



Semana 6

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

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

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

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

	Sopa
--	------



Sexta-Feira	Prato
	Salada
	Sobremesa
	Pão

A sua refeição contém ou pode cont  
11Sementes de sésamo, 12Dióxido d  
Para quem não é alérgico ou intoler  
Caso necessite informação adicional  
Declaração nutricional: valores méd  
(2007), e a informação disponibiliza

Legenda: VE - Valor energético, Líp.

## Semana 7

Segunda-Feira	Sopa
	Prato
	Salada
	Sobremesa
	Pão

Terça-Feira	Sopa
	Prato
	Salada
	Sobremesa
	Pão

Quarta-Feira	Sopa
	Prato
	Salada
	Sobremesa
	Pão

Quinta-Feira	Sopa
	Prato
	Salada
	Sobremesa
	Pão



Sexta-Feira	Sopa
	Prato
	Salada
	Sobremesa
	Pão

A sua refeição contém ou pode cont  
11Sementes de sésamo, 12Dióxido d  
Para quem não é alérgico ou intoler  
Caso necessite informação adicional  
Declaração nutricional: valores méd  
(2007), e a informação disponibiliza

Legenda: VE - Valor energético, Líp.

Semana 8

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

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

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

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

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



A sua refeição contém ou pode cont  
11Sementes de sésamo, 12Dióxido d  
Para quem não é alérgico ou intoler  
Caso necessite informação adicional  
Declaração nutricional: valores méd  
(2007), e a informação disponibiliza

Legenda: VE - Valor energético, Líp.

Semana 9

Segunda-Feira	Sopa
	Prato
	Salada
	Sobremesa
	Pão

Terça-Feira	Sopa
	Prato
	Salada
	Sobremesa
	Pão

Quarta-Feira	Sopa
	Prato
	Salada
	Sobremesa
	Pão

Quinta-Feira	Sopa
	Prato
	Salada
	Sobremesa
	Pão

Feira	Sopa
	Prato



A sua refeição contém ou pode cont  
11Sementes de sésamo, 12Dióxido d  
Para quem não é alérgico ou intoler  
Caso necessite informação adicional  
Declaração nutricional: valores méd  
(2007), e a informação disponibiliza

Legenda: VE - Valor energético, Líp.

Semana 10

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

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

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

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

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



A sua refeição contém ou pode cont  
11Sementes de sésamo, 12Dióxido d  
Para quem não é alérgico ou intoler  
Caso necessite informação adicional  
Declaração nutricional: valores méd  
(2007), e a informação disponibiliza

Legenda: VE - Valor energético, Líp.

**DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4**

# DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

18 a 22 de maio

	VE (KJ)	VE (Kcal)
Alho-francês com cenoura	391,7	93,6
Chili vegetariano com soja <sup>6</sup> com arroz branco	2356,1	563,1
Alface, beterraba e pepino	176,5	42,2
Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9
Pão de mistura <sup>1</sup>		Po

	VE (KJ)	VE (Kcal)
Creme de ervilhas e cenoura	355,4	84,9
Empadão de legumes (feijão-verde e cenoura) com grão-de-bico	1131,2	270,3
Cenoura, milho e tomate	278,0	66,6
Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9
Pão de mistura <sup>1</sup>		Po

	VE (KJ)	VE (Kcal)
Couve-branca	380,3	90,9
Salada de batata com grão-de-bico, couve lombarda e cenoura	1419,3	339,2
Alface, cenoura e curgete	175,6	42,0
Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelatina com frutas	313,6/468,3	74,9/111,91
Pão de mistura <sup>1</sup>		Po

	VE (KJ)	VE (Kcal)
Espinafres com cenoura	359,3	85,9
Esparguete <sup>1</sup> com mistura de legumes chineses	1072,0	256,1
Alface, cenoura e couve-roxa	184,1	44,0
Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9
Pão de mistura <sup>1</sup>		Po

	VE (KJ)	VE (Kcal)
Grelos	381,3	91,7

## DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

Esparguete <sup>1</sup> estufado com cenoura, cogumelos <sup>12</sup> e ervilhas	1442,5	344,7
Tomate, alface e beterraba	188,0	44,9
Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/327,46	74,9/78
Pão de mistura <sup>1</sup>		Po

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

ante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

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

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

# DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

25 a 29 de maio

	VE (KJ)	VE (Kcal)
Macedónia de legumes	356,9	85,2
Mistura de vegetais estufados (cenoura, ervilha, feijão-verde, couve-flor e aipo <sup>9</sup> ) com esparguete <sup>1</sup>	1309,8	313,0
Alface, couve-roxa e milho	316,9	75,9
Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9
Pão de mistura <sup>1</sup>		Po

	VE (KJ)	VE (Kcal)
Abóbora com massinhas <sup>1</sup>	395,7	94,6
Legumes salteados com broa <sup>1</sup> e batata gratinada <sup>1</sup> com salsa	1235,9	325,8
Pepino, tomate e couve em juliana	157,4	37,6
Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/327,46	74,9/78
Pão de mistura <sup>1</sup>		Po

	VE (KJ)	VE (Kcal)
Couve-lombarda	360,2	86,1
Estufado de cogumelos <sup>12</sup> com massa espiral <sup>1</sup> e jardineira de legumes	1562,9	373,5
Alface, cenoura e milho	280,0	67,1
Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9
Pão de mistura <sup>1</sup>		Po

	VE (KJ)	VE (Kcal)
Feijão-verde	349,7	85,6
Seitan <sup>1,6</sup> guisado com cenoura, curgete e couve-lombarda com esparguete <sup>1</sup>	1379,8	330,0
Alface, beterraba e milho	321,4	77,0
Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9
Pão de mistura <sup>1</sup>		Po

VE  
(KJ)      VE  
(Kcal)

## DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

Puré de grão com cenoura aos cubinhos	509,0	121,7
Arroz de açafraão com ervilhas, rebentos de soja <sup>6</sup> e cogumelos <sup>12</sup>	1404,0	335,6
Cenoura, couve-roxa e tomate	182,1	43,5
Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9
Pão de mistura <sup>1</sup>		Po

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

ante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

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

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

# DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

1 a 5 de junho

	VE (KJ)	VE (Kcal)
Alho-francês	391,7	93,6
Empadão <sup>12</sup> de legumes (feijão-verde e cenoura) com grão-de-bico	1131,2	270,3
Alface, cenoura e tomate	146,6	35,0
Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelatina	313,6/372,3	74,9/89,0
Pão de mistura <sup>1</sup>		Po

	VE (KJ)	VE (Kcal)
Legumes com ervilhas	332,7	79,5
Lentilhas estufadas com salada camponesa (batata, ervilha, feijão-verde e cenoura)	1719,1	410,9
Couve-roxa, cenoura e tomate	182,1	43,5
Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9
Pão de mistura <sup>1</sup>		Po

	VE (KJ)	VE (Kcal)
Creme de abóbora com feijão-verde	308,3	73,7
Arroz de açafrão com ervilhas e milho	1452,7	347,3
Alface, beterraba e cenoura	188,6	45,1
Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9
Pão de mistura <sup>1</sup>		Po

	VE (KJ)	VE (Kcal)
Camponesa	475,1	113,6
Massa espiral <sup>1</sup> com legumes salteados	1102,9	263,9
Milho, pepino e tomate	265,9	63,7
Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/327,46	74,9/78
Pão de mistura <sup>1</sup>		Po

	VE (KJ)	VE (Kcal)
Alho-francês	391,7	93,6
Guisado de massa <sup>1</sup> com soja <sup>6</sup> , cogumelos <sup>12</sup> , curgete e tomate	2040,3	488,0

## DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

Alface, pepino e tomate	134,5	32,1
Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9
Pão de mistura <sup>1</sup>		Po

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

ante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

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

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

# DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

8 a 12 de junho

	VE (KJ)	VE (Kcal)
Juliana	380,3	90,9
Salada de feijão-frade (feijão-frade, batata, cenoura e rebentos de soja <sup>6</sup> )	1648,7	394,0
Alface, tomate e cenoura	146,6	35,0
Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9
Pão de mistura <sup>1</sup>		Po

	VE (KJ)	VE (Kcal)
Feijão-verde	349,7	85,6
Massinha de seitan <sup>1,6</sup> e legumes (cenoura e brócolos)	1313,9	314,0
Cenoura, couve-roxa e tomate	182,1	43,5
Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9
Pão de mistura <sup>1</sup>		Po

	VE (KJ)	VE (Kcal)
<b>Feriado</b>		

	VE (KJ)	VE (Kcal)
<b>Feriado</b>		

	VE (KJ)	VE (Kcal)
Nabiças com feijão-frade	538,9	128,8
Salada mexicana (feijão preto, batata, milho, salsa e pimentos)	1605,0	383,0

## DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

Alface, milho e beterraba	321,4	77,0
Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/327,46	74,9/78
Pão de mistura <sup>1</sup>		Po

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

ante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

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

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

# DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

15 a 19 de junho

	VE (KJ)	VE (Kcal)
Juliana	380,3	90,9
<b>Legumes à bolonhesa<sup>6,12</sup> com feijão branco e esparguete<sup>1</sup></b>	2110,9	504,9
Alface, couve-roxa e tomate	183,5	43,9
Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/327,46	74,9/78
Pão de mistura <sup>1</sup>		Po

	VE (KJ)	VE (Kcal)
Grão com couve-lombarda	499,2	119,3
<b>Arroz de açafraão com ervilhas, rebentos de soja<sup>6</sup> e cogumelos<sup>12</sup></b>	1404,0	335,6
Couve em juliana, pepino e tomate	157,4	37,6
Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9
Pão de mistura <sup>1</sup>		Po

	VE (KJ)	VE (Kcal)
<b>Creme de legumes<sup>9</sup></b>	250,8	119,6
<b>Cogumelos<sup>12</sup> e curgete no forno com arroz de cenoura</b>	1467,6	350,8
Alface, cenoura e milho	280,0	67,1
Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9
Pão de mistura <sup>1</sup>		Po

	VE (KJ)	VE (Kcal)
Alho-francês	391,7	93,6
<b>Lentilhas estufadas com cenoura, feijão- verde e alho-francês</b>	1314,3	314,1
Alface, couve-roxa e tomate	183,5	43,9
Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9
Pão de mistura <sup>1</sup>		Po

	VE (KJ)	VE (Kcal)
<b>Couve-branca com cenoura ripada</b>	463,1	110,7
<b>Hamburguer de quinoa com legumes no forno</b>	1468,1	385,0

## DIETA VEGETARIANA-Lotes 3 e 4

Alface, beterraba e cenoura	188,6	45,1
Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/327,46	74,9/78
Pão de mistura <sup>1</sup>		Po

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

ante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

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

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



Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3	<a href="#">FI</a>
15,9	2,4	77,5	12,3	26,2	0,4	<a href="#">FI</a>
0,5	0,1	5,9	5,8	3,7	0,2	<a href="#">FI</a>
0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>

de ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
1,3	0,2	15,7	5,1	2,6	0,3	<a href="#">FI</a>
3,2	0,4	45,1	7,7	14,4	0,3	<a href="#">FI</a>
0,8	0,0	12,6	4,6	2,5	0,1	<a href="#">FI</a>
0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>

de ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3	<a href="#">FI</a>
3,2	0,3	59,3	8,2	17,0	0,4	<a href="#">FI</a>
0,5	0,1	5,6	5,4	3,9	0,1	<a href="#">FI</a>
0,52/0,2	0,2/0	16,51/4,7 4	16,3/4,74	1,13/22,625	0,03/0,02 44	<a href="#">FI</a>

de ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,5	<a href="#">FI</a>
8,2	5,8	35,2	6,5	8,5	0,1	<a href="#">FI</a>
0,2	0,0	7,0	6,0	4,0	0,1	<a href="#">FI</a>
0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>

de ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
1,5	0,2	16,1	6,8	3,3	0,4	<a href="#">FI</a>



9,2	1,4	47,1	8,1	17,5	0,4	<a href="#">FI</a>
0,4	0,0	7,1	7,1	3,5	0,2	<a href="#">FI</a>
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="#">FI</a>
de ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

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

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

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
1,5	0,2	13,8	1,4	2,5	0,2	<a href="#">FI</a>
8,6	1,3	44,2	11,9	13,9	0,5	<a href="#">FI</a>
0,8	0,0	12,2	3,8	5,3	0,0	<a href="#">FI</a>
0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
de ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
1,4	0,2	18,2	2,6	1,9	0,2	<a href="#">FI</a>
8,7	1,3	49,0	13,1	12,5	0,6	<a href="#">FI</a>
0,7	0,1	4,8	4,7	3,3	0,0	<a href="#">FI</a>
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="#">FI</a>
de ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
1,3	0,1	15,5	6,5	3,1	0,3	<a href="#">FI</a>
15,9	2,0	46,1	2,9	9,8	1,0	<a href="#">FI</a>
0,8	0,0	11,3	3,3	3,8	0,1	<a href="#">FI</a>
0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
de ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,3	<a href="#">FI</a>
8,8	1,3	42,0	9,9	20,3	0,3	<a href="#">FI</a>
0,8	0,0	12,9	5,0	4,7	0,2	<a href="#">FI</a>
0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
de ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

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



2,1	0,2	22,3	8,4	3,4	0,4	<a href="#">FI</a>
8,6	1,3	47,6	4,6	15,4	0,3	<a href="#">FI</a>
0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1	<a href="#">FI</a>
0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
de ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

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

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

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3	<a href="#">FT</a>
3,2	0,4	45,1	7,7	14,4	0,3	<a href="#">FT</a>
0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1	<a href="#">FT</a>
0,52/0	0,2/0	16,51/0	16,3/0	1,13/22,2	0,03/0	<a href="#">FT</a>

de ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
1,2	0,2	15,0	5,0	2,0	0,2	<a href="#">FT</a>
8,1	1,2	60,2	9,7	23,2	0,4	<a href="#">FT</a>
0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1	<a href="#">FT</a>
0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>

de ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
1,4	0,3	13,4	3,9	1,8	0,1	<a href="#">FT</a>
8,6	1,2	51,5	3,4	14,7	0,2	<a href="#">FT</a>
0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3	<a href="#">FT</a>
0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>

de ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
1,4	0,2	19,7	6,7	5,3	0,4	<a href="#">FT</a>
8,2	1,3	36,8	8,9	10,0	0,4	<a href="#">FT</a>
1,1	0,1	10,8	2,9	2,8	0,0	<a href="#">FT</a>
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>

de ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3	<a href="#">FT</a>
20,2	2,9	47,4	12,2	28,6	0,3	<a href="#">FT</a>



0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	<a href="#">FI</a>
0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
de ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

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

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

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3	<a href="#">FI</a>
1,1	0,5	72,0	8,2	22,1	0,3	<a href="#">FI</a>
0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1	<a href="#">FI</a>
0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
de ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,3	<a href="#">FI</a>
8,9	1,2	38,9	6,9	19,0	0,4	<a href="#">FI</a>
0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1	<a href="#">FI</a>
0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
de ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
1,9	0,3	21,9	7,3	6,1	0,4	<a href="#">FI</a>
1,8	0,3	67,5	7,9	22,9	0,3	<a href="#">FI</a>



0,8	0,0	12,9	5,0	4,7	0,2	<a href="#">FI</a>
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="#">FI</a>
de ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

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

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

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3	<a href="#">FI</a>
10,2	1,6	73,0	8,7	28,3	0,3	<a href="#">FI</a>
0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,1	<a href="#">FI</a>
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="#">FI</a>
de ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
1,8	0,2	20,6	6,8	5,0	0,4	<a href="#">FI</a>
8,6	1,3	47,6	4,6	15,4	0,3	<a href="#">FI</a>
0,7	0,1	4,8	4,7	3,3	0,0	<a href="#">FI</a>
0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
de ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
1,6	0,1	23,2	3,6	24,5	0,3	<a href="#">FI</a>
15,0	2,3	45,7	5,7	7,3	0,3	<a href="#">FI</a>
0,8	0,0	11,3	3,3	3,8	0,1	<a href="#">FI</a>
0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
de ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3	<a href="#">FI</a>
8,1	1,3	40,3	10,3	19,7	0,4	<a href="#">FI</a>
0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,1	<a href="#">FI</a>
0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
de ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
2,0	0,2	20,7	11,6	2,9	0,4	<a href="#">FI</a>
19,6	2,3	40,3	9,3	10,7	1,7	<a href="#">FI</a>



0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3	<a href="#">FI</a>
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="#">FI</a>
de ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

