

CONSULTA PRÉVIA N.º 59/2022/DICP – CONTRATAÇÃO DE SERVIÇOS PARA A CONFEÇÃO E FORNECIMENTO DE REFEIÇÕES ESCOLARES – SERVIÇO A QUENTE, POR LOTES.

CADERNO DE ENCARGOS

Parte I - Cláusulas Jurídicas

Capítulo I - Disposições gerais

Cláusula 1.ª | Objeto

1 – O presente caderno de encargos compreende as cláusulas a incluir no contrato a celebrar, na sequência do procedimento pré-contratual que tem por objeto principal a confeção e fornecimento de refeições escolares – serviço a quente, no ano letivo 2022-2023, ao abrigo do Acordo Quadro celebrado pela Central de Compras da Comunidade Intermunicipal da Região de Leiria.

2 – O contrato a celebrar prevê o fornecimento de refeições escolares para os estabelecimentos de ensino mencionados no **Anexo A**, de acordo com as condições e dados constantes na parte II do presente caderno de encargos e caderno de encargos do Acordo Quadro celebrado pela Central de Compras da Comunidade Intermunicipal da Região de Leiria.

Cláusula 2.ª | Preço base

1 – O **preço base para a totalidade dos lotes que constituem o objeto do presente caderno de encargos é de 2.736.251,00€ (dois milhões, setecentos e trinta e seis mil, duzentos e cinquenta e um euros)**, acrescido de IVA à taxa legal em vigor, distribuído da seguinte forma:

Lote 1 – Contratação de serviços para a confeção e fornecimento de refeições escolares – serviço a quente – JI e 1.º CEB – **(confeção em escolas do 1.º ciclo) - 1.321.821,00€**, acrescido do IVA à taxa legal em vigor.

Lote 2 – Contratação de serviços para a confeção e fornecimento de refeições escolares – serviço a quente – JI e 1.º CEB, 2.º e 3.º ciclos e Secundário – **(confeção em escolas do 2.º e 3.º ciclos e secundário) 1.414.430,00€**, acrescido do IVA à taxa legal em vigor.

2 – O preço base corresponde ao valor máximo a pagar pela execução de todas as prestações que constituem objeto do contrato, para um período de vigência correspondente ao ano letivo 2022-2023.

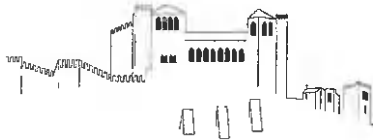
Cláusula 3.ª | Contrato

1 – O contrato é composto pelo respetivo clausulado contratual e seus anexos.

2 – O contrato integra ainda os seguintes elementos:

- a) Os suprimentos dos erros e omissões do caderno de encargos, identificados pelos concorrentes, desde que tais erros e omissões tenham sido expressamente aceites pelo órgão competente para a decisão de contratar;
- b) Os esclarecimentos e as retificações relativos ao caderno de encargos;
- c) O presente caderno de encargos;
- d) A proposta adjudicada;
- e) Os esclarecimentos sobre a proposta adjudicada prestados pelo adjudicatário.

3 – Em caso de divergência entre os documentos referidos no número anterior, a respetiva prevalência é determinada pela ordem pela qual aí são indicados.



4 – Em caso de divergência entre os documentos referidos no n.º 2 e o clausulado do contrato e seus anexos, prevalecem os primeiros, salvo quanto aos ajustamentos propostos de acordo com o disposto no artigo 99.º do Código dos Contratos Públicos e aceites pelo adjudicatário, nos termos do disposto no artigo 101.º desse mesmo diploma legal.

5 – Além dos documentos indicados no n.º 2, o adjudicatário obriga-se também a respeitar, no que lhe seja aplicável, as normas europeias e portuguesas, as especificações e homologações de organismos oficiais e fabricantes ou entidades detentoras de patentes.

Cláusula 4.ª | **Gestor do contrato**

Em cumprimento do disposto no artigo 290.º-A do Código dos Contratos Públicos, o acompanhamento da execução do contrato será assegurado pela Dirigente responsável da Divisão de Programas Educativos, enquanto Gestora do Contrato.

Cláusula 5.ª | **Duração do contrato**

1 – O contrato terá uma duração correspondente ao ano letivo 2022/2023, de acordo com o calendário escolar fixado pelo Ministério da Educação, prevendo-se que abranja o período de 1 de setembro de 2022, prolongando-se até 31 de julho de 2023, e vigorará desde a data da sua assinatura, sem prejuízo das obrigações acessórias que devam perdurar para além da cessação do contrato.

2 – Os serviços previstos para os estabelecimentos de ensino do ensino pré-escolar e 1.º ciclo do ensino básico, constantes no **Anexo A**, abrangem todos os dias em que vigorará o contrato, num total estimado de 227 dias.

3 – Os serviços previstos para os estabelecimentos de ensino do 2.º ciclo, 3.º ciclo e secundário, constantes no **Anexo A**, abrangem os dias letivos, num total estimado de 166 dias.

Capítulo II - Obrigações contratuais

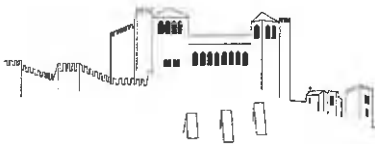
Secção I | **Obrigações do prestador de serviços**

Subsecção I | **Disposições gerais**

Cláusula 6.ª | **Obrigações principais do prestador de serviços**

1 – Sem prejuízo das obrigações previstas no Acordo Quadro para Fornecimento de Refeições Escolares, firmado com a Comunidade Intermunicipal da Região de Leiria, em 2019, bem como de outras obrigações previstas na legislação aplicável, no presente caderno de encargos ou nas cláusulas contratuais, da celebração do contrato decorrerão para o prestador de serviços as seguintes obrigações principais:

- a) Obrigação de proceder ao serviço de refeições, durante o período da vigência do contrato, estipulado na cláusula 5.ª, de acordo com elenco de estabelecimentos de ensino constantes do **Anexo A** do presente caderno de encargos, sem qualquer encargo adicional para a entidade adjudicante, devendo as refeições ser confeccionadas e transportadas em boas condições higio-sanitárias;
- b) Obrigação de proceder ao serviço de refeições durante todos os dias úteis abrangidos pelo período em que vigorará o contrato, de acordo com informação a solicitar junto da entidade adjudicante ou em quem esta delegar competência para o efeito;
- c) Assegurar o acompanhamento das refeições nos estabelecimentos de ensino e nas condições indicadas no **Anexo A**;



- d) Obrigação de fornecer refeições escolares, sempre que solicitado pelo Município, para eventos e projetos dinamizados pela edilidade ou em associação com outras entidades, nas mesmas condições do procedimento;
- e) Obrigação de efetuar os serviços objeto do presente concurso em perfeita conformidade com as condições estabelecidas nos documentos contratuais, bem como no Código dos Contratos Públicos, nos regulamentos em vigor que se relacionem com os serviços a prestar e na restante legislação aplicável, incluindo, no que seja aplicável ao fornecimento, as Normas Portuguesas e Comunitárias, as especificações e documentos de homologação de organismos oficiais e as instruções de fabricantes, produtores, industriais e transportadores, ou de entidades detentoras de patentes;
- f) Responsabilidade pela qualidade e condições higio-sanitárias do funcionamento dos refeitórios e dos serviços a prestar, incluindo o transporte/colocação das refeições nos diferentes estabelecimentos, correndo por sua conta a reparação dos danos e prejuízos, nomeadamente nos casos de intoxicação alimentar;
- g) Obrigação de facultar aos serviços oficiais competentes, para efeitos de fiscalização, as respetivas instalações, equipamentos e produtos, sendo responsável por todas as infrações verificadas em matérias que, contratualmente, sejam da sua responsabilidade;
- h) Obrigação de alocar os recursos humanos de acordo com a tipologia definida no **Anexo A** do presente caderno de encargos, conjugado com o previsto na cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente caderno de encargos.

2 – A título acessório, o prestador de serviços ficará ainda obrigado, designadamente, a recorrer a todos os meios humanos, materiais e informáticos que sejam necessários e adequados à prestação de serviços, bem como ao estabelecimento do sistema de organização necessário à perfeita e completa execução das tarefas a cargo.

Subsecção II | **Dever de sigilo**

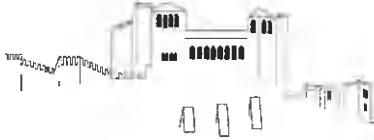
Cláusula 7.ª | **Informação e sigilo**

- 1 – O cocontratante deve prestar ao contraente público todas as informações que este lhe solicitar e que sejam necessárias à fiscalização do modo de execução do contrato, devendo o contraente público satisfazer os pedidos de informação formulados pelo cocontratante e que respeitem a elementos técnicos na sua posse cujo conhecimento se mostre necessário à execução do contrato.
- 2 – Salvo quando, por força do contrato, caiba ao cocontratante o exercício de poderes públicos, compete exclusivamente ao contraente público a satisfação do direito à informação por parte de particulares sobre o teor do contrato e quaisquer aspetos da respetiva execução.
- 3 – O contraente público e o cocontratante guardam sigilo sobre quaisquer matérias sujeitas a segredo nos termos da lei às quais tenham acesso por força da execução do contrato.

Secção II | **Obrigações do Município de Leiria**

Cláusula 8.ª | **Preço contratual**

- 1 – Pela prestação dos serviços objeto do contrato, bem como pelo cumprimento das demais obrigações constantes do presente Caderno de Encargos, o Município de Leiria deverá pagar ao adjudicatário os serviços efetivamente prestados, nos termos do presente caderno de encargos, de acordo com os preços unitários da proposta adjudicada.



2 - O valor total da proposta adjudicada não poderá ser superior ao preço máximo fixado no presente caderno de encargos, acrescido de IVA à taxa legal em vigor, se este for legalmente devido.

3 - O preço referido no número anterior incluirá todos os custos, encargos e despesas cuja responsabilidade não esteja expressamente atribuída ao contraente público (incluindo as despesas de alojamento, alimentação e deslocação de meios humanos, despesas de aquisição, transporte, armazenamento e manutenção de meios materiais, bem como quaisquer encargos decorrentes da obtenção ou utilização, no âmbito do contrato, de marcas registadas, patentes ou licenças).

Cláusula 9.ª | Condições de pagamento

1 - As quantias devidas pelo Município de Leiria, nos termos da cláusula anterior, deverão ser pagas após a receção, pelo contraente público, das respetivas faturas, no **prazo de 30 dias**, as quais só poderão ser emitidas após o vencimento da obrigação respetiva.

2 - As faturas deverão ser enviadas para o Município de Leiria – Divisão Financeira, Largo da República, 2414-006 Leiria, ou para o e-mail financeira@cm-leiria.pt, com a indicação do número do pedido de fornecimento e compromisso.

01.01 a 31.12.2022 *	Faturas em formato PDF	Através de correio eletrónico financeira@cm-leiria.pt
	Faturação eletrónica	Através solução EDI
(*) A partir desta data deixam de ser aceites faturas em formato PDF.		

3 - Para os efeitos do disposto no n.º 1, a obrigação considerar-se-á vencida com a prestação do serviço efetuado, de acordo com o pedido de fornecimento.

4 - Não poderão ser propostos adiantamentos por conta dos serviços a prestar.

5 - Em caso de discordância por parte do Município de Leiria, quanto aos valores indicados nas faturas, deverá este comunicar ao prestador de serviços, por escrito, os respetivos fundamentos, ficando o prestador de serviços obrigado a prestar os esclarecimentos necessários ou a proceder à emissão de nova fatura corrigida.

6 - Desde que devidamente emitidas as faturas e observado o disposto no n.º 1, os pagamentos serão efetuados preferencialmente através de transferência bancária.

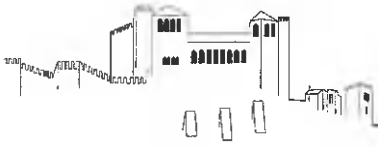
Capítulo III - Penalidades contratuais e resolução

Cláusula 10.ª | Penalidades contratuais

1 - As penalidades a aplicar correspondem ao previsto no Caderno de Encargos do Acordo Quadro para Fornecimento de Refeições Escolares, firmado com a Comunidade Intermunicipal da Região de Leiria, em 2019.

2 - Para além das penalidades previstas no Caderno de Encargos do Acordo Quadro, e sempre que não sejam cumpridos os rácios de pessoal previstos no n.º 3 e n.º 10 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas, para os refeitórios e/ou para o acompanhamento dos alunos em qualquer unidade de prestação de serviços, será aplicada uma penalidade no valor de 100€ (cem euros) por cada trabalhador a tempo total ou parcial e por cada dia de ausência, nos seguintes termos:

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



Cláusula 11.ª | Força maior

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

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

3 – Desde que verificados os requisitos do número anterior poderão constituir casos de força maior, entre outros, os tremores de terra, inundações, incêndios, epidemias, pandemias, sabotagens, greves, embargos ou bloqueios internacionais, atos de guerra ou terrorismo, motins e determinações governamentais ou administrativas injuntivas.

4 – Não constituirão casos de força maior:

- a) as circunstâncias que não constituam força maior para os subcontratados do prestador de serviços, na parte em que intervenham;
- b) as determinações governamentais, administrativas ou judiciais de natureza sancionatória ou de outra forma resultantes do incumprimento, pelo prestador de serviços, de deveres ou ónus que sobre ele recaiam;
- c) as manifestações populares devidas ao incumprimento de normas legais pelo prestador de serviços;
- d) os incêndios ou inundações com origem nas instalações do prestador de serviços, cuja causa, propagação ou proporções se devam a culpa ou negligência deste ou ao incumprimento de normas de segurança;
- e) as avarias nos sistemas informáticos ou mecânicos do prestador de serviços, não resultantes de sabotagem;
- f) os eventos que estejam ou devam estar cobertos por seguros.

5 – A ocorrência de circunstâncias que possam consubstanciar casos de força maior deverá ser imediatamente comunicada à outra parte.

6 – A ocorrência de circunstâncias que possam consubstanciar casos de força maior, poderá determinar a prorrogação dos prazos de cumprimento das obrigações contratuais afetadas pelo período de tempo comprovadamente correspondente ao impedimento resultante da força maior (mediante recalendário acordada entre o Município de Leiria e prestador de serviços) ou o cancelamento da prestação de serviços, decisão que fica na disponibilidade do Município de Leiria, não podendo ser atribuídas quaisquer responsabilidades, mormente indemnizatórias, à entidade adjudicante decorrentes da prorrogação ou do cancelamento da prestação dos serviços.

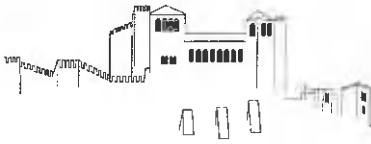
Cláusula 12.ª | Resolução por parte do contraente público

Sem prejuízo de outros fundamentos de resolução do contrato previstos na lei, aplica-se o previsto no Caderno de Encargos do Acordo Quadro para Fornecimento de Refeições Escolares, firmado com a Comunidade Intermunicipal da Região de Leiria, em 2019.

Capítulo IV - Caução e seguros

Cláusula 13.ª | Execução da caução

1 – A caução prestada para o bom e pontual cumprimento das obrigações decorrentes do contrato, nos termos do convite, poderá ser executada pelo Município de Leiria, sem necessidade de prévia decisão



judicial, para satisfação de quaisquer créditos resultantes de mora, cumprimento defeituoso ou incumprimento definitivo, por parte do prestador de serviços, das obrigações contratuais ou legais, incluindo o pagamento de penalidades, ou para quaisquer outros efeitos especificamente previstos no contrato ou na lei.

2 - A resolução do contrato pelo Município de Leiria não impedirá a execução da caução, contanto que para tal haja motivo.

3 - A execução parcial ou total da caução referida nos números anteriores constituirá o prestador de serviços na obrigação de proceder à sua reposição pelo valor existente antes dessa mesma execução, no prazo de 15 dias após a notificação do Município de Leiria para esse efeito.

4 - A caução a que se referem os números anteriores será liberada nos termos do artigo 295.º do Código dos Contratos Públicos.

Cláusula 14.ª | **Seguros**

1 - Serão da exclusiva responsabilidade do adjudicatário todas as obrigações relativas ao pessoal utilizado na prestação de serviços, assim como, o cumprimento de toda a legislação aplicável, nomeadamente, aquela relativa à celebração de seguros de acidentes de trabalho e de multiriscos, ao cumprimento do horário de trabalho e à contratação de trabalhadores imigrantes, bem como a legislação relativa à celebração de seguros de responsabilidade civil.

2 - O Município de Leiria poderá, sempre que entender conveniente, exigir prova documental da celebração dos contratos de seguro referidos no número anterior, devendo o prestador de serviços fornecê-la no prazo 5 dias úteis.

Capítulo V - Resolução de litígios

Cláusula 15.ª | **Foro competente**

Para resolução de todos os litígios decorrentes do contrato fica estipulada a competência do Tribunal Administrativo e Fiscal de Leiria, com expressa renúncia a qualquer outro.

Capítulo VI - Disposições finais

Cláusula 16.ª | **Subcontratação e cessão da posição contratual**

A subcontratação pelo prestador de serviços e a cessão da posição contratual por qualquer das partes dependerá da autorização da outra, nos termos do Código dos Contratos Públicos.

Cláusula 17.ª | **Responsabilidade**

1 - O prestador de serviços responderá, nos termos da lei, por todos os danos ou prejuízos sofridos pelo Município de Leiria, seus trabalhadores ou terceiros, em consequência da prestação de serviços, devendo, para tal, celebrar os necessários contratos de seguros, conforme disposto na **cláusula 14.ª**.

2 - Se o Município de Leiria tiver que assumir a indemnização de prejuízos que, nos termos do presente caderno de encargos, são da responsabilidade do adjudicatário, este indemnizá-lo-á em todas as despesas que, por esse facto e seja a que título for, houver que suportar, assistindo àquele Município o direito de regresso das quantias que tiver pago ou que tiver que pagar.

3 - O Município de Leiria não responderá por quaisquer danos ou prejuízos sofridos pelo adjudicatário, salvo culpa comprovada dos trabalhadores daquele Município, no exercício das respetivas funções.



Cláusula 18.ª | Comunicações e notificações

1 – Sem prejuízo de poderem ser acordadas outras regras quanto às notificações e comunicações entre as partes do contrato, estas deverão ser dirigidas, nos termos do Código dos Contratos Públicos, para o domicílio ou sede contratual de cada uma, identificados no contrato.

2 – Qualquer alteração das informações de contacto constantes do contrato deverá ser comunicada à outra parte.

Cláusula 19.ª | Modificações objetivas do contrato

O contrato pode ser modificado com os fundamentos previstos no artigo 312.º do Código dos Contratos Públicos, devendo observar-se, para o efeito, o disposto nos artigos 311.º e seguintes do referido diploma legal.

Cláusula 20.ª | Contagem dos prazos

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

Cláusula 21.ª | Legislação aplicável

O contrato é regulado pela legislação em vigor.



Parte II - Cláusulas Técnicas

Cláusula 1.ª | Tipologia de serviços e respetivas quantidades

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

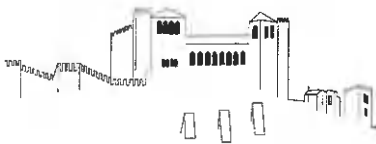
Lote 1				
Serviço	Tipologia	Quant. 2022	Quant. 2023	Quant. Total
Contratação de serviços para a confeção e fornecimento de refeições escolares – serviço a quente – JI e 1.º CEB – (confeção em escolas do 1.º ciclo)	Refeição - Transportadas a Quente	176790	306720	483510
	Refeição – Confeção e fornecimento no local	91715	159120	250835
TOTAIS		268505	465840	734345

Lote 2				
Serviço	Tipologia	Quant. 2022	Quant. 2023	Quant. Total
Contratação de serviços para a confeção e fornecimento de refeições escolares – serviço a quente – refeitórios do 2.º, 3.º ciclos e Secundário – (confeção em escolas do 2.º e 3.º ciclos e Secundário)	Refeição - Transportadas a Quente – JI e 1.º CEB	38595	66960	105555
	Refeição – Confeção e fornecimento no local – JI e 1.º CEB	22410	38880	61290
	Refeição - Transportadas a Quente – 2º,3º ciclos e Secundário	13330	22360	35690
	Refeição – Confeção e fornecimento no local – 2º,3º ciclos e Secundário	120900	202800	323700
TOTAIS		195235	331000	526235

2 – O número de refeições previstas no ponto anterior tem carácter provisório e meramente indicativo, encontrando-se sujeito a eventuais alterações decorrentes do ordenamento da rede escolar ou outros contextos que lhe estejam adstritos.

3 – O número de refeições a fornecer diariamente é facultado através de plataforma eletrónica, cujo acesso será disponibilizado pelo Município de Leiria e/ou informação a disponibilizar pelos Agrupamentos de Escolas e Escolas Secundárias, e terá em conta as requisições efetuadas até às 23h59m do dia anterior.

4 – A requisição de refeições pode ser efetuada, excecionalmente até às 10 horas do próprio dia, com recurso à plataforma eletrónica ou sistema de cartões eletrónicos, não podendo esta exceção ser superior a 5% das requisições médias diárias.



Cláusula 2.ª | Ementas

1 – A confeção de refeições objeto do presente concurso deve primar pela seleção de alimentos em perfeito estado de salubridade, de qualidade indubitável, respeitando as boas práticas de confeção, segundo ementas rotativas, constantes do **Anexo B**.

2 - Devem igualmente ser observadas as fichas técnicas afetas às ementas rotativas, constantes no **Anexo C**, no estrito cumprimento das capitações e lista de alimentos autorizados constantes na **Circular nº 3097/DGE/2018 de 08/08/2018 (Ministério da Educação – Direção-Geral da Educação)**, e/ou suportes legais e diretrizes supervenientes.

3 – As ementas constantes do **Anexo B**, deverão obrigatoriamente ser complementadas com:

- 1 pão de mistura, de acordo com a Lista de Alimentos Autorizados;
- Sobremesa, constituída diariamente por fruta da época, primando pela diversidade na oferta diária de, pelo menos, 2 espécies;
- Uma vez por semana, sobremesa láctea / gelatina de origem vegetal / fruta cozida ou assada, não descurando, em simultâneo, a oferta de, pelo menos, uma variedade de fruta da época, nomeadamente para os alunos que a preferam ou careçam por motivo de saúde comprovado;
- A água como única bebida permitida.

4 - O fornecimento de refeições deverá respeitar a Lei nº 11/2017, no que diz respeito à obrigatoriedade de existência de **opção vegetariana**. Caso não exista procura pela oferta vegetariana em todos os estabelecimentos de ensino mencionados no **Anexo A**, a disponibilização da ementa vegetariana pode ser dispensada.

5 – Sendo preocupação da entidade adjudicante o fornecimento de refeições de qualidade e nutricionalmente equilibradas, não se poderá descurar a função pedagógica na transmissão de conceitos de alimentação saudável, pelo que a escola e o pessoal em serviço no refeitório deverão fomentar o consumo de sopa, legumes e fruta, géneros alimentícios que os alunos tendem a dispensar, persuadindo-os a eleger os citados produtos, nunca indagando previamente se o aluno os pretende ou não.

6 – Qualquer alteração de ementas superveniente deve ser comunicada por escrito, sem prejuízo da prévia e célere informação verbal e escrita.

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

- a) Quando devidamente justificadas por prescrição médica, ou por motivos religiosos, deverão ser servidas refeições alternativas, mantendo, sempre que viável, a matéria-prima (ou sucedâneos) da ementa do dia. Caso o adjudicatário receba atestados médicos, deve comunicar a entidade adjudicante, identificando o aluno, a escola e a alteração que proporciona a refeição alternativa;
- b) As ementas devem ser afixadas em lugar ou lugares bem visíveis para a comunidade escolar;
- c) Os alimentos que não constam da Lista de Alimentos Autorizados, não podem ser utilizados na composição da ementa sem prévia autorização da entidade adjudicante;
- d) O plano de ementas não pode ser alterado sem comunicação e autorização prévia da entidade adjudicante. A proposta de reformulação da oferta alimentar deve incidir sobre os alimentos autorizados e capitações descritas;
- e) No contexto descrito anteriormente, torna-se obrigatório proceder à respetiva retificação das ementas afixadas, para que a informação exposta corresponda ao efetivamente servido;

8 – O fornecimento de refeições deve obedecer às normas constantes do Regulamento (CE) nº 852/2004 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 29 de abril (Decreto-Lei nº 113/06 de 12 de junho) e Regulamento (CE) nº 178/2002 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 28 de janeiro, bem como demais normativos afins e subsequentes no domínio da restauração escolar, nomeadamente:

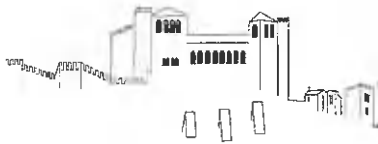


- **Regulamento (CE) nº 852/2004**, de 29 de abril e suas alterações, relativo à higiene dos Géneros Alimentícios
- **Regulamento (UE) 2021/382**, de 3 de março de 2021, que altera os anexos do Regulamento (CE) n.º 852/2004 do Parlamento Europeu e do Conselho, relativo à higiene dos géneros alimentícios no que se refere à gestão de alergénios alimentares, à redistribuição dos alimentos e à cultura de segurança dos alimentos;
- **Regulamento (CE) nº 853/2004**, de 29 de abril e suas alterações, relativo à higiene dos produtos de origem animal;
- **Regulamento (CE) nº 2073/2005**, de 15 de novembro e suas alterações, relativo a critérios microbiológicos aplicáveis aos géneros alimentícios.
- **Regulamento (CE) nº 178/2002**, do Parlamento Europeu e do Conselho, de 28 de janeiro.

9 – Adicionalmente, o fornecimento de refeições deverá respeitar o Decreto-Lei n.º 26/2016, designadamente no que concerne à referência de todos os alergénios alimentares suscetíveis de provocar alergias ou intolerâncias.

