	100,0
		Milho	80,0
		Tomate p/ salada mista	60,0

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ml)
12	Salada de cenoura, milho e tomate_JI	Cenoura p/ salada mista	40,0
		Milho	35,0
		Tomate p/ salada mista	30,0
	Salada de cenoura, milho e tomate_1ºCEB	Cenoura p/ salada mista	40,0
		Milho	35,0
		Tomate p/ salada mista	30,0
	Salada de cenoura, milho e tomate_2º e 3ºCEB	Cenoura p/ salada mista	60,0
		Milho g	50,0
		Tomate p/ salada mista	60,0
	Salada de cenoura, milho e tomate_Secundário	Cenoura p/ salada mista	60,0
		Milho	80,0
		Tomate p/ salada mista	60,0

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação
----	------	--------------	-----------

Nº	Nome	Ingredientes	(g/ml)
13	Salada de pepino, tomate e couve roxa_JI	Pepino	30,0
		Couve Roxa	60,0
		Tomate p/ salada mista	30,0
	Salada de pepino, tomate e couve roxa_1ºCEB	Pepino	30,0
		Couve Roxa	70,0
		Tomate p/ salada mista	30,0
	Salada de pepino, tomate e couve roxa_2º e 3ºCEB	Pepino	50,0
		Couve Roxa	90,0
		Tomate p/ salada mista	60,0
	Salada de pepino, tomate e couve roxa_Secundário	Pepino	50,0
		Couve Roxa	100,0
		Tomate p/ salada mista	60,0

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ml)
14	Salada de tomate, alface e pepino_JI	Tomate p/ salada mista	30,0
		Alface salada mista	50,0
		Pepino	30,0
	Salada de tomate, alface e pepino_1ºCEB	Tomate p/ salada mista	30,0
		Alface salada mista	50,0
		Pepino	30,0
	Salada de tomate, alface e pepino_2º e 3ºCEB	Tomate p/ salada mista	60,0
		Alface salada mista	100,0
		Pepino	50,0
	Salada de tomate, alface e pepino_Secundário	Tomate p/ salada mista	60,0
		Alface salada mista	100,0
		Pepino	50,0

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



15	<i>Salada de tomate, milho e pepino_JI</i>	<i>Tomate p/ salada mista</i>	30,0
		<i>Milho</i>	35,0
		<i>Pepino</i>	30,0
	<i>Salada de tomate, milho e pepino_1°CCEB</i>	<i>Tomate p/ salada mista</i>	30,0
		<i>Milho</i>	35,0
		<i>Pepino</i>	30,0
	<i>Salada de tomate, milho e pepino_2° e 3°CCEB</i>	<i>Tomate p/ salada mista</i>	60,0
		<i>Milho</i>	50,0
		<i>Pepino</i>	50,0
	<i>Salada de tomate, milho e pepino_Secundário</i>	<i>Tomate p/ salada mista</i>	60,0
		<i>Milho</i>	80,0
		<i>Pepino</i>	50,0

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ml)
16	<i>Salada de alface, beterraba e milho_JI</i>	<i>Milho</i>	35,0
		<i>Beterraba</i>	100,0
		<i>Alface salada mista</i>	50,0
	<i>Salada de alface, beterraba e milho_1°CCEB</i>	<i>Milho</i>	35,0
		<i>Beterraba</i>	120,0
		<i>Alface salada mista</i>	50,0
	<i>Salada de alface, beterraba e milho_2° e 3° CEB</i>	<i>Milho</i>	50,0
		<i>Beterraba</i>	150,0
		<i>Alface salada mista</i>	100,0
	<i>Salada de alface, beterraba e milho_Secundário</i>	<i>Milho</i>	80,0
		<i>Beterraba</i>	150,0
		<i>Alface salada mista</i>	100,0

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ml)
17	<i>Salada de alface, couve</i>	<i>Alface salada mista</i>	50,0