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

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

Fichas Técnicas dos pratos vegetarianos

Nº	Nome	Ingredientes	Captação (g/ml)	Método culinário:
F.T.VEG.1	Empadão de legumes (feijão verde e cenoura) com grão-de-bico_II	Flocos de batata/batata desidratada Noz moscada Sal iodado Grão-de-bico Feijão verde Cenoura	30 0,1 0,1 40 40 50	De véspera demolhar o grão-de-bico. No dia cozer em água com sal. Colocar a batata desidratada num tacho ao lume com água, sal e noz moscada. Mexer sempre até obter um consistência mole. Arranjar e cozer os legumes em água com sal. Num tabuleiro que possa ir ao forno colocar uma camada de puré, outra de legumes e grão-de-bico e terminar com outra camada de puré. Levar ao forno.
	Empadão de legumes (feijão verde e cenoura) com grão-de-bico_1ºCEB	Flocos de batata/batata desidratada Noz moscada Sal iodado Grão-de-bico Feijão verde Cenoura	35 0,1 0,1 50 50 50	
	Empadão de legumes (feijão verde e cenoura) com grão-de-bico_2º e 3ºCEB	Flocos de batata/batata desidratada Noz moscada Sal iodado Grão-de-bico Feijão verde Cenoura	40 0,1 0,2 60 80 80	
	Empadão de legumes (feijão verde e cenoura) com grão-de-bico_Secundário	Flocos de batata/batata desidratada Noz moscada Sal iodado Grão-de-bico Feijão verde Cenoura	50 0,1 0,2 80 100 80	

Nº	Nome	Ingredientes	Captação (g/ml)	Método culinário:
F.T.VEG.2	Estufado de soja e legumes com arroz de feijão_II	Cebola	25	De vespersa demolhar o feijão encarnado. Hidrolisar a soja durante uma hora. Aquecer a cebola, o tomate, o alho, os legumes,Jardineira de legumes (ervilha, cenoura e feijão verde) e azeite. Juntar a soja e deixar cozinhar. No final temperar com orégãos. Para o arroz: Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar o arroz e o feijão e parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero.
		Tomate pelado/triturado	25	
		Alho	1,2	
		Azeite	3	
		Soja	40	
		Orégãos	0,1	
		Arroz	20	
		Sal iodado	0,2	
		Jardineira de legumes	80	
		Feijão	5	
<hr/>				
	Estufado de soja e legumes com arroz de feijão_1°CEB	Cebola	25	
		Tomate pelado/triturado	25	
		Alho	1,5	
		Azeite	5	
		Soja	50	
		Orégãos	0,1	
		Arroz	30	
		Sal iodado	0,2	
		Jardineira de legumes	100	
		Feijão	5	
<hr/>				
	Estufado de soja e legumes com arroz de feijão_2º e 3ºCEB	Cebola	25	
		Tomate pelado/triturado	25	
		Alho	2	
		Azeite	7	
		Soja	60	
		Orégãos	0,1	
		Arroz	40	
		Sal iodado	0,2	
		Jardineira de legumes	130	
		Feijão	5	
<hr/>				
	Estufado de soja e legumes com arroz de feijão_Secundário	Cebola	25	
		Tomate pelado/triturado	25	
		Alho	2	
		Azeite	9	
		Soja	80	
		Orégãos	0,1	
		Arroz	30	
		Sal iodado	0,2	
		Jardineira de legumes	150	
		Feijão	5	

Nº	Nome	Ingredientes	Captação (g/ml)	Método culinário:
F.T.VEG.3	Lentilhas estufadas com cenoura, feijão verde e alho francês_II	Lentilhas	40	De véspera demolhar as lentilhas. No dia cozer as lentilhas em água com sal. Aquecer a cebola, tomate, azeite e alho. Juntar a cenoura, o feijão verde e o alho francês, previamente arranjados. Deixar cozinhar. Perto do final da confeção adicionar as lentilhas e deixar apurar.
		Sal iodado	0,1	
		Cebola	25	
		Alho	1,2	
		Azeite	3	
		Cenoura	50	
		Feijão verde	40	
		Alho francês	60	
		Tomate pelado/triturado	25	
		<hr/>		
Lentilhas estufadas com cenoura, feijão verde e alho francês_1°CEB	Lentilhas estufadas com cenoura, feijão verde e alho francês_1°CEB	Lentilhas	50	
		Sal iodado	0,1	
		Cebola	25	
		Alho	1,5	
		Azeite	5	
		Cenoura	50	
		Feijão verde	50	
		Alho francês	80	
		Tomate pelado/triturado	25	
		<hr/>		
Lentilhas estufadas com cenoura, feijão verde e alho francês_2º e 3°CEB	Lentilhas estufadas com cenoura, feijão verde e alho francês_2º e 3°CEB	Lentilhas	60	
		Sal iodado	0,2	
		Cebola	25	
		Alho	2	
		Azeite	7	
		Cenoura	80	
		Feijão verde	80	
		Alho francês	120	
		Tomate pelado/triturado	25	
		<hr/>		
Lentilhas estufadas com cenoura, feijão verde e alho francês_Secundário	Lentilhas estufadas com cenoura, feijão verde e alho francês_Secundário	Lentilhas	80	
		Sal iodado	0,2	
		Cebola	25	
		Alho	2	
		Azeite	9	
		Cenoura	80	
		Feijão verde	100	
		Alho francês	150	
		Tomate pelado/triturado	25	

Nº	Nome	Ingredientes	Captação (g/ml)	Método culinário:
F.T.VEG.4	Arroz de açafrão com ervilhas e milho_II	Arroz	20	Estufar a cebola, o açafrão e o alho em azeite. Adicionar as ervilhas e o milho. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final reficar o tempero.
		Ervilhas	130	
		Milho	25	
		Cebola	25	
		Azeite	3	
		Sal iodado	0,1	
		Alho	1,2	
Açafrão	0,1			
Arroz de açafrão com ervilhas e milho_1ºCEB		Arroz	30	
		Ervilhas	160	
		Milho	25	
		Cebola	25	
		Azeite	5	
		Sal iodado	0,1	
		Alho	1,5	
Açafrão	0,1			
Arroz de açafrão com ervilhas e milho_2º e 3ºCEB		Arroz	40	
		Ervilhas	200	
		Milho	35	
		Cebola	25	
		Azeite	7	
		Sal iodado	0,1	
		Alho	2	
Açafrão	0,1			
Arroz de açafrão com ervilhas e milho_Secundário		Arroz	50	
		Ervilhas	230	
		Milho	50	
		Cebola	25	
		Azeite	9	
		Sal iodado	0,1	
		Alho	2	
Açafrão	0,1			

Nº	Nome	Ingredientes	Captação (g/ml)	Método culinário:		
F.T.VEG.5	Legumes salteados com broa e batata gratinada com salsa_II	Couve	50	Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar os legumes, o milho e adicional parte do sal e deixar cozer. No final refriq. os temperos OU Levar os legumes em tabuleiro perfurado ao forno convetor e colocar no módulo de cozedura a vapor, sem adicionar sal. Deixar cozer.  Posteriormente, num tacho à parte colocar cebola, alho e os respetivos legumes, adiciona o azeite e levar a estufar. De seguida colocar os legumes num tabuleiro e polvilhar com broa triturada envolvida em salsa picada e azeite. Levar ao forno para alourar.  Para as batatas: Descascar e cortar as batatas aos cubos e cozer em água e sal ou em tabuleiro perfurado a vapor. À parte aquecer a farinha. Depois, juntar água fervida temperada com sal e mexer bem. Deixar cozinhar um pouco. Refrigar temperos. Num tabuleiro que possa ir ao forno misturar as batatas com o milho e levar ao forno a gratinar.		
		Cenoura	50			
		Alho francês	60			
		Curgete	60			
		Pimento	30			
		Milho	25			
		Sal	0,1			
		Cebola	20			
		Alho	1,2			
		Azeite	3			
		Broa	25			
		Salsa	0,8			
		Batata	80			
		Farinha de trigo	5			
Sal iodado	0,1					
Legumes salteados com broa e batata gratinada com salsa_1CEB	Legumes salteados com broa e batata gratinada com salsa_1CEB	Couve	70			
		Cenoura	50			
		Alho francês	80			
		Curgete	70			
		Pimento	30			
		Milho	25			
		Sal	0,1			
		Cebola	20			
		Alho	1,5			
		Azeite	5			
		Broa	40			
		Salsa	1,3			
		Batata	100			
		Farinha de trigo	5			
Sal iodado	0,1					
Legumes salteados com broa e batata gratinada com salsa_2ª e 3ªCEB	Legumes salteados com broa e batata gratinada com salsa_2ª e 3ªCEB	Couve	90			
		Cenoura	80			
		Alho francês	120			
		Curgete	110			
		Pimento	50			
		Milho	35			
		Sal	0,2			
		Cebola	20			
		Alho	2			
		Azeite	7			
		Broa	55			
		Salsa	1,3			
		Batata	120			
		Farinha de trigo	10			
Sal iodado	0,2					
Legumes salteados com broa e batata gratinada com salsa_Secundário	Legumes salteados com broa e batata gratinada com salsa_Secundário	Couve	110			
		Cenoura	80			
		Alho francês	150			
		Curgete	130			
		Pimento	50			
		Milho	50			
		Sal	0,2			
		Cebola	20			
		Alho	2			
		Azeite	9			
		Broa	70			
		Salsa	1,3			
		Batata	140			
		Farinha de trigo	10			
Sal iodado	0,2					
F.T.VEG.6	Feijoado vegetariana_II	Feijão manteiga	70	De véspera demolhar o feijão. No dia cozer o feijão em água com sal. Fazer um refogado leve com azeite, a cebola, o alho, a salsa e o louro. Juntar o tomate e de seguida adicionar a couve lombarda, a cenoura, o alho francês, os cogumelos, a curgete e a água necessária à cozedura. Posteriormente adicionar o feijão. Refriq. o tempero e o líquido de cozedura.		
		Sal iodado	0,1			
		Azeite	3			
		Cebola	25			
		Alho	1,2			
		Salsa	0,8			
		Louro	0,1			
		Tomate pelado/triturado	25			
		Couve lombarda	50			
		Cenoura	50			
		Alho francês	60			
		Curgete	60			
		Cogumelos	50			
		Feijoado vegetariana_1CEB	Feijoado vegetariana_1CEB		Feijão manteiga	70
					Sal iodado	0,1
					Azeite	5
					Cebola	25
					Alho	1,5
					Salsa	1,3
					Louro	0,1
					Tomate pelado/triturado	25
					Couve lombarda	70
					Cenoura	90
					Alho francês	80
		Curgete	70			
		Cogumelos	60			
		Feijoado vegetariana_2 e 3ªCEB	Feijoado vegetariana_2 e 3ªCEB		Feijão manteiga	80
Sal iodado	0,2					
Azeite	7					
Cebola	25					
Alho	2					
Salsa	1,3					
Louro	0,1					
Tomate pelado/triturado	25					
Couve lombarda	90					
Cenoura	80					
Alho francês	120					
Curgete	110					
Cogumelos	75					
Feijoado vegetariana_Secundário	Feijoado vegetariana_Secundário	Feijão manteiga	80			
		Sal iodado	0,2			
		Azeite	9			
		Cebola	25			
		Alho	2			
		Salsa	1,3			
		Louro	0,1			
		Tomate pelado/triturado	25			
		Couve lombarda	110			
		Cenoura	80			
		Alho francês	150			
Curgete	130					
Cogumelos	90					

Nº	Nome	Ingredientes	Captação (g/ml)	Método culinário:		
F.T.VEG.7	Legumes à bolonhesa com feijão branco e esparguete_II	Rebentos de soja	20	De vespera demolhar o feijão. No dia cozer em água com sal. Cozer o esparguete em água e sal. Fazer o refogado com o azeite e a cebola e adicionar o tomate, as ervilhas, o louro, o pimento, cortado aos cubos e os cogumelos. Adicionar os rebentos de soja e deixar cozinhar em lume brando. Adicione o preparado ao esparguete e ao feijão e sirva.		
		Esparguete	20			
		Cebola	20			
		Tomate pelado/triturado	25			
		Louro	0,1			
		Pimento	20			
		Cogumelos	50			
		Ervilhas	130			
		Azeite	3			
		Sal iodado	0,1			
		Feijão branco	70			
		<hr/>				
		Legumes à bolonhesa com feijão branco e esparguete_1ºCEB			Rebentos de soja	30
					Esparguete	30
Cebola	20					
Tomate pelado/triturado	25					
Louro	0,1					
Pimento	20					
Cogumelos	60					
Ervilhas	160					
Azeite	5					
Sal iodado	0,1					
Feijão branco	70					
<hr/>						
Legumes à bolonhesa com feijão branco e esparguete_2º e 3ºCEB		Rebentos de soja	50			
		Esparguete	40			
		Cebola	20			
		Tomate pelado/triturado	25			
		Louro	0,1			
		Pimento	80			
		Cogumelos	75			
		Ervilhas	200			
		Azeite	7			
		Sal iodado	0,2			
		Feijão branco	80			
<hr/>						
Legumes à bolonhesa com feijão branco e esparguete_Secundário		Rebentos de soja	50			
		Esparguete	50			
		Cebola	20			
		Tomate pelado/triturado	25			
		Louro	0,1			
		Pimento	80			
		Cogumelos	90			
		Ervilhas	40			
		Azeite	9			
		Sal iodado	0,2			
		Feijão branco	80			
<hr/>						
Nº	Nome	Ingredientes	Captação (g/ml)	Método culinário:		
F.T.VEG.8	Arroz de açafraão com ervilhas, rebentos de soja e cogumelos_II	Arroz	20	Estufar a cebola, o açafraão e o alho em azeite. Adicionar as ervilhas e o milho. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero, ervilhas, os rebentos de soja e os cogumelos. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero.		
		Ervilhas	130			
		Rebentos de soja	20			
		Cebola	25			
		Azeite	3			
		Sal	0,1			
		Alho	1,2			
		Açafraão	0,1			
		Cogumelos	50			
		<hr/>				
		Arroz de açafraão com ervilhas, rebentos de soja e cogumelos_1ºCEB			Arroz	30
					Ervilhas	160
					Rebentos de soja	30
					Cebola	25
Azeite	5					
Sal	0,1					
Alho	1,5					
Açafraão	0,1					
Cogumelos	60					
<hr/>						
Arroz de açafraão com ervilhas, rebentos de soja e cogumelos_2º e 3ºCEB		Arroz	40			
		Ervilhas	200			
		Rebentos de soja	50			
		Cebola	25			
		Azeite	7			
		Sal iodado	0,2			
		Alho	2			
		Açafraão	0,1			
Cogumelos	75					
<hr/>						
Arroz de açafraão com ervilhas, rebentos de soja e cogumelos_Secundário		Arroz	50			
		Ervilhas	230			
		Rebentos de soja	50			
		Cebola	25			
		Azeite	9			
		Sal iodado	0,2			
		Alho	2			
		Açafraão	0,1			
Cogumelos	90					