Cláusula 3.ª | Matéria-prima alimentar (receção, armazenamento, preparação e confeção)

- 1 – A receção de matérias-primas alimentares deve ser criteriosa, destacando-se os seguintes pontos:
 - a) As características organoléticas, o prazo de validade, a temperatura e a integridade e conformidade da embalagem e rotulagem da matéria-prima alimentar devem ser verificados;
 - b) Na receção, devem ser identificadas e rejeitadas quaisquer matérias-primas alimentares que não se encontrem em conformidade para consumo humano;
 - c) O aprovisionamento da matéria-prima alimentar perecível deve ser efetuado, no mínimo, 2 vezes por semana, independentemente do número de refeições servidas.
- 2 – A matéria-prima alimentar deve ser sujeita a um correto armazenamento, nomeadamente:
 - a) O armazenamento deve ser efetuado tendo em conta a temperatura ideal de manutenção da frescura e preservação da qualidade organolética e nutricional de cada matéria-prima alimentar rececionada, existindo controlo e registo dessas temperaturas;
 - b) Deve-se primar por uma arrumação ordenada das matérias-primas alimentares, permitindo e facilitando, deste modo, uma correta higienização dos equipamentos;
 - c) Caso se verifiquem produtos alimentares não-conformes durante o armazenamento, estes devem ser identificados e separados dos restantes produtos alimentares;
 - d) A matéria-prima alimentar não deve ser armazenada no mesmo local que os produtos não alimentares.
- 3 – A preparação de matéria-prima alimentar deve respeitar os seguintes pontos:
 - a) A matéria-prima alimentar fresca/refrigerada não pode, em caso algum, ser submetida ao processo de congelação dentro da unidade, na medida em que o respetivo equipamento de congelação dos refeitórios não se destina à congelação de alimentos, mas somente à manutenção de produtos já congelados;
 - b) Na preparação de alimentos com a finalidade de serem servidos crus, nomeadamente fruta e hortícolas, devem ser realizadas lavagens, com água potável, e desinfecções, com produtos autorizados para o efeito, viabilizados pelo adjudicatário. Estes processos de lavagem e desinfecção devem ser devidamente registados;
 - c) Caso se verifique a utilização do mesmo utensílio para manuseamento de alimentos crus e cozinhados, este deve ser corretamente higienizado entre cada utilização.
- 4 – Aquando da confeção da matéria-prima alimentar, deve-se ter em conta os seguintes aspetos:



- a) A confeção deve ser efetuada de modo a preservar, ao máximo, o valor nutritivo da matéria-prima alimentar inerente;
- b) Não é permitida a utilização de banha, manteiga e margarina na confeção de alimentos;
- c) A matéria-prima alimentar, sujeita a confeção, deve atingir, no mínimo, uma temperatura interna, no seu centro térmico, de 65°C, sendo necessário que o adjudicatário forneça os meios necessários para o controlo deste valor.
- d) Após o término da confeção, deve ser garantida a preservação de uma temperatura superior a 65°C até ao momento de distribuição;
- e) A fritura de matérias-primas alimentares deve ser efetuada em conformidade com a legislação em vigor (Portaria n.º 1135/95):
 - i. A temperatura dos óleos de fritura não deve ultrapassar o limite legal definido;
 - ii. Os óleos de fritura devem ser testados após cada utilização e devem registar valores de compostos polares dentro dos limites legais, existindo substituição dos óleos, sempre que necessário;
 - iii. O disposto nos pontos i. e ii. deve ser controlado, devendo ser redigidos registos que demonstrem a sua conformidade legal, durante e após a utilização dos óleos de fritura. O adjudicatário deve facultar todos os meios necessários para o efeito.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1 – A verificação quantitativa e qualitativa deve ser registada diariamente, em mapas de Registo Diário do Funcionamento do Refeitório e Mapas de Controlo Diário das Refeições.

2 – A ausência de representante da empresa fornecedora do serviço de refeições não obsta a que se proceda às operações de verificação constantes nas cláusulas técnicas deste caderno de encargos.



3 – Sempre que se verifique uma suspensão do fornecimento de refeições por motivos não imputáveis ao adjudicatário (falta de água, eletricidade ou outros), o estabelecimento de ensino informa de imediato, por escrito, a empresa e o Município de Leiria, sem prejuízo da vantajosa comunicação verbal.

Cláusula 7.ª | **Decisão após verificação**

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

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

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

4 – Perante suspeita de indisposição/toxinfecção alimentar eventualmente associados à Ingestão de alimentos no refeitório, o estabelecimento de ensino e/ou o adjudicatário, através dos seus representantes, devem:

- a) Isolar as instalações do refeitório até à chegada das autoridades referidas na alínea b);
- b) Contactar, de imediato, a autoridade de saúde pública concelhia;
- c) Informar, pela via mais rápida, o Município de Leiria;
- d) Estar presente aquando da intervenção das autoridades competentes.

Cláusula 8.ª | **Auditorias aos produtos fornecidos e à prestação de serviços**

Sem prejuízo do previsto no artigo 8.º do Caderno de Encargos do Acordo Quadro para Fornecimento de Refeições Escolares, firmado com a Comunidade Intermunicipal da Região de Leiria, em 2019, as auditorias e controlo da execução do serviço, far-se-á nos seguintes termos:

- a) O adjudicatário obriga-se a facultar a visita das instalações, o exame dos produtos em fase de armazenagem, preparação e confeção, bem como a documentação referente aos mesmos (faturas/guias de remessa devidamente arquivadas na unidade e rótulos dos produtos utilizados na preparação da refeição, os quais devem ser guardados por um período correspondente a 72 horas) e registos de controlo, mencionados ao longo do presente Caderno de Encargos, aos técnicos do Município de Leiria eventualmente presentes, sem olvidar os serviços e organismos com competência específica.
- b) A fim de apreciarem a qualidade das refeições servidas, os técnicos adstritos aos serviços de educação do Município farão visitas aleatórias aos refeitórios escolares, podendo almoçar, gratuitamente, nos espaços de alimentação coletiva.
- c) O adjudicatário obriga-se a preencher e a facultar os registos de entrada e saída de matéria-prima, que devem estar devidamente arquivados.
- d) O adjudicatário obriga-se a **recolher diariamente amostras do prato confeccionado**, com todos os seus componentes, assim como da sopa, sobremesa e eventual prato vegetariano, em sacos individualizados. Essas amostras devem ser recolhidas para **sacos esterilizados, recolhidas** consoante os seguintes pontos:
 - i. Duas amostras recolhidas na antes de iniciar a distribuição, sendo a primeira refrigerada durante 72 horas e a segunda congelada durante 7 dias;



- ii. Duas amostras recolhidas no final da distribuição, sendo a primeira refrigerada durante 72 horas e a segunda congelada durante 7 dias.
 - iii. A recolha das amostras mencionadas nos pontos i. e ii. deve ser feita dos pratos colocados nos refeitórios ou, quando aplicável, na linha de *self*, de forma asséptica, e não retirada diretamente das cubas ou recipientes onde foram confeccionados os alimentos. Após a colheita, todas as amostras devem ser etiquetadas (data, hora, identificação da refeição, nome do funcionário que concretizou a recolha).
- e) A entidade adjudicante pode, a qualquer momento e sempre que o entender, tomar amostras das refeições e mandar proceder a análises, ensaios e provas em laboratórios credenciados.
- f) O adjudicatário obriga-se a arquivar todos os documentos referentes ao sistema de HACCP implementado em cada um dos refeitórios escolares, facultando-os quando solicitados. Os documentos referidos incluem planos HACCP, fichas técnicas, registos de temperaturas, registos de higienização ou comprovativos de formação do pessoal, entre outros.
- g) O adjudicatário deve, ainda, apresentar no prazo de cinco dias a contar da notificação da decisão de adjudicação:
- i. Documento comprovativo do destino final dos óleos alimentares usados;
 - ii. Documento comprovativo do destino final dos resíduos.

Cláusula 9.ª | Instalações e equipamentos

- 1 - Os locais da prestação dos serviços objeto do presente contrato situam-se nas instalações - Refeitórios Escolares - de cada uma das escolas constantes do **Anexo A**.
- 2 - A entidade adjudicante disponibiliza o equipamento fixo e móvel existente nos refeitórios de responsabilidade Municipal à data da entrada em vigor da contratualização de serviços, bem como as instalações físicas necessárias ao desempenho do serviço.
- 3 - Consideram-se instalações do Refeitório, a cozinha, a copa, a sala de refeições, a(s) despensa(s), os sanitários do pessoal, os corredores e todos os anexos, sendo o adjudicatário responsável pela sua limpeza, higienização e manutenção.
- 4 - A reposição de palamenta fina disponibilizada pela entidade adjudicante é da responsabilidade do adjudicatário, nos espaços em que é responsável pelo acompanhamento dos alunos no refeitório escolar.
- 5 - Nos casos em que se verifica a necessidade de transporte de refeições, este decorrerá sob total responsabilidade do adjudicatário, devendo o mesmo, dispor de equipamento de acondicionamento de refeições devidamente homologado, cumprindo assim os requisitos de higiene e segurança alimentar previstos na legislação vigente.
- 6 - O adjudicatário obriga-se a dar formação adequada ao pessoal da entidade adjudicante, que procederá ao acompanhamento das refeições, sempre que necessário.
- 7 - Em caso algum a entidade adjudicante procederá a novo apetrechamento, ao nível dos equipamentos fixos e móveis existentes à data da adjudicação do serviço, ficando todos os componentes tidos por imprescindíveis ao bom funcionamento sob responsabilidade de alocação por parte do adjudicatário.
- 8 - As instalações, o equipamento e o material deverão apresentar-se sempre em boas condições de higiene e conservação, ficando a sua manutenção e substituição por conta do adjudicatário.
- 9 - O adjudicatário é responsável pelas operações de rotina ou supervenientes, de desinfeção e limpeza das instalações e equipamentos, no âmbito da manutenção de requisitos mínimos de higiene, de acordo com a tipologia do serviço definida, bem como pelos encargos com os materiais e os produtos utilizados. Deve zelar pela correta utilização dos materiais e produtos de limpeza (biodegradáveis), evitando o seu uso abusivo, excessivo ou a sua aplicação errada, obedecendo a plano de higienização previamente definido e afixado.



10 – A desinfestação das instalações constitui encargo do adjudicatário, devendo ser executadas por empresas da especialidade, pelo menos uma vez por período letivo.

11– **Os encargos com água, gás e eletricidade são da responsabilidade da entidade adjudicante, sempre que a prestação do serviço ocorra em instalações sob alçada municipal.**

12 – As temperaturas dos sistemas de frio, bem como as dos equipamentos de manutenção de temperaturas quentes, deverão ser diariamente verificadas através de termómetros específicos e feitos os respetivos registos.

13 – O fornecimento de papel para limpeza de objetos/utensílios de cozinha e higiene das mãos, toalhetes de papel para os tabuleiros, guardanapos de papel, bem como o empacotamento de talheres e do pão, constituem procedimento de carácter obrigatório e é da responsabilidade do adjudicatário. Os guardanapos de papel deverão ser de folha dupla, com a dimensão de 33 x 33.

Cláusula 10.ª | **Confeção, transporte e fornecimento de refeições**

1 – O adjudicatário deve confeccionar as refeições em cozinha própria/adjudicada, sendo vedada a admissão de refeições provenientes de espaços de confeção não atribuídos ao adjudicatário.

2 – O transporte e fornecimento de refeições destinadas aos alunos dos estabelecimentos de ensino constantes do **Anexo A** devem observar os necessários requisitos de transporte e conservação, designadamente:

- a) Entrega de refeições, no próprio dia, em horas que permitam o seu fornecimento a partir das 12 horas;
- b) Transporte de refeições em veículos destinados exclusivamente a este fim, garantindo a salubridade dos produtos/refeições a transportar;
- c) Transporte de alimentos em recipientes de fácil higienização, devidamente homologados, garantindo a manutenção de temperaturas adequadas ao fornecimento da refeição, assumindo o respeito pelo tempo inerente à entrega das refeições.

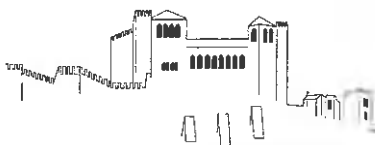
3 – O registo de temperaturas a efetuar aquando da entrega da refeição por parte do pessoal em serviço nos refeitórios, carece de todos os esclarecimentos, disponibilização de formulários, materiais e equipamentos de medição, a viabilizar por parte do adjudicatário.

Cláusula 11.ª | **Pessoal**

1 – O pessoal afeto à prestação da tipologia de serviços descrita no **Anexo A**, deverá estar identificado e observar as regras de higiene individual no decorrer de todas as operações inerentes às respetivas funções a executar, pertencendo as respetivas sanções e encargos ao adjudicatário.

2 – O pessoal afeto à **confeção de refeições escolares** nos espaços concessionados ou nos espaços do adjudicatário, terá que corresponder às exigências do serviço, designadamente ao nível de horários a praticar e respeito por critérios inerentes à quantidade e qualidade das refeições a produzir.

3 – A colocação de recursos humanos para os serviços indicados no ponto anterior, deve ser efetuada considerando a tabela seguinte:



Critério para colocação de Recursos Humanos para confeção de refeições		
Refeitórios identificados no Lote 1 do Anexo A		
N.º de refeições a confeccionar/dia	N.º de Recursos Humanos a tempo inteiro	N.º de Recursos Humanos a tempo parcial (mínimo 20 horas semanais)
< 200	2 RH	1RH
De 200 a 500	3 RH	2 RH
De 501 a 800	5 RH	2 RH
> 800	6 RH	2 RH

Critério para colocação de Recursos Humanos para confeção de refeições		
Refeitórios identificados no Lote 2 do Anexo A		
N.º de refeições a confeccionar/dia	N.º de Recursos Humanos a tempo inteiro	N.º de Recursos Humanos a tempo parcial (mínimo 20 horas semanais)
≤ 100	2 RH	0 RH
> 101 e ≤ 130	2 RH	1 RH
> 131 e ≤ 170	3 RH	0 RH
> 171 e ≤ 200	2 RH	2 RH
> 201 e ≤ 250	2 RH	2 RH
> 251 e ≤ 300	3 RH	1 RH
> 301 e ≤ 350	3 RH	2 RH
> 351 e ≤ 400	4 RH	1 RH
> 401 e ≤ 450	4 RH	2 RH
> 451 e ≤ 500	5 RH	1 RH
> 501 e ≤ 600	5 RH	2 RH
> 601 e ≤ 700	6 RH	2 RH
> 701	7 RH	2 RH

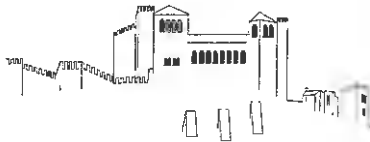
4 – O adjudicatário deve afixar mapa do pessoal em cada refeitório escolar ou cozinha adjudicada, com identificação nominal e respetivo horário de trabalho, procedendo à retificação do mesmo sempre que este sofra alteração.

5 – O adjudicatário deve assegurar o cumprimento do disposto legal em matéria de higiene, segurança e saúde no trabalho, tal como todas as recomendações emitidas pela DGS relativas a procedimentos e EPI, correndo eventuais custos por conta da entidade adjudicatária.

6 - O adjudicatário também deve assegurar que qualquer pessoa que seja portadora de uma doença facilmente transmissível através dos alimentos, ou por contacto com crianças, nomeadamente feridas infetadas, infeções cutâneas, inflamações/Infeções de etiologias diversas ou distúrbios gastro-intestinais, seja privada do manuseamento de alimentos e contacto com os alunos, sempre que daí advenha probabilidade de contaminação direta ou indireta.

7 - O adjudicatário deve garantir a presença das fichas de aptidão de cada trabalhador no local de trabalho respetivo.

8 – O adjudicatário deverá fornecer formação específica e regular aos trabalhadores que diariamente manipulam alimentos, designadamente no domínio da "Higiene e Segurança Alimentar" e "Capitações de



Alimentos". Os comprovativos de formação do pessoal devem estar presentes no local de trabalho e o plano de formação e respetivos conteúdos temáticos deverão ser atempadamente apresentados à entidade adjudicante.

9 - O adjudicatário deverá assegurar os recursos humanos necessários à **distribuição e acompanhamento dos alunos dentro e fora dos refeitórios**, durante o período da interrupção do almoço, conforme indicado na tipologia de serviços indicados no **Anexo A** do presente caderno de encargos.

10 - A colocação de recursos humanos para os serviços indicados no ponto 9 deve ser efetuada considerando a tabela seguinte:

Critério para colocação de Recursos Humanos para acompanhamento no período de almoço		
N.º de Alunos por grupo ou turno	No refeitório	Fora do refeitório
De 1 a 30 alunos	2 RH	1 RH
31 a 50 alunos	3 RH	
51 ou mais alunos	4 RH	

11 - Constitui obrigação do fornecedor assegurar a substituição do trabalhador que se encontre ausente por motivo de doença ou impedimento semelhante, por um período superior a dois dias.

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

Cláusula 12.ª | **Teores omissos**

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



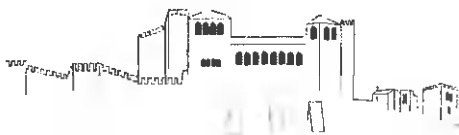
ANEXO A

Elenco de refetórios e tipologia de serviços

Lote 1

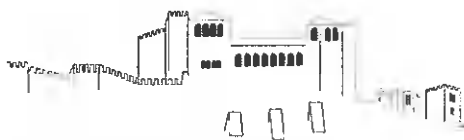
Local de Confeção: Cozinha da EB Capuchos				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
EB Capuchos	85	EB Capuchos	1 - Confeção e empratamento de refeições. 2 - Higienização do espaço de confeção e palamenta.	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE
Jl Capuchos	90	Jl Capuchos	1 - Confeção e transporte de refeições.	
Total	175			

Local de Confeção: Cozinha da EB Cruz da Areia				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
EB Cruz da Areia	85	EB/Jl Cruz da Areia	1 - Confeção e empratamento de refeições 2 - Higienização do espaço de confeção e palamenta.	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE.
Jl Cruz da Areia	65			
Total	150			



Município de Leiria Câmara Municipal

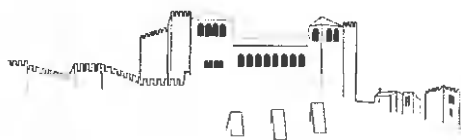
Local de Confeção: Cozinha da EB de Telheiro				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
EB de Telheiro	220	EB de Telheiro	1 - Confeção e empratamento de refeições. 2 – Higieneização do espaço de confeção. 3 - Acompanhamento dos alunos dentro e fora do refeitório, durante a interrupção para o almoço, e de acordo com as regras/orientações emanadas pelo Agrupamento de Escolas ou CML. 4 - Higieneização do espaço de refeitório e palamenta. 5 – Acompanhamento e monitorização diária das marcações na plataforma informática e presenças dos alunos no refeitório.	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE Para os serviços referenciados nos pontos 3, 4 e 5, da tipologia de serviços, alocar os RH, no período compreendido entre as 11h30m – 14h30m, de acordo com a tabela/critério do ponto n.º 10 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do CE.
Jl Correia Mateus	60	Jl Correia Mateus	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
EB Correia Mateus	95	EB Correia Mateus		
EB Branca	110	EB Branca		
Jl Barreira	25	Jl Barreira		
Jl Telheiro	50	Jl Telheiro		
EB Vidigal	40	EB Vidigal		
Jl Vidigal	25			
EB Andrinos	75	EB Andrinos		
Jl Andrinos	25			
Jl Pousos	25	Jl Pousos		
Jl Campo Amarelo	25	Jl Campo Amarelo		
EB Guimarães	65	EB/Jl Guimarães		
Jl Guimarães	25			
EB Amarela	115	EB Amarela		
Total	980			



Município de Leiria Câmara Municipal

Local de Confeção: Cozinha da EB de Maceira					
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos	
EB da Maceira	125	EB da Maceira	1 - Confeção e empratamento de refeições 2 – Higieneização do espaço de confeção e palamenta.	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE	
JI da Maceira	45				
EB Cavalinhos	45	EB Cavalinhos	1 - Confeção e transporte de refeições		Não aplicável
JI Cavalinhos	25	JI Cavalinhos			
JI Pocarica	25	JI Pocarica			
EB A-dos-Pretos	70	EB A-dos-Pretos			
JI A-dos-Pretos	45	JI A-dos-Pretos			
JI A-do-Barbas	25	JI A-do-Barbas			
JI Maceirinha	25	JI Maceirinha			
EB Porto Carro	25	EB Porto Carro			
JI Porto Carro	15	JI Porto Carro			
EB Costas	25	EB/JI Costas			
JI Costas	20				
Total	515				

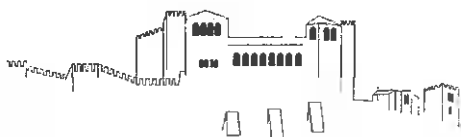
Local de Confeção: Cozinha da EB Monte Redondo				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
EB Monte Redondo	110	EB Monte Redondo	1 - Confeção e empratamento de refeições 2 – Higieneização do espaço de confeção e palamenta.	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE
JI Monte Redondo	55			
EB Carreira	40	EB Carreira	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
JI Carreira	20	JI Carreira		
EB Bidoeira de Cima	85	EB Bidoeira de Cima		
JI Bidoeira de Cima	70	JI Bidoeira de Cima		
Total	380			



Município de Leiria Câmara Municipal

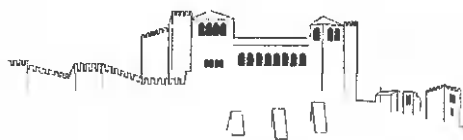
Local de Confeção: Cozinha da EB Gândara dos Olivais				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
EB Gândara dos Olivais	135	EB Gândara dos Olivais	<p>1 - Confeção e empratamento de refeições.</p> <p>2 - Higienização do espaço de confeção e palamenta.</p> <p>3 - Acompanhamento dos alunos dentro e fora do refeitório, durante a interrupção para o almoço, e de acordo com as regras/orientações emanadas pelo Agrupamento de Escolas ou CML.</p> <p>4 - Higienização do espaço de refeitório e palamenta.</p> <p>5 - Acompanhamento e monitorização diária das marcações na plataforma informática e presenças dos alunos no refeitório.</p>	<p>Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE</p> <p>Para os serviços referenciados nos pontos 2, 3, 4 e 5, da tipologia de serviços, alocar os RH, no período compreendido entre as 11h30m – 14h30m, de acordo com a tabela/critério do ponto n.º 10 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do CE.</p>
Total	135			

Local de Confeção: Cozinha da EB de Parceiros				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
EB de Parceiros	180	EB de Parceiros	<p>1 - Confeção e empratamento de refeições</p> <p>2 - Higienização do espaço de confeção e palamenta.</p>	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE
JI Parceiros	45	JI Parceiros	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
JI Pernelhas	50	JI Pernelhas		
EB Marinheiros	130	EB Marinheiros		
EB Quinta do Alçada	140	EB Quinta do Alçada		
EB Sismaria da Gândara	85	EB Sismaria da Gândara		
EB Touria	90	EB Touria		
EB Courelas	100	EB Courelas		
EB Arrabalde	80	EB Arrabalde		
Total	900			



Lote 2

Local de Confeção: Cozinha da EB 2,3 Dr. Correia Alexandre				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
EB 2,3 Correia Alexandre	245	Refeitório da EB 2,3 Correia Alexandre	1 – Confeção, transporte e empratamento de refeições 2 – Higienização do espaço de confeção, refeitório e palamenta.	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE
EB 1 Caranguejeira	75	EB Caranguejeira	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
Jl Caranguejeira	50	Jl Caranguejeira	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
EB 1 Palmeira	25	EB Palmeira	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
Jl Palmeira	20		1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
EB 1 Souto do Meio	25	EB Souto do Meio	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
Jl Souto do Meio	20		1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
Jl Caldelas	20	Jl Caldelas	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
Total	480			



Município de Leiria Câmara Municipal

Local de Confeção: Cozinha da EB 2,3 Dr. Correia Mateus *				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
EB 2,3 Dr. Correia Mateus	250	Refeitório da EB 2,3 Dr. Correia Mateus	1 - Confeção e empratamento de refeições 2 - Higienização do espaço de confeção, refeitório e palamenta.	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE
EB 1 Correia Mateus	50			Não aplicável
EB1 Vale Sumo	50	EB Vale Sumo	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
Jl Vale Sumo	20		1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
Jl Magueigia	25	Jl Magueigia	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
Jl Santa Catarina da Serra	30	Jl Santa Catarina da Serra	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
Jl Loureira	30	Jl Loureira	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
Total	455			

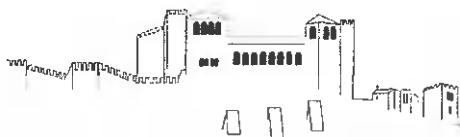
*O quadro acima vigorará até conclusão das obras na cozinha da EB 2,3 de Santa Catarina da Serra.

Após a conclusão das obras, na cozinha da EB 2,3 de Santa Catarina da Serra, deve ler-se o previsto no Lote 2 - A.

Local de Confeção: Cozinha da EB 2,3 Colmeias *				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
EB 2,3 Colmeias	195	Refeitório da EB 2,3 Colmeias	1 - Confeção e empratamento de refeições 2 - Higienização do espaço de confeção, refeitório e palamenta.	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE
EB 1 Colmeias	40			
Jl Colmeias	40			
EB 2,3 Santa Catarina da Serra	215	Refeitório de EB 2,3 Santa Catarina da Serra	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
EB 1 Santa Catarina da Serra	75			
Total	565			

*O quadro acima vigorará até conclusão das obras na cozinha da EB 2,3 de Santa Catarina da Serra.

Após a conclusão das obras, na cozinha da EB 2,3 de Santa Catarina da Serra, deve ler-se o previsto no Lote 2 - A.