<i>em juliana e milho_JI</i>	<i>Couve coração boi em juliana</i>	<i>50,0</i>
	<i>Milho</i>	<i>35,0</i>
<i>Salada de alface, couve em juliana e milho_1°CEB</i>	<i>Alface salada mista</i>	<i>50,0</i>
	<i>Couve coração boi em juliana</i>	<i>60,0</i>
	<i>Milho</i>	<i>35,0</i>
<i>Salada de alface, couve em juliana e milho 2° e 3°CEB</i>	<i>Alface salada mista</i>	<i>100,0</i>
	<i>Couve coração boi em juliana</i>	<i>80,0</i>
	<i>Milho</i>	<i>50,0</i>
<i>Salada de alface, couve em juliana e milho Secundário</i>	<i>Alface salada mista</i>	<i>100,0</i>
	<i>Couve coração boi em juliana</i>	<i>100,0</i>
	<i>Milho</i>	<i>80,0</i>

<i>Nº</i>	<i>Nome</i>	<i>Ingredientes</i>	<i>Capitação (g/ml)</i>
<b>18</b>	<i>Salada de alface, couve em juliana e tomate_JI</i>	<i>Alface salada mista</i>	<i>50,0</i>
		<i>Tomate</i>	<i>30,0</i>
		<i>Couve Coração Boi g mista</i>	<i>50,0</i>
	<i>Salada de alface, couve em juliana e tomate_1°CEB</i>	<i>Alface salada mista</i>	<i>50,0</i>
		<i>Tomate</i>	<i>30,0</i>
		<i>Couve Coração Boi g mista</i>	<i>60,0</i>
	<i>Salada de alface, couve em juliana e tomate_2° e 3°CEB</i>	<i>Alface salada mista</i>	<i>100,0</i>
		<i>Tomate</i>	<i>60,0</i>
		<i>Couve Coração Boi g mista</i>	<i>80,0</i>
	<i>Salada de alface, couve em juliana e tomate_Secundário</i>	<i>Alface salada mista</i>	<i>100,0</i>
		<i>Tomate</i>	<i>60,0</i>
		<i>Couve Coração Boi g mista</i>	<i>100,0</i>

<i>Nº</i>	<i>Nome</i>	<i>Ingredientes</i>	<i>Capitação (g/ml)</i>
<b>19</b>	<i>Salada de alface, milho e couve roxa_JI</i>	<i>Alface salada mista</i>	<i>50,0</i>
		<i>Milho</i>	<i>35,0</i>

		<i>Couve Roxa</i>	<i>60,0</i>
<i>Salada de alface, milho e couve roxa_JI</i>		<i>Alface salada mista</i>	<i>50,0</i>
		<i>Milho</i>	<i>35,0</i>
		<i>Couve Roxa</i>	<i>70,0</i>
<i>Salada de alface, milho e couve roxa_JI</i>		<i>Alface salada mista</i>	<i>100,0</i>
		<i>Milho</i>	<i>50,0</i>
		<i>Couve Roxa</i>	<i>90,0</i>
<i>Salada de alface, milho e couve roxa_JI</i>		<i>Alface salada mista</i>	<i>100,0</i>
		<i>Milho</i>	<i>80,0</i>
		<i>Couve Roxa</i>	<i>100,0</i>

<i>Nº</i>	<i>Nome</i>	<i>Ingredientes</i>	<i>Capitação (g/ml)</i>	
<i>20</i>	<i>Salada de alface, pepino e tomate_JI</i>	<i>Alface salada mista</i>	<i>50,0</i>	
		<i>Pepino</i>	<i>30,0</i>	
		<i>Tomate p/salada mista</i>	<i>30,0</i>	
	<i>Salada de alface, pepino e tomate_1ºCEB</i>	<i>Alface salada mista</i>	<i>50,0</i>	
		<i>Pepino</i>	<i>30,0</i>	
		<i>Tomate p/ salad mista</i>	<i>30,0</i>	
	<i>Salada de alface, pepino e tomate_2º e 3º CEB</i>	<i>Alface salada mista</i>	<i>50,0</i>	
		<i>Pepino</i>	<i>50,0</i>	
		<i>Tomate p/ salad mista</i>	<i>30,0</i>	
<i>Salada de alface, pepino e tomate_Secundário</i>	<i>Alface salada mista</i>	<i>50,0</i>		
	<i>Pepino</i>	<i>50,0</i>		
	<i>Tomate p/salada mista</i>	<i>30,0</i>		