Nº	Nome	Ingredientes	Captação (g/ml)	Método culinário:		
F.T.VEG.9	Lentilhas estufadas com salada camponesa (batata,ervilha, feijão verde e cenoura)_II	Cebola	25	De véspera demolhar as lentilhas. No dia cozer as lentilhas em água com sal. Aquecer a cebola, tomate, azeite e alho. Juntar as lentilhas e deixar apurar. Desfazer 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 o preparado de lentilhas.		
		Tomate pelado/triturado	25			
		Alho	1,2			
		Azeite	3			
		Lentilhas	40			
		Batata	60			
		Ervilhas	40			
		Cenoura	60			
		Feijão verde	40			
		Sal iodado	0,1			
		<hr/>				
		Lentilhas estufadas com salada camponesa (batata,ervilha, feijão verde e cenoura)_1ºCEB			Cebola	25
		Tomate pelado/triturado	25			
		Alho	1,5			
		Azeite	5			
		Lentilhas	50			
Batata	80					
Ervilhas	40					
Cenoura	60					
Feijão verde	50					
Sal iodado	0,1					
<hr/>						
Lentilhas estufadas com salada camponesa (batata,ervilha, feijão verde e cenoura)_2º e 3ºCEB		Cebola	25			
Tomate pelado/triturado	25					
Alho	2					
Azeite	7					
Lentilhas	60					
Batata	100					
Ervilhas	60					
Cenoura	80					
Feijão verde	80					
Sal iodado	0,2					
<hr/>						
Lentilhas estufadas com salada camponesa (batata,ervilha, feijão verde e cenoura)_Secundário		Cebola	25			
Tomate pelado/triturado	25					
Alho	2					
Azeite	9					
Lentilhas	80					
Batata	120					
Ervilhas	60					
Cenoura	80					
Feijão verde	100					
Sal iodado	0,2					
<hr/>						
Nº	Nome	Ingredientes	Captação (g/ml)	Método culinário:		
F.T.VEG.10	Arroz de feijão catarino, brócolos e alho francês_II	Feijão catarino	70	De véspera demolhar o feijão. No dia cozer o feijão em água com sal. Estufar o alho francês e o tomate em azeite. Adicionar o feijão e os brócolos previamente arranjados. Adicionar água e temperar com sal. Após fervura adicionar o arroz e deixar cozer		
		Sal iodado	0,2			
		Alho francês	80			
		Tomate pelado/triturado	25			
		Azeite	3			
		Brócolos	45			
		Arroz	20			
		<hr/>				
		Arroz de feijão catarino, brócolos e alho francês_1ºCEB			Feijão catarino	70
		Sal iodado	0,2			
		Alho francês	80			
		Tomate pelado/triturado	25			
		Azeite	5			
		Brócolos	60			
		Arroz	30			
		<hr/>				
Arroz de feijão catarino, brócolos e alho francês_2º e 3ºCEB		Feijão catarino	80			
Sal iodado	0,2					
Alho francês	120					
Tomate pelado/triturado	25					
Azeite	7					
Brócolos	80					
Arroz	40					
<hr/>						
Arroz de feijão catarino, brócolos e alho francês_Secundário		Feijão catarino	80			
Sal iodado	0,2					
Alho francês	120					
Tomate pelado/triturado	25					
Azeite	9					
Brócolos	100					
Arroz	50					
<hr/>						
Nº	Nome	Ingredientes	Captação (g/ml)	Método culinário:		
F.T.VEG.11	Arroz de lentilhas e feijão-verde_II	Cebola	25	De véspera demolhar as lentilhas. No dia cozer as lentilhas em água com sal. Estufar a cebola, o alho e o tomate em azeite. Adicionar as lentilhas e o feijão verde cortado em tirinhas. Adicionar a água de cozer as lentilhas. Após fervura adicionar o arroz e salsa.		
		Alho	1,2			
		Tomate pelado/triturado	25			
		Azeite	3			
		Lentilhas	40			
		Salsa	0,8			
		Feijão verde	40			
		Arroz	20			
		Sal iodado	0,1			
		<hr/>				
		Arroz de lentilhas e feijão-verde_1ºCEB			Cebola	25
		Alho	1,5			
		Tomate pelado/triturado	25			
		Azeite	5			
		Lentilhas	40			
		Salsa	1,3			
Feijão verde	50					
Arroz	30					
Sal iodado	0,1					
<hr/>						
Arroz de lentilhas e feijão-verde_2º e 3ºCEB		Cebola	25			
Alho	2					
Tomate pelado/triturado	25					
Azeite	7					
Lentilhas	60					
Salsa	1,3					
Feijão verde	80					
Arroz	40					
Sal iodado	0,2					
<hr/>						
Arroz de lentilhas e feijão-verde_Secundário		Cebola	25			
Alho	2					
Tomate pelado/triturado	25					
Azeite	9					
Lentilhas	80					
Salsa	1,3					
Feijão verde	100					
Arroz	50					
Sal iodado	0,2					

Nº	Nome	Ingredientes	Captação (g/ml)	Método culinário:
F.T.VEG.12	Rancho vegetariano_II	Grão-de-bico	40	De véspera demolhar o grão-de-bico. No dia cozer o grão-de-bico em água com sal.
		Sal iodado	0,1	Cozer a massa em água com sal. Fazer um refogado leve com azeite, a cebola, o
		Massa	10	alho, a salsa e o louro. Juntar o tomate e de seguida adicionar a couve lombarda, a
		Azeite	3	cenoura, o alho francês, a curgete e a água necessária à cozedura. Posteriormente
		Cebola	25	adicionar o macarronete, o grão-de-bico. Retifique o tempero.
		Alho	1,2	
		Salsa	0,8	
		Louro	0,1	
		Tomate pelado/triturado	25	
		Couve lombarda	50	
		Cenoura	50	
		Alho francês	60	
		Curgete	60	
	<b>Rancho vegetariano_1ºCEB</b>			
		Grão-de-bico	50	
		Sal iodado	0,1	
		Massa	15	
		Azeite	5	
		Cebola	25	
		Alho	1,5	
		Salsa	1,3	
		Louro	0,1	
		Tomate pelado/triturado	25	
		Couve lombarda	70	
		Cenoura	50	
		Alho francês	80	
		Curgete	70	
	<b>Rancho vegetariano_2º e 3ºCEB</b>			
		Grão-de-bico	60	
		Sal iodado	0,2	
		Massa	20	
		Azeite	7	
		Cebola	25	
		Alho	2	
		Salsa	1,3	
		Louro	0,1	
		Tomate pelado/triturado	25	
		Couve lombarda	90	
		Cenoura	80	
		Alho francês	130	
		Curgete	110	
	<b>Rancho vegetariano_Secundário</b>			
		Grão-de-bico	80	
		Sal iodado	0,2	
		Massa	30	
		Azeite	9	
		Cebola	25	
		Alho	2	
		Salsa	1,3	
		Louro	0,1	
		Tomate pelado/triturado	25	
		Couve lombarda	110	
		Cenoura	80	
		Alho francês	150	
		Curgete	130	

Nº	Nome	Ingredientes	Captação (g/ml)	Método culinário:		
F.T.VEG.13	Estufado de cogumelos com tomate e arroz branco_II	Cebola	20	Aquecer a cebola, alho, o tomate e azeite. Juntar os cogumelos e deixar estufar. Para o arroz: Fazer refogado com azeite, cebola. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero.		
		Alho	1,2			
		Azeite	3			
		Cogumelos	50			
		Tomate pelado/triturado	25			
		Arroz	30			
		Sal iodado	0,1			
		Cebola (para arroz)	20			
		Azeite	3			
		<b>Estufado de cogumelos com tomate e arroz branco_1ºCEB</b>			Cebola	20
			Alho		1,5	
			Azeite		5	
			Cogumelos		60	
			Tomate pelado/triturado		25	
			Arroz		40	
	Sal iodado	0,1				
	Cebola (para arroz)	20				
	Azeite	5				
<b>Estufado de cogumelos com tomate e arroz branco_2º e 3ºCEB</b>		Cebola	20			
	Alho	2				
	Azeite	7				
	Cogumelos	75				
	Tomate pelado/triturado	25				
	Arroz	50				
	Sal iodado	0,2				
	Cebola (para arroz)	20				
	Azeite	7				
<b>Estufado de cogumelos com tomate e arroz branco_Secundário</b>		Cebola	20			
	Alho	2				
	Azeite	9				
	Cogumelos	90				
	Tomate pelado/triturado	25				
	Arroz	60				
	Sal iodado	0,2				
	Cebola (para arroz)	20				
	Azeite	9				
F.T.VEG.14	Massa espiral com legumes salteados_II	Cenoura	50	Arranjar os legumes e cozer em água com sal. No final saltear em azeite. A parte cozer a massa em água com sal.		
		Courgette	60			
		Couve-flor	45			
		Massa espiral	20			
		Azeite	3			
		Sal iodado	0,1			
		<b>Massa espiral com legumes salteados_1ºCEB</b>			Cenoura	50
			Courgette		70	
			Couve-flor		60	
			Massa espiral		30	
			Azeite		5	
			Sal iodado		0,1	
		<b>Massa espiral com legumes salteados_2º e 3ºCEB</b>			Cenoura	80
			Courgette		110	
			Couve-flor		80	
	Massa espiral	40				
	Azeite	7				
	Sal iodado	0,2				
<b>Massa espiral com legumes salteados_Secundário</b>		Cenoura	80			
	Courgette	130				
	Couve-flor	100				
	Massa espiral	50				
	Azeite	9				
	Sal iodado	0,2				

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/m)	Método culinário:
F.T.VEG.15	Salada de feijão frade (feijão frade, batata, cenoura e rebentos de soja)_II	Feijão frade	70	De véspera demolhar o feijão. No dia cozer o feijão em água com sal. Arranjar as batatas, as cenouras e cozer em água com sal juntamente com os rebentos de soja. No final mistur o feijão frade com as batatas, as cenouras e os rebentos de soja.
		Sal iodado	0,1	
		Batata	80	
		Cenoura	50	
		Rebentos de soja	20	
Salada de feijão frade (feijão frade, batata, cenoura e rebentos de soja)_I'CEB		Feijão frade	70	
		Sal iodado	0,1	
		Batata	100	
		Cenoura	50	
		Rebentos de soja	30	
Salada de feijão frade (feijão frade, batata, cenoura e rebentos de soja)_2º e 3ºCEB		Feijão frade	80	
		Sal iodado	0,2	
		Batata	120	
		Cenoura	80	
		Rebentos de soja	50	
Salada de feijão frade (feijão frade, batata, cenoura e rebentos de soja)_Secundário		Feijão frade	80	
		Sal iodado	0,2	
		Batata	140	
		Cenoura	80	
		Rebentos de soja	50	

Nº	Nome	Ingredientes	Captação (g/ml)	Método culinário:		
F.T.VEG.16	Arroz de lentilhas e cenoura_II	Cebola	20	De véspera demoihar as lentilhas. No dia cozer as lentilhas em água com sal. Estufar a cebola, o alho e o tomate em azeite. Adicionar as lentilhas e a cenoura cortada em cubinhos. Adicionar a água de cozer as lentilhas. Após fervera adicionar o arroz e salsa.		
		Alho	1,2			
		Tomate pelado/triturado	25			
		Azeite	3			
		Lentilhas	40			
		Cenoura	50			
		Salsa	0,8			
		Arroz	20			
		Sal iodado	0,1			
		Arroz de lentilhas e cenoura_1ºCEB	Cebola		20	
Alho	1,5					
Tomate pelado/triturado	25					
Azeite	5					
Lentilhas	50					
Cenoura	50					
Salsa	1,3					
Arroz	30					
Sal iodado	0,1					
Arroz de lentilhas e cenoura_2º e 3ºCEB	Cebola	20				
Alho	2					
Tomate pelado/triturado	25					
Azeite	7					
Lentilhas	60					
Cenoura	80					
Salsa	1,3					
Arroz	40					
Sal iodado	0,2					
Arroz de lentilhas e cenoura_Secundário	Cebola	20				
Alho	2					
Tomate pelado/triturado	25					
Azeite	7					
Lentilhas	60					
Cenoura	80					
Salsa	1,3					
Arroz	40					
Sal iodado	0,2					
F.T.VEG.17	Cogumelos e curgete no forno com arroz de cenoura_II	Cogumelos	50		Arranjar os cogumelos e a curgete e colocar num tabuleiro que possa ir ao forno. Juntar cebola em rodelas e azeite, temperar com sal e orégãos e levar a assar. Para o arroz: 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.	
		Curgete	60			
		Cebola	20			
		Azeite	3			
		Sal iodado	0,1			
		Orégãos	0,1			
		Arroz	30			
		Cenoura	40			
		Cebola	20			
		Azeite (para arroz)	3			
		Alho	1,2			
		Cogumelos e curgete no forno com arroz de cenoura_1ºCEB	Cogumelos	60		
		Curgete	70			
		Cebola	20			
		Azeite	5			
		Sal iodado	0,1			
		Orégãos	0,1			
		Arroz	40			
		Cenoura	40			
		Cebola	20			
		Azeite (para arroz)	5			
		Alho	1,5			
		Cogumelos e curgete no forno com arroz de cenoura_2º e 3ºCEB	Cogumelos	75		
		Curgete	110			
		Cebola	20			
Azeite	7					
Sal iodado	0,2					
Orégãos	0,1					
Arroz	50					
Cenoura	60					
Cebola	20					
Azeite (para arroz)	7					
Alho	2					
Cogumelos e curgete no forno com arroz de cenoura_Secundário	Cogumelos	90				
Curgete	120					
Cebola	20					
Azeite	9					
Sal iodado	0,2					
Orégãos	0,1					
Arroz	60					
Cenoura	60					
Cebola	20					
Azeite (para arroz)	9					
Alho	2					

Nº	Nome	Ingredientes	Captação (g/ml)	Método culinário:
F.T.VEG.18	Mistura de vegetais estufados (cenoura, ervilha, feijão verde, couve-flór e alpo) com esparguete_II	Cenoura	50	Arranjar a cenoura, as ervilhas, o feijão verde, a couve-flór e o alpo. Num panela colocar cebola, alho, tomate e azeite. Juntar os legumes, temperar com orégãos e deixar estufar. Levir água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar a massa e parte do sa e deixar cozer. No final refriticar o tempero.
		Ervilhas	40	
		Feijão verde	40	
		Couve-flór	45	
		Alpo	25	
		Cebola	25	
		Alho	1,2	
		Tomate pelado/triturado	25	
		Azeite	3	
		Esparguete	20	
		Orégãos	0,1	
		Sal iodado	0,1	
	Mistura de vegetais estufados (cenoura, ervilha, feijão verde, couve-flór e alpo) com esparguete_1°CEB	Cenoura	50	
		Ervilhas	40	
		Feijão verde	50	
		Couve-flór	50	
		Alpo	25	
		Cebola	25	
		Alho	1,5	
		Tomate pelado/triturado	25	
		Azeite	5	
		Esparguete	30	
		Orégãos	0,1	
		Sal iodado	0,1	
	Mistura de vegetais estufados (cenoura, ervilha, feijão verde, couve-flór e alpo) com esparguete_2° e 3°CEB	Cenoura	80	
		Ervilhas	60	
		Feijão verde	80	
		Couve-flór	80	
		Alpo	45	
		Cebola	25	
		Alho	2	
		Tomate pelado/triturado	25	
		Azeite	7	
		Esparguete	40	
		Orégãos	0,1	
		Sal iodado	0,2	
	Mistura de vegetais estufados (cenoura, ervilha, feijão verde, couve-flór e alpo) com esparguete_Secundário	Cenoura	80	
		Ervilhas	60	
		Feijão verde	100	
		Couve-flór	100	
		Alpo	45	
		Cebola	25	
		Alho	2	
		Tomate pelado/triturado	25	
		Azeite	9	
		Esparguete	50	
		Orégãos	0,1	
		Sal iodado	0,2	
F.T.VEG.19	Esparguete com mistura de legumes chineses (couve branca, bambu fatiado, cogumelos pretos, alho francês, pimento verde, pimento vermelho, cebola, ervilha de quebrar)_II	Esparguete	20	Cozer a esparguete em água com sal. Aquecer a cebola, alho e azeite. Juntar os legumes chineses e deixar cozinhar. No final misturar a esparguete com os legumes.
		Sal iodado	0,1	
		Cebola	25	
		Alho	1,2	
		Azeite	3	
		Legumes chineses	80	
	Esparguete com mistura de legumes chineses (couve branca, bambu fatiado, cogumelos pretos, alho francês, pimento verde, pimento vermelho, cebola, ervilha de quebrar)_1°CEB	Esparguete	30	
		Sal	0,1	
		Cebola	25	
		Alho	1,5	
		Azeite	5	
		Legumes chineses	100	
	Esparguete com mistura de legumes chineses (couve branca, bambu fatiado, cogumelos pretos, alho francês, pimento verde, pimento vermelho, cebola, ervilha de quebrar)_2° e 3°CEB	Esparguete	40	
		Sal	0,2	
		Cebola	25	
		Alho	2	
		Azeite	7	
		Legumes chineses	130	
	Esparguete com mistura de legumes chineses (couve branca, bambu fatiado, cogumelos pretos, alho francês, pimento verde, pimento vermelho, cebola, ervilha de quebrar)_Secundário	Esparguete	50	
		Sal iodado	0,2	
		Cebola	25	
		Alho	2	
		Azeite	9	
		Legumes chineses	150	