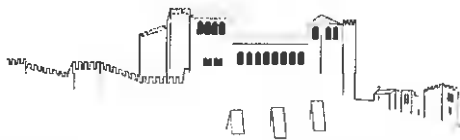
Município de Leiria Câmara Municipal

Local de Confeção: Cozinha da EB 2,3 Marrazes				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
EB 2,3 Marrazes	195	Refeitório da EB 2,3 Marrazes	1 - Confeção e empratamento de refeições 2 - Higienização do espaço de confeção, refeitório e palamenta.	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE
EB 1 Marrazes	140			
Total	335			

Local de Confeção: Cozinha da EB 2,3 D. Dinis				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
EB 2,3 D. Dinis	270	Refeitório da EB 2,3 D. Dinis	1 - Confeção e empratamento de refeições 2 - Higienização do espaço de confeção, refeitório e palamenta.	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE
Total	270			

Local de Confeção: Cozinha da Escola Secundária Domingos Sequeira				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
Escola Secundária Domingos Sequeira	230	Refeitório da Escola Secundária Domingos Sequeira	1 - Confeção e empratamento de refeições 2 - Higienização do espaço de confeção, refeitório e palamenta.	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE
Total	230			

Local de Confeção: Cozinha da EB 2,3 José Saraiva				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
EB 2,3 José Saraiva	245	Refeitório da EB 2,3 José Saraiva	1 - Confeção e empratamento de refeições 2 - Higienização do espaço de confeção, refeitório e palamenta.	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE
Total	245			



Local de Confeção: Cozinha da Escola Secundária Francisco Rodrigues Lobo				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
Escola Secundária Francisco Rodrigues Lobo	135	Refeitório da Escola Secundária Francisco Rodrigues Lobo	1 - Confeção e empratamento de refeições 2 - Higienização do espaço de confeção, refeitório e palamenta.	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE
Total	135			

Local de Confeção: Cozinha da Escola Secundária Afonso Lopes Vieira				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
Escola Secundária Afonso Lopes Vieira	185	Refeitório da Escola Secundária Afonso Lopes Vieira	1 - Confeção e empratamento de refeições 2 - Higienização do espaço de confeção, refeitório e palamenta.	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE
Total	185			

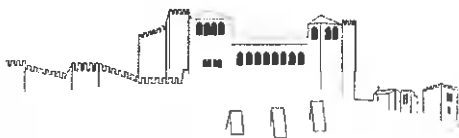


Após conclusão das obras, na cozinha da EB de Santa Catarina da Serra, o lote 2 terá a seguinte configuração:

Lote 2 – A

Local de Confeção: Cozinha da EB 2,3 Santa Catarina da Serra				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
EB 2,3 Santa Catarina da Serra	215	Refeitório de EB 2,3 Santa Catarina da Serra	1 - Confeção e empratamento de refeições 2 - Higieneização do espaço de confeção, refeitório e palamenta.	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE
EB 1 Santa Catarina da Serra	75			
EB1 Vale Sumo	50	EB Vale Sumo	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
JI Vale Sumo	20		1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
JI Magueigia	25	JI Magueigia	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
JI Santa Catarina da Serra	30	JI Santa Catarina da Serra	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
JI Loureira	30	JI Loureira	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
Total	445			

Local de Confeção: Cozinha da EB 2,3 D. Dinis				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
EB 2,3 D. Dinis	270	Refeitório da EB 2,3 D. Dinis	1 - Confeção e empratamento de refeições 2 - Higieneização do espaço de confeção, refeitório e palamenta.	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE
Total	270			



Município de Leiria Câmara Municipal

Local de Confeção: Cozinha da EB 2,3 Dr. Correia Alexandre				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
EB 2,3 Correia Alexandre	245	Refeitório da EB 2,3 Correia Alexandre	1 - Confeção e empratamento de refeições 2 - Higienização do espaço de confeção, refeitório e palamenta.	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE
EB 1 Caranguejeira	75	EB Caranguejeira	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
Jl Caranguejeira	50	Jl Caranguejeira	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
EB 1 Palmeira	25	EB Palmeira	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
Jl Palmeira	20		1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
EB 1 Souto do Meio	25	EB Souto do Meio	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
Jl Souto do Meio	20		1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
Jl Caldelas	20	Jl Caldelas	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
Total	480			

Local de Confeção: Cozinha da EB 2,3 Dr. Correia Mateus				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
EB 2,3 Dr. Correia Mateus	250	Refeitório da EB 2,3 Dr. Correia Mateus	1 - Confeção e empratamento de refeições 2 - Higienização do espaço de confeção, refeitório e palamenta.	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE
EB 1 Correia Mateus	50			Não aplicável
Total	300			

Local de Confeção: Cozinha da EB 2,3 Marrazes				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
EB 2,3 Marrazes	195	Refeitório da EB 2,3 Marrazes	1 - Confeção e empratamento de refeições 2 - Higienização do espaço de confeção, refeitório e palamenta.	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE
EB 1 Marrazes	140			
Total	335			



Município de Leiria Câmara Municipal

Local de Confeção: Cozinha da Escola Secundária Domingos Sequeira				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
Escola Secundária Domingos Sequeira	230	Refeitório da Escola Secundária Domingos Sequeira	1 - Confeção e empratamento de refeições 2 - Higienização do espaço de confeção, refeitório e palamenta.	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE
Total	230			

Local de Confeção: Cozinha da EB 2,3 José Saraiva				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
EB 2,3 José Saraiva	245	Refeitório da EB 2,3 José Saraiva	1 - Confeção e empratamento de refeições 2 - Higienização do espaço de confeção, refeitório e palamenta.	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE
Total	245			

Local de Confeção: Cozinha da Escola Secundária Francisco Rodrigues Lobo				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
Escola Secundária Francisco Rodrigues Lobo	135	Refeitório da Escola Secundária Francisco Rodrigues Lobo	1 - Confeção e empratamento de refeições 2 - Higienização do espaço de confeção, refeitório e palamenta.	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE
Total	135			

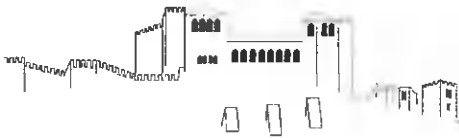
Local de Confeção: Cozinha da Escola Secundária Afonso Lopes Vieira				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
Escola Secundária Afonso Lopes Vieira	185	Refeitório da Escola Secundária Afonso Lopes Vieira	1 - Confeção e empratamento de refeições 2 - Higienização do espaço de confeção, refeitório e palamenta.	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE
Total	185			



Município de Leiria Câmara Municipal

Local de Confeção: Cozinha da EB 2,3 Colmeias				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
EB 2,3 Colmeias	195	Refeitório da EB 2,3 Colmeias	1 - Confeção e empratamento de refeições 2 - Higienização do espaço de confeção, refeitório e palamenta.	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE
EB 1 Colmeias	40			
Jl Colmeias	40			
Total	275			

Nota: O Município de Leiria informará o adjudicatário, com 30 dias de antecedência, da entrada em vigor da nova redação do Lote 2 – A.



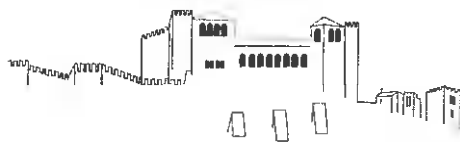
ANEXO A

Elenco de refeitórios e tipologia de serviços

Lote 1

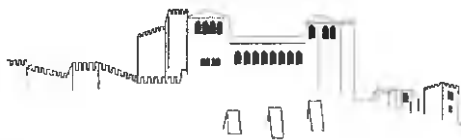
Local de Confeção: Cozinha da EB Capuchos				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
EB Capuchos	85	EB Capuchos	1 - Confeção e empratamento de refeições. 2 - Higienização do espaço de confeção e palamenta.	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE
Jl Capuchos	90	Jl Capuchos	1 - Confeção e transporte de refeições.	
Total	175			

Local de Confeção: Cozinha da EB Cruz da Areia				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
EB Cruz da Areia	85	EB/Jl Cruz da Areia	1 - Confeção e empratamento de refeições 2 - Higienização do espaço de confeção e palamenta.	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE.
Jl Cruz da Areia	65			
Total	150			



Município de Leiria Câmara Municipal

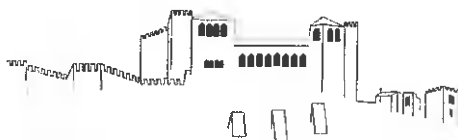
Local de Confeção: Cozinha da EB de Telheiro				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
EB de Telheiro	220	EB de Telheiro	<p>1 - Confeção e empratamento de refeições.</p> <p>2 - Higienização do espaço de confeção.</p> <p>3 - Acompanhamento dos alunos dentro e fora do refeitório, durante a interrupção para o almoço, e de acordo com as regras/orientações emanadas pelo Agrupamento de Escolas ou CML.</p> <p>4 - Higienização do espaço de refeitório e palamenta.</p> <p>5 - Acompanhamento e monitorização diária das marcações na plataforma informática e presenças dos alunos no refeitório.</p>	<p>Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE</p> <p>Para os serviços referenciados nos pontos 3, 4 e 5, da tipologia de serviços, alocar os RH, no período compreendido entre as 11h30m – 14h30m, de acordo com a tabela/critério do ponto n.º 10 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do CE.</p>
Jl Correia Mateus	60	Jl Correia Mateus	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
EB Correia Mateus	95	EB Correia Mateus		
EB Branca	110	EB Branca		
Jl Barreira	25	Jl Barreira		
Jl Telheiro	50	Jl Telheiro		
EB Vidigal	40	EB Vidigal		
Jl Vidigal	25			
EB Andrinos	75	EB Andrinos		
Jl Andrinos	25			
Jl Pousos	25	Jl Pousos		
Jl Campo Amarelo	25	Jl Campo Amarelo		
EB Guimarães	65	EB/Jl Guimarães		
Jl Guimarães	25			
EB Amarela	115	EB Amarela		
Total	980			



Município de Leiria Câmara Municipal

Local de Confeção: Cozinha da EB de Maceira					
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos	
EB da Maceira	125	EB da Maceira	1 - Confeção e empratamento de refeições 2 - Higienização do espaço de confeção e palamenta.	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE	
Jl da Maceira	45				
EB Cavalinhos	45	EB Cavalinhos	1 - Confeção e transporte de refeições		Não aplicável
Jl Cavalinhos	25	Jl Cavalinhos			
Jl Pocarixa	25	Jl Pocarixa			
EB A-dos-Pretos	70	EB A-dos-Pretos			
Jl A-dos-Pretos	45	Jl A-dos-Pretos			
Jl A-do-Barbas	25	Jl A-do-Barbas			
Jl Maceirinha	25	Jl Maceirinha			
EB Porto Carro	25	EB Porto Carro			
Jl Porto Carro	15	Jl Porto Carro			
EB Costas	25	EB/Jl Costas			
Jl Costas	20				
Total	515				

Local de Confeção: Cozinha da EB Monte Redondo				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
EB Monte Redondo	110	EB Monte Redondo	1 - Confeção e empratamento de refeições 2 - Higienização do espaço de confeção e palamenta.	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE
Jl Monte Redondo	55			
EB Carreira	40	EB Carreira	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
Jl Carreira	20	Jl Carreira		
EB Bidoeira de Cima	85	EB Bidoeira de Cima		
Jl Bidoeira de Cima	70	Jl Bidoeira de Cima		
Total	380			



Município de Leiria Câmara Municipal

Local de Confeção: Cozinha da EB Gândara dos Olivais				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
EB Gândara dos Olivais	135	EB Gândara dos Olivais	1 - Confeção e empratamento de refeições. 2 - Higienização do espaço de confeção e palamenta. 3 - Acompanhamento dos alunos dentro e fora do refeitório, durante a interrupção para o almoço, e de acordo com as regras/orientações emanadas pelo Agrupamento de Escolas ou CML. 4 - Higienização do espaço de refeitório e palamenta. 5 - Acompanhamento e monitorização diária das marcações na plataforma informática e presenças dos alunos no refeitório.	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE Para os serviços referenciados nos pontos 2, 3, 4 e 5, da tipologia de serviços, alocar os RH, no período compreendido entre as 11h30m – 14h30m, de acordo com a tabela/critério do ponto n.º 10 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do CE.
Total	135			

Local de Confeção: Cozinha da EB de Parceiros				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
EB de Parceiros	180	EB de Parceiros	1 - Confeção e empratamento de refeições 2 - Higienização do espaço de confeção e palamenta.	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE
Jl Parceiros	45	Jl Parceiros	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
Jl Pernelhas	50	Jl Pernelhas		
EB Marinheiros	130	EB Marinheiros		
EB Quinta do Alçada	140	EB Quinta do Alçada		
EB Sismaria da Gândara	85	EB Sismaria da Gândara		
EB Touria	90	EB Touria		
EB Courelas	100	EB Courelas		
EB Arrabalde	80	EB Arrabalde		
Total	900			



Lote 2

Local de Confeção: Cozinha da EB 2,3 D. Dinis*				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
EB 2,3 D. Dinis	270	Refeitório da EB 2,3 D. Dinis	1 - Confeção e empratamento de refeições 2 - Higienização do espaço de confeção, refeitório e palamenta.	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE
EB1 Vale Sumo	50	EB Vale Sumo	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
Jl Vale Sumo	20		1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
Jl Magueigia	25	Jl Magueigia	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
Jl Santa Catarina da Serra	30	Jl Santa Catarina da Serra	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
Jl Loureira	30	Jl Loureira	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
Total	425			

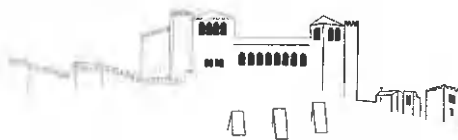
*O quadro acima vigorará até conclusão das obras na cozinha da EB 2,3 de Santa Catarina da Serra.

Após a conclusão das obras, na cozinha da EB 2,3 de Santa Catarina da Serra, deve ler-se o previsto no **Lote 2 - A**.

Local de Confeção: Cozinha da EB 2,3 Dr. Correia Alexandre *				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
EB 2,3 Correia Alexandre	245	Refeitório da EB 2,3 Correia Alexandre	1 – Confeção, transporte e empratamento de refeições 2 – Higienização do espaço de confeção, refeitório e palamenta.	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE
EB 2,3 Santa Catarina da Serra	215	Refeitório de EB 2,3 Santa Catarina da Serra		Não aplicável
EB 1 Santa Catarina da Serra	75			Não aplicável
Total	535			

*O quadro acima vigorará até conclusão das obras na cozinha da EB 2,3 de Santa Catarina da Serra.

Após a conclusão das obras, na cozinha da EB 2,3 de Santa Catarina da Serra, deve ler-se o previsto no **Lote 2 - A**.



Município de Leiria Câmara Municipal

Local de Confeção: Cozinha da EB 2,3 Dr. Correia Mateus *				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
EB 2,3 Dr. Correia Mateus	250	Refeitório da EB 2,3 Dr. Correia Mateus	1 - Confeção e empratamento de refeições 2 - Higienização do espaço de confeção, refeitório e palamenta.	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE
EB 1 Correia Mateus	50			Não aplicável
EB 1 Caranguejeira	75	EB Caranguejeira	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
Jl Caranguejeira	50	Jl Caranguejeira	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
EB 1 Palmeira	25	EB Palmeira	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
Jl Palmeira	20		1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
EB 1 Souto do Meio	25	EB Souto do Meio	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
Jl Souto do Meio	20		1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
Jl Caldelas	20	Jl Caldelas	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
Total	535			

*O quadro acima vigorará até conclusão das obras na cozinha da EB 2,3 de Santa Catarina da Serra.

Após a conclusão das obras, na cozinha da EB 2,3 de Santa Catarina da Serra, deve ler-se o previsto no Lote 2 - A.

Local de Confeção: Cozinha da EB 2,3 Marrazes				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
EB 2,3 Marrazes	195	Refeitório da EB 2,3 Marrazes	1 - Confeção e empratamento de refeições 2 - Higienização do espaço de confeção, refeitório e palamenta.	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE
EB 1 Marrazes	140			
Total	335			



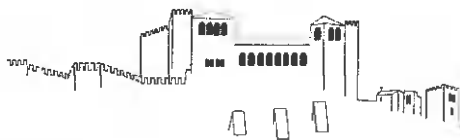
Município de Leiria Câmara Municipal

Local de Confeção: Cozinha da Escola Secundária Domingos Sequeira				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
Escola Secundária Domingos Sequeira	230	Refeitório da Escola Secundária Domingos Sequeira	1 - Confeção e empratamento de refeições 2 - Higienização do espaço de confeção, refeitório e palamenta.	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE
Total	230			

Local de Confeção: Cozinha da EB 2,3 José Saraiva				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
EB 2,3 José Saraiva	245	Refeitório da EB 2,3 José Saraiva	1 - Confeção e empratamento de refeições 2 - Higienização do espaço de confeção, refeitório e palamenta.	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE
Total	245			

Local de Confeção: Cozinha da Escola Secundária Francisco Rodrigues Lobo				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
Escola Secundária Francisco Rodrigues Lobo	135	Refeitório da Escola Secundária Francisco Rodrigues Lobo	1 - Confeção e empratamento de refeições 2 - Higienização do espaço de confeção, refeitório e palamenta.	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE
Total	135			

Local de Confeção: Cozinha da Escola Secundária Afonso Lopes Vieira				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
Escola Secundária Afonso Lopes Vieira	185	Refeitório da Escola Secundária Afonso Lopes Vieira	1 - Confeção e empratamento de refeições 2 - Higienização do espaço de confeção, refeitório e palamenta.	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE
Total	185			



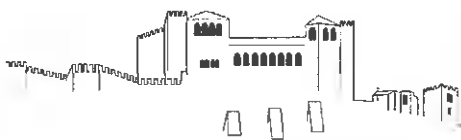
Município de Leiria Câmara Municipal

Local de Confeção: Cozinha da EB 2,3 Colmeias				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
EB 2,3 Colmeias	195	Refeitório da EB 2,3 Colmeias	1 - Confeção e empratamento de refeições 2 - Higiênização do espaço de confeção, refeitório e palamenta.	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE
EB 1 Colmeias	40			
Jl Colmeias	40			
Total	275			

Após conclusão das obras, na cozinha da EB de Santa Catarina da Serra, o lote 2 terá a seguinte configuração:

Lote 2 – A

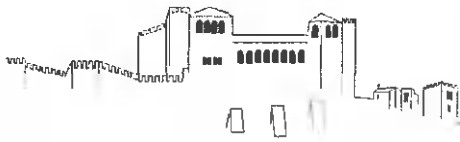
Local de Confeção: Cozinha da EB 2,3 Santa Catarina da Serra				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
EB 2,3 Santa Catarina da Serra	215	Refeitório de EB 2,3 Santa Catarina da Serra	1 - Confeção e empratamento de refeições 2 - Higiênização do espaço de confeção, refeitório e palamenta.	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE
EB 1 Santa Catarina da Serra	75			
EB1 Vale Sumo	50	EB Vale Sumo	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
Jl Vale Sumo	20		1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
Jl Magueigia	25	Jl Magueigia	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
Jl Santa Catarina da Serra	30	Jl Santa Catarina da Serra	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
Jl Loureira	30	Jl Loureira	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
Total	445			



Município de Leiria Câmara Municipal

Local de Confeção: Cozinha da EB 2,3 D. Dinis				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
EB 2,3 D. Dinis	270	Refeitório da EB 2,3 D. Dinis	1 - Confeção e empratamento de refeições 2 - Higienização do espaço de confeção, refeitório e palamenta.	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE
Total	270			

Local de Confeção: Cozinha da EB 2,3 Dr. Correia Alexandre				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
EB 2,3 Correia Alexandre	245	Refeitório da EB 2,3 Correia Alexandre	1 - Confeção e empratamento de refeições 2 - Higienização do espaço de confeção, refeitório e palamenta.	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE
EB 1 Caranguejeira	75	EB Caranguejeira	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
Jl Caranguejeira	50	Jl Caranguejeira	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
EB 1 Palmeira	25	EB Palmeira	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
Jl Palmeira	20		1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
EB 1 Souto do Meio	25	EB Souto do Meio	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
Jl Souto do Meio	20		1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
Jl Caldelas	20	Jl Caldelas	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
Total	480			

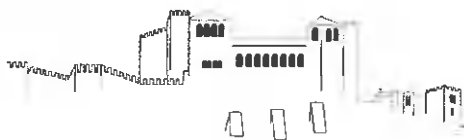


Município de Leiria Câmara Municipal

Local de Confeção: Cozinha da EB 2,3 Dr. Correia Mateus				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
EB 2,3 Dr. Correia Mateus	250	Refeitório da EB 2,3 Dr. Correia Mateus	1 - Confeção e empratamento de refeições 2 - Higienização do espaço de confeção, refeitório e palamenta.	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE
EB 1 Correia Mateus	50			Não aplicável
Total	300			

Local de Confeção: Cozinha da EB 2,3 Marrazes				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
EB 2,3 Marrazes	195	Refeitório da EB 2,3 Marrazes	1 - Confeção e empratamento de refeições 2 - Higienização do espaço de confeção, refeitório e palamenta.	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE
EB 1 Marrazes	140			
Total	335			

Local de Confeção: Cozinha da Escola Secundária Domingos Sequeira				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
Escola Secundária Domingos Sequeira	230	Refeitório da Escola Secundária Domingos Sequeira	1 - Confeção e empratamento de refeições 2 - Higienização do espaço de confeção, refeitório e palamenta.	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE
Total	230			

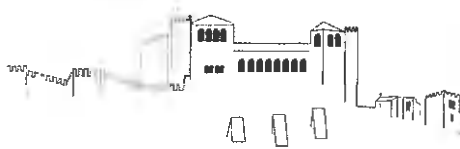


Município de Leiria Câmara Municipal

Local de Confeção: Cozinha da EB 2,3 José Saraiva				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
EB 2,3 José Saraiva	245	Refeitório da EB 2,3 José Saraiva	1 - Confeção e empratamento de refeições 2 - Higienização do espaço de confeção, refeitório e palamenta.	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE
Total	245			

Local de Confeção: Cozinha da Escola Secundária Francisco Rodrigues Lobo				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
Escola Secundária Francisco Rodrigues Lobo	135	Refeitório da Escola Secundária Francisco Rodrigues Lobo	1 - Confeção e empratamento de refeições 2 - Higienização do espaço de confeção, refeitório e palamenta.	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE
Total	135			

Local de Confeção: Cozinha da Escola Secundária Afonso Lopes Vieira				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
Escola Secundária Afonso Lopes Vieira	185	Refeitório da Escola Secundária Afonso Lopes Vieira	1 - Confeção e empratamento de refeições 2 - Higienização do espaço de confeção, refeitório e palamenta.	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE
Total	185			



Município de Leiria Câmara Municipal

Local de Confeção: Cozinha da EB 2,3 Colmeias				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
EB 2,3 Colmeias	195	Refeitório da EB 2,3 Colmeias	1 - Confeção e empratamento de refeições 2 - Higienização do espaço de confeção, refeitório e palamenta.	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE
EB 1 Colmeias	40			
Jl Colmeias	40			
Total	275			

Nota: O Município de Leiria informará o adjudicatário, com 30 dias de antecedência, da entrada em vigor da nova redação do Lote 2 – A.

Fichas Técnicas

2º/3ºCiclo

Ano Letivo 2022/2023

SOPAS

FICHA TÉCNICA S1:**Sopa de brócolos**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Brócolos	100,0	27,0
Alho-francês	120,0	25,2
Cenoura	150,0	28,5
Batata	50,0	42,6
Cebola	50,0	11,3
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,2	-
		143,6

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Descascar, lavar e cortar em pedaços a batata, a cebola e a cenoura. Lavar e arranjar os brócolos e o alho-francês. Cortar em pedaços.

Procedimentos de confeção: Colocar o alho-francês, a batata, a cenoura e a cebola numa panela. Cobrir com água e temperar com sal. Deixar ferver e reduzir a puré com a varinha. Adicionar brócolos aos pedaços e deixar ferver. Adicionar um fio de azeite.

FICHA TÉCNICA S2:**Creme de cenoura**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Cenoura	150,0	25,1
Curgete	80,0	13,6
Batata	50,0	42,6
Cebola	50,0	11,3
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,2	-
		101,6

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Descascar, lavar e cortar em pedaços a cenoura, a batata, a curgete e a cebola.

Procedimentos de confeção: Juntar os legumes numa panela. Cobrir com água e temperar com sal. Deixar ferver e reduzir a puré com a varinha. Adicionar um fio de azeite.

FICHA TÉCNICA S3:**Sopa de nabijas**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Grelos de nabo	120,0	19,0
Nabo	120,0	16,7
Cenoura	150,0	28,5
Batata	50,0	42,6
Cebola	50,0	11,3
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,2	-
		127,1

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Descascar, lavar e cortar em pedaços a cenoura, a batata e a cebola. Lavar, arranjar e cortar os grelos e o nabo em pedaços.

Procedimentos de confeção: Colocar o nabo, a batata, a cenoura e a cebola numa panela. Cobrir com água e temperar com sal. Deixar ferver e reduzir a puré com a varinha. Adicionar os grelos e deixar ferver. Adicionar um fio de azeite.

FICHA TÉCNICA S4:**Sopa camponesa**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Couve branca	100,0	22,0
Cenoura	150,0 (sopa base) + 80,0 (sopa não base)	43,7
Batata	50,0	42,6
Cebola	50,0	11,3
Feijão manteiga	10,0 (sopa base) + 5,0 (sopa não base)	41,3
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,2	-
		169,9

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a cenoura, a batata e a cebola e parti-las em cubos. Lavar e arranjar a couve. Demolhar o feijão em água fria, no dia anterior.

Procedimentos de confeção: Cozer o feijão em água e sal. Colocar a batata, a cenoura, a couve e a cebola numa panela. Cobrir com água e temperar com sal. Deixar ferver, juntar parte do feijão e reduzir a puré com a varinha. Adicionar o restante feijão, a cenoura em rodelas e a couve aos pedaços. Deixar ferver e no fim adicionar um fio de azeite.

FICHA TÉCNICA S5:**Creme de legumes**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Couve-lombarda	90,0	17,1
Cenoura	150,0	28,5
Alho-francês	120,0	25,2
Batata	50,0	42,6
Curgete	80,0	13,6
Cebola	50,0	11,3
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,2	-
		147,3

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a cenoura, a batata, o alho-francês, a curgete e a cebola e cortar em cubos. Lavar e preparar a couve.

Procedimentos de confeção: Colocar os legumes preparados numa panela. Cobrir com água e temperar com sal. Deixar ferver e reduzir a puré com a varinha. Adicionar um fio de azeite.

FICHA TÉCNICA S6:**Creme de abóbora**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Abóbora	60,0	12,0
Cenoura	150,0	28,5
Alho-francês	120,0	25,2
Batata	50,0	42,6
Curgete	80,0	13,6
Cebola	50,0	11,3
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,2	-
		142,2

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a cenoura, a abóbora, a batata e a cebola e cortar em cubos. Lavar e cortar o alho-francês.

Procedimentos de confeção: Colocar os legumes preparados numa panela. Cobrir com água e temperar com sal. Deixar ferver e reduzir a puré com a varinha. Adicionar um fio de azeite.

FICHA TÉCNICA S7:**Sopa de cenoura e alho-francês**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Cenoura	150,0 (sopa base) + 80 (sopa não base)	43,7
Alho-francês	100,0	27,0
Batata	50,0	42,6
Abóbora	60,0	5,4
Cebola	50,0	11,3
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,2	-
		139,0

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a cenoura, a batata, a abóbora e a cebola e parti-las em cubos. Arranjar e cortar o alho-francês.

Procedimentos de confeção: Colocar a batata, parte da cenoura, a abóbora e a cebola numa panela. Cobrir com água e temperar com sal. Deixar ferver e reduzir a puré com a varinha. Adicionar o alho-francês e a restante cenoura em rodelas. Deixar ferver e no fim adicionar um fio de azeite.