<i>Nº</i>	<i>Nome</i>	<i>Ingredientes</i>	<i>Capitação (g/ml)</i>
<i>21</i>	<i>Salada de alface, tomate e cenoura_JI</i>	<i>Alface salada mista</i>	<i>50,0</i>
		<i>Tomate p/ salad mista</i>	<i>30,0</i>
		<i>Cenoura</i>	<i>40,0</i>

<i>Salada de alface, tomate e cenoura_1ºCEB</i>	<i>Alface salada mista</i>	<i>100,0</i>
	<i>Tomate p/ salada mista</i>	<i>30,0</i>
	<i>Cenoura</i>	<i>40,0</i>
<i>Salada de alface, tomate e cenoura_2º e 3ºCEB</i>	<i>Alface salada mista</i>	<i>100,0</i>
	<i>Tomate p/ salada mista</i>	<i>60,0</i>
	<i>Cenoura</i>	<i>60,0</i>
<i>Salada de alface, tomate e cenoura_Secundário</i>	<i>Alface salada mista</i>	<i>50,0</i>
	<i>Tomate p/ salada mista</i>	<i>60,0</i>
	<i>Cenoura</i>	<i>60,0</i>

<i>Nº</i>	<i>Nome</i>	<i>Ingredientes</i>	<i>Capitação (g/ml)</i>
<b>22</b>	<i>Salada de beterraba, cenoura e tomate_JI</i>	<i>Cenoura guarnição mista</i>	<i>40,0</i>
		<i>Beterraba</i>	<i>100,0</i>
		<i>Tomate p/ salada mista</i>	<i>30,0</i>
	<i>Salada de beterraba, cenoura e tomate_1ºCEB</i>	<i>Cenoura guarnição mista</i>	<i>40,0</i>
		<i>Beterraba</i>	<i>120,0</i>
		<i>Tomate p/ salada mista</i>	<i>30,0</i>
	<i>Salada de beterraba, cenoura e tomate_2º e 3ºCEB</i>	<i>Cenoura guarnição mista</i>	<i>60,0</i>
		<i>Beterraba</i>	<i>150,0</i>
		<i>Tomate p/ salada mista</i>	<i>60,0</i>
<i>Salada de beterraba, cenoura e tomate_Secundário</i>	<i>Cenoura guarnição mista</i>	<i>60,0</i>	
	<i>Beterraba</i>	<i>150,0</i>	
	<i>Tomate p/ salada mista</i>	<i>60,0</i>	

<i>Nº</i>	<i>Nome</i>	<i>Ingredientes</i>	<i>Capitação (g/ml)</i>
<b>23</b>	<i>Salada de cenoura, couve roxa e pepino_JI</i>	<i>Cenoura p/ salada mista</i>	<i>40,0</i>
		<i>Couve Roxa</i>	<i>606,0</i>
		<i>Pepino</i>	<i>30,0</i>

<i>Salada de cenoura, couve roxa e pepino_1°CEB</i>	<i>Cenoura p/ salada mista</i>	<i>40,0</i>
	<i>Couve Roxa</i>	<i>70,0</i>
	<i>Pepino</i>	<i>30,0</i>
<i>Salada de cenoura, couve roxa e pepino_2° e 3°CEB</i>	<i>Cenoura p/ salada mista</i>	<i>60,0</i>
	<i>Couve Roxa</i>	<i>90,0</i>
	<i>Pepino</i>	<i>50,0</i>
<i>Salada de cenoura, couve roxa e pepino_Secundário</i>	<i>Cenoura p/ salada mista</i>	<i>60,0</i>
	<i>Couve Roxa</i>	<i>100,0</i>
	<i>Pepino</i>	<i>50,0</i>