Nº	Nome	Ingredientes	Captação (g/ml)	Método culinário:
F.T.VEG.20	Salada de batata, brócolos e cenoura_II	Batata	80	Arranjar e cozer em água com sal as batatas, os brócolos e a cenoura. No final misturar o ingredientes e temperar com azeite.
		Brócolos	45	
		Cenoura	50	
		Sal iodado	0,1	
		Azeite	3	
	Salada de batata, brócolos e cenoura_1ºCEB	Batata	100	
		Brócolos	60	
		Cenoura	50	
		Sal iodado	0,1	
		Azeite	5	
	Salada de batata, brócolos e cenoura_2º e 3ºCEB	Batata	120	
		Brócolos	80	
		Cenoura	80	
		Sal iodado	0,2	
		Azeite	7	
	Salada de batata, brócolos e cenoura_Secundário	Batata	140	
		Brócolos	100	
		Cenoura	80	
		Sal iodado	0,2	
		Azeite	9	
Nº	Nome	Ingredientes	Captação (g/ml)	Método culinário:
F.T.VEG.21	Feijão preto estufado com massa espiral e cenoura_II	Feijão preto	70	De véspera demolhar o feijão. No dia cozer o feijão em água com sal. Cozer a massa em água com sal. Aquecer cebola, alho, tomate e azeite. Juntar a cenoura previamente arranjada em cubinhos e deixar cozinhar. Adicionar o feijão e deixar apurar. Acompanhar com a massa espiral cozida.
		Sal iodado	0,1	
		Massa espiral	20	
		Cebola	25	
		Alho	1,2	
		Tomate pelado/triturado	25	
		Azeite	3	
		Cenoura	50	
	Feijão preto estufado com massa espiral e cenoura_1ºCEB	Feijão preto	70	
		Sal iodado	0,1	
		Massa espiral	30	
		Cebola	25	
		Alho	1,5	
		Tomate pelado/triturado	25	
		Azeite	5	
		Cenoura	50	
	Feijão preto estufado com massa espiral e cenoura_2º e 3ºCEB	Feijão preto	80	
		Sal iodado	0,2	
		Massa espiral	40	
		Cebola	25	
		Alho	2	
		Tomate pelado/triturado	25	
		Azeite	7	
		Cenoura	80	
	Feijão preto estufado com massa espiral e cenoura_Secundário	Feijão preto	80	
		Sal iodado	0,2	
		Massa espiral	50	
		Cebola	25	
		Alho	2	
		Tomate pelado/triturado	25	
		Azeite	9	
		Cenoura	80	

Nº	Nome	Ingredientes	Captação (g/ml)	Método culinário:		
F.T.VEG.22	Ervilhas estufadas com cenoura e batata corada_II	Cebola	25	Aquecer cebola, alho, tomate e azeite. Juntar a cenoura previamente arranjada em cubinhos e as ervilhas e deixar cozinhar. Temperar com salsa. Para as batatas: Descascar e cortar as batatas em quartos ou aos cubos. Colocar as batatas num tabuleiro e adicionar o sal, os orégãos e por fim o azeite. Levar ao forno até cozer ao ponto de ficarem coradas.		
		Alho	1,2			
		Tomate pelado/triturado	25			
		Azeite	3			
		Cenoura	50			
		Ervilhas	130			
		Salsa	0,8			
		Batata	80			
		Azeite	3			
		Sal iodado	0,1			
		Orégãos	0,1			
		Ervilhas estufadas com cenoura e batata corada_1°CEB	Ervilhas estufadas com cenoura e batata corada_1°CEB		Cebola	25
					Alho	1,5
					Tomate pelado/triturado	25
					Azeite	5
Cenoura	50					
Ervilhas	160					
Salsa	1,3					
Batata	100					
Azeite	5					
Sal iodado	0,1					
Orégãos	0,1					
Ervilhas estufadas com cenoura e batata corada_2ª e 3°CEB	Ervilhas estufadas com cenoura e batata corada_2ª e 3°CEB	Cebola	25			
		Alho	2			
		Tomate pelado/triturado	25			
		Azeite	7			
		Cenoura	80			
		Ervilhas	200			
		Salsa	1,3			
		Batata	120			
		Azeite	5			
		Sal iodado	0,2			
Orégãos	0,1					
Ervilhas estufadas com cenoura e batata corada_Secundário	Ervilhas estufadas com cenoura e batata corada_Secundário	Cebola	25			
		Alho	2			
		Tomate pelado/triturado	25			
		Azeite	9			
		Cenoura	80			
		Ervilhas	230			
		Salsa	1,3			
		Batata	140			
		Azeite	9			
		Sal iodado	0,2			
Orégãos	0,1					
F.T.VEG.23	Salada de batata com grão-de-bico, couve lombarda e cenoura_II	Grão-de-bico	40	De véspera demolhar o grão-de-bico. No dia cozer o grão-de-bico em água com sal. Arranjar a batata e cozer em água com sal. Arranjar a couve e a cenoura e cozer em água com sal. No final misturar a batata com o grão-de-bico e os legumes.		
		Batata	80			
		Couve lombarda	50			
		Cenoura	50			
		Sal iodado	0,1			
		Salada de batata com grão-de-bico, couve lombarda e cenoura_1°CEB	Salada de batata com grão-de-bico, couve lombarda e cenoura_1°CEB		Grão-de-bico	50
					Batata	100
					Couve lombarda	70
					Cenoura	50
					Sal iodado	0,1
		Salada de batata com grão-de-bico, couve lombarda e cenoura_2ª e 3°CEB	Salada de batata com grão-de-bico, couve lombarda e cenoura_2ª e 3°CEB		Grão-de-bico	60
					Batata	120
					Couve lombarda	80
					Cenoura	80
					Sal iodado	0,2
Salada de batata com grão-de-bico, couve lombarda e cenoura_Secundário	Salada de batata com grão-de-bico, couve lombarda e cenoura_Secundário	Grão-de-bico	80			
		Batata	140			
		Couve lombarda	110			
		Cenoura	80			
		Sal iodado	0,2			

Nº	Nome	Ingredientes	Captação (g/ml)	Método culinário:
F.T.VEG.24	Favas guisadas com cenoura, curgete e couve lombarda_II	Favas	60	De véspera demolhar as favas. No dia cozer as favas em água com sal. Hidratar a soja em água. Aquecer a cebola, tomate, alho e azeite. Juntar a soja, a curgete, a cenoura previamente arranjadas e deixar cozinhar um pouco. No final juntar as favas e deixar apurar.
		Sel iodado	0,1	
		Cebola	25	
		Tomate pelado/triturado	25	
		Alho	1,2	
		Azeite	3	
		Curgete	60	
		Cenoura	50	
		Couve lombarda	50	
Favas guisadas com cenour, curgete e couve lombarda_1°CEB	Favas guisadas com cenour, curgete e couve lombarda_1°CEB	Favas	75	
		Sel iodado	0,1	
		Cebola	25	
		Tomate pelado/triturado	25	
		Alho	1,5	
		Azeite	5	
		Curgete	70	
		Cenoura	50	
		Couve lombarda	70	
Favas guisadas com cenoura, curgete e couve lombarda_2° e 3°CEB	Favas guisadas com cenoura, curgete e couve lombarda_2° e 3°CEB	Favas	100	
		Sel iodado	0,2	
		Cebola	25	
		Tomate pelado/triturado	25	
		Alho	2	
		Azeite	7	
		Curgete	110	
		Cenoura	80	
		Couve lombarda	90	
Favas guisadas com cenour, curgete e couve lombarda_Secundário	Favas guisadas com cenour, curgete e couve lombarda_Secundário	Favas	120	
		Sel iodado	0,2	
		Cebola	25	
		Tomate pelado/triturado	25	
		Alho	2	
		Azeite	9	
		Curgete	130	
		Cenoura	80	
		Couve lombarda	110	

Nº	Nome	Ingredientes	Captação (g/ml)	Método culinário:			
F.T.VEG.25	Salada de feijão frade com batata, cenoura e ervilha_II	Feijão frade	70	De véspera demolhar o feijão frade. No dia, cozer o feijão frade em água com sal. Arranjar as batatas e as cenouras e cozer em água com sal juntamente com as ervilhas. No final misturar o feijão frade com as batatas, as cenouras, as ervilhas e temperar.			
		Sel iodado	0,1				
		Batata	80				
		Cenoura	50				
		Ervilhas	40				
		Azeite	3				
		Salada de feijão frade com batata, cenoura e ervilha_1°CEB	Salada de feijão frade com batata, cenoura e ervilha_1°CEB		Feijão frade	70	
					Sel iodado	0,1	
					Batata	100	
Cenoura	50						
Ervilhas	40						
Azeite	5						
Salada de feijão frade com batata, cenoura e ervilha_2° e 3°CEB	Salada de feijão frade com batata, cenoura e ervilha_2° e 3°CEB	Feijão frade	80				
		Sel iodado	0,1				
		Batata	120				
		Cenoura	80				
		Ervilhas	60				
		Azeite	7				
Salada de feijão frade com batata, cenoura e ervilha_Secundário	Salada de feijão frade com batata, cenoura e ervilha_Secundário	Feijão frade	80				
		Sel iodado	0,1				
		Batata	140				
		Cenoura	80				
		Ervilhas	60				
		Azeite	9				

Nº	Nome	Ingredientes	Captação (g/ml)	Método culinário:
F.T.VEG.26	Massa de vegetais_II	Massa (fusilli ou espiral ou esparguete)	20	Cozer a massa em água com sal. Aquecer a cebola, alho, tomate e azeite. Juntar os legumes previamente arranjados e deixar cozinhar. No final juntar a massa e deixar apurar.
		Sel iodado	0,1	
		Cebola	25	
		Alho	1,2	
		Tomate pelado/triturado	25	
		Azeite	3	
		Cenoura	50	
		Ervilha	40	
		Feijão verde	40	
		Couve-fibr	45	
Alpo	25			
Massa de vegetais_1°CEB	Massa de vegetais_1°CEB	Massa (fusilli ou espiral ou esparguete)	30	
		Sel iodado	0,1	
		Cebola	25	
		Alho	1,5	
		Tomate pelado/triturado	25	
		Azeite	5	
		Cenoura	50	
		Ervilha	40	
		Feijão verde	50	
		Couve-fibr	60	
Alpo	25			
Massa de vegetais_2° e 3°CEB	Massa de vegetais_2° e 3°CEB	Massa (fusilli ou espiral ou esparguete)	40	
		Sel iodado	0,2	
		Cebola	25	
		Alho	2	
		Tomate pelado/triturado	25	
		Azeite	7	
		Cenoura	80	
		Ervilha	60	
		Feijão verde	80	
		Couve-fibr	80	
Alpo	45			
Massa de vegetais_Secundário	Massa de vegetais_Secundário	Massa (fusilli ou espiral ou esparguete)	50	
		Sel iodado	0,2	
		Cebola	25	
		Alho	2	
		Tomate pelado/triturado	25	
		Azeite	9	
		Cenoura	80	
		Ervilha	60	
		Feijão verde	100	
		Couve-fibr	100	
Alpo	45			

Nº	Nome	Ingredientes	Captação (g/ml)	Método culinário:			
F.T.VEG.27	Lentilhas estufadas com ratatouille (tomate, curgete, beringela, cebola, pimento verde, pimento vermelho)_II	Lentilhas	40	De véspera demolhar as lentilhas. No dia cozer as lentilhas em água com sal. Aquecer a cebola, alho e azeite. Juntar os legumes do ratatouille e deixar cozinhar. No final acrescentar as lentilhas e deixar apurar.			
		Sel iodado	0,1				
		Cebola	25				
		Alho	1,2				
		Azeite	3				
		Ratatouille	80				
		Lentilhas estufadas com ratatouille (tomate, curgete, beringela, cebola, pimento verde, pimento vermelho)_1°CEB	Lentilhas estufadas com ratatouille (tomate, curgete, beringela, cebola, pimento verde, pimento vermelho)_1°CEB		Lentilhas	50	
					Sel iodado	0,1	
					Cebola	25	
Alho	1,5						
Azeite	5						
Ratatouille	100						
Lentilhas estufadas com ratatouille (tomate, curgete, beringela, cebola, pimento verde, pimento vermelho)_2° e 3°CEB	Lentilhas estufadas com ratatouille (tomate, curgete, beringela, cebola, pimento verde, pimento vermelho)_2° e 3°CEB	Lentilhas	60				
		Sel iodado	0,1				
		Cebola	25				
		Alho	2				
		Azeite	7				
		Ratatouille	130				
Lentilhas estufadas com ratatouille (tomate, curgete, beringela, cebola, pimento verde, pimento vermelho)_Secundário	Lentilhas estufadas com ratatouille (tomate, curgete, beringela, cebola, pimento verde, pimento vermelho)_Secundário	Lentilhas	80				
		Sel iodado	0,1				
		Cebola	25				
		Alho	2				
		Azeite	9				
		Ratatouille	150				

Nº	Nome	Ingredientes	Captação (g/ml)	Método culinário:
F.T.VEG.28	Massa macaronete com estufado de legumes chineses_II	Esparguete/macaronete	20g	Cozer o macaronete em água com sal. Aquecer a cebola, alho e azeite. Juntar os legumes chineses e deixar cozinhar. No final misturar o macaronete com os legumes.
		Sel iodado	0,1g	

Cebola	25g
Alho	1.2g
Azeite	3ml

	Legumes chineses	80g
<b>Massa macarronete com estufado de legumes chineses_1ªCEB</b>		
	Esparquite/macarronete	30g
	Sal iodado	0,1g
	Cebola	25g
	Alho	1,5g
	Azeite	5ml
	Legumes chineses	100g
<b>Massa macarronete com estufado de legumes chineses_2ª e 3ªCEB</b>		
	Esparquite/macarronete	40g
	Sal iodado	0,2g
	Cebola	25g
	Alho	2g
	Azeite	7ml
	Legumes chineses	130
<b>Massa macarronete com estufado de legumes chineses_Secundário</b>		
	Esparquite/macarronete	50g
	Sal iodado	0,2g
	Cebola	25g
	Alho	2g
	Azeite	9ml
	Legumes chineses	150g

Nº	Nome	Ingredientes	Captação (g/ml)	Método culinário:
F.T.VEG.29	Esparquite estufado com cenoura, cogumelos e ervilhas_II	Esparquite	20	Cozer o esparquite em água com sal. Aquecer cebola, alho e azeite. Juntar os cogumelos e deixar cozinhar um pouco. Adicionar a cenoura previamente arranjada e raspada e as ervilhas e deixar cozinhar. No final juntar o esparquite.
		Sal iodado	0,1	
		Cebola	25	
		Alho	1,2	
		Azeite	3	
		Cogumelos	50	
		Cenoura	50	
		Ervilhas	130	
	<b>Esparquite estufado com cenoura, cogumelos e ervilhas_1ªCEB</b>	Esparquite	30	
		Sal iodado	0,1	
		Cebola	25	
		Alho	1,5	
		Azeite	5	
		Cogumelos	60	
		Cenoura	50	
		Ervilhas	160	
	<b>Esparquite estufado com cenoura, cogumelos e ervilhas_2ª e 3ªCEB</b>	Esparquite	40	
		Sal iodado	0,2	
		Cebola	25	
		Alho	2	
		Azeite	7	
		Cogumelos	75	
		Cenoura	80	
		Ervilhas	200	
	<b>Esparquite estufado com cenoura, cogumelos e ervilhas_Secundário</b>	Esparquite	50	
		Sal iodado	0,2	
		Cebola	25	
		Alho	2	
		Azeite	9	
		Cogumelos	90	
		Cenoura	80	
		Ervilhas	230	

Nº	Nome	Ingredientes	Captação (g/ml)	Método culinário:			
F.T.VEG.30	Chilli vegetariano com arroz branco_II	Cenoura	50	De véspera demolhar o feijão. No dia cozer o feijão em água com sal. Arranjar a cenoura, o feijão verde, a couve-flor e o alho. Numa panela colocar cebola, alho, tomate e azeite. Juntar os legumes, o feijão. Se necessário adicionar água de cozedura do feijão, temperar com orégãos e deixar estufar. Para o arroz: Picar o alho e a cebola e estufar em azeite. Adicionar água ao preparado. Após fervura acrescentar o arroz. No final refritar o tempero e servir com o preparado de legumes.			
		Feijão encarnado	70				
		Feijão verde	40				
		Couve-flór	45				
		Algo	25				
		Cebola	25				
		Alho	1,2				
		Tomate pelado/triturado	25				
		Azeite	3				
		Orégãos	0,1				
		Arroz	20				
		Cebola (para arroz)	20				
		Azeite	3				
Sal iodado	0,1						
	Chilli vegetariano com arroz branco_1*CEB	Cenoura	50				
		Feijão encarnado	70				
		Feijão verde	50				
		Couve-flór	60				
		Algo	25				
		Cebola	25				
		Alho	1,5				
		Tomate pelado/triturado	25				
		Azeite	5				
		Orégãos	0,1				
		Arroz	30				
		Cebola (para arroz)	20				
		Azeite	5				
Sal iodado	0,1						
	Chilli vegetariano com arroz branco_2* e 3*CEB	Cenoura	80				
		Feijão encarnado	80				
		Feijão verde	80				
		Couve-flór	80				
		Algo	45				
		Cebola	25				
		Alho	2				
		Tomate pelado/triturado	25				
		Azeite	7				
		Orégãos	0,1				
		Arroz	40				
		Cebola (para arroz)	20				
		Azeite	7				
Sal iodado	0,1						
	Chilli vegetariano com arroz branco_Secundário	Cenoura	80				
		Feijão encarnado	80				
		Feijão verde	100				
		Couve-flór	100				
		Algo	45				
		Cebola	25				
		Alho	2				
		Tomate pelado/triturado	25				
		Azeite	9				
		Orégãos	0,1				
		Arroz	50				
		Cebola (para arroz)	20				
		Azeite	9				
Sal iodado	0,1						
F.T.VEG.31	Couve estufada com lentilhas e batata cozida_II	Lentilhas	40	De véspera demolhar as lentilhas. No dia cozer as lentilhas em água com sal. Aquecer a cebola, alho e azeite. Juntar a couve e deixar estufar. Perto do final da confeção adicionar as lentilhas e deixar apurar. Para a batata: Descascar e cortar as batatas ao meio ou aos cubos e cozer em água e sal ou em tabuleiros perfurados no forno convetor.			
		Sal iodado	0,1				
		Cebola	20				
		Alho	1,2				
		Azeite	3				
		Couve	50				
		Batata	80				
			Couve estufada com lentilhas e batata cozida_1*CEB		Lentilhas	50	
					Sal iodado	0,1	
					Cebola	20	
					Alho	1,5	
					Azeite	5	
					Batata	100	
	Couve estufada com lentilhas e batata cozida_2* e 3*CEB	Lentilhas	60				
		Sal iodado	0,2				
		Cebola	20				
		Alho	2				
		Azeite	7				
		Batata	120				
	Couve estufada com lentilhas e batata cozida_Secundário	Lentilhas	80				
		Sal iodado	0,2				
		Cebola	20				
		Alho	2				
		Azeite	9				
		Batata	140				