FICHA TÉCNICA S8:**Creme de favas / ervilhas**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Nabo	120,0	16,7
Batata	50,0	42,6
Cebola	50,0	11,3
Curgete	80,0	13,6
Favas / Ervilhas	30,0	24,3/17,1
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,2	-
		117,5/110,3

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a batata e a cebola. Lavar o nabo. Cortar tudo em cubos.

Procedimentos de confeção: Colocar os legumes e as favas/ervilhas numa panela. Cobrir com água e temperar com sal. Deixar ferver e reduzir a puré com a varinha. Adicionar um fio de azeite.

FICHA TÉCNICA S9:**Sopa de feijão-verde**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Cenoura	150,0	28,5
Batata	50,0	42,6
Cebola	50,0	11,3
Feijão verde	60,0	13,8
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,2	-
		105,2

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a cenoura, a batata e a cebola e parti-las em cubos. Arranjar e cortar o feijão verde.

Procedimentos de confeção: Colocar a batata, a cebola e a cenoura numa panela. Cobrir com água e temperar com sal. Deixar ferver e reduzir a puré com a varinha. Adicionar o feijão verde e deixar ferver. Adicionar um fio de azeite.

FICHA TÉCNICA S10:**Sopa de couve / couve-flor**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Couve-lombarda / Couve-flor	90,0/100,0	17,1/29,0
Cenoura	150,0	28,5
Batata	50,0	42,6
Cebola	50,0	11,3
Curgete	80,0	13,6
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,2	-
		122,1/134,0

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a cenoura, a batata, a curgete e a cebola e parti-las em cubos. Lavar e cortar a couve.

Procedimentos de confeção: Colocar a batata, a cebola, a couve, a curgete e a cenoura numa panela. Cobrir com água e temperar com sal. Deixar ferver e reduzir a puré com a varinha. Adicionar couve em juliana / couve-flor em pedacinhos e deixar ferver. Adicionar um fio de azeite.

FICHA TÉCNICA S11:**Sopa juliana**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Nabo	120,0	16,7
Cenoura	80,0	13,3
Couve-lombarda	90,0	19,1
Batata	50,0	42,6
Cebola	50,0	11,3
Abóbora	60,0	5,4
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,2	-
		117,4

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a cebola, a abóbora, a batata e o nabo e cortá-los em pedaços. Lavar e cortar a couve em juliana. Lavar, descascar e cortar a cenoura em juliana.

Procedimentos de confeção: Colocar os legumes dentro de uma panela. Adicionar a água, temperar com sal e levar ao lume. Deixar cozer até os legumes estarem macios. Reduzir a puré. Juntar a couve e a cenoura. Por fim, deixar cozer e temperar com um fio de azeite.

FICHA TÉCNICA S12:**Creme de alho-francês**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Alho-francês	120,0	32,4
Nabo	120,0	19,2
Batata	50,0	42,6
Cebola	50,0	11,3
Curgete	80,0	13,6
Alho	2	1,0
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,2	-
		129,1

Método de confeção: Cozido

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

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

FICHA TÉCNICA S13:**Sopa de abóbora e espinafres**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Abóbora	60,0	12,0
Espinafres	80,0	10,3
Cenoura	150,0	28,5
Batata	50,0	42,6
Cebola	50,0	11,3
Curgete	80,0	13,6
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,2	-
		127,3

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a abóbora, a batata, a curgete, a cebola e a cenoura. Lavar e arranjar os espinafres.

Procedimentos de confeção: Colocar a abóbora, a cenoura, a batata, a cebola e a curgete numa panela e encher com água até os cobrir. Temperar com sal e deixar cozer. Triturar até ficar em puré. Juntar o azeite e os espinafres. Levar ao lume até ficarem cozidos.

FICHA TÉCNICA S14:**Sopa de grão-de-bico**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Cenoura	150,0	28,5
Batata	50,0	42,6
Cebola	50,0	11,3
Abóbora	60,0	5,4
Grão-de-bico	10,0 (sopa base) + 5 (sopa não base)	49,8
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,2	-
		146,6

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a batata, a cenoura, a cebola e a abóbora. Demolhar o grão na véspera.

Procedimentos de confeção: Cozer o grão. Colocar todos os legumes numa panela e cobrir com água. Temperar com sal e deixar cozer. Juntar parte do grão e triturar até ficar em puré. Adicionar o azeite e o restante grão e levar ao lume até levantar fervura.

FICHA TÉCNICA S15:**Sopa de agrião**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Nabo	120,0	19,2
Cenoura	150,0	28,5
Alho-francês	120,0	25,2
Agrião	50,0	4,13
Batata	50,0	42,6
Cebola	50,0	11,3
Curgete	80,0	13,6
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,2	-
		153,5

Método de confeção: Cozido**Procedimentos de preparação:** Lavar, descascar e cortar a curgete, a cenoura, o nabo, a batata e a cebola. Lavar e cortar o alho-francês. Lavar o agrião.**Procedimentos de confeção:** Colocar todos os legumes (exceto os agriões) numa panela e encher com água até tapá-los. Temperar com sal e deixar cozer. Triturar até ficarem em puré e adicionar o azeite e o agrião.**FICHA TÉCNICA S16:****Caldo-verde**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Couve portuguesa	110,0	23,4
Batata	50,0	42,6
Cebola	50,0	11,3
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Alho	2	1,34
Sal	≤0,2	-
		87,6

Método de confeção: Cozido**Procedimentos de preparação:** Lavar e descascar os legumes e parti-los em cubos. Lavar e cortar a couve.**Procedimentos de confeção:** Colocar a batata e a cebola numa panela. Cobrir de água e temperar com sal. Deixar ferver e reduzir a puré com a varinha. Adicionar couve em juliana e deixar ferver. Adicionar um fio de azeite.

FICHA TÉCNICA S17:**Sopa de espinafres**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Espinafres	80,0	17,6
Cenoura	150,0	28,5
Batata	50,0	42,6
Cebola	50,0	11,3
Curgete	80,0	13,6
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,2	-
		122,6

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar os legumes e parti-los em cubos. Lavar e arranjar os espinafres.

Procedimentos de confeção: Colocar todos os legumes, exceto os espinafres, numa panela e encher com água até os cobrir. Temperar com sal e deixar cozer. Triturar até ficar em puré. Juntar o azeite e os espinafres. Levar ao lume até ficarem cozidos.

FICHA TÉCNICA S18:**Creme de feijão-verde**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Cenoura	150,0	28,5
Batata	50,0	42,6
Cebola	50,0	11,3
Feijão-verde	60,0	14,1
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,2	-
		105,5

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a cenoura, a batata e a cebola e parti-las em cubos. Lavar, arranjar e cortar o feijão-verde.

Procedimentos de confeção: Colocar os legumes numa panela. Cobrir com água e temperar com sal. Deixar ferver e reduzir a puré com a varinha. Adicionar um fio de azeite.

FICHA TÉCNICA S19:**Creme de tomate**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Alho-francês	120,0	25,2
Tomate	50,0	8,2
Batata	50,0	42,6
Cebola	50,0	11,3
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,2	-
		96,3

Método de confeção: Cozido**Procedimentos de preparação:** Lavar e descascar a batata e a cebola e parti-los em cubos. Lavar, arranjar e cortar o alho-francês e o tomate.**Procedimentos de confeção:** Colocar os legumes numa panela. Cobrir com água e temperar com sal. Deixar ferver e reduzir a puré com a varinha. Adicionar um fio de azeite.

PRATOS DE CARNE

FICHA TÉCNICA C1:**Coxa de frango estufada**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Coxa de frango	160,0	342,4
Tomate	25,0	4,1
Cebola	25,0	4,25
Azeite extra virgem	7,0	63,0
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		413,75

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: De véspera, limpar, preparar e temperar a coxa de frango com sal, sumo de limão e ervas de Provence. No dia, lavar e descascar o tomate e a cebola. Picar a cebola e cortar o tomate em pedaços.

Procedimentos de confeção: Num tacho, juntar o azeite e a cebola até refogar. Depois, juntar o tomate e as coxas de frango até estufar.

FICHA TÉCNICA C2:**Lombo de porco estufado**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Carne de porco	120,0	252,1
Tomate	25,0	4,1
Cebola	25,0	4,25
Azeite extra virgem	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		324,45

Método de confeção: Estufado

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

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

FICHA TÉCNICA C3:

Rancho		
Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Couve-lombarda	90,0	14,2
Cenoura	80,0	13,4
Carne de porco	50,0	105,0
Carne de vaca	50,0	117,0
Grão-de-bico	40,0	132,8
Cebola	25,0	3,7
Tomate	25,0	4,1
Azeite extra virgem	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		454,2

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Limpar e cortar a carne em cubos. Temperar com sumo de limão, louro e sal. No dia, lavar e descascar a cebola, o tomate e o alho. Picar a cebola e o alho. Cortar o tomate em pedaços.

Procedimentos de confeção: Colocar o azeite, a cebola picada e o alho a alourar. Juntar o tomate, o louro, a carne, a cenoura e a couve. Juntar também o grão, previamente cozido, com um pouco da água da sua cozedura. Temperar com pimentão-doce e orégãos. Juntar a massa, *penne*, preparada segundo as indicações da ficha técnica G7. Acrescentar a água necessária à cozedura.

FICHA TÉCNICA C4:

Panados de peru no forno		
Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB e Sec.)
Bife de peru	120,0	270,7
Ovo pasteurizado líquido ³	85,0	96,0
Pão ralado ¹	10,0	36,0
Azeite extra virgem	7,0	63,0
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		465,7

Método de confeção: Assado

Procedimentos de preparação: Temperar o bife com sal, pimenta e sumo de limão e deixar marinar.

Procedimentos de confeção: Passar o bife por ovo e pão ralado. Colocar num tabuleiro untado com azeite e levar ao forno.

Alergénios: ¹cereais que contêm glúten e ³ovo

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

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Almôndegas	120,0 (4 unidades de 30g)	283,0
Tomate	25,0	4,1
Cebola	25,0	4,25
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite extra virgem	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		359,15

Método de confeção: Estufado/Assado

Procedimentos de preparação: Temperar a carne com sal e pimenta. Moldar as almôndegas (3 unidades de 30g por aluno). Lavar e descascar a cebola, o alho e o tomate.

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

FICHA TÉCNICA C6:**Lombo de vaca / porco assado**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3º CEB)	Valor Calórico (kcal) (2º e 3º CEB)
Lombo de vaca ou	125,0 ou	240,1 ou
Lombo de porco	120,0	157,2
Cebola	25,0	4,25
Azeite extra virgem	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		Vaca: 307,2 ou
		Porco: 225,45

Método de confeção: Assado

Procedimentos de preparação: De véspera, temperar a carne com alho, sal, sumo de limão, noz-moscada, cominhos e salsa. No dia, lavar e descascar a cebola e o alho. Cortar a cebola em meias-luas e picar o alho.

Procedimentos de confeção: Nos tabuleiros, colocar a cebola e o alho com um fio de azeite no fundo. Colocar a carne e levar ao forno. No final da assadura cortar em fatias.

FICHA TÉCNICA C7:**Feijoada**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Couve-lombarda	90,0	14,2
Cenoura	80,0	13,4
Carne de vaca	50,0	105,0
Carne de porco	50,0	117,0
Feijão vermelho	40,0	125,6
Tomate	25,0	4,1
Cebola	25,0	4,25
Azeite	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		447,55

Método de confeção: Cozido/Estufado

Procedimentos de preparação: De véspera, demolhar o feijão e limpar as carnes. Temperar com sal e cortar em cubos. No dia, lavar a couve e o tomate. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar, descascar e cortar a cenoura em rodelas.

Procedimentos de confeção: Cozer o feijão em água e sal. Cozer a couve-lombarda. Fazer um estufado com o azeite, o tomate em cubos, a cebola e o alho. Adicionar as carnes e a cenoura e parte da água de cozedura do feijão. Temperar com ervas aromáticas. Deixar estufar, mexendo de vez em quando. Após a carne estar estufada, adicionar a couve escorrida e o feijão. Envolver tudo e deixar apurar.

FICHA TÉCNICA C8:**Hambúrgueres**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Hambúrguer (vaca e porco)	120,0 (2 unidades de 60g)	129,6
Azeite extra virgem	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		193,6

Método de confeção: Grelhado

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar o alho. Temperar a carne com sal, alho e ervas aromáticas. Moldar os hambúrgueres.

Procedimentos de confeção: Grelhar os hambúrgueres em azeite.

FICHA TÉCNICA C9:**Hambúrguer de Aves com molho de Cogumelos**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Hambúrguer (frango ou peru)	120,0 (2 unidades de 60g)	129,6
Cebola	40,0	6,2
Ovo pasteurizado líquido ³	85,0	96
Cogumelos	75,0	9,0
Natas ¹	20,0	41,2
Salsa	1,3	0,2
Azeite extra virgem	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		346,1

Método de confecção: Grelhado

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar o alho. Descascar e picar a cebola. Triturar a salsa. Triturar o peito de frango. Temperar a carne com sal, alho e ervas aromáticas. Moldar os hambúrgueres. Lavar os cogumelos.

Procedimentos de confecção: Juntar o alho, a cebola, o ovo e o frango e criar uma mistura homogênea. Formar bolas e espalmá-las para formar os hambúrgueres. Grelhar os hambúrgueres em azeite. Numa panela à parte, adicionar o azeite, a cebola, o alho com sal e a pimenta. Adicionar os cogumelos ao refogado. Adicionar as natas e deixar ferver o molho até obter uma consistência cremosa.

*Alergénios: ¹ laticínios, ³ ovo

FICHA TÉCNICA C10:**Bife de peru / Febra de porco com cogumelos**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Bife de peru ou	120,0	126,0 ou
Febra de porco	120,0	227,2
Cogumelos	75,0	9,0
Cebola	20,0	3,1
Azeite extra virgem	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		Peru: 202,1 ou
		Porco: 301,3

Método de confeção: Gratinado**Procedimentos de preparação:** Temperar o bife/febra com sal, pimenta e sumo de limão. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho.**Procedimentos de confeção:** Refogar a cebola e o alho com o azeite. Acrescentar os cogumelos e deixar estufar. Dispor o bife/febra num tabuleiro, regar com o molho de cogumelos e levar ao forno a gratinar.**FICHA TÉCNICA C11:****Bifes de Peru com limão**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Bife de Peru	120,0	126,0
Azeite	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		190,0

Método de confeção: Grelhado**Procedimentos de preparação:** Lavar, descascar e picar a cebola e o alho.**Procedimentos de confeção:** Refogar o alho com o azeite. Temperar os bifos com sal, pimenta e limão. Grelhar os bifos em azeite.

FICHA TÉCNICA C12:**Bife de peru grelhado**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Bife de Peru	120,0	126,0
Azeite extra virgem	9,0	81,0
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		207,0

Método de confeção: Grelhado

Procedimentos de preparação: Temperar os bifes com sal, ervas aromáticas e sumo de limão.

Procedimentos de confeção: Grelhar os bifes em azeite.

FICHA TÉCNICA C13:**Arroz de pato**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Pato	160,0	138,3
Arroz	50,0	63,7
Cebola	20,0	3,1
Azeite extra virgem	7,0	63,0
Sal	≤0,3	-
		268,1

Método de confeção: Assado

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a cebola.

Procedimentos de confeção: Num tacho, cozer o pato em água, louro e sal. Reservar o caldo de cozedura.

À parte, refogar a cebola em azeite. Desfiar o pato e adicionar ao refogado. Juntar a água de cozedura do pato e o arroz. Retificar o tempero. Levar ao forno para cozer o arroz.

FICHA TÉCNICA C14:**Esparquete à bolonhesa**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Carne de porco picada	60,0	86,7
Carne de vaca picada	60,0	68,3
Tomate	25,0	4,1
Cebola	20,0	3,1
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite extra virgem	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		230,0

Método de confeção: Estufado**Procedimentos de preparação:** Temperar a carne com sal e pimenta. Lavar e descascar a cebola e o alho. Lavar o tomate e cortar em pedaços.**Procedimentos de confeção:** Refogar a cebola e o alho picados em azeite. Adicionar a carne picada, o tomate e a polpa de tomate. Cozer a massa, esparquete, segundo as indicações da ficha técnica G7. Juntar com a carne estufada.**FICHA TÉCNICA C15:****Rolo de carne**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB e Sec.)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB e Sec.)
Carne de porco picada	60,0	86,7
Carne de vaca picada	60,0	68,3
Pão ralado ¹	20,0	72,0
Sal	≤0,3	-
		227,0

Método de confeção: Assado**Procedimentos de preparação:** Temperar a carne com sal e ervas aromáticas.**Procedimentos de confeção:** Formar o rolo de carne e passar por pão ralado. Colocar num tabuleiro e levar ao forno.Alergénio: ¹cereais que contêm glúten

FICHA TÉCNICA C16:**Jardineira**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Feijão-verde	100,0	28,2
Cenoura	80,0	16,8
Ervilhas	60,0	38,0
Carne de vaca	50,0	136,5
Tomate	25,0	4,1
Cebola	25,0	4,25
Azeite extra virgem	7,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		309,85

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a batata, a cenoura, a cebola e o alho. Lavar o tomate e o feijão-verde. Picar a cebola e o alho.

Procedimentos de confeção: Fazer um refogado com a cebola, o alho e o azeite. Juntar a carne, a cenoura, o tomate e a água necessária. Temperar com sumo de limão e ervas aromáticas. Quando a carne estiver quase cozinhada adicionar a batata (preparada segundo as indicações da ficha técnica G1) cortada em cubos e os legumes. Deixar acabar de estufar.

FICHA TÉCNICA C17:**Costeletas/Febras de porco estufadas**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Costeleta de porco	150,0 ou	375,0 ou
Febra de porco	130,0	241,8
Cenoura	80,0	15,2
Tomate	25,0	4,1
Cebola	25,0	4,25
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite	7,0/9,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		Costeleta de porco: 466,35
		Febra de porco: 333,15

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Na véspera, temperar a carne com sal, sumo de limão e ervas aromáticas. Lavar, descascar e picar a cebola, o alho e a cenoura. Lavar o tomate.

Procedimentos de confeção: Levar a estufar a cebola, o alho e a cenoura com o azeite. Juntar o tomate e a polpa de tomate. Estufar as costeletas no preparado de legumes.

FICHA TÉCNICA C18:

Salada de frango		
Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Peito de frango	120,0	177,5
Tomate	60,0	9,8
Ananás	50,0	14,8
Sal	≤0,3	-
		202,1

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: De véspera, demolhar as ervilhas. Cortar as fatias de ananás em pedacinhos. Lavar o tomate e lavar e descascar a cenoura. Temperar o peito de frango com sal e ervas aromáticas.

Procedimentos de confeção: Cozer a massa *penne*, segundo as indicações da ficha técnica G8. Cozer o frango em água. No fim, desfiar e juntar à massa cozida e escorrida. Adicionar o ananás, as ervilhas, o tomate em cubos e a cenoura ralada e envolver tudo. Temperar com orégãos. Adicionar o molho branco (preparado segundo as indicações da ficha técnica M1).

FICHA TÉCNICA C19:

Coelho/ Frango estufado		
Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Coelho ou	160,0	121,7 ou
Frango	160,0	227,2
Cebola	20,0	3,1
Azeite	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		Coelho: 188,8
		Frango:294,3

Método de confeção: Estufado

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

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

FICHA TÉCNICA C20:**Strogonoff com cogumelos**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB e Sec.)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB e Sec.)
Carne de porco	120,0	154,0
Cogumelos	75,0	9,0
Cebola	25,0	4,25
Leite de vaca UHT meio gordo ⁷	20,0	9,4
Azeite	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		240,7

Método de confeção: Estufado**Procedimentos de preparação:** Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Limpar as carnes e cortar em fatias pequenas.**Procedimentos de confeção:** Refogar a cebola e o alho com o azeite. Juntar a carne e deixar estufar. Temperar com sal e ervas aromáticas. Adicionar o leite e os cogumelos e deixar apurar.Alergénio: ⁷leite**FICHA TÉCNICA C21:****Perna de peru assada**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Perna de peru	160,0	334,4
Margarina	2,0	10,4
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		344,8

Método de confeção: Assado**Procedimentos de preparação:** Na véspera, temperar o peru com sal, ervas aromáticas e sumo de limão.**Procedimentos de confeção:** Barrar o peru com margarina, alho e colorau. Levar ao forno até assar.

FICHA TÉCNICA C22:**Perna de frango estufada**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Perna de frango	160,0	307,6
Tomate	25,0	4,1
Cebola	20,0	3,1
Azeite extra virgem	7,0	63,0
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		377,8

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: De véspera, limpar, preparar e temperar a perna de frango com sal, sumo de limão e ervas de Provence. No dia, lavar e descascar o tomate e a cebola. Picar a cebola e cortar o tomate em pedaços.

Procedimentos de confeção: Num tacho, juntar o azeite e a cebola até refogar. Depois, juntar o tomate e as coxas de frango até estufar.

FICHA TÉCNICA C23:**Frango assado**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Frango sem pele	160,0	227,2
Cebola	25,0	4,25
Azeite extra virgem	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		295,5

Método de confeção: Assado

Procedimentos de preparação: De véspera, temperar o frango com alho, sal, sumo de limão, noz-moscada, cominhos e salsa. No dia, lavar e descascar a cebola e o alho. Cortar a cebola em meias-luas e picar o alho.

Procedimentos de confeção: Nos tabuleiros, colocar a cebola e o alho com um fio de azeite no fundo. Colocar o frango e levar ao forno. No final da assadura cortar em bocados.

FICHA TÉCNICA C24:**Lasanha de carne**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Carne de porco picada	60,0	86,7
Carne de vaca picada	60,0	68,3
Cogumelos	75,0	9,0
Cebola	20,0	3,4
Tomate	25,0	4,1
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		239,3

Método de confeção: Estufado

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

Procedimentos de confeção: Cozer a massa de lasanha, segundo as indicações da ficha técnica G8. Refogar a cebola e o alho com o azeite. Juntar a carne picada, a polpa de tomate e o tomate. Retificar os temperos. Num tabuleiro, colocar uma camada do preparado, uma camada de molho branco, uma camada de massa e repetir. Terminar com molho branco e levar ao forno. Preparar o molho branco segundo as indicações da ficha técnica M2.

FICHA TÉCNICA C25:**Nuggets de frango no Forno**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Nuggets de frango ^{1,3, 4,6,7,10,12,14}	30,0 (3 unidades)	53,0

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Descongelar os nuggets perto da hora de confeção.

Procedimentos de confeção: Pré-aqueça o forno a 200-220 °C. Em seguida, coloque os rissóis no forno e reduza o forno para 185°C. Deixe cozinhar entre 15-20 minutos.

Alergénio: ¹glutén ³ovos ⁶soja ⁷leite ¹⁰mostarda ¹²sulfitos

PRATOS DE OVOS

FICHA TÉCNICA 01:**Ovos escalfados com ervilhas**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Ovo ³	73,0	108,8
Ervilhas	100,0	54,0
Cebola	20,0	3,1
Tomate	25,0	4,8
Azeite	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		234,7

Método de confecção: Estufado

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

Procedimentos de confecção: Refogar a cebola e o alho com o azeite. Adicionar o tomate em pedaços e água (se necessário). Temperar com sal, pimenta e orégãos. Adicionar as ervilhas, mexer, tapar e levar ao lume lentamente cerca de 20 minutos.

Num tacho à parte, escalfar os ovos em água a ferver. Juntar os ovos ao preparado com as ervilhas e o molho de tomate.

Alergénios: ³ovo

PRATOS DE PEIXE

FICHA TÉCNICA P1:

Cavala estufada

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Cavala ⁴	165,0	275,5
Cebola	25,0	4,25
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite extra virgem	7,0	63,0
Sal	≤0,3	-
		346,6

Método de confeção: Estufado

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

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

Alergénio: ⁴peixe

FICHA TÉCNICA P2:

Salmão assado

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Posta de salmão ⁴	140,0	381,7
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		381,7

Método de confeção: Assado

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

Procedimentos de confeção: Colocar, num tabuleiro para ir ao forno, a posta de salmão com os legumes indicados na ementa (brócolos, couve-flor e rodela de cenoura) colocados por cima da posta. Levar ao forno até assar.

Alergénio: ⁴peixe

FICHA TÉCNICA P3:**Maruca / perca / abrótea / solha assada**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Posta de maruca ⁴ ou	140,0	73,3 ou
Perca ⁴ ou	80,0	96,8 ou
Posta de abrótea ⁴ ou	140,0	98,1 ou
Solha ⁴	80,0	72,3
Cebola	25,0	4,25
Tomate	25,0	4,1
Azeite	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		Maruca: 145,7 ou
		Perca: 169,2 ou
		Abrótea: 170,5 ou
		Solha: 144,7

Método de confeção: Assado

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

Procedimentos de confeção: Dispor a cebola e o alho num tabuleiro para levar ao forno. Juntar o azeite, o tomate e o peixe por cima. Levar ao forno.

Alergénio: ⁴peixe

FICHA TÉCNICA P4:**Pescada / Red-fish / Maruca estufada**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Posta de pescada ⁴ ou	140,0	151,0 ou
Posta de red-fish ⁴ ou	140,0	138,1 ou
Posta de maruca ⁴	140,0	73,3
Cebola	25,0	4,25
Tomate	25,0	4,1
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		Pescada: 227,2 ou
		Red-fish: 214,3 ou
		Maruca: 149,5

Método de confeção: Estufado / Assado

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

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

Alergénio: ⁴peixe

FICHA TÉCNICA P5:**Bacalhau à Brás**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Bacalhau ⁴	130,0	108,7
Ovo pasteurizado líquido ³	85,0	96,0
Cebola	25,0	4,25
Azeite	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		272,95

Método de confeção: Cozido

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

Procedimentos de confeção: Cozer o bacalhau, arranjar e desfiar. Levar ao lume o azeite, a cebola e o alho. Adicionar o bacalhau desfiado, envolvendo-o com o preparado. Juntar a batata palha (preparar segundo as indicações da ficha técnica G2) e, posteriormente, o ovo. Envolver e esperar que o ovo cozinhe. No fim, polvilhar com salsa.