<i>Nº</i>	<i>Nome</i>	<i>Ingredientes</i>	<i>Capitação (g/ml)</i>
<b>24</b>	<i>Salada de cenoura, couve roxa e tomate_JI</i>	<i>Cenoura p/ salada mista</i>	<i>40,0</i>
		<i>Couve Roxa</i>	<i>60,0</i>
		<i>Tomate p/ salada mista</i>	<i>30,0</i>
	<i>Salada de cenoura, couve roxa e tomate_1°CEB</i>	<i>Cenoura p/ salada mista</i>	<i>40,0</i>
		<i>Couve Roxa</i>	<i>70,0</i>
		<i>Tomate p/ salada mista</i>	<i>30,0</i>
	<i>Salada de cenoura, couve roxa e tomate_2 e 3°CEB</i>	<i>Cenoura p/ salada mista</i>	<i>60,0</i>
		<i>Couve Roxa</i>	<i>90,0</i>
		<i>Tomate p/ salada mista</i>	<i>60,0</i>
	<i>Salada de cenoura, couve roxa e tomate_Secundário</i>	<i>Cenoura p/ salada mista</i>	<i>60,0</i>
		<i>Couve Roxa</i>	<i>100,0</i>
		<i>Tomate p/ salada mista</i>	<i>60,0</i>

<i>Nº</i>	<i>Nome</i>	<i>Ingredientes</i>	<i>Capitação (g/ml)</i>
<b>25</b>	<i>Salada de couve em juliana, pepino e tomate_JI</i>	<i>Couve Coração Boi g mista</i>	<i>50,0</i>
		<i>Pepino</i>	<i>30,0</i>
		<i>Tomate p/ salada mista</i>	<i>30,0</i>

<i>Salada de couve em juliana, pepino e tomate_1°CEB</i>	<i>Couve Coração Boi g mista</i>	<i>60,0</i>
	<i>Pepino</i>	<i>30,0</i>
	<i>Tomate p/ salada mista</i>	<i>30,0</i>
<i>Salada de couve em juliana, pepino e tomate_2° e 3°CEB</i>	<i>Couve Coração Boi g mista</i>	<i>80,0</i>
	<i>Pepino</i>	<i>50,0</i>
	<i>Tomate p/ salada mista</i>	<i>60,0</i>
<i>Salada de couve em juliana, pepino e tomate_Secundário</i>	<i>Couve Coração Boi g mista</i>	<i>100,0</i>
	<i>Pepino</i>	<i>50,0</i>
	<i>Tomate p/ salada mista</i>	<i>60,0</i>

<i>Nº</i>	<i>Nome</i>	<i>Ingredientes</i>	<i>Capitação (g/ml)</i>
<b>26</b>	<i>Salada de curgete, alface e cenoura_JI</i>	<i>Cenoura p/ salada mista</i>	<i>40,0</i>
		<i>Alface salada mista</i>	<i>50,0</i>
		<i>Curgete</i>	<i>60,0</i>
	<i>Salada de curgete, alface e cenoura_1°CEB</i>	<i>Cenoura p/ salada mista</i>	<i>40,0</i>
		<i>Alface salada mista</i>	<i>50,0</i>
		<i>Curgete</i>	<i>70,0</i>
	<i>Salada de curgete, alface e cenoura_2° e 3°CEB</i>	<i>Cenoura p/ salada mista</i>	<i>60,0</i>
		<i>Alface salada mista</i>	<i>100,0</i>
		<i>Curgete</i>	<i>110,0</i>
	<i>Salada de curgete, alface e cenoura_Secundário</i>	<i>Cenoura p/ salada mista</i>	<i>60,0</i>
		<i>Alface salada mista</i>	<i>100,0</i>
		<i>Curgete</i>	<i>130,0</i>

<i>Nº</i>	<i>Nome</i>	<i>Ingredientes</i>	<i>Capitação (g/ml)</i>
<b>27</b>	<i>Salada de milho, couve roxa e tomate_JI</i>	<i>Milho</i>	<i>35,0</i>
		<i>Couve roxa</i>	<i>60,0</i>
		<i>Tomate p/ salada mista</i>	<i>30,0</i>
	<i>Salada de milho, couve roxa e tomate_1°CEB</i>	<i>Milho</i>	<i>35,0</i>
		<i>Couve roxa</i>	<i>70,0</i>