Nº	Nome	Ingredientes	Captação (g/ml)	Método culinário:
F.T.VEG.32	Salada de batata, courgete,brócolos, cenoura e ervilhas_II	Batata	80	Arranjar e cozer em água com sal as batatas, os brócolos, a courgete, a cenoura previamente descascados e arranjados. Adicionar as ervilhas. Deixar cozer. No final misturar os ingredientes.
		Brócolos	45	
		Cenoura	50	
		Sal iodado	0,1	
		Ervilhas	130	
		Courgette	60	
	Salada de batata, courgete,brócolos, cenoura e ervilhas_1°CEB	Batata	100	
		Brócolos	60	
		Cenoura	50	
		Sal iodado	0,1	
		Ervilhas	160	
		Courgette	70	
	Salada de batata, courgete,brócolos, cenoura e ervilhas_2º e 3°CEB	Batata	120	
		Brócolos	80	
		Cenoura	80	
		Sal iodado	0,2	
		Ervilhas	200	
		Courgette	110	
	Salada de batata, courgete,brócolos, cenoura e ervilhas_Secundário	Batata	140	
		Brócolos	100	
		Cenoura	80	
		Sal iodado	0,2	
		Ervilhas	230	
		Courgette	130	

Nº	Nome	Ingredientes	Captação (g/ml)	Método culinário:
F.T.VEG.33	Salada mexicana_II	Feijão preto	70	De véspera demolhar o feijão. No dia cozer o feijão em água com sal. Arranjar as batatas e as cenouras e cozer em água com sal juntamente com o milho. Arranjar os pimentos em cubinhos pequenos e cortar a salsa (previamente arranjada). No final misturar o feijão cozido com os pimentos, batatas, as cenouras, o milho e a salsa.
		Sal	0,1	
		Batata	80	
		Cenoura	50	
		Salsa	0,6	
		Pimento vermelho	15	
		Pimento verde	15	
		Milho	25	
	Salada mexicana_1ºCEB	Feijão preto	70	
		Sal	0,1	
		Batata	100	
		Cenoura	50	
		Salsa	1,3	
		Pimento vermelho	15	
		Pimento verde	15	
		Milho	25	
	Salada mexicana_2º e 3ºCEB	Feijão preto	80	
		Sal	0,1	
		Batata	120	
		Cenoura	80	
		Salsa	1,3	
		Pimento vermelho	25	
		Pimento verde	25	
		Milho	35	
	Salada mexicana_Secundário	Feijão preto	80	
		Sal	0,1	
		Batata	140	
		Cenoura	80	
		Salsa	1,3	
		Pimento vermelho	25	
		Pimento verde	25	
		Milho	50	

Nº	Nome	Ingredientes	Captação (g/ml)	Método culinário:
F.T.VEG.34	Hamburger de quinoa com massa espiral_II	Hamburger de quinoa	80	Fazer em estufado com cebola, alho, azeite e tomate. Colocar os hamburgueses num tabuleiro de ir ao forno, juntamente com o estufado e deixar assar. À parte cozer a massa em água com sal e servir com hamburgueses.
		Cebola	25	
		Tomate	25	
		Azeite	3	
		Esparguete	20	
		Sal	0,1	
		Alho	1,5	
	Hamburger de quinoa com massa espiral_1º CEB	Hamburger de quinoa	80	
		Cebola	25	
		Tomate	25	
		Azeite	5	
		Esparguete	30	
		Sal	0,1	
		Alho	1,5	
	Hamburger de quinoa com massa espiral_2º e 3º CEB	Hamburger de quinoa	120	
		Cebola	25	
		Tomate	25	
		Azeite	7	
		Esparguete	40	
		Sal	0,1	
		Alho	2	
	Hamburger de quinoa com massa espiral_Secundário	Hamburger de quinoa	160	
		Cebola	25	
		Tomate	25	
		Azeite	9	
		Esparguete	50	
		Sal	0,1	
		Alho	2	

Nº	Nome	Ingredientes	Captação (g/ml)	Método culinário:			
F.T.VEG.35	Seitan guisado com cenoura, curgete e couve lombarda com esparguete_II	Seitan	40	Preparar a cenoura e a curgete e cortar em cubinhos. A couve lombarda é cortada em juliana. Fazer em estufado com cebola, alho, azeite e tomate. Adicionar o seitan cortado, a cenoura, a curgete e a couve lombarda. À parte cozer a massa em água com sal.			
		Cebola	25				
		Tomate	25				
		Azeite	3				
		Courgette	60				
		Sal	0,1				
		Alho	1,2				
		Cenoura	50				
		Couve lombarda	50				
		Esparguete	20				
			Seitan guisado com cenoura, curgete e couve lombarda com esparguete_1º CEB		Seitan	50	
					Cebola	25	
					Tomate	25	
		Azeite	7				
		Courgette	70				
		Sal	0,1				
		Alho	1,5				
		Cenoura	50				
		Couve lombarda	70				
		Esparguete	30				
	Seitan guisado com cenoura, curgete e couve lombarda com esparguete_2º e 3º CEB	Seitan	60				
		Cebola	25				
		Tomate	25				
		Azeite	7				
		Courgette	110				
		Sal	0,1				
		Alho	2				
		Cenoura	80				
		Couve lombarda	90				
		Esparguete	40				
	Seitan guisado com cenoura, curgete e couve lombarda com esparguete_Sec	Seitan	80				
		Cebola	25				
		Tomate	25				
		Azeite	7				
		Courgette	130				
		Sal	0,1				
		Alho	2				
		Cenoura	80				
		Couve lombarda	110				
		Esparguete	50				

Nº	Nome	Ingredientes	Captação (g/ml)	Método culinário:			
F.T.VEG.36	Bolomhosa de soja com esparguete_II	Soja granulada	40	Hidratar a soja num pouco de água. Fazer um refogado leve com a cebola, o alho, o tomate, a cenoura ralada e o azeite e adicionar a soja previamente hidratada. Temperar com sal e deixar cozinhar. Adicionar água ao preparado. À parte, cozer o esparguete em água fervente com sal até a massa ficar "al dente". No fim, servir a massa com o preparado de soja.			
		Cebola	25				
		Tomate pelado/triturado	25				
		Azeite	3				
		Esparguete	20				
		Sal	0,1				
		Alho	1,2				
		Cenoura	50				
			Bolomhosa de soja com esparguete_1º CEB		Soja granulada	50	
					Cebola	25	
					Tomate pelado/triturado	25	
		Azeite	5				
		Esparguete	30				
		Sal	0,1				
		Alho	1,5				
		Cenoura	50				
	Bolomhosa de soja com esparguete_2º e 3º CEB	Soja granulada	60				
		Cebola	25				
		Tomate pelado/triturado	25				
		Azeite	7				
		Esparguete	40				
		Sal	0,1				
		Alho	2				
		Cenoura	50				
	Bolomhosa de soja com esparguete_Secundário	Soja granulada	80				
		Cebola	25				
		Tomate pelado/triturado	25				
		Azeite	9				
		Esparguete	50				
		Sal	0,1				
		Alho	2				
		Cenoura	50				

Nº	Nome	Ingredientes	Captação (g/ml)	Método culinário:
F.T.VEG.37	Almôndegas de vegetais com massa espiral_II	Almôndegas de vegetais	90	Fazer em estufado com cebola, alho, azeite e tomate. Adicionar as almôndegas e água consoante necessidades. Deixar estufar. À parte cozer a massa em água com sal e servir com as almôndegas.
		Cebola	25	
		Tomate pelado/triturado	25	
		Azeite	3	
		Massa espiral	20	
		Sal	0,1	
	Almôndegas de vegetais com massa espiral_1º CEB	Almôndegas de vegetais	90	
		Cebola	25	
		Tomate pelado/triturado	25	
		Azeite	5	
		Massa espiral	30	
		Sal	0,1	
		Alho	1,5	
	Almôndegas de vegetais com massa espiral_2º e 3º CEB	Almôndegas de vegetais	120	
		Cebola	25	
		Tomate pelado/triturado	25	

		Azeite	7		
		Massa espiral	40		
		Sal	0,1		
		Alho	2		
<b>Almôndegas de vegetais com massa espiral_Sec</b>					
		Almôndegas de vegetais	150		
		Cebola	25		
		Tomate pelado/triturado	25		
		Azeite	9		
		Massa espiral	50		
		Sal	0,1		
		Alho	2		
<b>Nº</b>	<b>Nome</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Captação (g/ml)</b>	<b>Método culinário:</b>	
F.T.VEG.38	Salsicha de soja com arroz malandrinho_II	Salsicha de soja Cebola Tomate pelado/triturado Azeite Cenoura Alho Arroz Cebola Azeite Sal	50 25 25 3 50 1,2 30 20 3 0,2	Fazer em estufado com cebola, alho, azeite, cenoura e tomate. Adicionar as salsichas e deixar estufar. Acompanha com arroz malandrinho. Estufar a cebola e o alho em azeite. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final refritar o tempero. O arroz deve ficar com bastante caldo.	
	Salsicha de soja com arroz malandrinho_1º CEB	Salsicha de soja Cebola Tomate pelado/triturado Azeite Cenoura Alho Arroz Cebola Azeite Sal	50 25 25 5 50 1,5 40 20 5 0,2		
	Salsicha de soja com arroz malandrinho_2º e 3º CEB	Salsicha de soja Cebola Tomate pelado/triturado Azeite Cenoura Alho Arroz Cebola Azeite Sal	100 25 25 7 80 2 50 20 7 0,2		
	Salsicha de soja com arroz malandrinho_Secundário	Salsicha de soja Cebola Tomate pelado/triturado Azeite Cenoura Alho Arroz Cebola Azeite Sal	150 25 25 9 80 2 60 20 9 0,2		
<b>Nº</b>	<b>Nome</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Captação (g/ml)</b>	<b>Método culinário:</b>	
F.T.VEG.39	Estufado de cogumelos com massa espiral e jardineira de legumes_II	Cebola Tomate pelado/triturado Alho Azeite Cogumelos Orégãos Massa espiral/Macarronete Sal iodado Jardineira de legumes	25 25 1,2 3 50 0,1 20 0,1 40	Aquecer a cebola, o tomate, o alho e azeite. Juntar os cogumelos e deixar cozinhar. No final temperar com orégãos. Para a massa: Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar a massa e parte do sal e deixar cozer. No final refritar o tempero. Para a jardineira de legumes: Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar a jardineira de legumes (ervilha, feijão verde e cenoura) e parte do sal e deixar cozer. Deixar os legumes em tabuleiro perfurado ao forno cozer e colocar no módulo de cozedura.	
	Estufado de cogumelos com massa espiral e jardineira de legumes_1º CEB	Cebola Tomate pelado/triturado Alho Azeite Cogumelos Orégãos Massa espiral/Macarronete Sal iodado Jardineira de legumes	25 25 1,5 5 60 0,1 30 0,1 50		
	Estufado de cogumelos com massa espiral e jardineira de legumes_2º e 3º CEB	Cebola Tomate pelado/triturado Alho Azeite Cogumelos Orégãos Massa espiral/Macarronete Sal iodado Jardineira de legumes	25 25 2 7 75 0,1 40 0,2 80		
	Estufado de cogumelos com massa espiral e jardineira de legumes_Secundário	Cebola Tomate pelado/triturado Alho Azeite Cogumelos Orégãos Massa espiral/Macarronete Sal iodado Jardineira de legumes	25 25 2 9 90 0,1 50 0,2 100		
<b>Nº</b>	<b>Nome</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Captação (g/ml)</b>	<b>Método culinário:</b>	
F.T.VEG.40	Guisado de massa com soja, cogumelos, curgete e tomate_II	Soja Cebola Tomate Azeite Curgete Sal Alho Cenoura Cogumelos Massa	40 25 25 3 60 0,1 2 50 50 20	Hidratar a soja. Preparar a cenoura, a curgete e cortar em cubinhos. Fazer em estufado com cebola, alho, azeite e tomate. Adicionar a soja, a cenoura, a curgete e a massa. Acrescentar água se necessário e deixar guisar.	
	Guisado de massa com soja, cogumelos, curgete e tomate_1º CEB	Soja Cebola Tomate Azeite Curgete Sal Alho Cenoura Cogumelos Massa	50 25 25 5 70 0,1 2 50 60 30		
	Guisado de massa com soja, cogumelos, curgete e tomate_2º e 3º CEB	Soja Cebola Tomate Azeite Curgete Sal Alho Cenoura Cogumelos Massa	60 25 25 7 110 0,1 2 80 75 40		
	Guisado de massa com soja, cogumelos, curgete e tomate_Secundário	Soja Cebola Tomate Azeite Curgete Sal Alho Cenoura Cogumelos Massa	80 25 25 9 130 0,1 2 80 90 50		
<b>Nº</b>	<b>Nome</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Captação (g/ml)</b>	<b>Método culinário:</b>	
F.T.VEG.41	Massinha de seitan e legumes (cenoura e brócolos)_II	Massa Sal iodado Cebola Alho Tomate pelado/triturado Azeite Cenoura Seitan Brócolos	20 0,2 25 1,2 25 3 50 40 45	Fazer o refogado com o azeite, tomate, alho e a cebola. Adicionar o seitan cortado em cubinhos. Deixar apurar. Acrescentar água para cozer a massa e adicionar a massa. Deixar cozinhar. A cenoura e os brócolos, previamente arranjados, são cozidos num tacho à parte, em água temperada com sal.	
	Massinha de seitan e legumes (cenoura e brócolos)_1º CEB	Massa Sal iodado Cebola Alho Tomate pelado/triturado Azeite Cenoura Seitan Brócolos	30 0,2 25 1,5 25 5 50 50 60		