Alergénios: ³ovo e ⁴peixe

FICHA TÉCNICA P6:**Paloco à Brás**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Paloco ⁴	135,0	108,0
Ovo pasteurizado líquido ³	85,0	96,0
Cebola	20,0	3,1
Azeite	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		271,1

Método de confeção: Cozido**Procedimentos de preparação:** Lavar, descascar e cortar a cebola em rodela. Lavar, descascar e picar o alho.**Procedimentos de confeção:** Cozer o bacalhau, arranjar e desfiar. Levar ao lume o azeite, a cebola e o alho. Adicionar o bacalhau desfiado, envolvendo-o com o preparado. Juntar a batata palha (preparar segundo as indicações da ficha técnica G2) e, posteriormente, o ovo. Envolver e esperar que o ovo cozinhe. No fim, polvilhar com salsa.Alergénios: ³ovo e ⁴peixe**FICHA TÉCNICA P7:****Empadão de arroz de atum / peixe**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Atum ⁴ ou	100,0	240,9
Pescada ⁴ + red-fish ⁴	70,0 + 70,0	75,4+69,0
Ovo pasteurizado líquido ³	20,0	26,2
Tomate	25,0	4,1
Cebola	25,0	4,25
Azeite	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		Atum: 339,5 ou
		Pescada + red-fish: 243,0

Método de confeção: Estufado**Procedimentos de preparação:** Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar e cortar o tomate em pedaços.**Procedimentos de confeção:** Estufar o atum, previamente escorrido, com a cebola, o alho, o tomate e um fio de azeite. Num tabuleiro dispor alternadamente camadas de arroz (confeccionado segundo as indicações da ficha técnica G3), do estufado de atum e dos legumes indicados na ementa (cozidos). No fim, terminar com arroz e pincelar com o ovo. Levar ao forno.Alergénios: ³ovo e ⁴peixe

FICHA TÉCNICA P8:**Pescada / paloco com grão-de-bico e ovo**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Pescada ⁴ ou	150,0	124,5
Paloco ⁴	135,0	108,0
Ovo de galinha inteiro ³	73,0	108,8
Grão-de-bico	40,0	133,0
Azeite	7,0	63,0
Vinagre ¹²	q.b.	-
Sal	≤0,3	-
		Pescada: 429,3 ou
		Paloco: 412,8

Método de confeção: Cozido**Procedimentos de preparação:** Demolhar o grão.**Procedimentos de confeção:** Cozer o peixe e o ovo em água e sal. Arranjar e desfiar o peixe. Tirar a casca ao ovo e cortar em pedaços. Cozer o grão-de-bico e escorrer. Temperar com azeite e vinagre.Alergénios: ³ovo, ⁴peixe e ¹²sulfitos**FICHA TÉCNICA P9:****Paloco à Gomes de Sá**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Paloco ⁴	135,0	108,0
Ovo de galinha inteiro ³	73,0	108,8
Cebola	20,0	3,4
Azeite	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		284,2

Método de confeção: Cozido/Assado**Procedimentos de preparação:** Lavar e descascar a cebola e o alho. Cortar a cebola em rodelas e picar o alho.**Procedimentos de confeção:** Cozer a batata segundo as indicações da ficha técnica G1. Juntar os ovos. Quando estiverem cozidas, retirar a pele à batata e cortar em rodelas. Retirar a casca dos ovos cozidos. Cozer o paloco. Depois de cozido, retirar a pele e as espinhas e desfiar.

Levar ao lume um tacho com azeite e juntar a cebola e o alho. Temperar com sal e pimenta e deixar refogar. Num tabuleiro dispor alternadamente camadas de batata e de paloco. Por fim, dispor o refogado da cebola e os ovos cortados em rodelas e levar ao forno. No fim, polvilhar com salsa.

Alergénios: ³ovo e ⁴peixe

FICHA TÉCNICA P10:**Salada de feijão-frade, atum e ovo cozido**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Atum ⁴	100,0	240,9
Ovo de galinha inteiro ³	73,0	108,8
Feijão-frade	80,0	263,2
Cebola	20,0	3,1
Azeite	7,0/9,0	63,0
Sal	≤0,3	-
Vinagre ¹²	q.b.	-
		679,0

Método de confeção: Cozido**Procedimentos de preparação:** De véspera, demolhar o feijão-frade. Lavar e descascar a cebola.**Procedimentos de confeção:** Cozer o feijão-frade e o ovo em água e sal separados. Após cozido, colocar o feijão-frade num tabuleiro, descascar o ovo, picar e juntar, assim como o atum e a salsa. Envolver o preparado e temperar com azeite e vinagre. Colocar a cebola picada à disposição.Alergénios: ³ovo, ⁴peixe e ¹²sulfitos**FICHA TÉCNICA P11:****Filetes de pescada**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Posta de pescada ⁴	140,0	150,9
Cenoura	80,0	15,2
Cebola	20,0	3,1
Azeite	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
Pão ralado ¹	q.b.	-
Sumo de limão	q.b.	-
		233,2

Método de confeção: Assado**Procedimentos de preparação:** De véspera, temperar o peixe com sumo de limão, sal, alho e ervas aromáticas. Lavar e descascar a cebola e a cenoura. Cortar em rodelas.**Procedimentos de confeção:** Dispor num tabuleiro o azeite, a cebola, o peixe e polvilhar com pão ralado e cenoura. Levar ao forno para gratinar.Alergénios: ¹cereais que contêm glúten e ⁴peixe

FICHA TÉCNICA P12:**Salada de grão com bacalhau cozido**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Bacalhau ⁴	130,0	140,2
Grão-de-bico	40,0	133,0
Cebola	20,0	3,1
Azeite	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
Vinagre ¹²	q.b.	-
		340,3

Método de confeção: Cozido**Procedimentos de preparação:** De véspera, demolhar o grão. Lavar e descascar a cebola e o alho.**Procedimentos de confeção:** Cozer o grão e o bacalhau em água e sal separados. Após estar cozido o bacalhau, arranjar e desfiar. Colocar o grão e o bacalhau num tabuleiro juntamente com a cebola e o alho picados. Envolver o preparado e temperar com azeite e vinagre.Alergénios: ⁴peixe e ¹²sulfitos**FICHA TÉCNICA P13:****Bacalhau gratinado**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Bacalhau ⁴	130,0	140,2 ou
Leite de vaca UHT meio gordo ⁷	10,0	4,7
Farinha de trigo ¹	5,0	17,3
Azeite	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		226,2

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

FICHA TÉCNICA P14:**Caldeirada de solha / pescada**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Posta de solha ⁴ ou	140,0	70,8 ou
Posta de pescada ⁴	140,0	150,9
Batata	100,0	85,3
Cenoura	80,0	15,2
Tomate	80,0	15,2
Cebola	100,0	17,0
Pimento	80,0	17,6
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		Solha: 288,9 ou
		Pescada: 369,0

Método de confeção: Guisado

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

Procedimentos de confeção: Cortar a cebola em rodelas e adicionar ao azeite, num tacho. Juntar o tomate, a polpa de tomate, o pimento, a cenoura e a batata às rodelas. Adicionar o peixe e a salsa. Juntar água, caso seja necessário.

Alergénio: ⁴peixe**FICHA TÉCNICA P15:****Massada de peixe**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Posta de red-fish ⁴	67,5	66,7
Lulas ¹⁴	60,0	78,4
Tomate	25,0	4,1
Pimento	40,0	8,8
Cebola	20,0	3,1
Azeite	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		225,1

Método de confeção: Estufado

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

Procedimentos de confeção: Cozer a massa, espirais, segundo as indicações da ficha técnica G7. Cozer, arranjar e desfiar o peixe. Refogar a cebola e o alho com o azeite. Juntar as lulas, o tomate e os orégãos. Juntar os legumes indicados na ementa (ervilhas e cenoura previamente cozidas e o pimento), a massa e o peixe desfiado. Envolver tudo.

Alergénios: ⁴peixe e ¹⁴moluscos

FICHA TÉCNICA P16:**Cavala à Ratatouille**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Cavala ⁴	80,0	153,3
Beringela	120,0	19,2
Abóbora	110,0	9,9
Tomate	60,0	11,4
Pimento	50,0	11,0
Cebola	20,0	3,1
Azeite	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		272,0

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a abóbora, a cebola e o alho. Lavar e arranjar a beringela, o tomate e o pimento. Temperar a cavala com sal, alho e ervas aromáticas.

Procedimentos de confeção: Cortar a cebola de modo grosseiro e picar o alho. Levar ao lume com o azeite, o louro e os coentros picados. Cortar o pimento em tirinhas e juntar. Adicionar o tomate em cubinhos e temperar. Depois de estufado, colocar o preparado num tabuleiro, com a cavala por cima. Levar ao forno.

Alergénio: ⁴peixe**FICHA TÉCNICA P17:****Salada de couscous**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB e Sec.)
Atum ⁴	100,0	240,9
Ovo de galinha inteiro ³	73,0	108,8
Alface	100,0	5,6
Ervilhas	100,0	54,0
Cenoura	60,0	10,1
Azeite	7,0/9,0	63,0
Sal	≤0,3	-
Vinagre ¹²	q.b.	-
		482,4

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar e ralar a alface. Lavar, descascar e ralar a cenoura.

Procedimentos de confeção: Cozer o couscous, segundo as indicações da ficha técnica G8, e os ovos em separado. Retirar a casca aos ovos e partir em pedaços. Cozer as ervilhas. Juntar o atum escorrido, o couscous, os ovos, a alface, as ervilhas, a cenoura e temperar com azeite, vinagre e ervas aromáticas.

Alergénios: ³ovo, ⁴peixe e ¹²sulfitos

FICHA TÉCNICA P18:**Pescada Espiritual**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB e Sec.)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB e Sec.)
Pescada ⁴	150,0	161,7
Cenoura	60,0	11,4
Cebola	20,0	3,1
Azeite	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		240,2

Método de confeção: Cozido

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

Procedimentos de confeção: Cozer, arranjar e desfiar a pescada. Levar ao lume o azeite, a cebola e o alho. Adicionar a cenoura ralada e posteriormente a pescada desfiada. Temperar com noz-moscada. Juntar a batata palha (preparada segundo as indicações da ficha técnica G2) e, posteriormente, o molho branco. Envolver tudo. Colocar num tabuleiro e levar ao forno.

Preparar o molho branco segundo as indicações da ficha técnica M1.

Alergénio: ⁴peixe

FICHA TÉCNICA P19:**Medalhões de Pescada c/ cebolada**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Medalhões de pescada ⁴	150,0 (2 unidades)	163,6
Cebola	100,0	17,0
Tomate	25,0	4,8
Azeite	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		222,4

Método de confeção: Estufado

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

Procedimentos de confeção: Refogar a cebola e o alho com o azeite. Adicionar o tomate em pedaços e água (se necessário). Temperar os medalhões de pescada com sal, pimenta e orégãos e adicioná-los ao tacho.

FICHA TÉCNICA P20:**Douradinhos no Forno**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Douradinhos ^{2,3, 4,6,7,10,12,14}	30,0 (3 unidades)	65,0

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Descongelar os douradinhos perto da hora de confeção.

Procedimentos de confeção: Pré-aqueça o forno a 200-220 °C. Em seguida, coloque os rissóis no forno e reduza o forno para 185°C. Deixe cozinhar entre 15-20 minutos.

Alergénio: ¹glutén ²crustáceos ³ovos ⁴peixe ⁶soja ⁷leite ¹⁰mostarda ¹²sulfitos ¹⁴moluscos

FICHA TÉCNICA P21:**Calamares no Forno**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Calamares ^{,2,3, 4,6,7,10,12,14}	30,0 (3 unidades)	68,0

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Descongelar os calamares perto da hora de confeção.

Procedimentos de confeção: Pré-aqueça o forno a 200-220 °C. Em seguida, coloque os rissóis no forno e reduza o forno para 185°C. Deixe cozinhar entre 15-20 minutos.

Alergénio: ¹glutén ²crustáceos ³ovos ⁴peixe ⁶soja ⁷leite ¹⁰mostarda ¹²sulfitos ¹⁴moluscos

PRATOS VEGETARIANOS

FICHA TÉCNICA V1:**Empadão de legumes**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Ervilhas (crua ou ultracongelada)	200,0	118,0
Cogumelos	75,0	9,0
Cenoura	80,0	13,5
Pimento	50,0	11,0
Tomate	25,0	4,1
Cebola	20,0	3,1
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite extra virgem	7,0	63,0
Sal	≤0,3	-
		225,5

Método de confeção: Estufado

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

Procedimentos de confeção: Cozer as ervilhas em água. Num tacho, juntar um fio de azeite com a cebola picada. Depois de refogada, juntar os cogumelos, a cenoura ralada, o pimento em tirinhas, o tomate em cubos e a polpa de tomate e deixar estufar. Juntar as ervilhas e envolver. Temperar com ervas aromáticas.

Preparar o arroz segundo as indicações da ficha técnica G3.

Num tabuleiro para ir ao forno, colocar uma camada de arroz, outra do preparado de legumes e terminar com outra camada de arroz. Levar ao forno a alourar.

FICHA TÉCNICA V2:**Lentilhas estufadas com legumes**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Abóbora	110,0	22,0
Curgete	110,0	17,4
Cogumelos	75,0	9,0
Lentilhas (secas)	60,0	181,7
Tomate	25,0	4,1
Cebola	25,0	3,9
Azeite extra virgem	7,0/9,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		302,1

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Na véspera, demolhar as lentilhas. Lavar e descascar a cebola, o alho, o tomate, a abóbora e a curgete.

Procedimentos de confeção: Cozer as lentilhas. Num tacho, colocar o azeite, a cebola picada e o alho e deixar alourar. Juntar o tomate, o louro, a curgete e a abóbora em cubos. Adicionar as lentilhas e temperar com pimentão-doce, sal e orégãos. Juntar um pouco de água se necessário.

FICHA TÉCNICA V3:**Feijão preto com legumes**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Alho-francês	120,0	14,0
Feijão-preto (seco)	80,0	219,7
Cenoura	80,0	13,5
Tomate	25,0	4,1
Cebola	20,0	3,1
Azeite extra virgem	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		318,4

Método de confeção: Estufado

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

Procedimentos de confeção: Juntar a cebola e o alho picados com o azeite e a cenoura em rodelas. Juntar o alho-francês e o tomate picado sem pele. Temperar com sal e ervas aromáticas e deixar cozinhar em lume brando até os legumes ficarem cozinhados. Juntar o feijão-preto cozido previamente e um pouco de água da cozedura, se for necessário. Deixar apurar.

FICHA TÉCNICA V4:**Salada de batata com tofu e legumes**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Tofu ⁶	180,0	137,2
Maçã	160,0	69,2
Abóbora	110,0	22,0
Cebola	50,0	7,7
Milho	35,0	130,0
Azeite extra virgem	7,0	63,0
Sal	≤0,3	-
		429,1

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a cebola, a maçã e a abóbora. Picar a cebolas e cortar a maçã e a abóbora em cubos.

Procedimentos de confeção: Cozer a abóbora. Juntar a cebola picada, o milho, a maçã, a abóbora, o tofu aos cubos com a batata cozida (preparar a batata cozida segundo as indicações da ficha técnica G1). Misturar tudo com o molho branco (preparar o molho branco segundo as indicações da ficha técnica M2).

Alergénio: ⁶soja

FICHA TÉCNICA V5:**Soja estufada**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Soja ⁶	60,0	193,8
Tomate	25,0	4,1
Cebola	25,0	3,9
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite extra virgem	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		269,6

Método de confeção: Estufado**Procedimentos de preparação:** Lavar e descascar a cebola e o alho. Hidratar a soja em água.**Procedimentos de confeção:** Juntar o azeite com a cebola e o alho picados. Depois de refogados, juntar a soja, a polpa de tomate e o tomate. Temperar e deixar cozinhar, adicionando um pouco de água.Alergénio: ⁶soja**FICHA TÉCNICA V6:****Salada de feijão-frade**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Feijão-frade (seco)	80,0	92,6
Cebola	20,0	3,1
Azeite extra virgem	7,0	63,0
Salsa	2,0	-
Sal	≤0,3	-
Vinagre ¹²	q.b.	-
		158,7

Método de confeção: Cozido**Procedimentos de preparação:** Na véspera, demolhar o feijão-frade. Lavar e descascar a cebola.**Procedimentos de confeção:** Cozer o feijão-frade. Juntar o feijão com a cebola e a salsa picados. Temperar com azeite e vinagre.Alergénio: ¹²sulfitos

FICHA TÉCNICA V7:

Rancho vegetariano		
Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Couve	80,0	12,7
Cenoura	80,0	13,5
Grão-de-bico (seco)	60,0	72,3
Cebola	25,0	3,7
Tomate	25,0	4,1
Azeite extra virgem	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		170,3

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: De véspera, demolhar o grão-de-bico. No dia, temperar com sumo de limão, louro e sal, lavar e descascar a cebola, o tomate e o alho. Picar a cebola e o alho. Cortar o tomate em pedaços.

Procedimentos de confeção: Colocar o azeite, a cebola picada e o alho a alourar. Juntar o tomate, o louro, a cenoura e a couve. Juntar o grão, previamente cozido, com um pouco da água da sua cozedura. Temperar com pimentão-doce e orégãos. Juntar a massa, *penne*, preparada segundo a ficha técnica G7. Acrescentar a água necessária à cozedura.

FICHA TÉCNICA V8:

Salada Mexicana		
Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Ervilhas (crua ou ultracongelada)	120,0	64,8
Feijão vermelho (seco)	80,0	75,1
Cenoura	50,0	8,4
Feijão-verde	40,0	9,4
Brócolos	35,0	7,9
Pimento	30,0	4,7
Cebola	25,0	3,7
Azeite extra virgem	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		238,0

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a cenoura, a cebola e o alho. Lavar e arranjar o feijão-verde, os brócolos e o pimento. De véspera, demolhar as ervilhas e o feijão.

Procedimentos de confeção: Cozer as ervilhas, o feijão vermelho, o feijão-verde e os brócolos. Refogar a cebola e o alho em azeite. Adicionar a cenoura e o pimento. Juntar os legumes cozidos e envolver. Temperar com orégãos.

FICHA TÉCNICA V9:**Beringela recheada**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Beringela	120,0	18,2
Cogumelos	75,0	9,0
Soja ⁶	60,0	193,8
Cenoura	80,0	13,5
Pimento	80,0	12,5
Cebola	25,0	3,7
Tomate	25,0	4,1
Azeite extra virgem	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		318,8

Método de confeção: Assado

Procedimentos de preparação: Colocar a soja granulada a hidratar numa tigela com um pouco de água. Lavar a beringela. Cortar ao meio no sentido do comprimento. Com uma faca retirar a polpa, deixando os rebordos grossos o suficiente para acomodar o recheio. Picar a polpa e reservar. Lavar e descascar o alho, a cebola e a cenoura. Lavar o pimento e o tomate.

Procedimentos de confeção: Picar a cebola, o alho, o pimento e ralar a cenoura. Colocar num tacho com o azeite e o louro. Juntar os cogumelos laminados e deixar cozinhar. Juntar o tomate e a polpa da beringela em cubos. Adicionar sal e ervas aromáticas, tapar e deixe cozinhar em lume brando. Juntar a soja. Recheiar a beringela com o preparado. Levar ao forno.

Alergénios: ⁶soja

FICHA TÉCNICA V10:**Favas estufadas com tofu**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Favas (secas)	60,0	16,4
Alho-francês	120,0	14,0
Tofu ⁶	90,0	68,6
Cenoura	80,0	13,5
Cebola	20,0	3,1
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite extra virgem	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		183,4

Método de confeção: Estufado

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

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

Alergénio: ⁶soja

FICHA TÉCNICA V11:

Almôndegas de grão-de-bico com molho de tomate

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Grão-de-bico	60,0	72,3
Cogumelos	75,0	9,0
Tomate	25,0	4,1
Cebola	25,0	3,9
Pimento	30,0	4,7
Polpa de tomate	10,0	3,8
Pão ralado ¹	10,0	36,0
Azeite extra virgem	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		197,8

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Demolhar o grão no dia anterior. Lavar e descascar a cebola e o alho. Lavar e arranjar o pimento. Cortar em pedaços pequenos. Lavar o tomate e cortar em pedaços.

Procedimentos de confeção: Cozer o grão. Refogar a cebola e o pimento picados com um fio de azeite. Adicionar o alho, ervas aromáticas e salsa fresca picada. Escorrer o grão-de-bico e triturar, formando um puré. Adicionar o puré de grão ao refogado, e envolver. Para dar consistência pode-se adicionar pão ralado. Amassar, envolvendo tudo. Moldar as almôndegas e estender num tabuleiro. Num tacho, juntar o tomate, a polpa de tomate e os cogumelos laminados. Deitar por cima das almôndegas e levar ao forno.

Alergénio: ¹cereais que contêm glúten

FICHA TÉCNICA V12:

Tofu grelhado

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Tofu ⁶	180,0	137,2
Azeite extra virgem	7,0	63,0
Sal	≤0,3	-
		200,2

Método de confeção: Grelhado

Procedimentos de preparação: Cortar o tofu com a espessura de um dedo.

Procedimentos de confeção: Grelhar o tofu em azeite.

Alergénio: ⁶soja

FICHA TÉCNICA V13:**Legumes à Brás**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Feijão manteiga	80,0	219,7
Curgete	110,0	17,4
Cenoura	80,0	13,4
Alho-francês	120,0	25,2
Cebola	20,0	3,1
Azeite extra virgem	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		342,8

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: De véspera, demolhar o feijão. Lavar, descascar e cortar a cebola, a curgete e a cenoura em rodelas. Lavar, descascar e picar o alho. Lavar e cortar o alho-francês em rodelas.

Procedimentos de confeção: Cozer o feijão. Levar ao lume o azeite, a cebola e o alho. Adicionar a curgete, a cenoura e o alho-francês, envolvendo-os com o preparado. Juntar a batata palha (preparar segundo as indicações da ficha técnica G3) e envolver. No fim, polvilhar com salsa.

FICHA TÉCNICA V14:**Seitan assado com legumes**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Beringela	120,0	18,2
Curgete	110,0	17,4
Abóbora	110,0	22,0
Seitan ^{1,6}	60,0	72,0
Cenoura	80,0	13,4
Tomate	25,0	4,1
Cebola	20,0	3,1
Azeite extra virgem	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		214,2

Método de confeção: Assado

Procedimentos de preparação: Lavar, descascar e preparar os legumes.

Procedimentos de confeção: Colocar o seitan num tabuleiro com os legumes cortados em cubos. Juntar um fio de azeite, sal e ervas aromáticas. Levar ao forno.

Alergénios: ¹cereais que contêm glúten e ⁶soja

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

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Ervilhas (crua ou ultracongelada)	200,0	118,0
Cogumelos	75,0	9,0
Cenoura	80,0	13,4
Tomate	25,0	4,1
Cebola	20,0	3,1
Azeite extra virgem	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		209,6

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Demolhar as ervilhas, na véspera. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar e cortar o tomate em pedaços. Lavar, descascar e cortar a cenoura em rodela.

Procedimentos de confeção: Refogar a cebola e o alho em azeite. Adicionar os cogumelos, a cenoura, o tomate e as ervilhas. Temperar com sal e ervas aromáticas e deixar estufar.

FICHA TÉCNICA V16:**Feijoada vegetariana**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Feijão vermelho	80,0	75,1
Tofu ⁶	90,0	68,7
Couve-lombarda	90,0	14,2
Cenoura	80,0	13,5
Tomate	25,0	4,1
Cebola	20,0	3,1
Azeite	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		242,7/

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: De véspera, demolhar o feijão. No dia, lavar a couve e o tomate. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar, descascar e cortar a cenoura em rodela.

Procedimentos de confeção: Cozer o feijão em água e sal. Cozer a couve-lombarda. Fazer um estufado com o azeite, o tomate em cubos, a cebola e o alho. Adicionar o tofu aos cubos e a cenoura e parte da água de cozedura do feijão. Temperar com ervas aromáticas. Deixar estufar, mexendo de vez em quando. Adicionar a couve escorrida e o feijão. Envolver tudo e deixar apurar.

Alergénio: ⁶soja

FICHA TÉCNICA V17:**Salada de grão-de-bico com ervilha**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Grão-de-bico	60,0	72,3
Cenoura	80,0	13,5
Ervilhas	100,0	59,0
Tomate	30,0	4,9
Azeite	7,0	63,0
Sal	≤0,3	-
		209,3

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: De véspera, demolhar o grão e as ervilhas. No dia, lavar e descascar a cenoura. Lavar o tomate. Cortar tudo em cubinhos pequenos.

Procedimentos de confeção: Cozer o grão, a cenoura e as ervilhas. Juntar todos os ingredientes e temperar com sal, coentros ou salsa, sumo de limão e azeite.

FICHA TÉCNICA V18:**Hambúrguer vegetariano**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Hambúrguer (grão-de-bico)	60,0	72,4
Curgete	55,0	8,8
Cenoura	80,0	13,5
Pão ralado ¹	10,0	36,0
Azeite extra virgem	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		191,3

Método de confeção: Grelhado

Procedimentos de preparação: Demolhar o grão-de-bico, na véspera. Lavar e descascar a curgete, a cenoura e o alho.

Procedimentos de confeção: Cozer o grão, a curgete e a cenoura. Triturar e adicionar alho, coentros picados, azeite, sal, sumo de limão e cominhos. Misturar tudo e formar os hambúrgueres. Passar por pão ralado, se necessário. Grelhar em azeite.

Alergénio: ¹cereais que contêm glúten

FICHA TÉCNICA V19:**Hambúrguer de feijão**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Hambúrguer (feijão preto)	80,0	72,8
Curgete	55,0	8,8
Cenoura	80,0	13,5
Pão ralado ¹	10,0	36,0
Azeite extra virgem	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		182,7

Método de confeção: Grelhado**Procedimentos de preparação:** Demolhar o feijão preto, na véspera. Lavar e descascar a curgete, a cenoura e o alho.**Procedimentos de confeção:** Cozer o feijão, a curgete e a cenoura. Triturar e adicionar alho, coentros picados, azeite, sal, sumo de limão e cominhos. Misturar tudo e formar os hambúrgueres. Passar por pão ralado, se necessário. Grelhar em azeite.Alergénio: ¹cereais que contêm glúten**FICHA TÉCNICA V20:****Salteado de espinafres com soja**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Espinafres	120,0	15,5
Soja ⁶	60,0	193,8
Cogumelos	75,0	9,0
Cebola	20,0	3,1
Azeite extra virgem	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		285,4

Método de confeção: Salteado**Procedimentos de preparação:** Demolhar a soja, na véspera. Lavar e descascar a cebola e o alho.**Procedimentos de confeção:** Refogar a cebola e o alho picados em azeite. Juntar a soja, os cogumelos laminados, sal e ervas aromáticas. Deixar cozer. No fim, adicionar os espinafres.Alergénio: ⁶soja

FICHA TÉCNICA V21:**Cogumelos no forno com legumes**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Cogumelos	75,0	9,0
Curgete	110,0	17,6
Tomate	30,0	4,9
Milho	35,0	130,0
Azeite extra virgem	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		225,5

Método de confeção: Salteado/Assado

Procedimentos de preparação: Lavar e cortar os pés dos cogumelos aos pedacinhos, o tomate em metades e a curgete aos cubinhos. Lavar, descascar e picar o alho.