<i>Salada de milho, couve roxa e tomate_2º e 3ºCEB</i>	<i>Tomate p/ salada mista</i>	<i>30,0</i>
	<i>Milho</i>	<i>50,0</i>
	<i>Couve roxa</i>	<i>90,0</i>
	<i>Tomate p/ salada mista</i>	<i>60,0</i>
<i>Salada de milho, couve roxa e tomate_Secundário</i>		
	<i>Milho</i>	<i>80,0</i>
	<i>Couve roxa</i>	<i>100,0</i>
	<i>Tomate p/ salada mista</i>	<i>60,0</i>

<i>Nº</i>	<i>Nome</i>	<i>Ingredientes</i>	<i>Capitação (g/ml)</i>
<i>28</i>	<i>Salada de Tomate, Couve roxa e cenoura_JI</i>	<i>Tomate p/ salada mista</i>	<i>30,0</i>
		<i>Cenoura</i>	<i>40,0</i>
		<i>Couve Roxa</i>	<i>60,0</i>
	<i>Salada de Tomate, Couve roxa e cenoura_1ºCEB</i>	<i>Tomate p/ salada mista</i>	<i>30,0</i>
		<i>Cenoura</i>	<i>40,0</i>
		<i>Couve Roxa</i>	<i>70,0</i>
	<i>Salada de Tomate, Couve roxa e cenoura_2º e 3ºCEB</i>	<i>Tomate p/ salada mista</i>	<i>60,0</i>
		<i>Cenoura</i>	<i>60,0</i>
		<i>Couve Roxa</i>	<i>90,0</i>
<i>Salada de Tomate, Couve roxa e cenoura_Secundário</i>	<i>Tomate p/ salada mista</i>	<i>60,0</i>	
	<i>Cenoura</i>	<i>60,0</i>	
	<i>Couve Roxa</i>	<i>100,0</i>	

<i>Nº</i>	<i>Nome</i>	<i>Ingredientes</i>	<i>Capitação (g/ml)</i>
<i>29</i>	<i>Salada de Tomate, Couve roxa e pimento_JI</i>	<i>Tomate p/ salada mista</i>	<i>30,0</i>
		<i>Pimento</i>	<i>30,0</i>
		<i>Couve Roxa</i>	<i>60,0</i>
	<i>Salada de Tomate, Couve roxa e pimento_1ºCEB</i>	<i>Tomate p/ salada mista</i>	<i>30,0</i>
		<i>Pimento</i>	<i>30,0</i>
		<i>Couve Roxa</i>	<i>70,0</i>

<i>Salada de Tomate, Couve roxa e pimento_2º e 3ºCEB</i>	<i>Tomate p/ salada mista</i> 60,0
	<i>Pimento</i> 50,0
	<i>Couve Roxa</i> 90,0
<i>Salada de Tomate, Couve roxa e pimento_Secundário</i>	<i>Tomate p/ salada mista</i> 60,0
	<i>Pimento</i> 50,0
	<i>Couve Roxa</i> 100,0

<b>Nº</b>	<b>Nome</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Capitação (g/ ml)</b>	
<b>30</b>	<i>Salada de Tomate, Couve roxa e cenoura ralada_JI</i>	<i>Tomate p/ salada mista</i>	30,0	
		<i>Cenoura</i>	40,0	
		<i>Couve Roxa</i>	60,0	
	<i>Salada de Tomate, Couve roxa e cenoura ralada_1ºCEB</i>	<i>Tomate p/ salada mista</i>	30,0	
		<i>Cenoura</i>	40,0	
		<i>Couve Roxa</i>	70,0	
	<i>Salada de Tomate, Couve roxa e cenoura ralada_2º e 3ºCEB</i>	<i>Tomate p/ salada mista</i>	60,0	
		<i>Cenoura</i>	60,0	
<i>Couve Roxa</i>		90,0		
<i>Salada de Tomate, Couve roxa e cenoura ralada_Secundário</i>	<i>Tomate p/ salada mista</i>	60,0		
	<i>Cenoura</i>	60,0		
	<i>Couve Roxa</i>	100,0		