Massinha de seitan e legumes (cenoura e brócolos)_2º e 3º CEB		Massa	40	
		Sal iodado	0,2	
		Cebola	25	
		Alho	2	
		Tomate pelado/triturado	25	
		Azeite	7	
		Cenoura	80	
		Seitan	60	
		Brócolos	80	
Massinha de seitan e legumes (cenoura e brócolos)_Secundário		Massa	50	
		Sal iodado	0,2	
		Cebola	25	
		Alho	2	
		Tomate pelado/triturado	25	
		Azeite	9	
		Cenoura	80	
		Seitan	80	
		Brócolos	100	
Nº	Nome	Ingredientes	Captação (g/ml)	Método culinário:
F.T.VEG.42	Hamburguer de quinoa com legumes no forno_II	Hamburguer de quinoa	80	Dispor os hamburgueres num tabuleiro e levar a assar, sem descongelação.
		Azeite	3	
		Cenoura	50	
		Cebola	25	
		Curgete	110	
		Sal iodado	0,2	
		Milho	25	
		Abóbora	60	
		Couve	50	
		Ervas aromáticas	0,1	
	Hamburguer de quinoa com legumes no forno_1º CEB	Hamburguer de quinoa	80	
		Azeite	5	
		Cenoura	50	
		Cebola	25	
		Curgete	110	
		Sal iodado	0,2	
		Milho	25	
		Abóbora	70	
		Couve	70	
		Ervas aromáticas	0,1	
	Hamburguer de quinoa com legumes no forno_2º e 3º CEB	Hamburguer de quinoa	120	
		Azeite	7	
		Cenoura	80	
		Cebola	25	
		Curgete	110	
		Sal iodado	0,2	
		Milho	35	
		Abóbora	110	
		Couve	90	
		Ervas aromáticas	0,1	
	Hamburguer de quinoa com legumes no forno_Secundário	Hamburguer de quinoa	160	
		Azeite	9	
		Cenoura	80	
		Cebola	25	
		Curgete	110	
		Sal iodado	0,2	
		Milho	50	
		Abóbora	130	
		Couve	110	
		Ervas aromáticas	0,1	
Nº	Nome	Ingredientes	Captação (g/ml)	Método culinário:
F.T.VEG.43	Seitan no forno com cebola e batata às rodelaç_II	Seitan	40	Fritar o seitan. Colocar o seitan num tabuleiro de ir ao forno com orégãos, cebola e azeite. Arranjar as batatas e cortar em rodelaç. Num tabuleiro, dispor as batatas e levar ao forno temperadas com azeite, alho e sal.
		Cebola	25	
		Azeite	7	
		Batata	80	
		Azeite	3	
		Alho	1,2	
		Sal	0,2	
		orégãos	0,1	
	Seitan no forno com cebola e batata às rodelaç_1º CEB	Seitan	50	
		Cebola	25	
		Azeite	7	
		Batata	100	
		Azeite	5	
		Alho	1,5	
		Sal	0,2	
		orégãos	0,1	
	Seitan no forno com cebola e batata às rodelaç_2º e 3º CEB	Seitan	60	
		Cebola	25	
		Azeite	7	
		Batata	120	
		Azeite	7	
		Alho	2	
		Sal	0,2	
		orégãos	0,1	
	Seitan no forno com cebola e batata às rodelaç_Secundário	Seitan	80	
		Cebola	25	
		Azeite	7	
		Batata	140	
		Azeite	9	
		Alho	2	
		Sal	0,2	
		orégãos	0,1	

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ml)	Preparação/Confecção
1	Caldo verde_II	Batata flocos/desidratada	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 reficar o tempero.
		Caldo verde	100,0	
		Cebola	40,0	
		Sal iodado	0,1	
		Azeite	1,0	
	Caldo verde_1ºCEB	Batata flocos/desidratada	8,0	
		Caldo verde	100,0	
		Cebola	40,0	
		Sal iodado	0,1	
		Azeite	1,0	
	Caldo verde_2º e 3ºCEB	Batata flocos/desidratada	10,0	
		Caldo verde	120,0	
		Cebola	40,0	
		Sal iodado	0,2	
		Azeite	1,0	
	Caldo verde_Secundário	Batata flocos/desidratada	10,0	
Caldo verde		120,0		
Cebola		40,0		
Sal iodado		0,2		
Azeite		1,0		

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ml)	Preparação/Confecção
2	Creme de couve flor II	Batata flocos/desidratada	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 couve flor. Antes do final da cozedura reficar o tempero e no final adicionar azeite.
		Couve-flôr	60,0	
		Cenoura	60,0	
		Cebola	40,0	
		Azeite	1,0	
	Creme de couve flor 1ºCEB	Batata flocos/desidratada	8,0	
		Couve-flôr	60,0	
		Cenoura	60,0	
		Cebola	40,0	
		Azeite	1,0	
	Creme de couve flor 2º e 3ºCEB	Batata flocos/desidratada	10,0	
		Couve-flôr	100,0	
		Cenoura	80,0	
		Cebola	50,0	
		Azeite	1,0	
	Creme de couve flor Secundário	Batata flocos/desidratada	10,0	
Couve-flôr		100,0		
Cenoura		80,0		
Cebola		50,0		
Azeite		1,0		

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ml)	Preparação/Confecção
3	Creme de cenoura com couve branca_II	Batata flocos/desidratada	8,0	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 reficar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Couve branca	80,0	
		Cenoura	100,0	
		Cebola	40,0	
		Sal iodado	0,1	
	Creme de cenoura com couve branca_1ºCEB	Batata flocos/desidratada	8,0	
		Couve branca	80,0	
		Cenoura	100,0	
		Cebola	40,0	
		Sal iodado	0,1	
	Creme de cenoura com couve branca_2º e 3ºCEB	Batata flocos/desidratada	10,0	
		Couve branca	100,0	
		Cenoura	150,0	
		Cebola	50,0	
		Sal iodado	0,2	
	Creme de cenoura com couve branca_Secundário	Batata flocos/desidratada	10,0	
Couve branca		100,0		
Cenoura		150,0		
Cebola		50,0		
Sal iodado		0,2		

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ml)	Preparação/Confeção
4	Creme de ervilhas e cenoura JI	Batata flocos/desidratada	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 reficar o tempero.
		Ervilhas	30,0	
		Cenoura	60,0	
		Cebola	40,0	
Azeite	1,0			
Sal iodado	0,1			
	Creme de ervilhas e cenoura 1ºCEB	Batata flocos/desidratada	8,0	
		Ervilhas	30,0	
		Cenoura	60,0	
		Cebola	40,0	
		Azeite	1,0	
		Sal iodado	0,1	
	Creme de ervilhas e cenoura 2º e 3ºCEB	Batata flocos/desidratada	10,0	
		Ervilhas	30,0	
		Cenoura	80,0	
		Cebola	50,0	
		Azeite	1,0	
		Sal iodado	0,2	
	Creme de ervilhas e cenoura Secundário	Batata flocos/desidratada	10,0	
		Ervilhas	30,0	
		Cenoura	80,0	
		Cebola	50,0	
		Azeite	1,0	
		Sal iodado	0,2	

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ml)	Preparação/Confeção
5	Creme de ervilhas com coentros_JI	Batata flocos/desidratada	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 reficar o tempero.
		Ervilhas	30,0	
		Cenoura	60,0	
		Cebola	40,0	
Azeite	1,0			
Sal	0,1			
Coentros	0,7			
	Creme de ervilhas com coentros_1ºCEB	Batata flocos/desidratada	8,0	
		Ervilhas	30,0	
		Cenoura	60,0	
		Cebola	40,0	
		Azeite	1,0	
		Sal	0,1	
		Coentros	1,1	
	Creme de ervilhas com coentros_2º e 3ºCEB	Batata flocos/desidratada	10,0	
		Ervilhas	30,0	
		Cenoura	80,0	
		Cebola	50,0	
		Azeite	1,0	
		Sal	0,2	
		Coentros	1,1	
	Creme de ervilhas com coentros_Secundário	Batata flocos/desidratada	10,0	
		Ervilhas	30,0	
		Cenoura	80,0	
		Cebola	50,0	
		Azeite	1,0	
		Sal	0,2	
		Coentros	1,1	

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ml)	Preparação/Confeção
6	Sopa de feijão verde JI	Batata flocos/desidratada	8,0	Lavar, descascar e cortar a cenoura e a cebola, e cozer em água. Preparar o feijão-verde às tirinhas. Colocar os flocos de batata. Depois de cozido, triturar os legumes. Acrescentar o feijão-verde, deixar cozer e refogar os temperos. No final da cozedura, juntar o azeite.
		Sal iodado	0,1	
		Feijão-verde	40,0	
		Cenoura	60,0	
		Cebola	40,0	
		Azeite	1,0	
	Sopa de feijão verde 1ºCEB	Batata flocos/desidratada	8,0	
		Sal iodado	0,1	
		Feijão-verde	40,0	
		Cenoura	60,0	
		Cebola	40,0	
		Azeite	1,0	
	Sopa de feijão verde 2º e 3ºCEB	Batata flocos/desidratada	10,0	
		Sal iodado	0,2	
		Feijão-verde	60,0	
		Cenoura	80,0	
Cebola		50,0		
Azeite		1,0		
Sopa de feijão verde Secundário	Batata flocos/desidratada	10,0		
	Sal iodado	0,2		
	Feijão-verde	60,0		
	Cenoura	80,0		
	Cebola	50,0		
	Azeite	1,0		

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ml)	Preparação/Confeção
7	Purê/Creme de legumes...JI	Batata flocos/desidratada	8,0	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, rabano, ervilhas e peças de cercifi). Depois de cozido, triturar todo o preparado. Retificar a temperatura e no final da cozedura, juntar o azeite.
		Cenoura	60,0	
		Vegetais para a sopa	60,0	
		Azeite	1,0	
		Sal iodado	0,1	
	Purê/Creme de legumes...1ºCEB	Batata flocos/desidratada	8,0	
		Cenoura	60,0	
		Vegetais para a sopa	80,0	
		Azeite	1,0	
		Sal iodado	0,1	
	Purê/Creme de legumes...2º e 3ºCEB	Batata flocos/desidratada	10,0	
		Cenoura	80,0	
		Vegetais para a sopa	120,0	
		Azeite	1,0	
Sal iodado		0,2		
Purê/Creme de legumes...Secundário	Batata flocos/desidratada	10,0		
	Cenoura	80,0		
	Vegetais para a sopa	150,0		
	Azeite	1,0		
	Sal iodado	0,2		

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ml)	Preparação/Confeção
8	Minestrone_JI	Macedónia de legumes	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 fim retificar temperos e adicionar o azeite.
		Massa esparguete	10,0	
		Cebola	40,0	
		Azeite	1,0	
		Sal iodado	0,1	
	Minestrone_1ºCEB	Macedónia de legumes	50,0	
		Massa esparguete	10,0	
		Cebola	40,0	
		Azeite	1,0	
		Sal iodado	0,1	
	Minestrone_2º e 3ºCEB	Macedónia de legumes	80,0	
		Massa esparguete	10,0	
		Cebola	50,0	
		Azeite	1,0	
		Sal iodado	0,2	
	Minestrone_Secundário	Macedónia de legumes	100,0	
		Massa esparguete	10,0	
		Cebola	50,0	
		Azeite	1,0	
		Sal iodado	0,2	

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ml)	Preparação/Confeção	
9	Sopa à Lavrador JI	Batata flocos/desidratada	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.	
		Couve portuguesa	80,0		
		Feijão vermelho	10,0		
		Cenoura	60,0		
		Cebola	40,0		
		Cotovelinhos	10,0		
		Azeite	1,0		
		Sal iodado	0,1		
		Sopa à Lavrador 1ºCEB	Batata flocos/desidratada		8,0
			Couve portuguesa		80,0
	Feijão vermelho		10,0		
	Cenoura		60,0		
	Cebola		40,0		
	Cotovelinhos		10,0		
	Azeite		1,0		
	Sal iodado		0,1		
	Sopa à Lavrador 2º e 3ºCEB		Batata flocos/desidratada		10,0
			Couve portuguesa		110,0
		Feijão vermelho	10,0		
		Cenoura	80,0		
Cebola		50,0			
Cotovelinhos		10,0			
Azeite		1,0			
Sal iodado		0,2			
Sopa à Lavrador Secundário		Batata flocos/desidratada	10,0		
		Couve portuguesa	110,0		
	Feijão vermelho	10,0			
	Cenoura	80,0			
	Cebola	50,0			
	Cotovelinhos	10,0			
	Azeite	1,0			
	Sal iodado	0,2			

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ml)	Preparação/Confeção
10	Sopa Primavera JI	Ervilhas	20,0	Lavar e descascar as cenouras e as cebolas. Preparar a cenoura aos quadradinhos. Numa panela colocar a água com parte da cenoura, a cebola com os flocos de batata. Deixar cozer. Triturar a base da sopa. Juntar a cenoura e as ervilhas e deixar cozer. No final da cozedura, retificar o tempero e adicionar o azeite.
		Batata flocos/desidratada	8,0	
		Cenoura	60,0	
		Cebola	40,0	
		Azeite	1,0	
		Sal iodado	0,1	
	Sopa Primavera 1ºCEB	Ervilhas	20,0	
		Batata flocos/desidratada	8,0	
		Cenoura	60,0	
		Cebola	40,0	
		Azeite	1,0	
		Sal iodado	0,1	
	Sopa Primavera 2º e 3ºCEB	Ervilhas	20,0	
		Batata flocos/desidratada	10,0	
		Cenoura	80,0	
		Cebola	50,0	
Azeite		1,0		
Sal iodado		0,2		
Sopa Primavera Secundário	Ervilhas	20,0		
	Batata flocos/desidratada	10,0		
	Cenoura	80,0		
	Cebola	50,0		
	Azeite	1,0		
	Sal iodado	0,2		

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ml)	Preparação/Confeção
11	Sopa de alho francês com curgete JI	Batata flocos/desidratada	8,0	Lavar e descascar a cebola, arranjar a curgete, o alho e cortar tudo em pedaços. Adicionar todos os ingredientes numa panela com água e levar a cozer, reservar um pouco da curgete. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar o alho francês e a curgete previamente arrançados e deixar cozer. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Alho francês	80,0	
		Curgete	60,0	
		Cebola	40,0	
		Azeite	1,0	
		Sal iodado	0,1	
		Alho	1,2	
		Sopa de alho francês com curgete 1ºCEB	Batata flocos/desidratada	
	Alho francês		80,0	
	Curgete		60,0	
	Cebola		40,0	
	Azeite		1,0	
	Sal iodado		0,1	
	Alho		1,5	
	Sopa de alho francês com curgete 2º e 3ºCEB		Batata flocos/desidratada	
		Alho francês	120,0	
Curgete		80,0		
Cebola		50,0		
Azeite		1,0		
Sal iodado		0,2		
Alho		2,0		
Sopa de alho francês com curgete Secundário		Batata flocos/desidratada	10,0	
	Alho francês	120,0		
	Curgete	80,0		
	Cebola	50,0		
	Azeite	1,0		
	Sal iodado	0,2		
	Alho	2		

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ml)	Preparação/Confeção
12	Sopa da horta JI	Batata flocos/desidratada	8,0	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 final da cozedura, adicionar o restante feijão e deixar apurar. No final retificar o tempero e acrescentar o azeite.
		Couve lombarda	60,0	
		Feijão branco	10,0	
		Sal iodado	0,1	
	Cenoura	60,0		
	Cebola	40,0		
	Azeite	1,0		
	Sopa da horta 1ºCEB	Batata flocos/desidratada	8,0	
		Couve lombarda	60,0	
		Feijão branco	10,0	
		Sal iodado	0,1	
		Cenoura	60,0	
		Cebola	40,0	
		Azeite	1,0	
	Sopa da horta 2º e 3ºCEB	Batata flocos/desidratada	10,0	
		Couve lombarda	90,0	
		Feijão branco	10,0	
		Sal iodado	0,2	
		Cenoura	80,0	
		Cebola	50,0	
		Azeite	1,0	
	Sopa da horta Secundário	Batata flocos/desidratada	10,0	
		Couve lombarda	90,0	
		Feijão branco	10,0	
		Sal iodado	0,2	
		Cenoura	80,0	
		Cebola	50,0	
		Azeite	1	

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ml)	Preparação/Confeção
13	Sopa de abóbora com massinhas_JI	Abóbora	60,0	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.
		Azeite	1,0	
		Sal iodado	0,1	
		Batata flocos/desidratada	8,0	
	Massinhas	10,0		
	Cebola	40,0		
	Sopa de abóbora com massinhas_1ºCEB	Abóbora	60,0	
		Azeite	1,0	
		Sal iodado	0,1	
		Batata flocos/desidratada	8,0	
		Massa cotovelos	10,0	
		Cebola	40,0	
	Sopa de abóbora com massinhas_2º e 3ºCEB	Abóbora	60,0	
		Azeite	1,0	
		Sal iodado	0,2	
		Batata flocos/desidratada	10,0	
		Massa cotovelos	10,0	
		Cebola	50,0	
	Sopa de abóbora com massinhas_Secundário	Abóbora	60,0	
		Azeite	1,0	
		Sal iodado	0,2	
		Batata flocos/desidratada	10,0	
		Massa cotovelos	10,0	
		Cebola	50,0	

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ml)	Preparação/Confeção
14	Sopa de grelos JI	Batata flocos/desidratada	8,0	Lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer os flocos, a cebola e a cenoura. Após cozedura, triturar o preparado, adicionar os grelos previamente arranjados e deixar cozer. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Cenoura	60,0	
		Grêlos	80,0	
		Cebola	40,0	
	Azeite	1,0		
	Sal iodado	0,1		
	Sopa de grelos 1ºCEB	Batata flocos/desidratada	8,0	
		Cenoura	60,0	
		Grêlos	80,0	
		Cebola	40,0	
		Azeite	1,0	
		Sal iodado	0,1	
	Sopa de grelos 2º e 3ºCEB	Batata flocos/desidratada	10,0	
		Cenoura	80,0	
		Grêlos	100,0	
		Cebola	50,0	
		Azeite	1,0	
		Sal iodado	0,2	
	Sopa de grelos Secundário	Batata flocos/desidratada	10,0	
		Cenoura	80,0	
		Grêlos	100,0	
		Cebola	50,0	
		Azeite	1,0	
		Sal iodado	0,2	