Procedimentos de confeção: Aquecer o azeite numa frigideira. Juntar o alho, os pés dos cogumelos picados, a curgete e o tomate. Temperar com sal e deixar saltear. Retirar do lume e rechear os cogumelos com o preparado. Polvilhar com orégãos e levar ao forno para gratinar.

FICHA TÉCNICA V22:**Esparguete à bolonhesa vegetariana**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Cogumelos	75,0	9,0
Seitan ^{1,6}	60,0	70,2
Tomate	25,0	4,1
Cebola	20,0	3,1
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite extra virgem	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		154,2

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a cebola e o alho. Lavar o tomate e cortar em pedaços.

Procedimentos de confeção: Refogar a cebola e o alho picados em azeite. Adicionar o seitan em cubos, o tomate e a polpa de tomate. Cozer a massa, esparguete, segundo as indicações da ficha técnica G7. Juntar com o preparado.

Alergénios: ¹cereais que contêm glúten e ⁶soja

FICHA TÉCNICA V23:**Chili vegetariano**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Feijão vermelho	40,0	37,5
Soja ⁶	60,0	193,8
Tomate	25,0	4,1
Milho	35,0	130,0
Cebola	20,0	3,1
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite extra virgem	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		436,3

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

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Tofu ⁶	180,0	137,3
Abóbora	110,0	22,0
Cebola	25,0	3,9
Azeite extra virgem	7,0	63,0
Sal	≤0,3	-
		226,2

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

FICHA TÉCNICA V25:**Caldeirada de soja**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Soja ⁶	60,0	193,8
Batata	100,0	102,3
Tomate	50,0	8,1
Cebola	50,0	7,7
Pimento	80,0	12,4
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		392,1

Método de confeção: Guisado

Procedimentos de preparação: Demolhar a soja em água. Lavar e descascar a cebola, o alho e a batata. Lavar e cortar em pedaços o tomate e o pimento.

Procedimentos de confeção: Cortar a cebola em rodela e adicionar ao azeite, num tacho. Juntar o tomate, a polpa de tomate, o pimento e a batata às rodela. Adicionar a soja escorrida e a salsa. Juntar água, caso seja necessário.

Alergénio: ⁶soja

FICHA TÉCNICA V26:**Croquetes vegetarianos**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Grão-de-bico	60,0	72,3
Alheira vegetariana ¹	200,0 (1 unidade)	198,0
Pão ralado ¹	10,0	36,0
Azeite	7,0	63,0
Sal	≤0,3	-
		369,3

Método de confeção: Assado

Procedimentos de preparação: Demolhar o grão-de-bico.

Procedimentos de confeção: Cozer o grão. Escorrer e picar com um fio de azeite. Juntar a alheira vegetariana e voltar a picar. Transferir para uma taça e juntar salsa picada e envolver. Moldar os croquetes e passar por pão ralado. Levar ao forno.

Alergénio: ¹cereais que contêm glúten

FICHA TÉCNICA V27:**Tomate recheado**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Tomate	120,0	19,5
Tofu ⁶	180,0	137,2
Alho-francês	60,0	7,0
Beringela	60,0	9,2
Cenoura	80,0	13,5
Cebola	20,0	3,1
Azeite	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		253,5

Método de confeção: Assado

Procedimentos de preparação: Lavar o tomate e retirar a parte superior. Limpar o interior e reservar. Lavar e descascar a cenoura, a cebola e o alho. Lavar o alho-francês e a beringela. Cortar tudo em cubos pequenos.

Procedimentos de confeção: Juntar o alho, a cebola, o alho-francês e a cenoura e deixar saltear. Adicionar a beringela e o tofu cortado em cubinhos, o interior do tomate, sal e orégãos. Deixar apurar. Encher o tomate com o preparado.

Alergénios: ⁶soja

FICHA TÉCNICA V28:**Jardineira vegetariana**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Feijão-verde	100,0	23,0
Cenoura	80,0	13,5
Seitan ^{1,6}	60,0	72,0
Ervilhas	100,0	54,3
Tomate	25,0	4,1
Cebola	20,0	3,1
Azeite extra virgem	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		234,0

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a batata, a cenoura, a cebola e o alho. Lavar o tomate e o feijão-verde. Picar a cebola e o alho.

Procedimentos de confeção: Fazer um refogado com a cebola, o alho e o azeite. Juntar o seitan, a cenoura, o tomate e a água necessária. Temperar com sumo de limão e ervas aromáticas. Quando o seitan estiver quase cozinhado adicionar a batata (preparada segundo as indicações da ficha técnica G1) cortada em cubos e os legumes. Deixar acabar de estufar.

Alergénios: ¹cereais que contêm glúten e ⁶soja

FICHA TÉCNICA V29:**Massa Siciliana**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Grão-de-bico	60,0	72,3
Cenoura	80,0	13,5
Alho-francês	120,0	14,0
Tomate	25,0	4,1
Azeite extra virgem	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		164,5

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: De véspera, demolhar o grão. Lavar e descascar o alho. Lavar e cortar o alho francês em rodelas. Lavar o tomate e cortar em cubos.

Procedimentos de confeção: Cozer o grão. Num tacho, juntar o azeite com o alho picado e o alho francês. Juntar o grão e o tomate e deixar cozinhar. Juntar a massa, esparguete, preparada segundo as indicações da ficha técnica G7. Temperar com orégãos e manjeriço.

FICHA TÉCNICA V30:**Salada Exótica**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Ervilhas (crua ou ultracongelada)	200,0	118,0
Tomate	60,0	9,8
Cenoura	80,0	13,5
Ananás	25,0	7,4
Sal	≤0,3	-
		145,3

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: De véspera, demolhar as ervilhas. Cortar as fatias de ananás em pedacinhos. Lavar o tomate e lavar e lavar e descascar a cenoura.

Procedimentos de confeção: Cozer a massa *penne*, segundo as indicações da ficha técnica G8. Adicionar o ananás, as ervilhas, o tomate em cubos e a cenoura ralada e envolver tudo. Temperar com orégãos. Adicionar o molho branco (preparado segundo as indicações da ficha técnica M2).

FICHA TÉCNICA V31:**Lasanha de ervilhas**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Ervilhas (crua ou ultracongelada)	200,0	118,0
Cogumelos	75,0	9,0
Cebola	20,0	3,1
Tomate	25,0	4,1
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		202,0

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Demolhar as ervilhas, na véspera. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar e cortar o tomate em cubos.

Procedimentos de confeção: Cozer as ervilhas. Cozer a massa de lasanha, segundo as indicações da ficha técnica G8. Refogar a cebola e o alho com o azeite. Juntar as ervilhas, a polpa de tomate e o tomate. Retificar os temperos. Num tabuleiro, colocar uma camada do preparado, uma camada de molho branco, uma camada de massa e repetir. Terminar com molho branco e levar ao forno. Preparar o molho branco segundo as indicações da ficha técnica M2.

FICHA TÉCNICA V32:**Feijão vermelho com Ratatouille**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Beringela	120,0	18,2
Abóbora	110,0	22,0
Feijão vermelho (seco)	80,0	75,1
Tomate	50,0	8,2
Pimento	80,0	12,4
Cebola	20,0	3,1
Azeite	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		203,0

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Na véspera, demolhar o feijão. Lavar e descascar a abóbora, a cebola e o alho. Lavar e arranjar a beringela, o tomate e o pimento.

Procedimentos de confeção: Cozer o feijão. Cortar a cebola de modo grosseiro e picar o alho. Levar ao lume com o azeite, o louro e os coentros picados. Cortar o pimento em tirinhas e juntar. Adicionar o tomate em cubinhos e o feijão e temperar. Deixar estufar e levar ao forno.

FICHA TÉCNICA V33:**Arroz de lentilhas com legumes**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Lentilhas (seca)	60,0	181,7
Beringela	120,0	18,2
Tomate	25,0	4,8
Curgete	110,0	17,3
Arroz	40,0	51,0
Cenoura	60,0	10,1
Pimento	40,0	6,2
Cebola	20,0	3,1
Azeite	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		359,8

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Na véspera, demolhar as lentilhas. Lavar e descascar a curgete, a cenoura, a cebola e o alho. Lavar e arranjar a beringela, o tomate e o pimento. Fatiar as beringelas, as curgetes, os pimentos e as cenouras.

Procedimentos de confeção: Cozer o feijão. Estufar o tomate, a cebola e o alho em azeite. Adicionar as lentilhas previamente cozidas e demolhadas. Adicionar a água de cozedura das lentilhas e a beringela, a curgete, o pimento e a cenoura. Após estar estufado, adicionar o arroz. Polvilhar com salsa/coentros.

FICHA TÉCNICA V34:**Salada de couscous**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Ervilhas (crua ou ultracongelada)	200,0	118
Alface	100,0	5,6
Cenoura	80,0	13,4
Azeite	7,0	63,0
Sal	≤0,3	-
		200,0

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar e ralar a alface. Lavar, descascar e ralar a cenoura.

Procedimentos de confeção: Cozer o couscous, segundo as indicações da ficha técnica G8. Cozer as ervilhas. Juntar o couscous, a alface, as ervilhas, a cenoura e temperar com azeite, vinagre e ervas aromáticas.

FICHA TÉCNICA V35:**Strogonoff com cogumelos (Seitan)**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Seitan ^{1,6}	60,0	72,0
Cogumelos	75,0	9,0
Cebola	20,0	3,1
Bebida vegetal ⁶	10,0	3,6
Azeite	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		151,7

Método de confecção: Estufado**Procedimentos de preparação:** Lavar, descascar e picar a cebola e o alho.**Procedimentos de confecção:** Refogar a cebola e o alho com o azeite. Juntar o seitan cortado em cubos e deixar estufar. Temperar com sal, pimentão-doce e orégãos. Adicionar a bebida vegetal e os cogumelos laminados e deixar apurar.Alergénios: ¹cereais que contêm glúten e ⁶soja**FICHA TÉCNICA V36:****Tofu Espiritual**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Tofu ⁶	180,0	137,2
Cenoura	80,0	13,4
Cebola	20,0	3,1
Azeite	7,0	63,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		217,7

Método de confecção: Cozido**Procedimentos de preparação:** Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar, descascar e ralar a cenoura.**Procedimentos de confecção:** Levar ao lume o azeite, a cebola e o alho. Adicionar a cenoura ralada e posteriormente o tofu em cubos. Temperar com noz-moscada. Juntar a batata palha (preparada segundo as indicações da ficha técnica G2) e, posteriormente, o molho branco. Envolver tudo. Colocar num tabuleiro e levar ao forno.

Preparar o molho branco segundo as indicações da ficha técnica M2.

Alergénio: ⁶soja

GUARNIÇÕES

FICHA TÉCNICA G1:**Batata cozida**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Batata	120,0	102,4
Sal	≤0,3	-
		102,4

Método de confeção: Cozido**Procedimentos de preparação:** Descascar e cortar a batata a meio.**Procedimentos de confeção:** Cozer em água e sal.**FICHA TÉCNICA G2:****Batata assada**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Batata	120,0	102,4
Sal	≤0,3	-
		102,4

Método de confeção: Assado**Procedimentos de preparação:** Descascar e cortar a batata em 4/8 pedaços. Temperar com sal.**Procedimentos de confeção:** Assar no forno com um fio de azeite.**FICHA TÉCNICA G3:****Batata palha**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Batata ou	120,0	102,4 ou
Batata palha frita ^{1,6,7,9,10}	40,0	218,0
Sal	≤0,3	-
		Batata: 102,4 ou Batata palha: 218,0

Método de confeção: Frito**Procedimentos de preparação:** Descascar a batata.**Procedimentos de confeção:** Fritar a batata em palitos finos, sem as deixar desfazer.

Pode optar-se pelo fornecimento de batata palha frita processada.

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

FICHA TÉCNICA G4:**Arroz branco**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Arroz	50,0	63,8
Cebola	20,0	3,1
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		94,9

Método de confeção: Cozido

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

Procedimentos de confeção: Refogar a cebola e o alho em azeite. Adicionar água. Após fervura acrescentar o arroz e temperar com sal.

FICHA TÉCNICA G5:**Arroz colorido**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Arroz	50,0	63,8
Beterraba	60,0	10,8
Cenoura	60,0	10,1
Cebola	20,0	3,1
Milho	25,0	92,8
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		208,6

Método de confeção: Cozido

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

Procedimentos de confeção: Refogar a cebola e o alho em azeite. Adicionar água. Após fervura acrescentar o arroz e temperar com sal. Juntar a cenoura, a beterraba e o milho e envolver.

FICHA TÉCNICA G6:**Arroz de tomate**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Arroz	50,0	63,8
Tomate	45,0	7,3
Cebola	20,0	3,1
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		106,0

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar o tomate e cortar em cubos.

Procedimentos de confeção: Refogar a cebola, o alho e o tomate em azeite. Adicionar água. Após fervura acrescentar o arroz e temperar com sal.

FICHA TÉCNICA G7:**Arroz de cenoura / ervilha / feijão**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Arroz	50,0	76,5
Cenoura ou	60,0	10,5 ou
Ervilha ou	40,0	21,7 ou
Feijão	5,0	4,7
Cebola	20,0	3,1
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		Cenoura: 105,4 ou
		Ervilha: 116,6 ou
		Feijão: 99,6

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar e descascar a cenoura e cortar em cubinhos OU Demolhar a ervilha Ou Demolhar o feijão.

Procedimentos de confeção: Refogar a cebola, o alho e o tomate em azeite. Juntar a cenoura / a ervilha / o feijão previamente cozido. Adicionar água. Após fervura acrescentar o arroz e temperar com sal.

FICHA TÉCNICA G8:**Massas: cotovelos, lacinhos, *penne*, esparguete, *fusilli*, espirais, massa para lasanha**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Massas ¹	40,0	141,6
Sal	≤0,3	-
		141,6

Método de confecção: Cozido**Procedimentos de confecção:** Levar água ao lume até ferver. Adicionar a massa e sal. Deixar cozer.Alergénio: ¹cereais que contêm glúten**FICHA TÉCNICA G9:****Massas: massa para lasanha**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
	40,0	
Massas ¹	2 Placas (em média) ver valor	144,4
Sal	≤0,3	-
		144,4

Método de confecção: Cozido**Procedimentos de confecção:** Levar água ao lume até ferver. Adicionar a massa e sal. Deixar cozer.Alergénio: ¹cereais que contêm glúten**FICHA TÉCNICA G10:****Massas: Canelones**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Massas ¹	40,0 3 "tubos"	114,0
Sal	≤0,3	-
		114,0

Método de confecção: Cozido**Procedimentos de confecção:** Levar água ao lume até ferver. Adicionar a massa e sal. Deixar cozer.Alergénio: ¹cereais que contêm glúten

FICHA TÉCNICA G11:**Couscous**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Couscous ^{1,6}	40,0	140,4
Azeite	3,0	27,0
Sal	≤0,3	-
		167,4

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de confeção: Numa taça, juntar o couscous com o azeite. Adicionar água a ferver com sal. Tapar e deixar repousar durante 5 minutos. Assim que a água estiver totalmente absorvida, mexer até obter uma mistura homogénea.

Alergénios: ¹cereais que contêm glúten e ⁶soja

FICHA TÉCNICA G12:**Migas de arroz, feijão-frade e couve**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Arroz	50,0	63,5
Couve (caldo-verde)	180,0	37,8
Feijão-frade	30,0	34,8
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		164,1

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar, descascar e picar o alho. Lavar o feijão-frade enlatado. Cortar a couve em caldo-verde.

Procedimentos de confeção: Refogar o alho com o azeite. Cozer a couve num tacho à parte. Cozer o arroz num tacho à parte e temperar com sal. Adicionar o feijão-frade cozido, a couve (caldo-verde cozida) e o arroz ao alho refogado.

HORTÍCOLAS

FICHA TÉCNICA H1:

Hortícolas crus

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Alface	100,0	5,6
Beterraba	150,0	12,6
Cenoura	80,0	15,2
Couve roxa	90,0	16,4/18,2
Milho*	35,0	30,1/43
Pepino	50,0	5,5
Tomate	60,0	9,8

Método de confeção: Cru

Procedimentos de preparação: **Alface:** lavar e partir em pedaços; **Beterraba:** lavar, descascar e ralar; **Cenoura:** lavar, descascar e ralar; **Couve roxa:** lavar e ralar; **Milho:** Lavar e escorrer; **Pepino:** lavar, descascar e cortar em rodela; **Tomate:** lavar e cortar em rodela.

*Cereais e Derivados e Tubérculos

FICHA TÉCNICA H2:

Hortícolas cozidos

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Brócolos	80,0	18,0
Cenoura	80,0	15,2
Couve de Bruxelas	100,0	36,3
Couve-flor	80,0	10,3
Couve	100,0	15,8
Curgete	110,0	17,4
Espinafre	120,0	15,5
Feijão-verde	80,0	18,8
Grelos	130,0	20,6

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação/confeção: **Brócolos:** Lavar e cortar em pedacinhos. Cozer em água e sal. **Cenoura:** Lavar, descascar e cozer em água e sal. Cortar em rodela. **Couve de Bruxelas:** Lavar e cozer em água e sal. **Couve-flor:** Lavar e cortar em pedacinhos. Cozer em água e sal. **Couve:** Lavar e cortar em pedacinhos. Cozer em água e sal. **Curgete:** Lavar, descascar e cozer em água e sal. Cortar em rodela. **Espinafre:** Lavar e cozer em água e sal. **Feijão-verde:** Lavar e cozer em água e sal. Partir em pedacinhos. **Grelos:** Lavar e cozer em água e sal. Partir em pedaços.

FICHA TÉCNICA H3:**Leguminosas**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Ervilhas (guarnição leguminosas/hortícolas)	60,0	200,0
Ervilha em grão (crua ou ultracongelada) para opção	200,0	108
Grão-de-bico	60,0	108,0
Lentilhas	60,0	211,8
Feijão em grão (em seco)	80,0	266,4

Método de confeção: Cozido**Procedimentos de preparação:** Demolhar as leguminosas, de preferência na véspera.**Procedimentos de confeção:** Cozer as leguminosas em água e sal.

FRUTAS / SOBREMESAS

FICHA TÉCNICA FS1:**Fruta da época**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Ameixa	180,0 (3 unidades)	61,8
Ananás/Abacaxi	170,0 (1 rodela)	57,8
Banana	150,0 (1 unidade)	84,2
Cereja	150,0 (1 taça almoçadeira)	76,3
Clementina	160,0 (2 unidades)	57,4
Kiwi	160,0 (2 unidades)	69
Laranja	160,0 (1 unidade)	46,6
Maçã	160,0 (2 unidades)	82,0
Melancia	250,0 (2 fatias)	31,8
Melão	180,0 (2 fatias)	25,6
Morango	150,0 (1 taça almoçadeira)	41,38
Nêspera	180,0 (3 unidades)	49,2
Pera	160,0 (2 unidades)	50,6
Pêssego / Nectarina	160,0 (2 unidades)	46,2
Tangerina	160,0 (2 unidades)	26,0
Uva	150,0 (1 taça almoçadeira)	92,5

Método de confeção: Cru**Procedimentos de preparação:** Lavar a fruta.**FICHA TÉCNICA FS2:****Gelatina de origem vegetal**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Gelatina de origem vegetal	150,0	91,6

Procedimentos de preparação: Misturar o pó da gelatina em água quente. Depois de bem dissolvida misturar água fria. Colocar num local a refrigerar. Pode-se optar pela oferta de gelatina já preparada, em embalagens individuais.

FICHA TÉCNICA FS3:**Fruta assada**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Maçã	160,0	82,0
ou	ou	ou
Pêra	160,0	50,6

Método de confeção: Assado

Procedimentos de preparação: Lavar a fruta.

Procedimentos de confeção: Colocar a fruta num tabuleiro para ir ao forno com um pouco de água, na parte superior, e canela em pó.

FICHA TÉCNICA FS4:**logurte de aromas ou pedaços**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
logurte ⁷	125,0	88,8

Alergénio: ⁷leite

FICHA TÉCNICA FS5:**Pudim**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Pudim	150,0	106,6

Alergénios: ³ovo, ⁶soja e ⁷leite

FICHA TÉCNICA FS6:**Mousse de chocolate**

Ingredientes	Capitação (g/ml) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Mousse de chocolate ⁷	50,0	209,5
Leite de vaca UHT meio gordo ⁷ ou	125,0	58,5
Bebida vegetal ⁶	125,0	45,0
		Leite de vaca: 268 ou
		Bebida vegetal: 254,5

Procedimentos de preparação: Dissolver o conteúdo da saqueta com o leite/bebida vegetal. Bater com a batedeira. Colocar no frigorífico.

Alergénios: ⁶soja e ⁷leite

FICHA TÉCNICA FS7:**Gelado**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Gelado de baunilha ⁷	150,0	296,4

Procedimentos de preparação: Colocar uma bola de gelado numa taça e servir.

Alergénio: ⁷leite

MOLHOS

FICHA TÉCNICA M1:**Molho branco**

Ingredientes	Capitação (g/ml) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Leite de vaca UHT meio gordo ⁷	125,0	58,5
Manteiga	15,0	112,5
Farinha de trigo ¹	9	35,6
Sal	<0,3	-
		206,6

Procedimentos de preparação: Ferver o leite. Derreter a manteiga, juntar a farinha e mexer até obter uma pasta homogênea. Aos poucos, acrescentar o leite e mexer constantemente. Deixar cozinhar por alguns minutos e temperar com sal e noz-moscada.

Alergénio: ¹cereais que contêm glúten e ⁷leite

FICHA TÉCNICA M2:**Molho branco vegetariano**

Ingredientes	Capitação (g) (2º/3ºCEB)	Valor Calórico (kcal) (2º/3ºCEB)
Bebida vegetal ⁶	125,0	45,0
Manteiga	15,0	112,5
Farinha de trigo ¹	9	35,6
Sal	<0,3	-
		193,1

Procedimentos de preparação: Ferver a bebida vegetal. Derreter a manteiga, juntar a farinha e mexer até obter uma pasta homogênea. Aos poucos, acrescentar a bebida vegetal e mexer constantemente. Deixar cozinhar por alguns minutos e temperar com sal e noz-moscada.

Alergénio: ¹cereais que contêm glúten e ⁶soja

Fichas Técnicas

Secundário

Ano Letivo 2022/2023

SOPAS

FICHA TÉCNICA S1:

Sopa de brócolos

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Brócolos	100,0	27,0
Alho-francês	120,0	25,2
Cenoura	150,0	28,5
Batata	50,0	42,6
Cebola	50,0	11,3
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,2	-
		143,6

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Descascar, lavar e cortar em pedaços a batata, a cebola e a cenoura. Lavar e arranjar os brócolos e o alho-francês. Cortar em pedaços.

Procedimentos de confeção: Colocar o alho-francês, a batata, a cenoura e a cebola numa panela. Cobrir com água e temperar com sal. Deixar ferver e reduzir a puré com a varinha. Adicionar brócolos aos pedaços e deixar ferver. Adicionar um fio de azeite.

FICHA TÉCNICA S2:

Creme de cenoura

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Cenoura	150,0	25,1
Curgete	80,0	13,6
Batata	50,0	42,6
Cebola	50,0	11,3
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,2	-
		101,6

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Descascar, lavar e cortar em pedaços a cenoura, a batata, a curgete e a cebola.

Procedimentos de confeção: Juntar os legumes numa panela. Cobrir com água e temperar com sal. Deixar ferver e reduzir a puré com a varinha. Adicionar um fio de azeite.

FICHA TÉCNICA S3:

Sopa de nabijas

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Grelos de nabo	120,0	19,0
Nabo	120,0	16,7
Cenoura	150,0	28,5
Batata	50,0	42,6
Cebola	50,0	11,3
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,2	-
		127,1

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Descascar, lavar e cortar em pedaços a cenoura, a batata e a cebola. Lavar, arranjar e cortar os grelos e o nabo em pedaços.

Procedimentos de confeção: Colocar o nabo, a batata, a cenoura e a cebola numa panela. Cobrir com água e temperar com sal. Deixar ferver e reduzir a puré com a varinha. Adicionar os grelos e deixar ferver. Adicionar um fio de azeite.

FICHA TÉCNICA S4:

Sopa camponesa

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Couve branca	100,0	22,0
Cenoura	150,0 (sopa base) + 80,0 (sopa não base)	43,7
Batata	50,0	42,6
Cebola	50,0	11,3
Feijão manteiga	10,0 (sopa base) + 5,0 (sopa não base)	41,3
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,2	-
		169,9

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a cenoura, a batata e a cebola e parti-las em cubos. Lavar e arranjar a couve. Demolhar o feijão em água fria, no dia anterior.

Procedimentos de confeção: Cozer o feijão em água e sal. Colocar a batata, a cenoura, a couve e a cebola numa panela. Cobrir com água e temperar com sal. Deixar ferver, juntar parte do feijão e reduzir a puré com a varinha. Adicionar o restante feijão, a cenoura em rodela e a couve aos pedaços. Deixar ferver e no fim adicionar um fio de azeite.

FICHA TÉCNICA S5:**Creme de legumes**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal)(Sec.)
Couve-lombarda	90,0	17,1
Cenoura	150,0	28,5
Alho-francês	120,0	25,2
Batata	50,0	42,6
Curgete	80,0	13,6
Cebola	50,0	11,3
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,2	-
		147,3

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a cenoura, a batata, o alho-francês, a curgete e a cebola e cortar em cubos. Lavar e preparar a couve.

Procedimentos de confeção: Colocar os legumes preparados numa panela. Cobrir com água e temperar com sal. Deixar ferver e reduzir a puré com a varinha. Adicionar um fio de azeite.

FICHA TÉCNICA S6:**Creme de abóbora**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal)(Sec.)
Abóbora	60,0	12,0
Cenoura	150,0	28,5
Alho-francês	120,0	25,2
Batata	50,0	42,6
Curgete	80,0	13,6
Cebola	50,0	11,3
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,2	-
		142,2

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a cenoura, a abóbora, a batata e a cebola e cortar em cubos. Lavar e cortar o alho-francês.

Procedimentos de confeção: Colocar os legumes preparados numa panela. Cobrir com água e temperar com sal. Deixar ferver e reduzir a puré com a varinha. Adicionar um fio de azeite.