***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 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 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 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. Cozer 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 milho.*

**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. Cozer 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 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 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*

*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.***

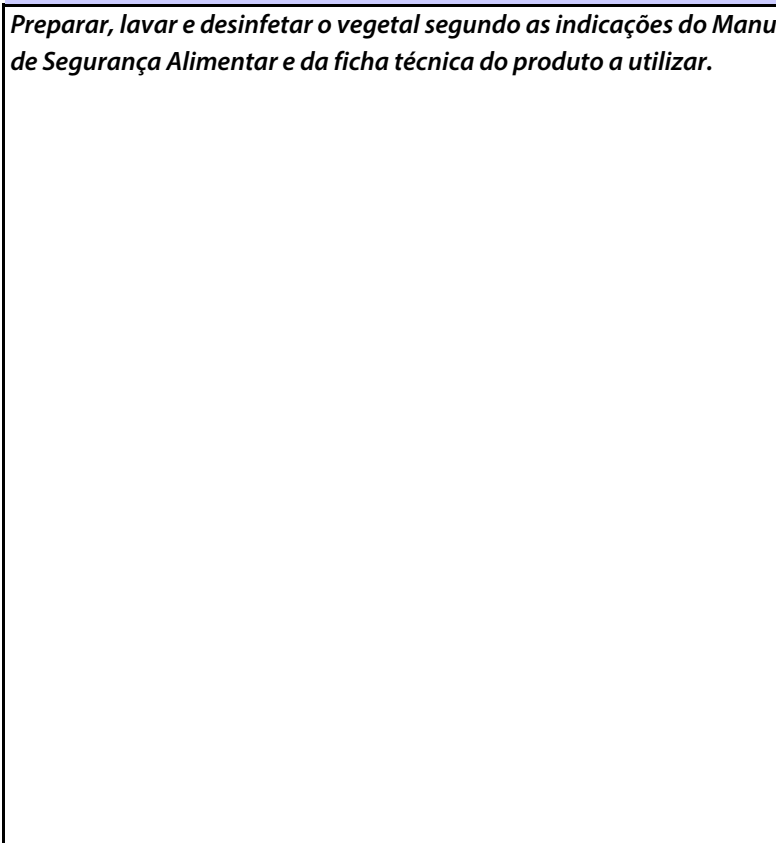
***Preparação/Confeção***

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



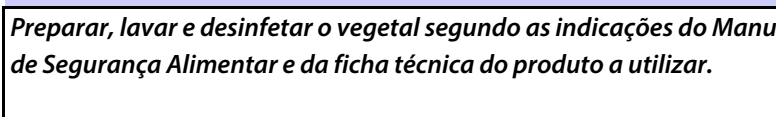
***Preparação/Confeção***

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



***Preparação/Confeção***

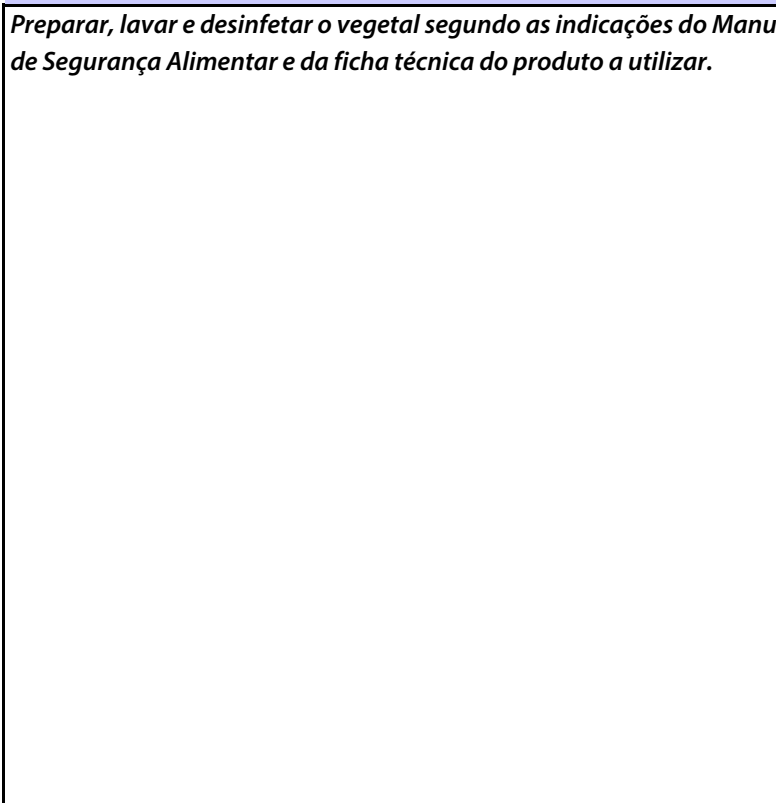
***Preparar, lavar e desinfetar o vegetal segundo as indicações do Manual de Segurança Alimentar e da ficha técnica do produto a utilizar.***