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ml)	Preparação/Confeção
15	Sopa de alho francês/Creme de alho francês_JI	Alho francês	80,0	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.
		Cenoura	60,0	
		Cebola	40,0	
		Azeite	1,0	
	Sopa de alho francês/Creme de alho francês_1ºCEB	Sal iodado	0,1	Para o creme de alho francês: 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.
		Batata flocos/desidratada	8,0	
		Cebola	40,0	
		Alho francês	80,0	
	Sopa de alho francês/Creme de alho francês_2º e 3ºCEB	Cenoura	60,0	
		Azeite	1,0	
		Sal iodado	0,1	
		Batata flocos/desidratada	8,0	
	Sopa de alho francês/Creme de alho francês_Secundário	Alho francês	120,0	
		Cenoura	80,0	
		Cebola	50,0	
		Azeite	1,0	
		Sal iodado	0,2	
		Batata flocos/desidratada	10,0	
		Alho francês	120,0	
		Cenoura	80,0	
		Cebola	50,0	
		Azeite	1,0	
		Sal iodado	0,2	
		Batata flocos/desidratada	10,0	

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ml)	Preparação/Confeção
16	Sopa de alho francês com cenoura_JI	Batata flocos/desidratada	8,0	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.
		Alho francês	80,0	
		Cenoura	60,0	
		Cebola	40,0	
	Sopa de alho francês com cenoura_1ºCEB	Azeite	1,0	
		Sal iodado	0,1	
		Batata flocos/desidratada	8,0	
		Alho francês	80,0	
	Sopa de alho francês com cenoura_2º e 3ºCEB	Cenoura	60,0	
		Cebola	40,0	
		Azeite	1,0	
		Sal iodado	0,2	
	Sopa de alho francês com cenoura_Secundário	Batata flocos/desidratada	10,0	
		Alho francês	120,0	
		Cenoura	80,0	
		Cebola	50,0	
		Azeite	1,0	
		Sal iodado	0,2	
		Batata flocos/desidratada	10,0	
		Alho francês	120,0	
		Cenoura	80,0	
		Cebola	50,0	
		Azeite	1,0	
		Sal iodado	0,2	

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ml)	Preparação/Confeção
17	Sopa de couve branca_JI	Batata flocos/desidratada	8,0	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 retificar o tempero, e no final, adicionar o azeite.
		Cenoura	60,0	
		Couve branca	80,0	
		Cebola	40,0	
	Sopa de couve branca_1ºCEB	Azeite	1,0	
		Sal iodado	0,1	
		Batata flocos/desidratada	8,0	
		Cenoura	60,0	
	Sopa de couve branca_2º e 3ºCEB	Couve branca	80,0	
		Cebola	40,0	
		Azeite	1,0	
		Sal iodado	0,2	
	Sopa de couve branca_Secundário	Batata flocos/desidratada	10,0	
		Cenoura	80,0	
		Couve branca	100,0	
		Cebola	50,0	
		Azeite	1,0	
		Sal iodado	0,2	
		Batata flocos/desidratada	10,0	
		Cenoura	80,0	
		Couve branca	100,0	
		Cebola	50,0	
		Azeite	1,0	
		Sal iodado	0,2	

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ml)	Preparação/Confeção
18	Sopa de couve branca com cenoura ripada_II	Batata flocos/desidratada	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.
		Couve branca	80,0	
		Cenoura	60,0	
		Sal iodado	0,1	
		Cebola	40,0	
	Azeite	1,0		
	Sopa de couve branca com cenoura ripada_1ºCEB	Batata flocos/desidratada	8,0	
		Couve branca	80,0	
		Cenoura	60,0	
		Sal iodado	0,1	
		Cebola	40,0	
	Azeite	1,0		
	Sopa de couve branca com cenoura ripada_2º e 3ºCEB	Batata flocos/desidratada	10,0	
		Couve branca	100,0	
		Cenoura	80,0	
		Sal iodado	0,1	
Cebola		50,0		
Azeite	1,0			
Sopa de couve branca com cenoura ripada_Secundário	Batata flocos/desidratada	10,0		
	Couve branca	100,0		
	Cenoura	80,0		
	Sal iodado	0,1		
	Cebola	50,0		
Azeite	1,0			

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ml)	Preparação/Confeção
19	Sopa de couve lombarda II	Batata flocos/desidratada	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.
		Cenoura	60,0	
		Couve lombarda	60,0	
		Cebola	40,0	
		Azeite	1,0	
		Sal iodado	0,1	
	Sopa de couve lombarda 1ºCEB	Batata flocos/desidratada	8,0	
		Cenoura	60,0	
		Couve lombarda	60,0	
		Cebola	40,0	
		Azeite	1,0	
		Sal iodado	0,1	
	Sopa de couve lombarda 2º e 3ºCEB	Batata flocos/desidratada	10,0	
		Cenoura	80,0	
		Couve lombarda	90,0	
		Cebola	50,0	
Azeite		1,0		
Sal iodado		0,2		
Sopa de couve lombarda Secundário	Batata flocos/desidratada	10,0		
	Cenoura	80,0		
	Couve lombarda	90,0		
	Cebola	50,0		
	Azeite	1,0		
	Sal iodado	0,2		

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ml)	Preparação/Confeção
20	Sopa de espinafres II	Batata flocos/desidratada	8,0	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.
		Espinafres	60,0	
		Cenoura	60,0	
		Cebola	40,0	
		Azeite	1,0	
		Sal iodado	0,1	
	Sopa de espinafres 1ºCEB	Batata flocos/desidratada	8,0	
		Espinafres	60,0	
		Cenoura	60,0	
		Cebola	40,0	
		Azeite	1,0	
		Sal iodado	0,1	
	Sopa de espinafres 2º e 3ºCEB	Batata flocos/desidratada	10,0	
		Espinafres	80,0	
		Cenoura	80,0	
		Cebola	40,0	
Azeite		1,0		
Sal iodado		0,2		
Sopa de espinafres Secundário	Batata flocos/desidratada	10,0		
	Espinafres	80,0		
	Cenoura	80,0		
	Cebola	40,0		
	Azeite	1,0		
	Sal iodado	0,2		

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ml)	Preparação/Confeção
21	Sopa de feijão vermelho com couve lombarda/hortaliça _II	Batata flocos/desidratada	8,0	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 adiciona azeite.
		Sal iodado	0,1	
		Feijão vermelho seco	10,0	
		Couve lombarda/hortaliça	60,0	
		Azeite	1,0	
	Sopa de feijão vermelho com couve lombarda/hortaliça 1ºCEB	Batata flocos/desidratada	8,0	
		Sal iodado	0,1	
		Feijão vermelho seco	10,0	
		Couve lombarda/hortaliça	60,0	
		Azeite	1,0	
	Sopa de feijão vermelho com couve lombarda/hortaliça 2º e 3ºCEB	Batata flocos/desidratada	10,0	
		Sal iodado	0,2	
		Feijão vermelho seco	10,0	
		Couve lombarda/hortaliça	90,0	
		Azeite	1,0	
	Sopa de feijão vermelho com couve lombarda/hortaliça Secundário	Batata flocos/desidratada	10,0	
		Sal iodado	0,2	
		Feijão vermelho seco	10,0	
		Couve lombarda/hortaliça	90,0	
		Azeite	1,0	

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ml)	Preparação/Confeção
22	Creme de brócolos com feijão branco _II	Feijão branco	10,0	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, retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Batata flocos/desidratada	8,0	
		Cebola	40,0	
		Brócolos	60,0	
		Cenoura	60,0	
		Azeite	1,0	
		Sal iodado	0,1	
	Creme de brócolos com feijão branco_ 1ºCEB	Feijão branco	10,0	
		Batata flocos/desidratada	8,0	
		Cebola	40,0	
		Brócolos	60,0	
		Cenoura	60,0	
		Azeite	1,0	
		Sal iodado	0,1	
	Creme de brócolos com feijão branco_ 2º e 3ºCEB	Feijão branco	10,0	
		Batata flocos/desidratada	10,0	
		Cebola	50,0	
		Brócolos	100,0	
		Cenoura	80,0	
		Azeite	1,0	
		Sal iodado	0,2	
	Creme de brócolos com feijão branco_Secundário	Feijão branco	10,0	
		Batata flocos/desidratada	10,0	
		Cebola	50,0	
		Brócolos	100,0	
		Cenoura	80,0	
		Azeite	1,0	
		Sal iodado	0,2	

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ml)	Preparação/Confeção
23	Sopa de grão com couve lombarda _II	Batata flocos/desidratada	8,0	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. 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.
		Couve lombarda	60,0	
		Grão-de-bico	10,0	
		Cenoura	60,0	
		Cebola	40,0	
		Azeite	1,0	
		Sal iodado	0,1	
	Sopa de grão com couve lombarda_ 1ºCEB	Batata flocos/desidratada	8,0	
		Couve lombarda	60,0	
		Grão-de-bico	10,0	
		Cenoura	60,0	
		Cebola	40,0	
		Azeite	1,0	
		Sal iodado	0,1	
	Sopa de grão com couve lombarda_ 2º e 3ºCEB	Batata flocos/desidratada	10,0	
		Couve lombarda	90,0	
		Grão-de-bico	10,0	
		Cenoura	80,0	
		Cebola	50,0	
		Azeite	1,0	
		Sal iodado	0,2	
	Sopa de grão com couve lombarda_Secundário	Batata flocos/desidratada	10,0	
		Couve lombarda	90,0	
		Grão-de-bico	10,0	
		Cenoura	80,0	
		Cebola	50,0	
		Azeite	1,0	
		Sal iodado	0,2	

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ml)	Preparação/Confeição	
24	Sopa de feijão branco com espinafres_II	Batata flocos/desidratada	8,0	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 arranjados e deixar cozer. Antes do final adicionar o restante feijão, retificar o tempero e no final adicionar o azeite.	
		Espinafres	60,0		
		Feijão branco	10,0		
		Cenoura	60,0		
		Cebola	40,0		
		Azeite	1,0		
		Sal iodado	0,1		
Sopa de feijão branco com espinafres_1ºCEB		Batata flocos/desidratada	8,0		
		Espinafres	60,0		
		Feijão branco	10,0		
		Cenoura	60,0		
		Cebola	40,0		
		Azeite	1,0		
		Sal iodado	0,1		
		Sopa de feijão branco com espinafres_2º e 3ºCEB			Batata flocos/desidratada
Espinafres	80,0				
Feijão branco	10,0				
Cenoura	80,0				
Cebola	50,0				
Azeite	1,0				
Sal iodado	0,2				
Sopa de feijão branco com espinafres_Secundário				Batata flocos/desidratada	10,0
		Espinafres	80,0		
		Feijão branco	10,0		
		Cenoura	80,0		
		Cebola	50,0		
		Azeite	1,0		
		Sal iodado	0,2		

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ml)	Preparação/Confeição	
25	Sopa de grão-de-bico com cubinhos cenoura II	Batata flocos/desidratada	8,0	De véspera demolhar o grão. No dia, lavar, 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.	
		Grão-de-bico	10,0		
		Cenoura	60,0		
		Cebola	40,0		
		Azeite	1,0		
		Sal iodado	0,1		
Sopa de grão-de-bico com cubinhos cenoura 1ºCEB		Batata flocos/desidratada	8,0		
		Grão-de-bico	10,0		
		Cenoura	60,0		
		Cebola	40,0		
		Azeite	1,0		
		Sal iodado	0,1		
		Sopa de grão-de-bico com cubinhos cenoura 2º e 3ºCEB			Batata flocos/desidratada
Grão-de-bico	10,0				
Cenoura	80,0				
Cebola	50,0				
Azeite	1,0				
Sal iodado	0,2				
Sopa de grão-de-bico com cubinhos cenoura Secundário				Batata flocos/desidratada	10,0
		Grão-de-bico	10,0		
		Cenoura	80,0		
		Cebola	50,0		
		Azeite	1,0		
		Sal iodado	0,2		

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ml)	Preparação/Confeição	
26	Sopa de grão com nabiças II	Batata flocos/desidratada	8,0	De véspera, demolhar o grão-de-bico. No dia, lavar, descascar e cortar 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 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.	
		Nabiças	100,0		
		Grão-de-bico	10,0		
		Cenoura	45,0		
		Cebola	60,0		
		Azeite	1,0		
		Sal iodado	0,1		
Sopa de grão com nabiças 1ºCEB		Batata flocos/desidratada	8,0		
		Nabiças	100,0		
		Grão-de-bico	10,0		
		Cenoura	60,0		
		Cebola	40,0		
		Azeite	1,0		
		Sal iodado	0,1		
Sopa de grão com nabiças 2º e 3ºCEB		Batata flocos/desidratada	10,0		
		Nabiças	120,0		
		Grão-de-bico	10,0		
		Cenoura	80,0		
		Cebola	50,0		
		Azeite	1,0		
		Sal iodado	0,2		
Sopa de grão com nabiças Secundário		Batata flocos/desidratada	10,0		
		Nabiças	120,0		
		Grão-de-bico	10,0		
		Cenoura	80,0		
		Cebola	50,0		
		Azeite	1,0		
		Sal iodado	0,2		

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ml)	Preparação/Confeção
27	Sopa de legumes com ervilhas JI	Batata flocos/desidratada	8,0	Lavar, descascar e cortar a cenoura e as cebolas. Levar a cozer tudo exceto a ervilha. Depois de cozido, triturar tudo e adicionar as ervilhas. Deixar cozer. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Ervilhas	20,0	
		Cenoura	60,0	
		Cebola	40,0	
Azeite	1,0			
Sal iodado	0,1			
	Sopa de legumes com ervilhas 1ºCEB	Batata flocos/desidratada	8,0	
		Ervilhas	20,0	
		Cenoura	60,0	
		Cebola	40,0	
		Azeite	1,0	
		Sal iodado	0,1	
	Sopa de legumes com ervilhas 2º e 3ºCEB	Batata flocos/desidratada	10,0	
		Ervilhas	20,0	
		Cenoura	80,0	
		Cebola	50,0	
		Azeite	1,0	
		Sal iodado	0,1	
	Sopa de legumes com ervilhas Secundário	Batata flocos/desidratada	10,0	
		Ervilhas	20,0	
		Cenoura	80,0	
		Cebola	50,0	
		Azeite	1,0	
		Sal iodado	0,1	

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ml)	Preparação/Confeção
28	Sopa de nabijas com feijão frade_JI	Nabijas	100,0	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 nabijas cortadas em juliana e deixar cozer. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Batata flocos/desidratada	8,0	
		Cenoura	60,0	
		Cebola	40,0	
Azeite	1,0			
Sal iodado	0,1			
Feijão frade	10,0			
	Sopa de nabijas com feijão frade_1ºCEB	Nabijas	100,0	
		Batata flocos/desidratada	8,0	
		Cenoura	60,0	
		Cebola	40,0	
		Azeite	1,0	
		Sal iodado	0,1	
		Feijão frade	10,0	
	Sopa de nabijas com feijão frade_2º e 3ºCEB	Nabijas	120,0	
		Batata flocos/desidratada	10,0	
		Cenoura	80,0	
		Cebola	50,0	
		Azeite	1,0	
		Sal iodado	0,2	
		Feijão frade	10,0	
	Sopa de nabijas com feijão frade_Secundário	Nabijas	120,0	
		Batata flocos/desidratada	10,0	
		Cenoura	80,0	
		Cebola	50,0	
		Azeite	1,0	
		Sal iodado	0,2	
		Feijão frade	10,0	

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ml)	Preparação/Confeção
29	Sopa juliana JI	Batata flocos/desidratada	8,0	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.
		Repolho	80,0	
		Cenoura	60,0	
		Cebola	40,0	
Azeite	1,0			
Sal iodado	0,1			
	Sopa juliana 1ºCEB	Batata flocos/desidratada	8,0	
		Repolho	80,0	
		Cenoura	60,0	
		Cebola	40,0	
		Azeite	1,0	
		Sal iodado	0,1	
	Sopa juliana 2º e 3ºCEB	Batata flocos/desidratada	10,0	
		Repolho	100,0	
		Cenoura	80,0	
		Cebola	50,0	
		Azeite	1,0	
		Sal iodado	0,2	
	Sopa juliana 2º e 3ºCEB	Batata flocos/desidratada	10,0	
		Repolho	100,0	
		Cenoura	80,0	
		Cebola	50,0	
		Azeite	1,0	
		Sal iodado	0,2	