FICHA TÉCNICA S7:**Sopa de cenoura e alho-francês**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Cenoura	150,0 (sopa base) + 80 (sopa não base)	43,7
Alho-francês	100,0	27,0
Batata	50,0	42,6
Abóbora	60,0	5,4
Cebola	50,0	11,3
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,2	-
		139,0

Método de confeção: Cozido**Procedimentos de preparação:** Lavar e descascar a cenoura, a batata, a abóbora e a cebola e parti-las em cubos. Arranjar e cortar o alho-francês.**Procedimentos de confeção:** Colocar a batata, parte da cenoura, a abóbora e a cebola numa panela. Cobrir com água e temperar com sal. Deixar ferver e reduzir a puré com a varinha. Adicionar o alho-francês e a restante cenoura em rodelas. Deixar ferver e no fim adicionar um fio de azeite.**FICHA TÉCNICA S8:****Creme de favas / ervilhas**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Nabo	120,0	16,7
Batata	50,0	42,6
Cebola	50,0	11,3
Curgete	80,0	13,6
Favas / Ervilhas	30,0	24,3/17,1
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,2	-
		117,5/110,3

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

FICHA TÉCNICA S9:**Sopa de feijão-verde**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Cenoura	150,0	28,5
Batata	50,0	42,6
Cebola	50,0	11,3
Feijão verde	60,0	13,8
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,2	-
		105,2

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a cenoura, a batata e a cebola e parti-las em cubos. Arranjar e cortar o feijão verde.

Procedimentos de confeção: Colocar a batata, a cebola e a cenoura numa panela. Cobrir com água e temperar com sal. Deixar ferver e reduzir a puré com a varinha. Adicionar o feijão verde e deixar ferver. Adicionar um fio de azeite.

FICHA TÉCNICA S10:**Sopa de couve / couve-flor**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Couve-lombarda / Couve-flor	90,0/100,0	17,1/29,0
Cenoura	150,0	28,5
Batata	50,0	42,6
Cebola	50,0	11,3
Curgete	80,0	13,6
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,2	-
		122,1/134,0

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a cenoura, a batata, a curgete e a cebola e parti-las em cubos. Lavar e cortar a couve.

Procedimentos de confeção: Colocar a batata, a cebola, a couve, a curgete e a cenoura numa panela. Cobrir com água e temperar com sal. Deixar ferver e reduzir a puré com a varinha. Adicionar couve em juliana / couve-flor em pedacinhos e deixar ferver. Adicionar um fio de azeite.

FICHA TÉCNICA S11:**Sopa juliana**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Nabo	120,0	16,7
Cenoura	80,0	13,3
Couve-lombarda	90,0	19,1
Batata	50,0	42,6
Cebola	50,0	11,3
Abóbora	60,0	5,4
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,2	-
		117,4

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a cebola, a abóbora, a batata e o nabo e cortá-los em pedaços. Lavar e cortar a couve em juliana. Lavar, descascar e cortar a cenoura em juliana.

Procedimentos de confeção: Colocar os legumes dentro de uma panela. Adicionar a água, temperar com sal e levar ao lume. Deixar cozer até os legumes estarem macios. Reduzir a puré. Juntar a couve e a cenoura. Por fim, deixar cozer e temperar com um fio de azeite.

FICHA TÉCNICA S12:**Creme de alho-francês**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Alho-francês	120,0	32,4
Nabo	120,0	19,2
Batata	50,0	42,6
Cebola	50,0	11,3
Curgete	80,0	13,6
Alho	2	1,0
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,2	-
		129,1

Método de confeção: Cozido

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

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

FICHA TÉCNICA S13:**Sopa de abóbora e espinafres**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Abóbora	60,0	12,0
Espinafres	80,0	10,3
Cenoura	150,0	28,5
Batata	50,0	42,6
Cebola	50,0	11,3
Curgete	80,0	13,6
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,2	-
		127,3

Método de confeção: Cozido**Procedimentos de preparação:** Lavar e descascar a abóbora, a batata, a curgete, a cebola e a cenoura. Lavar e arranjar os espinafres.**Procedimentos de confeção:** Colocar a abóbora, a cenoura, a batata, a cebola e a curgete numa panela e encher com água até os cobrir. Temperar com sal e deixar cozer. Triturar até ficar em puré. Juntar o azeite e os espinafres. Levar ao lume até ficarem cozidos.**FICHA TÉCNICA S14:****Sopa de grão-de-bico**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Cenoura	150,0	28,5
Batata	50,0	42,6
Cebola	50,0	11,3
Abóbora	60,0	5,4
Grão-de-bico	10,0 (sopa base) + 5 (sopa não base)	49,8
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,2	-
		146,6

Método de confeção: Cozido**Procedimentos de preparação:** Lavar e descascar a batata, a cenoura, a cebola e a abóbora. Demolhar o grão na véspera.**Procedimentos de confeção:** Cozer o grão. Colocar todos os legumes numa panela e cobrir com água. Temperar com sal e deixar cozer. Juntar parte do grão e triturar até ficar em puré. Adicionar o azeite e o restante grão e levar ao lume até levantar fervura.

FICHA TÉCNICA S15:**Sopa de agrião**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Nabo	120,0	19,2
Cenoura	150,0	28,5
Alho-francês	120,0	25,2
Agrião	50,0	4,13
Batata	50,0	42,6
Cebola	50,0	11,3
Curgete	80,0	13,6
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,2	-
		153,5

Método de confeção: Cozido

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

Procedimentos de confeção: Colocar todos os legumes (exceto os agriões) numa panela e encher com água até tapá-los. Temperar com sal e deixar cozer. Triturar até ficarem em puré e adicionar o azeite e o agrião.

FICHA TÉCNICA S16:**Caldo-verde**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Couve portuguesa	110,0	23,4
Batata	50,0	42,6
Cebola	50,0	11,3
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Alho	2	1,34
Sal	≤0,2	-
		87,6

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar os legumes e parti-los em cubos. Lavar e cortar a couve.

Procedimentos de confeção: Colocar a batata e a cebola numa panela. Cobrir de água e temperar com sal. Deixar ferver e reduzir a puré com a varinha. Adicionar couve em juliana e deixar ferver. Adicionar um fio de azeite.

FICHA TÉCNICA S17:

Sopa de espinafres

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Espinafres	80,0	17,6
Cenoura	150,0	28,5
Batata	50,0	42,6
Cebola	50,0	11,3
Curgete	80,0	13,6
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,2	-
		122,6

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar os legumes e parti-los em cubos. Lavar e arranjar os espinafres.

Procedimentos de confeção: Colocar todos os legumes, exceto os espinafres, numa panela e encher com água até os cobrir. Temperar com sal e deixar cozer. Triturar até ficar em puré. Juntar o azeite e os espinafres. Levar ao lume até ficarem cozidos.

FICHA TÉCNICA S18:

Creme de feijão-verde

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Cenoura	150,0	28,5
Batata	50,0	42,6
Cebola	50,0	11,3
Feijão-verde	60,0	14,1
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,2	-
		105,5

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a cenoura, a batata e a cebola e parti-las em cubos. Lavar, arranjar e cortar o feijão-verde.

Procedimentos de confeção: Colocar os legumes numa panela. Cobrir com água e temperar com sal. Deixar ferver e reduzir a puré com a varinha. Adicionar um fio de azeite.

FICHA TÉCNICA S19:

Creme de tomate

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Alho-francês	120,0	25,2
Tomate	50,0	8,2
Batata	50,0	42,6
Cebola	50,0	11,3
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,2	-
		96,3

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a batata e a cebola e parti-los em cubos. Lavar, arranjar e cortar o alho-francês e o tomate.

Procedimentos de confeção: Colocar os legumes numa panela. Cobrir com água e temperar com sal. Deixar ferver e reduzir a puré com a varinha. Adicionar um fio de azeite.

PRATOS DE CARNE

FICHA TÉCNICA C1:**Coxa de frango estufada**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Coxa de frango	170,0	363,8
Tomate	25,0	4,1
Cebola	25,0	4,25
Azeite extra virgem	7,0/9,0	81,0
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		453,15

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: De véspera, limpar, preparar e temperar a coxa de frango com sal, sumo de limão e ervas de Provence. No dia, lavar e descascar o tomate e a cebola. Picar a cebola e cortar o tomate em pedaços.

Procedimentos de confeção: Num tacho, juntar o azeite e a cebola até refogar. Depois, juntar o tomate e as coxas de frango até estufar.

FICHA TÉCNICA C2:**Lombo de porco estufado**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Carne de porco	130,0	273,1
Tomate	25,0	4,1
Cebola	25,0	4,25
Azeite extra virgem	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		363,45

Método de confeção: Estufado

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

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

FICHA TÉCNICA C3:

Rancho

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Couve-lombarda	110,0	17,4
Cenoura	80,0	13,4
Carne de porco	65,0	136,5
Carne de vaca	65,0	152,1
Grão-de-bico	50,0	166,0
Cebola	25,0	3,7
Tomate	25,0	4,1
Azeite extra virgem	7,0/9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		575,2

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Limpar e cortar a carne em cubos. Temperar com sumo de limão, louro e sal. No dia, lavar e descascar a cebola, o tomate e o alho. Picar a cebola e o alho. Cortar o tomate em pedaços.

Procedimentos de confeção: Colocar o azeite, a cebola picada e o alho a alourar. Juntar o tomate, o louro, a carne, a cenoura e a couve. Juntar também o grão, previamente cozido, com um pouco da água da sua cozedura. Temperar com pimentão-doce e orégãos. Juntar a massa, *penne*, preparada segundo as indicações da ficha técnica G7. Acrescentar a água necessária à cozedura.

FICHA TÉCNICA C4:

Panados de peru no forno

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Bife de peru	130,0	293,2
Ovo pasteurizado líquido ³	100,0	112,9
Pão ralado ¹	10,0	36,0
Azeite extra virgem	9,0	81,0
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		523,1

Método de confeção: Assado

Procedimentos de preparação: Temperar o bife com sal, pimenta e sumo de limão e deixar marinar.

Procedimentos de confeção: Passar o bife por ovo e pão ralado. Colocar num tabuleiro untado com azeite e levar ao forno.

Alergénios: ¹cereais que contêm glúten e ³ovo

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

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Almôndegas	150,0 (5 unidades de 30g)	354,0
Tomate	25,0	4,1
Cebola	25,0	4,25
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite extra virgem	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		448,15

Método de confeção: Estufado/Assado

Procedimentos de preparação: Temperar a carne com sal e pimenta. Moldar as almôndegas (3 unidades de 30g por aluno). Lavar e descascar a cebola, o alho e o tomate.

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

FICHA TÉCNICA C6:**Lombo de vaca / porco assado**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Lombo de vaca ou	125,0 ou	268,9 ou
Lombo de porco	130,0	170,3
Cebola	25,0	4,25
Azeite extra virgem	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		Vaca: 354,0 ou
		Porco: 256,6

Método de confeção: Assado

Procedimentos de preparação: De véspera, temperar a carne com alho, sal, sumo de limão, noz-moscada, cominhos e salsa. No dia, lavar e descascar a cebola e o alho. Cortar a cebola em meias-luas e picar o alho.

Procedimentos de confeção: Nos tabuleiros, colocar a cebola e o alho com um fio de azeite no fundo. Colocar a carne e levar ao forno. No final da assadura cortar em fatias.

FICHA TÉCNICA C7:**Feijoada**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Couve-lombarda	110,0	17,4
Cenoura	80,0	13,4
Carne de vaca	65,0	136,5
Carne de porco	65,0	152,1
Feijão vermelho	50,0	157,0
Tomate	25,0	4,1
Cebola	25,0	4,25
Azeite	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		566,75

Método de confeção: Cozido/Estufado

Procedimentos de preparação: De véspera, demolhar o feijão e limpar as carnes. Temperar com sal e cortar em cubos. No dia, lavar a couve e o tomate. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar, descascar e cortar a cenoura em rodela.

Procedimentos de confeção: Cozer o feijão em água e sal. Cozer a couve-lombarda. Fazer um estufado com o azeite, o tomate em cubos, a cebola e o alho. Adicionar as carnes e a cenoura e parte da água de cozedura do feijão. Temperar com ervas aromáticas. Deixar estufar, mexendo de vez em quando. Após a carne estar estufada, adicionar a couve escorrida e o feijão. Envolver tudo e deixar apurar.

FICHA TÉCNICA C8:**Hambúrgueres**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Hambúrguer (vaca e porco)	160,0 (2 unidades de 80g)	172,8
Azeite extra virgem	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		254,8

Método de confeção: Grelhado

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar o alho. Temperar a carne com sal, alho e ervas aromáticas. Moldar os hambúrgueres.

Procedimentos de confeção: Grelhar os hambúrgueres em azeite.

FICHA TÉCNICA C9:**Hambúrguer de Aves com molho de Cogumelos**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Hambúrguer (frango ou peru)	160,0 (2 unidades de 80g)	172,8
Cebola	40,0	6,2
Ovo pasteurizado líquido ³	100,0	112,9
Cogumelos	90,0	10,8
Natas ¹	25,0	51,5
Salsa	1,3	0,2
Azeite extra virgem	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		436,4

Método de confeção: Grelhado

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar o alho. Descascar e picar a cebola. Triturar a salsa. Triturar o peito de frango. Temperar a carne com sal, alho e ervas aromáticas. Moldar os hambúrgueres. Lavar os cogumelos.

Procedimentos de confeção: Juntar o alho, a cebola, o ovo e o frango e criar uma mistura homogénea. Formar bolas e espalmá-las para formar os hambúrgueres. Grelhar os hambúrgueres em azeite. Numa panela à parte, adicionar o azeite, a cebola, o alho com sal e a pimenta. Adicionar os cogumelos ao refogado. Adicionar as natas e deixar ferver o molho até obter uma consistência cremosa.

*Alergénios: ¹ lacticínios, ³ ovo**FICHA TÉCNICA C10:****Bife de peru / Febra de porco com cogumelos**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Bife de peru ou	120,0/130,0	136,5 ou
Febra de porco	120,0/130,0	246,1
Cogumelos	75,0/90,0	10,8
Cebola	20,0	3,1
Azeite extra virgem	7,0/9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		Peru: 232,4 ou
		Porco: 342

Método de confeção: Gratinado

Procedimentos de preparação: Temperar o bife/febra com sal, pimenta e sumo de limão. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho.

Procedimentos de confeção: Refogar a cebola e o alho com o azeite. Acrescentar os cogumelos e deixar estufar. Dispor o bife/febra num tabuleiro, regar com o molho de cogumelos e levar ao forno a gratinar.

FICHA TÉCNICA C11:**Bifes de Peru com limão**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Bife de Peru	130,0	136,5
Azeite	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		218,5

Método de confeção: Grelhado

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

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

FICHA TÉCNICA C12:**Bife de peru grelhado**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Bife de Peru	130,0	136,5
Azeite extra virgem	9,0	81,0
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		217,5

Método de confeção: Grelhado

Procedimentos de preparação: Temperar os bifes com sal, ervas aromáticas e sumo de limão.

Procedimentos de confeção: Grelhar os bifes em azeite.

FICHA TÉCNICA C13:**Arroz de pato**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Pato	170,0	147,0
Arroz	60,0	76,4
Cebola	20,0	3,1
Azeite extra virgem	9,0	81,0
Sal	≤0,3	-
		307,5

Método de confeção: Assado

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a cebola.

Procedimentos de confeção: Num tacho, cozer o pato em água, louro e sal. Reservar o caldo de cozedura.

À parte, refogar a cebola em azeite. Desfiar o pato e adicionar ao refogado. Juntar a água de cozedura do pato e o arroz. Retificar o tempero. Levar ao forno para cozer o arroz.

FICHA TÉCNICA C14:**Esparguete à bolonhesa**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Carne de porco picada	65,0	94,0
Carne de vaca picada	65,0	74,0
Tomate	25,0	4,1
Cebola	20,0	3,1
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite extra virgem	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		261,0

Método de confeção: Estufado

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

Procedimentos de confeção: Refogar a cebola e o alho picados em azeite. Adicionar a carne picada, o tomate e a polpa de tomate. Cozer a massa, esparguete, segundo as indicações da ficha técnica G7. Juntar com a carne estufada.

FICHA TÉCNICA C15:**Rolo de carne**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Carne de porco picada	65,0	94,0
Carne de vaca picada	65,0	74,0
Pão ralado ¹	20,0	72,0
Sal	≤0,3	-
		240,0

Método de confeção: Assado

Procedimentos de preparação: Temperar a carne com sal e ervas aromáticas.

Procedimentos de confeção: Formar o rolo de carne e passar por pão ralado. Colocar num tabuleiro e levar ao forno.

Alergénio: ¹cereais que contêm glúten

FICHA TÉCNICA C16:**Jardineira**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Feijão-verde	120,0	28,2
Cenoura	80,0	16,8
Ervilhas	70,0	38,0
Carne de vaca	65,0	136,5
Tomate	25,0	4,1
Cebola	25,0	4,25
Azeite extra virgem	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		309,85

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a batata, a cenoura, a cebola e o alho. Lavar o tomate e o feijão-verde. Picar a cebola e o alho.

Procedimentos de confeção: Fazer um refogado com a cebola, o alho e o azeite. Juntar a carne, a cenoura, o tomate e a água necessária. Temperar com sumo de limão e ervas aromáticas. Quando a carne estiver quase cozinhada adicionar a batata (preparada segundo as indicações da ficha técnica G1) cortada em cubos e os legumes. Deixar acabar de estufar.

FICHA TÉCNICA C17:**Costeletas/Febras de porco estufadas**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Costeleta de porco	170,0 ou	425,0 ou
Febra de porco	140,0	260,4
Cenoura	80,0	15,2
Tomate	25,0	4,1
Cebola	25,0	4,25
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite	7,0/9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		Costeleta de porco: 534,35
		Febra de porco: 369,75

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Na véspera, temperar a carne com sal, sumo de limão e ervas aromáticas. Lavar, descascar e picar a cebola, o alho e a cenoura. Lavar o tomate.

Procedimentos de confeção: Levar a estufar a cebola, o alho e a cenoura com o azeite. Juntar o tomate e a polpa de tomate. Estufar as costeletas no preparado de legumes.

FICHA TÉCNICA C18:**Salada de frango**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Peito de frango	130,0	192,3
Tomate	60,0	9,8
Ananás	50,0	14,8
Sal	≤0,3	-
		216,9

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: De véspera, demolhar as ervilhas. Cortar as fatias de ananás em pedacinhos. Lavar o tomate e lavar e descascar a cenoura. Temperar o peito de frango com sal e ervas aromáticas.

Procedimentos de confeção: Cozer a massa *penne*, segundo as indicações da ficha técnica G8. Cozer o frango em água. No fim, desfiar e juntar à massa cozida e escorrida. Adicionar o ananás, as ervilhas, o tomate em cubos e a cenoura ralada e envolver tudo. Temperar com orégãos. Adicionar o molho branco (preparado segundo as indicações da ficha técnica M1).

FICHA TÉCNICA C19:**Coelho/ Frango estufado**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Coelho ou	180,0 ou	137,0 ou
Frango	170,0	241,4
Cebola	20,0	3,1
Azeite	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		Coelho: 222,1
		Frango: 326,5

Método de confeção: Estufado

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

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

FICHA TÉCNICA C20:**Strogonoff com cogumelos**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Carne de porco	130,0	166,8
Cogumelos	90,0	10,8
Cebola	25,0	4,25
Leite de vaca UHT meio gordo ⁷	20,0	9,4
Azeite	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		273,3

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Limpar as carnes e cortar em fatias pequenas.

Procedimentos de confeção: Refogar a cebola e o alho com o azeite. Juntar a carne e deixar estufar. Temperar com sal e ervas aromáticas. Adicionar o leite e os cogumelos e deixar apurar.

FICHA TÉCNICA C21:**Perna de peru assada**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Perna de peru	170,0	355,3
Margarina	2,0	10,4
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		356,7

Método de confeção: Assado

Procedimentos de preparação: Na véspera, temperar o peru com sal, ervas aromáticas e sumo de limão.

Procedimentos de confeção: Barrar o peru com margarina, alho e colorau. Levar ao forno até assar.

FICHA TÉCNICA C22:**Perna de frango estufada**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Perna de frango	170,0	326,8
Tomate	25,0	4,1
Cebola	20,0	3,1
Azeite extra virgem	9,0	81,0
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		415,0

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: De véspera, limpar, preparar e temperar a perna de frango com sal, sumo de limão e ervas de Provence. No dia, lavar e descascar o tomate e a cebola. Picar a cebola e cortar o tomate em pedaços.

Procedimentos de confeção: Num tacho, juntar o azeite e a cebola até refogar. Depois, juntar o tomate e as coxas de frango até estufar.

FICHA TÉCNICA C23:**Frango assado**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Frango sem pele	170,0	241,4
Cebola	25,0	4,25
Azeite extra virgem	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		327,7

Método de confeção: Assado

Procedimentos de preparação: De véspera, temperar o frango com alho, sal, sumo de limão, noz-moscada, cominhos e salsa. No dia, lavar e descascar a cebola e o alho. Cortar a cebola em meias-luas e picar o alho.

Procedimentos de confeção: Nos tabuleiros, colocar a cebola e o alho com um fio de azeite no fundo. Colocar o frango e levar ao forno. No final da assadura cortar em bocados.

FICHA TÉCNICA C24:**Lasanha de carne**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Carne de porco picada	65,0	94,0
Carne de vaca picada	65,0	74,0
Cogumelos	90,0	10,8
Cebola	20,0	3,4
Tomate	25,0	4,1
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		272,1

Método de confeção: Estufado

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

Procedimentos de confeção: Cozer a massa de lasanha, segundo as indicações da ficha técnica G8. Refogar a cebola e o alho com o azeite. Juntar a carne picada, a polpa de tomate e o tomate. Retificar os temperos. Num tabuleiro, colocar uma camada do preparado, uma camada de molho branco, uma camada de massa e repetir. Terminar com molho branco e levar ao forno.

Preparar o molho branco segundo as indicações da ficha técnica M2.

FICHA TÉCNICA C25:

Nuggets de frango no forno

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Nuggets de frango ^{1,3, 4,6,7,10,12,14}	30,0 (4 unidades)	53,0

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Descongelar os nuggets perto da hora de confeção. Procedimentos de confeção: Pré-aqueça o forno a 200-220 °C. Em seguida, coloque os rissóis no forno e reduza o forno para 185°C. Deixe cozinhar entre 15-20 minutos.

Alergénio: ¹glutén ³ovos ⁶soja ⁷leite ¹⁰mostarda ¹²sulfitos

PRATOS DE OVOS

FICHA TÉCNICA 01:**Ovos escalfados com ervilhas**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Ovo ³	115,0	171,4
Ervilhas	130,0	70,2
Cebola	20,0	3,1
Tomate	25,0	4,8
Azeite	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		331,5

Método de confeção: Estufado

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

Procedimentos de confeção: Refogar a cebola e o alho com o azeite. Adicionar o tomate em pedaços e água (se necessário). Temperar com sal, pimenta e orégãos. Adicionar as ervilhas, mexer, tapar e levar ao lume lentamente cerca de 20 minutos.

Num tacho à parte, escalfar os ovos em água a ferver. Juntar os ovos ao preparado com as ervilhas e o molho de tomate.

Alergénios: ³ovo

PRATOS DE PEIXE

FICHA TÉCNICA P1:**Cavala estufada**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Cavala ⁴	175,0	292,3
Cebola	25,0	4,25
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite extra virgem	9,0	81,0
Sal	≤0,3	-
		381,4

Método de confeção: Estufado

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

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

Alergénio: ⁴peixe

FICHA TÉCNICA P2:**Salmão assado**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Posta de salmão ⁴	150,0	409,0
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		409,0

Método de confeção: Assado

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

Procedimentos de confeção: Colocar, num tabuleiro para ir ao forno, a posta de salmão com os legumes indicados na ementa (brócolos, couve-flor e rodela de cenoura) colocados por cima da posta. Levar ao forno até assar.

Alergénio: ⁴peixe

FICHA TÉCNICA P3:**Maruca / perca / abrótea / solha assada**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Posta de maruca ⁴ ou	150,0	78,5 ou
Perca ⁴ ou	90,0	108,9 ou
Posta de abrótea ⁴ ou	150,0	105,1 ou
Solha ⁴	90,0	81,3
Cebola	25,0	4,25
Tomate	25,0	4,1
Azeite	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		Maruca: 168,9 ou
		Perca: 199,3 ou
		Abrótea: 195,5 ou
		Solha: 171,7

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

FICHA TÉCNICA P4:**Pescada / Red-fish / Maruca estufada**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Posta de pescada ⁴ ou	150,0	161,8 ou
Posta de red-fish ⁴ ou	150,0	148,0 ou
Posta de maruca ⁴	150,0	78,5
Cebola	25,0	4,25
Tomate	25,0	4,1
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite	7,0/9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		Pescada: 256,0 ou
		Red-fish: 242,2 ou
		Maruca: 172,7

Método de confeção: Estufado / Assado

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

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

Alergénio: ⁴peixe

FICHA TÉCNICA P5:**Bacalhau à Brás**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Bacalhau ⁴	140,0	116,3
Ovo pasteurizado líquido ³	100,0	112,9
Cebola	25,0	4,25
Azeite	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		315,5

Método de confeção: Cozido

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

Procedimentos de confeção: Cozer o bacalhau, arranjar e desfiar. Levar ao lume o azeite, a cebola e o alho. Adicionar o bacalhau desfiado, envolvendo-o com o preparado. Juntar a batata palha (preparar segundo as indicações da ficha técnica G2) e, posteriormente, o ovo. Envolver e esperar que o ovo cozinhe. No fim, polvilhar com salsa.

Alergénios: ³ovo e ⁴peixe

FICHA TÉCNICA P6:

Paloco à Brás

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Paloco ⁴	145,0	116,0
Ovo pasteurizado líquido ³	100,0	112,9
Cebola	20,0	3,1
Azeite	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		314,0

Método de confeção: Cozido

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

Procedimentos de confeção: Cozer o bacalhau, arranjar e desfiar. Levar ao lume o azeite, a cebola e o alho. Adicionar o bacalhau desfiado, envolvendo-o com o preparado. Juntar a batata palha (preparar segundo as indicações da ficha técnica G2) e, posteriormente, o ovo. Envolver e esperar que o ovo cozinhe. No fim, polvilhar com salsa.

Alergénios: ³ovo e ⁴peixe

FICHA TÉCNICA P7:

Empadão de arroz de atum / peixe

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Atum ⁴ ou	110,0	265,0
Pescada ⁴ + red-fish ⁴	75,0+75,0	80,8+74,0
Ovo pasteurizado líquido ³	20,0	26,2
Tomate	25,0	4,1
Cebola	25,0	4,25
Azeite	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		Atum: 381,6 ou
		Pescada + red-fish: 271,4

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar e cortar o tomate em pedaços.

Procedimentos de confeção: Estufar o atum, previamente escorrido, com a cebola, o alho, o tomate e um fio de azeite. Num tabuleiro dispor alternadamente camadas de arroz (confeccionado segundo as indicações da ficha técnica G3), do estufado de atum e dos legumes indicados na ementa (cozidos). No fim, terminar com arroz e pincelar com o ovo. Levar ao forno.