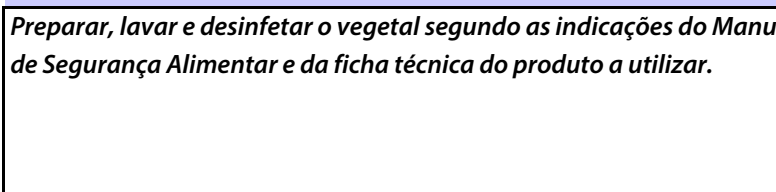
***Preparação/Confeção***

***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 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***

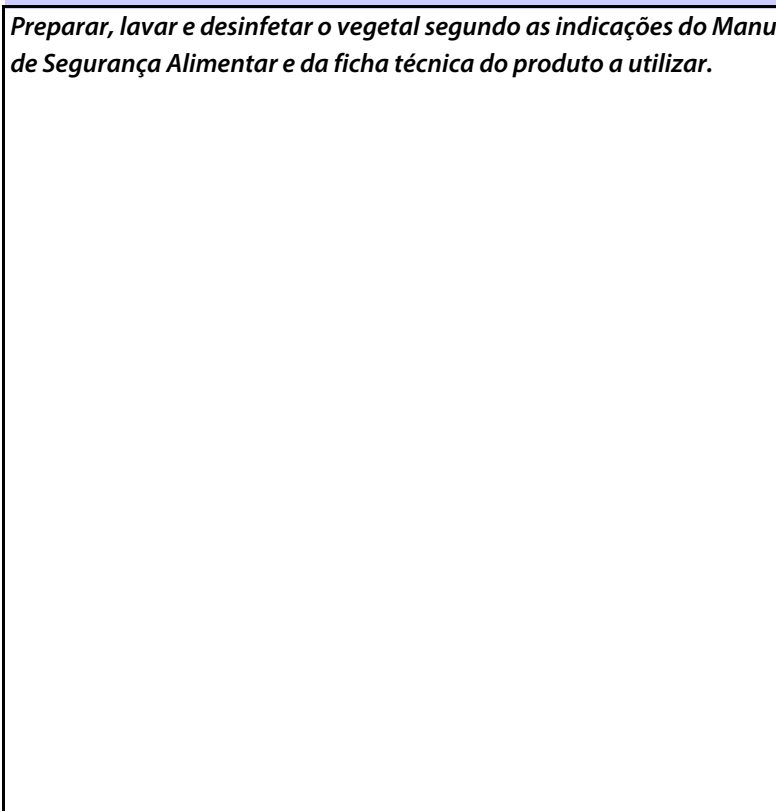
***Preparar, lavar e desinfetar o vegetal segundo as indicações do Manual de Segurança Alimentar e da ficha técnica do produto a utilizar.***

--



***Preparação/Confeção***

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



FICHAS TÉCNICAS PÃO

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ ml)
1	Pão de mistura 1ª e 1ªCEB	Pão de Mistura	25,0
	Pão de mistura 2ª/3ªCEB e Secundário	Pão de Mistura	45,0



***Preparação/Confeção***

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



























































