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ml)	Preparação/Confeção
30	Sopa macedónia de legumes JI	Batata flocos/desidratada	8,0	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.
		Cebola	40,0	
		Jardineira de legumes	40,0	
		Azeite	1,0	
		Sal iodado	0,1	
	Sopa macedónia de legumes 1ºCEB	Batata flocos/desidratada	8,0	
		Cebola	40,0	
		Jardineira de legumes	50,0	
		Azeite	1,0	
		Sal iodado	0,1	
	Sopa macedónia de legumes 2º e 3ºCEB	Batata flocos/desidratada	10,0	
		Cebola	50,0	
		Jardineira de legumes	80,0	
		Azeite	1,0	
		Sal iodado	0,2	
	Sopa macedónia de legumes Secundário	Batata flocos/desidratada	10,0	
Cebola		50,0		
Jardineira de legumes		100,0		
Azeite		1,0		
Sal iodado		0,2		

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ml)	Preparação/Confeção
31	Sopa Portuguesa JI	Batata flocos/desidratada	8,0	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.
		Couve-portuguesa	80,0	
		Feijão	10,0	
		Cenoura	60,0	
		Cebola	40,0	
	Sopa Portuguesa 1ºCEB	Azeite	1,0	
		Sal iodado	0,1	
		Batata flocos/desidratada	8,0	
		Couve-portuguesa	80,0	
		Feijão	10,0	
	Sopa Portuguesa 2º e 3ºCEB	Cenoura	60,0	
		Cebola	40,0	
		Azeite	1,0	
		Sal iodado	0,2	
		Batata flocos/desidratada	10,0	
	Sopa Portuguesa Secundário	Couve-portuguesa	110,0	
Feijão		10,0		
Cenoura		80,0		
Cebola		50,0		
Azeite		1,0		

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ml)	Preparação/Confeção
32	Sopa Saloia JI	Batata flocos/desidratada	8,0	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.
		Feijão Vermelho	10,0	
		Couve lombarda	60,0	
		Cenoura	60,0	
		Cebola	40,0	
	Sopa Saloia 1ºCEB	Azeite	1,0	
		Sal iodado	0,1	
		Batata flocos/desidratada	8,0	
		Feijão Vermelho	10,0	
		Couve lombarda	60,0	
	Sopa Saloia 2º e 3ºCEB	Cenoura	60,0	
		Cebola	40,0	
		Azeite	1,0	
		Sal iodado	0,2	
		Batata flocos/desidratada	10,0	
	Sopa Saloia Secundário	Feijão Vermelho	10,0	
Couve lombarda		90,0		
Cenoura		80,0		
Cebola		50,0		
Azeite		1,0		

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ml)	Preparação/Cozedura
33	Creme de abóbora com espinafres_JI	Abóbora	60,0	Descascar, lavar e cortar a abóbora e as cebolas e cozer em água. Posteriormente triturar os legumes e adicionar os espinafres previamente arranjados. No fim retificar os temperos e juntar o azeite no final da cozedura.
		Cebola	40,0	
		Espinafres	60,0	
		Azeite	1,0	
		Sal iodado	0,1	
	Creme de abóbora com espinafres_1ºCEB	Batata flocos/desidratada	8,0	
		Abóbora	60,0	
		Cebola	40,0	
		Espinafres	60,0	
		Batata flocos/desidratada	8,0	
	Creme de abóbora com espinafres_2º e 3ºCEB	Cebola	40,0	
		Azeite	1,0	
		Sal iodado	0,1	
		Abóbora	60,0	
		Batata flocos/desidratada	10,0	
	Creme de abóbora com espinafres_Secundário	Espinafres	80,0	
		Cebola	50,0	
		Azeite	1,0	
		Sal iodado	0,2	
		Abóbora	60,0	

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ml)	Preparação/Cozedura
34	Creme de cenoura com massinhas_JI	Batata flocos/desidratada	8,0	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.
		Cenoura	100,0	
		Massa cotovelos	10,0	
		Cebola	40,0	
		Azeite	1,0	
	Creme de cenoura com massinhas_1ºCEB	Sal iodado	0,1	
		Batata flocos/desidratada	8,0	
		Cenoura	100,0	
		Massa cotovelos	10,0	
		Cebola	40,0	
	Creme de cenoura com massinhas_2º e 3ºCEB	Azeite	1,0	
		Sal iodado	0,2	
		Batata flocos/desidratada	10,0	
		Cenoura	150,0	
		Massa cotovelos	10,0	
	Creme de cenoura com massinhas_Secundário	Cebola	50,0	
		Azeite	1,0	
		Sal iodado	0,2	
		Batata flocos/desidratada	10,0	
		Cenoura	150,0	

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ml)	Preparação/Cozedura
35	Sopa de espinafres com cenoura_JI	Batata flocos/desidratada	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.
		Cenoura	60,0	
		Espinafres	60,0	
		Cebola	40,0	
		Azeite	1,0	
	Sopa de espinafres com cenoura_1ºCEB	Sal iodado	0,1	
		Batata flocos/desidratada	8,0	
		Cenoura	60,0	
		Espinafres	60,0	
		Cebola	40,0	
	Sopa de espinafres com cenoura_2º e 3ºCEB	Azeite	1,0	
		Sal iodado	0,2	
		Batata flocos/desidratada	10,0	
		Cenoura	80,0	
		Espinafres	80,0	
	Sopa de espinafres com cenoura_Secundário	Cebola	50,0	
		Azeite	1,0	
		Sal iodado	0,2	
		Batata flocos/desidratada	10,0	
		Cenoura	80,0	

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ml)	Preparação/Confeção
36	Sopa de cenoura com couve ripada_JI	Batata flocos/desidratada	8,0	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.
		Couve	80,0	
		Cenoura	60,0	
		Cebola	40,0	
	Sal iodado	0,1		
	Azeite	1,0		
	Sopa de cenoura com couve ripada_1ºCEB	Batata flocos/desidratada	8,0	
		Couve	80,0	
		Cenoura	60,0	
		Cebola	40,0	
		Sal iodado	0,1	
		Azeite	1,0	
	Sopa de cenoura com couve ripada_2º e 3ºCEB	Batata flocos/desidratada	10,0	
		Couve	100,0	
		Cenoura	80,0	
		Cebola	50,0	
		Sal iodado	0,2	
		Azeite	1,0	
	Sopa de cenoura com couve ripada_Secundário	Batata flocos/desidratada	10,0	
		Couve	100,0	
		Cenoura	80,0	
		Cebola	50,0	
		Sal iodado	0,2	
		Azeite	1,0	

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ml)	Preparação/Confeção
37	Creme de vegetais_JI	Batata flocos/desidratada	8,0	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). Depois de cozido, triturar todo o preparado. Retificar a temperatura e final da cozedura, juntar o azeite.
		Cenoura	60,0	
		Vegetais para a sopa	60,0	
		Azeite	1,0	
	Sal	0,1		
	Creme de vegetais_1ºCEB	Batata flocos/desidratada	8,0	
		Cenoura	60,0	
		Vegetais para a sopa	80,0	
		Azeite	1,0	
		Sal	0,1	
	Creme de vegetais_2º e 3ºCEB	Batata flocos/desidratada	10,0	
		Cenoura	80,0	
		Vegetais para a sopa	120,0	
		Azeite	1,0	
		Sal	0,2	
	Creme de vegetais_Secundário	Batata flocos/desidratada	10,0	
		Cenoura	80,0	
		Vegetais para a sopa	150,0	
		Azeite	1,0	
		Sal	0,2	

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ml)	Preparação/Confeção
38	Creme de abóbora e feijão verde_II	Abóbora	60,0	Descascar, lavar e cortar a abóbora, as cebolas e cozer em água com flocos de batata. Posteriormente triturar os legumes e adicionar o feijão verde em juliana. No fim retificar os temperos e juntar o azeite no final da cozedura.
		Feijão verde	40,0	
		Cebola	40,0	
		Azeite	1,0	
		Sal iodado	0,1	
		Batata flocos/desidratada	8,0	
	Creme de abóbora e feijão verde_1º Ceb	Abóbora	60,0	
		Feijão verde	40,0	
		Batata flocos/desidratada	8,0	
		Cebola	40,0	
		Azeite	1,0	
		Sal iodado	0,1	
	Creme de abóbora e feijão verde_2º e 3º CEB	Abóbora	60,0	
		Feijão verde	60,0	
		Batata flocos/desidratada	10,0	
		Cebola	50,0	
Azeite		1,0		
Sal iodado		0,1		
Creme de abóbora e feijão verde_Secundária	Abóbora	60,0		
	Feijão verde	60,0		
	Batata flocos/desidratada	10,0		
	Cebola	50,0		
	Azeite	1,0		
	Sal iodado	0,1		

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ml)	Preparação/Confeção
39	Camponesa_II	Batata flocos/desidratada	8,0	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.
		Couve lombarda	60,0	
		Feijão vermelho seco	10,0	
		Cebola	40,0	
		Azeite	1,0	
		Sal iodado	0,1	
	Camponesa_1º Ceb	Cenoura	60,0	
		Batata flocos/desidratada	8,0	
		Couve lombarda	60,0	
		Feijão vermelho seco	10,0	
		Cebola	40,0	
		Azeite	1,0	
	Camponesa_2º e 3º CEB	Sal iodado	0,1	
		Cenoura	60,0	
		Batata flocos/desidratada	10,0	
		Couve lombarda	90,0	
Feijão vermelho seco		10,0		
Cebola		50,0		
Camponesa_Secundária	Azeite	1,0		
	Sal iodado	0,2		
	Cenoura	80,0		
	Batata flocos/desidratada	10,0		
	Couve lombarda	90,0		
	Feijão vermelho seco	10,0		

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ml)	Preparação/Confeção
40	Sopa de grão-de-bico com cubinhos cenoura e nabo II	Batata flocos/desidratada	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 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
		Nabo	80,0	
		Grão-de-bico	10,0	
		Cenoura	60,0	
		Cebola	40,0	
		Azeite	1,0	
	Sopa de grão-de-bico com cubinhos cenoura e nabo 1ºCEB	Sal iodado	0,1	
		Batata flocos/desidratada	8,0	
		Nabo	80,0	
		Grão-de-bico	10,0	
		Cenoura	60,0	
		Cebola	40,0	
	Sopa de grão-de-bico com cubinhos cenoura e nabo 2º e 3ºCEB	Azeite	1,0	
		Sal iodado	0,2	
		Batata flocos/desidratada	10,0	
		Nabo	120,0	
Grão-de-bico		10,0		
Cenoura		80,0		
Sopa de grão-de-bico com cubinhos cenoura e nabo Secundária	Cebola	50,0		
	Azeite	1,0		
	Sal iodado	0,2		
	Batata flocos/desidratada	10,0		
	Nabo	120,0		
	Grão-de-bico	10,0		

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (gr/ml)	Método culinário:
F.T.SOB 1	Gelatina_JI	Gelatina em pó Água	12,7 75	Ferver metade da quantidade da água. Adicionar a carteira de gelatina e dissolver o conteúdo. Adicionar a restante quantidade de água fria. Colocar em taças individuais e deixar arrefecer e, posteriormente, colocar a gelatina no frigorífico. Gelatina de origem vegetal.
	Gelatina_1ºCEB	Gelatina em pó Água	12,7 75	
	Gelatina_2º e 3ºCEB	Gelatina em pó Água	25,5 150	
	Gelatina_Secundário	Gelatina em pó Água	25,5 150	
F.T.SOB 2	Fruta assada (Maçã/Pêra)_JI	Maçã / Pêra Canela	80 0,1	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.
	Fruta assada (Maçã/Pêra)_1ºCEB	Maçã / Pêra Canela	80 0,1	
	Fruta assada (Maçã/Pêra)_2º e 3ºCEB	Maçã / Pêra Canela	160 0,1	
	Fruta assada (Maçã/Pêra)_Secundário	Maçã / Pêra Canela	160 0,1	
F.T.SOB 3	Fruta cozida (Maçã/Pêra)_JI	Maçã / Pêra Canela Limão	80 0,1 10	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 convectivo a cozer a vapor, polvilhado com raspas de limão. Polvilhar a gosto com canela antes de consumir.
	Fruta cozida (Maçã/Pêra)_1ºCEB	Maçã / Pêra Canela Limão	80 0,1 10	
	Fruta cozida (Maçã/Pêra)_2º e 3ºCEB	Maçã / Pêra Canela Limão	160 0,1 10	
	Fruta cozida (Maçã/Pêra)_Secundário	Maçã / Pêra Canela Limão	160 0,1 10	

F. T. SOB 4	Fruta JI	Kiwi Morangos Banana	80 120 75	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.
		Cereja Pêssego Nectarina Clementina Maçã Pêra Tangerina Uva Laranja Ananás Alperce Melancia Ameixa Nêspera Melão Meloá	120 80 80 80 80 80 120 80 85 50 125 60 60 90 150	
	Fruta 1°C EB	Kiwi Morangos Banana Cereja Pêssego Nectarina Clementina Maçã Pêra Tangerina Uva Laranja Ananás Alperce Melancia Ameixa Nêspera Melão Meloá	80 120 75 120 80 80 80 80 80 120 80 85 100 125 120 120 90 150	
Fruta 2° e 3° CEB	Kiwi Morangos Banana Cereja Pêssego Nectarina Clementina Maçã Pêra Tangerina Uva Laranja Ananás Alperce Melancia Ameixa Nêspera Melão Meloá	160 150 150 150 160 160 160 160 160 150 160 170 150 250 180 180 180 300		

Fruta Secundário	Kiwi	160
	Morangos	150
	Banana	150
	Cereja	150
	Pêssego	160
	Nectarina	160
	Clementina	160
	Maçã	160
	Pêra	160
	Tangerina	160
	Uva	150
	Laranja	160
	Ananás	170
	Alperce	150
	Melancia	250
	Amexia	180
Nêspera	180	
Melão	180	
Meloa	300	

F.T.SOB 5	Gelatina com frutas_JI	Gelatina em pó	12,7	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.
		Água	75	
	Gelatina com frutas_1°CEB	Gelatina em pó	12,7	
		Água	75	
	Gelatina com frutas_2° e 3°CEB	Gelatina em pó	25,5	
		Água	150	
	Gelatina com frutas_Secundário	Gelatina em pó	25,5	
		Água	150	



Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (gramas)	Método culinário:
F.T.SLD	Beterraba/ Pepino/ Tomate/ Alface/ Couve-roxa/ Milho/ Cenoura/ Couve/ Pimento/ Couve-de- bruxelas/ Curgete	Alface	50	Preparar, lavar e desinfetar o vegetal segundo as indicações do Manual da Qualidade e da ficha técnica do produto a utilizar.
"	Jl	Beterraba Tomate Cenoura Couve lombarda Couve-de-Bruxelas Couve-roxa Curgete Milho Pepino Pimento Couve coração	100 30 40 50 60 60 60 35 30 30 50	
	Beterraba/ Pepino/ Tomate/ Alface/ Couve-roxa/ Milho/ Cenoura/ Couve/ Pimento/ Couve-de- bruxelas/ Curgete 1ºCEB	Alface Beterraba Tomate Cenoura Couve lombarda Couve-de-Bruxelas Couve-roxa Curgete Milho Pepino Pimento Couve coração	50 120 30 40 70 75 70 70 35 30 30 60	Preparar, lavar e desinfetar o vegetal segundo as indicações do Manual da Qualidade e da ficha técnica do produto a utilizar.
	Beterraba/ Pepino/ Tomate/ Alface/ Couve-roxa/ Milho/ Cenoura/ Couve/ Pimento/ Couve-de- bruxelas/ Curgete 2º e 3ºCEB	Alface Beterraba Tomate Cenoura Couve Couve-de-Bruxelas Couve-roxa Curgete Milho Pepino Pimento Couve coração	100 120 60 60 90 100 90 110 50 50 50 80	Preparar, lavar e desinfetar o vegetal segundo as indicações do Manual da Qualidade e da ficha técnica do produto a utilizar.
	Beterraba/ Pepino/ Tomate/ Alface/ Couve-roxa/ Milho/ Cenoura/ Couve/ Pimento/ Couve-de- bruxelas/ Curgete Secundário	Alface Beterraba Tomate Cenoura Couve Couve-de-Bruxelas Couve-roxa Curgete Milho Pepino Pimento Couve coração	100 150 60 60 110 125 100 130 80 50 50 100	Preparar, lavar e desinfetar o vegetal segundo as indicações do Manual da Qualidade e da ficha técnica do produto a utilizar.