Alergénios: ³ovo e ⁴peixe

FICHA TÉCNICA P8:**Pescada / paloco com grão-de-bico e ovo**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Pescada ⁴ ou	150,0	124,5
Paloco ⁴	145,0	116,0
Ovo de galinha inteiro ³	115,0	171,4
Grão-de-bico	50,0	166,3
Azeite	9,0	81,0
Vinagre ¹²	q.b.	-
Sal	≤0,3	-
		Pescada: 543,2 ou
		Paloco: 534,7

Método de confeção: Cozido**Procedimentos de preparação:** Demolhar o grão.**Procedimentos de confeção:** Cozer o peixe e o ovo em água e sal. Arranjar e desfiar o peixe. Tirar a casca ao ovo e cortar em pedaços. Cozer o grão-de-bico e escorrer. Temperar com azeite e vinagre.Alergénios: ³ovo, ⁴peixe e ¹²sulfitos**FICHA TÉCNICA P9:****Paloco à Gomes de Sá**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Paloco ⁴	145,0	116,0
Ovo de galinha inteiro ³	115,0	171,4
Cebola	20,0	3,4
Azeite	7,0/9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		372,8

Método de confeção: Cozido/Assado**Procedimentos de preparação:** Lavar e descascar a cebola e o alho. Cortar a cebola em rodelas e picar o alho.**Procedimentos de confeção:** Cozer a batata segundo as indicações da ficha técnica G1. Juntar os ovos. Quando estiverem cozidas, retirar a pele à batata e cortar em rodelas. Retirar a casca dos ovos cozidos. Cozer o paloco. Depois de cozido, retirar a pele e as espinhas e desfiar.

Levar ao lume um tacho com azeite e juntar a cebola e o alho. Temperar com sal e pimenta e deixar refogar. Num tabuleiro dispor alternadamente camadas de batata e de paloco. Por fim, dispor o refogado da cebola e os ovos cortados em rodelas e levar ao forno. No fim, polvilhar com salsa.

Alergénios: ³ovo e ⁴peixe

FICHA TÉCNICA P10:**Salada de feijão-frade, atum e ovo cozido**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Atum ⁴	110,0	265,0
Ovo de galinha inteiro ³	115,0	171,4
Feijão-frade	80,0	263,2
Cebola	20,0	3,1
Azeite	9,0	81,0
Sal	≤0,3	-
Vinagre ¹²	q.b.	-
		783,7

Método de confeção: Cozido**Procedimentos de preparação:** De véspera, demolhar o feijão-frade. Lavar e descascar a cebola.**Procedimentos de confeção:** Cozer o feijão-frade e o ovo em água e sal separados. Após cozido, colocar o feijão-frade num tabuleiro, descascar o ovo, picar e juntar, assim como o atum e a salsa. Envolver o preparado e temperar com azeite e vinagre. Colocar a cebola picada à disposição.Alergénios: ³ovo, ⁴peixe e ¹²sulfitos**FICHA TÉCNICA P11:****Filetes de pescada**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Posta de pescada ⁴	150,0	161,7
Cenoura	80,0	15,2
Cebola	20,0	3,1
Azeite	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
Pão ralado ¹	q.b.	-
Sumo de limão	q.b.	-
		262,0

Método de confeção: Assado**Procedimentos de preparação:** De véspera, temperar o peixe com sumo de limão, sal, alho e ervas aromáticas. Lavar e descascar a cebola e a cenoura. Cortar em rodela.**Procedimentos de confeção:** Dispor num tabuleiro o azeite, a cebola, o peixe e polvilhar com pão ralado e cenoura. Levar ao forno para gratinar.Alergénios: ¹cereais que contêm glúten e ⁴peixe

FICHA TÉCNICA P12:**Salada de grão com bacalhau cozido**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Bacalhau ⁴	140,0	151,0
Grão-de-bico	50,0	166,3
Cebola	20,0	3,1
Azeite	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
Vinagre ¹²	q.b.	-
		402,4

Método de confeção: Cozido**Procedimentos de preparação:** De véspera, demolhar o grão. Lavar e descascar a cebola e o alho.**Procedimentos de confeção:** Cozer o grão e o bacalhau em água e sal separados. Após estar cozido o bacalhau, arranjar e desfiar. Colocar o grão e o bacalhau num tabuleiro juntamente com a cebola e o alho picados. Envolver o preparado e temperar com azeite e vinagre.Alergénios: ⁴peixe e ¹²sulfitos**FICHA TÉCNICA P13:****Bacalhau gratinado**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Bacalhau ⁴	140,0	151,0 ou
Leite de vaca UHT meio gordo ⁷	10,0	4,7
Farinha de trigo ¹	5,0	17,3
Azeite	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		255,0

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

FICHA TÉCNICA P14:**Caldeirada de solha / pescada**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Posta de solha ⁴ ou	150,0	75,9 ou
Posta de pescada ⁴	150,0	161,7
Batata	120,0	102,4
Cenoura	80,0	15,2
Tomate	80,0	15,2
Cebola	100,0	17,0
Pimento	80,0	17,6
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		Solha: 329,1 ou
		Pescada: 414,9

Método de confeção: Guisado**Procedimentos de preparação:** Temperar o peixe com sal e ervas aromáticas e deixar marinar. Lavar e descascar a cenoura, a cebola, o alho e a batata. Lavar e cortar em pedaços o tomate e o pimento.**Procedimentos de confeção:** Cortar a cebola em rodela e adicionar ao azeite, num tacho. Juntar o tomate, a polpa de tomate, o pimento, a cenoura e a batata às rodela. Adicionar o peixe e a salsa. Juntar água, caso seja necessário.Alergénio: ⁴peixe**FICHA TÉCNICA P15:****Massada de peixe**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Posta de red-fish ⁴	72,5	71,6
Lulas ¹⁴	70,0	91,5
Tomate	25,0	4,1
Pimento	40,0	3,1
Cebola	20,0	3,1
Azeite	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		255,4

Método de confeção: Estufado**Procedimentos de preparação:** Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar e cortar o tomate e o pimento em pedaços. Temperar o peixe com sal, alho e ervas aromáticas.**Procedimentos de confeção:** Cozer a massa, espirais, segundo as indicações da ficha técnica G7. Cozer, arranjar e desfiar o peixe. Refogar a cebola e o alho com o azeite. Juntar as lulas, o tomate e os orégãos. Juntar os legumes indicados na ementa (ervilhas e cenoura previamente cozidas e o pimento), a massa e o peixe desfiado. Envolver tudo.Alergénios: ⁴peixe e ¹⁴moluscos

FICHA TÉCNICA P16:**Cavala à Ratatouille**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Cavala ⁴	90,0	172,5
Beringela	120,0	19,2
Abóbora	130,0	9,9
Tomate	60,0	11,4
Pimento	50,0	11,0
Cebola	20,0	3,1
Azeite	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		309,1

Método de confeção: Estufado**Procedimentos de preparação:** Lavar e descascar a abóbora, a cebola e o alho. Lavar e arranjar a beringela, o tomate e o pimento. Temperar a cavala com sal, alho e ervas aromáticas.**Procedimentos de confeção:** Cortar a cebola de modo grosseiro e picar o alho. Levar ao lume com o azeite, o louro e os coentros picados. Cortar o pimento em tirinhas e juntar. Adicionar o tomate em cubinhos e temperar. Depois de estufado, colocar o preparado num tabuleiro, com a cavala por cima. Levar ao forno.Alergénio: ⁴peixe**FICHA TÉCNICA P17:****Salada de couscous**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Atum ⁴	110,0	265,0
Ovo de galinha inteiro ³	115,0	171,4
Alface	100,0	5,6
Ervilhas	100,0	54,0
Cenoura	60,0	10,1
Azeite	9,0	81,0
Sal	≤0,3	-
Vinagre ¹²	q.b.	-
		587,1

Método de confeção: Cozido**Procedimentos de preparação:** Lavar e ralar a alface. Lavar, descascar e ralar a cenoura.**Procedimentos de confeção:** Cozer o couscous, segundo as indicações da ficha técnica G8, e os ovos em separado. Retirar a casca aos ovos e partir em pedaços. Cozer as ervilhas. Juntar o atum escorrido, o couscous, os ovos, a alface, as ervilhas, a cenoura e temperar com azeite, vinagre e ervas aromáticas.Alergénios: ³ovo, ⁴peixe e ¹²sulfitos

FICHA TÉCNICA P18:**Pescada Espiritual**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Pescada ⁴	150,0	161,7
Cenoura	60,0	11,4
Cebola	20,0	3,1
Azeite	7,0/9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		258,2

Método de confeção: Cozido

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

Procedimentos de confeção: Cozer, arranjar e desfiar a pescada. Levar ao lume o azeite, a cebola e o alho. Adicionar a cenoura ralada e posteriormente a pescada desfiada. Temperar com noz-moscada. Juntar a batata palha (preparada segundo as indicações da ficha técnica G2) e, posteriormente, o molho branco. Envolver tudo. Colocar num tabuleiro e levar ao forno.

Preparar o molho branco segundo as indicações da ficha técnica M1.

Alergénio: ⁴peixe

FICHA TÉCNICA P19:**Medalhões de Pescada c/ cebolada**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Medalhões de pescada ⁴	150,0 (2 unidades)	163,6
Cebola	100,0	17,0
Tomate	25,0	4,8
Azeite	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		267,4

Método de confeção: Estufado

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

Procedimentos de confeção: Refogar a cebola e o alho com o azeite. Adicionar o tomate em pedaços e água (se necessário). Temperar os medalhões de pescada com sal, pimenta e orégãos e adicioná-los ao tacho.

FICHA TÉCNICA P20:

Douradinhos no forno

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Douradinhos ^{2,3, 4,6,7,10,12,14}	30,0 (4 unidades)	65,0

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Descongelar os douradinhos perto da hora de confeção.

Procedimentos de confeção: Pré-aqueça o forno a 200-220 °C. Em seguida, coloque os rissóis no forno e reduza o forno para 185°C. Deixe cozinhar entre 15-20 minutos.

Alergénio: ¹glutén ²crustáceos ³ovos ⁴peixe ⁶soja ⁷leite ¹⁰mostarda ¹²sulfitos ¹⁴moluscos

FICHA TÉCNICA P21:

Calamares no forno

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Calamares ^{2,3, 4,6,7,10,12,14}	30,0 (4 unidades)	65,0

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Descongelar os calamares perto da hora de confeção.

Procedimentos de confeção: Pré-aqueça o forno a 200-220 °C. Em seguida, coloque os rissóis no forno e reduza o forno para 185°C. Deixe cozinhar entre 15-20 minutos.

Alergénio: ¹glutén ²crustáceos ³ovos ⁴peixe ⁶soja ⁷leite ¹⁰mostarda ¹²sulfitos ¹⁴moluscos

PRATOS VEGETARIANOS

FICHA TÉCNICA V1:

Empadão de legumes

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Ervilhas (crua ou ultracongelada)	230,0	135,7
Cogumelos	90,0	10,8
Cenoura	80,0	13,5
Pimento	50,0	11,1
Tomate	25,0	4,1
Cebola	20,0	3,1
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite extra virgem	9,0	81,0
Sal	≤0,3	-
		263,1

Método de confeção: Estufado

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

Procedimentos de confeção: Cozer as ervilhas em água. Num tacho, juntar um fio de azeite com a cebola picada. Depois de refogada, juntar os cogumelos, a cenoura ralada, o pimento em tirinhas, o tomate em cubos e a polpa de tomate e deixar estufar. Juntar as ervilhas e envolver. Temperar com ervas aromáticas.

Preparar o arroz segundo as indicações da ficha técnica G3.

Num tabuleiro para ir ao forno, colocar uma camada de arroz, outra do preparado de legumes e terminar com outra camada de arroz. Levar ao forno a alourar.

FICHA TÉCNICA V2:**Lentilhas estufadas com legumes**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Abóbora	130,0	26,0
Curgete	130,0	20,6
Cogumelos	90,0	10,8
Lentilhas (secas)	80,0	242,2
Tomate	25,0	4,1
Cebola	25,0	3,9
Azeite extra virgem	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		389,6

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Na véspera, demolhar as lentilhas. Lavar e descascar a cebola, o alho, o tomate, a abóbora e a curgete.

Procedimentos de confeção: Cozer as lentilhas. Num tacho, colocar o azeite, a cebola picada e o alho e deixar alourar. Juntar o tomate, o louro, a curgete e a abóbora em cubos. Adicionar as lentilhas e temperar com pimentão-doce, sal e orégãos. Juntar um pouco de água se necessário.

FICHA TÉCNICA V3:**Feijão preto com legumes**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Alho-francês	120,0/150,0	14,0/17,5
Feijão-preto (seco)	80,0	219,7
Cenoura	80,0	13,5
Tomate	25,0	4,1
Cebola	20,0	3,1
Azeite extra virgem	7,0/9,0	63,0/81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		318,4/339,9

Método de confeção: Estufado

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

Procedimentos de confeção: Juntar a cebola e o alho picados com o azeite e a cenoura em rodelas. Juntar o alho-francês e o tomate picado sem pele. Temperar com sal e ervas aromáticas e deixar cozinhar em lume brando até os legumes ficarem cozinhados. Juntar o feijão-preto cozido previamente e um pouco de água da cozedura, se for necessário. Deixar apurar.

FICHA TÉCNICA V3:

Feijão preto com legumes

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Alho-francês	150,0	17,5
Feijão-preto (seco)	80,0	219,7
Cenoura	80,0	13,5
Tomate	25,0	4,1
Cebola	20,0	3,1
Azeite extra virgem	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		339,9

Método de confeção: Estufado

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

Procedimentos de confeção: Juntar a cebola e o alho picados com o azeite e a cenoura em rodelas. Juntar o alho-francês e o tomate picado sem pele. Temperar com sal e ervas aromáticas e deixar cozinhar em lume brando até os legumes ficarem cozinhados. Juntar o feijão-preto cozido previamente e um pouco de água da cozedura, se for necessário. Deixar apurar.

FICHA TÉCNICA V4:

Salada de batata com tofu e legumes

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Tofu ⁶	210,0	160,1
Maçã	160,0	69,2
Abóbora	130,0	26,0
Cebola	50,0	7,7
Milho	50,0	185,5
Azeite extra virgem	9,0	81,0
Sal	≤0,3	-
		529,5

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a cebola, a maçã e a abóbora. Picar a cebolas e cortar a maçã e a abóbora em cubos.

Procedimentos de confeção: Cozer a abóbora. Juntar a cebola picada, o milho, a maçã, a abóbora, o tofu aos cubos com a batata cozida (preparar a batata cozida segundo as indicações da ficha técnica G1). Misturar tudo com o molho branco (preparar o molho branco segundo as indicações da ficha técnica M2).

Alergénio: ⁶soja

FICHA TÉCNICA V5:

Soja estufada

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Soja ⁶	80,0	258,4
Tomate	25,0	4,1
Cebola	25,0	3,9
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite extra virgem	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		352,2

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a cebola e o alho. Hidratar a soja em água.

Procedimentos de confeção: Juntar o azeite com a cebola e o alho picados. Depois de refogados, juntar a soja, a polpa de tomate e o tomate. Temperar e deixar cozinhar, adicionando um pouco de água.

Alergénio: ⁶soja

FICHA TÉCNICA V6:

Salada de feijão-frade

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Feijão-frade (seco)	80,0	92,6
Cebola	20,0	3,1
Azeite extra virgem	9,0	81,0
Salsa	2,0	-
Sal	≤0,3	-
Vinagre ¹²	q.b.	-
		176,7

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Na véspera, demolhar o feijão-frade. Lavar e descascar a cebola.

Procedimentos de confeção: Cozer o feijão-frade. Juntar o feijão com a cebola e a salsa picados. Temperar com azeite e vinagre.

Alergénio: ¹²sulfitos

FICHA TÉCNICA V7:**Rancho vegetariano**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Couve	100,0	15,9
Cenoura	80,0	13,5
Grão-de-bico (seco)	80,0	96,4
Cebola	25,0	3,7
Tomate	25,0	4,1
Azeite extra virgem	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		215,6

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: De véspera, demolhar o grão-de-bico. No dia, temperar com sumo de limão, louro e sal, lavar e descascar a cebola, o tomate e o alho. Picar a cebola e o alho. Cortar o tomate em pedaços.

Procedimentos de confeção: Colocar o azeite, a cebola picada e o alho a alourar. Juntar o tomate, o louro, a cenoura e a couve. Juntar o grão, previamente cozido, com um pouco da água da sua cozedura. Temperar com pimentão-doce e orégãos. Juntar a massa, *penne*, preparada segundo a ficha técnica G7. Acrescentar a água necessária à cozedura.

FICHA TÉCNICA V8:**Salada Mexicana**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Ervilhas (crua ou ultracongelada)	150,0	81,0
Feijão vermelho (seco)	80,0	75,1
Cenoura	50,0	8,4
Feijão-verde	50,0	11,7
Brócolos	45,0	10,1
Pimento	30,0	4,7
Cebola	25,0	3,7
Azeite extra virgem	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		276,7

Método de confeção: Cozido**Procedimentos de preparação:** Lavar e descascar a cenoura, a cebola e o alho. Lavar e arranjar o feijão-verde, os brócolos e o pimento. De véspera, demolhar as ervilhas e o feijão.**Procedimentos de confeção:** Cozer as ervilhas, o feijão vermelho, o feijão-verde e os brócolos. Refogar a cebola e o alho em azeite. Adicionar a cenoura e o pimento. Juntar os legumes cozidos e envolver. Temperar com orégãos.

FICHA TÉCNICA V9:**Beringela recheada**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Beringela	120,0	18,2
Cogumelos	90,0	10,8
Soja ⁶	80,0	258,4
Cenoura	80,0	13,5
Pimento	80,0	12,5
Cebola	25,0	3,7
Tomate	25,0	4,1
Azeite extra virgem	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		403,2

Método de confeção: Assado

Procedimentos de preparação: Colocar a soja granulada a hidratar numa tigela com um pouco de água. Lavar a beringela. Cortar ao meio no sentido do comprimento. Com uma faca retirar a polpa, deixando os rebordos grossos o suficiente para acomodar o recheio. Picar a polpa e reservar. Lavar e descascar o alho, a cebola e a cenoura. Lavar o pimento e o tomate.

Procedimentos de confeção: Picar a cebola, o alho, o pimento e ralar a cenoura. Colocar num tacho com o azeite e o louro. Juntar os cogumelos laminados e deixar cozinhar. Juntar o tomate e a polpa da beringela em cubos. Adicionar sal e ervas aromáticas, tapar e deixe cozinhar em lume brando. Juntar a soja. Recheiar a beringela com o preparado. Levar ao forno.

Alergénios: ⁶soja

FICHA TÉCNICA V10:**Favas estufadas com tofu**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Favas (secas)	70,0	19,2
Alho-francês	150,0	17,5
Tofu ⁶	105,0	80,0
Cenoura	80,0	13,5
Cebola	20,0	3,1
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite extra virgem	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		219,1

Método de confeção: Estufado

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

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

Alergénios: ⁶soja

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

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Grão-de-bico	80,0	96,4
Cogumelos	90,0	10,8
Tomate	25,0	4,1
Cebola	25,0	3,9
Pimento	30,0	4,7
Polpa de tomate	10,0	3,8
Pão ralado ¹	10,0	36,0
Azeite extra virgem	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		241,7

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Demolhar o grão no dia anterior. Lavar e descascar a cebola e o alho. Lavar e arranjar o pimento. Cortar em pedaços pequenos. Lavar o tomate e cortar em pedaços.

Procedimentos de confeção: Cozer o grão. Refogar a cebola e o pimento picados com um fio de azeite. Adicionar o alho, ervas aromáticas e salsa fresca picada. Escorrer o grão-de-bico e triturar, formando um puré. Adicionar o puré de grão ao refogado, e envolver. Para dar consistência pode-se adicionar pão ralado. Amassar, envolvendo tudo. Moldar as almôndegas e estender num tabuleiro. Num tacho, juntar o tomate, a polpa de tomate e os cogumelos laminados. Deitar por cima das almôndegas e levar ao forno.

Alergénio: ¹cereais que contêm glúten

FICHA TÉCNICA V12:**Tofu grelhado**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Tofu ⁶	210,0	160,1
Azeite extra virgem	9,0	81,0
Sal	≤0,3	-
		241,1

Método de confeção: Grelhado**Procedimentos de preparação:** Cortar o tofu com a espessura de um dedo.**Procedimentos de confeção:** Grelhar o tofu em azeite.Alergénio: ⁶soja**FICHA TÉCNICA V13:****Legumes à Brás**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Feijão manteiga	80,0	219,7
Curgete	130,0	20,6
Cenoura	80,0	13,4
Alho-francês	150,0	31,5
Cebola	20,0	3,1
Azeite extra virgem	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		370,3

Método de confeção: Estufado**Procedimentos de preparação:** De véspera, demolhar o feijão. Lavar, descascar e cortar a cebola, a curgete e a cenoura em rodelas. Lavar, descascar e picar o alho. Lavar e cortar o alho-francês em rodelas.**Procedimentos de confeção:** Cozer o feijão. Levar ao lume o azeite, a cebola e o alho. Adicionar a curgete, a cenoura e o alho-francês, envolvendo-os com o preparado. Juntar a batata palha (preparar segundo as indicações da ficha técnica G3) e envolver. No fim, polvilhar com salsa.

FICHA TÉCNICA V14:**Seitan assado com legumes**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Beringela	120,0	18,2
Curgete	130,0	20,6
Abóbora	130,0	26,0
Seitan ^{1,6}	80,0	96,0
Cenoura	80,0	13,4
Tomate	25,0	4,1
Cebola	20,0	3,1
Azeite extra virgem	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		263,4

Método de confeção: Assado

Procedimentos de preparação: Lavar, descascar e preparar os legumes.

Procedimentos de confeção: Colocar o seitan num tabuleiro com os legumes cortados em cubos. Juntar um fio de azeite, sal e ervas aromáticas. Levar ao forno.

Alergénios: ¹cereais que contêm glúten e ⁶soja

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

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Ervilhas (crua ou ultracongelada)	230,0	135,7
Cogumelos	90,0	10,8
Cenoura	80,0	13,4
Tomate	25,0	4,1
Cebola	20,0	3,1
Azeite extra virgem	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		246,0

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Demolhar as ervilhas, na véspera. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar e cortar o tomate em pedaços. Lavar, descascar e cortar a cenoura em rodela.

Procedimentos de confeção: Refogar a cebola e o alho em azeite. Adicionar os cogumelos, a cenoura, o tomate e as ervilhas. Temperar com sal e ervas aromáticas e deixar estufar.

FICHA TÉCNICA V16:**Feijoada vegetariana**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Feijão vermelho	80,0	75,1
Tofu ⁶	130,0	80,1
Couve-lombarda	110,0	15,6
Cenoura	80,0	13,5
Tomate	25,0	4,1
Cebola	20,0	3,1
Azeite	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		273,5

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: De véspera, demolhar o feijão. No dia, lavar a couve e o tomate. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar, descascar e cortar a cenoura em rodela.

Procedimentos de confeção: Cozer o feijão em água e sal. Cozer a couve-lombarda. Fazer um estufado com o azeite, o tomate em cubos, a cebola e o alho. Adicionar o tofu aos cubos e a cenoura e parte da água de cozedura do feijão. Temperar com ervas aromáticas. Deixar estufar, mexendo de vez em quando. Adicionar a couve escorrida e o feijão. Envolver tudo e deixar apurar.

Alergénio: ⁶soja

FICHA TÉCNICA V17:**Salada de grão-de-bico com ervilha**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Grão-de-bico	80,0	96,4
Cenoura	80,0	13,5
Ervilhas	115,0	67,9
Tomate	30,0	4,9
Azeite	9,0	81,0
Sal	≤0,3	-
		263,1

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: De véspera, demolhar o grão e as ervilhas. No dia, lavar e descascar a cenoura. Lavar o tomate. Cortar tudo em cubinhos pequenos.

Procedimentos de confeção: Cozer o grão, a cenoura e as ervilhas. Juntar todos os ingredientes e temperar com sal, coentros ou salsa, sumo de limão e azeite.

FICHA TÉCNICA V18:

Hambúrguer vegetariano

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Hambúrguer (grão-de-bico)	80,0	96,5
Curgete	65,0	10,4
Cenoura	80,0	13,5
Pão ralado ¹	10,0	36,0
Azeite extra virgem	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		235,0

Método de confeção: Grelhado

Procedimentos de preparação: Demolhar o grão-de-bico, na véspera. Lavar e descascar a curgete, a cenoura e o alho.

Procedimentos de confeção: Cozer o grão, a curgete e a cenoura. Triturar e adicionar alho, coentros picados, azeite, sal, sumo de limão e cominhos. Misturar tudo e formar os hambúrgueres. Passar por pão ralado, se necessário. Grelhar em azeite.

Alergénio: ¹cereais que contêm glúten

FICHA TÉCNICA V19:

Hambúrguer de feijão

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Hambúrguer (feijão preto)	80,0	72,8
Curgete	65,0	10,4
Cenoura	80,0	13,5
Pão ralado ¹	10,0	36,0
Azeite extra virgem	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		211,3

Método de confeção: Grelhado

Procedimentos de preparação: Demolhar o feijão preto, na véspera. Lavar e descascar a curgete, a cenoura e o alho.

Procedimentos de confeção: Cozer o feijão, a curgete e a cenoura. Triturar e adicionar alho, coentros picados, azeite, sal, sumo de limão e cominhos. Misturar tudo e formar os hambúrgueres. Passar por pão ralado, se necessário. Grelhar em azeite.

Alergénio: ¹cereais que contêm glúten

FICHA TÉCNICA V20:**Salteado de espinafres com soja**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Espinafres	120,0	15,5
Soja ⁶	80,0	258,4
Cogumelos	90,0	10,8
Cebola	20,0	3,1
Azeite extra virgem	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		369,8

Método de confeção: Salteado**Procedimentos de preparação:** Demolhar a soja, na véspera. Lavar e descascar a cebola e o alho.**Procedimentos de confeção:** Refogar a cebola e o alho picados em azeite. Juntar a soja, os cogumelos laminados, sal e ervas aromáticas. Deixar cozer. No fim, adicionar os espinafres.Alergénio: ⁶soja**FICHA TÉCNICA V21:****Cogumelos no forno com legumes**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Cogumelos	90,0	10,8
Curgete	130,0	20,4
Tomate	30,0	4,9
Milho	50,0	185,5
Azeite extra virgem	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		303,6

Método de confeção: Salteado/Assado**Procedimentos de preparação:** Lavar e cortar os pés dos cogumelos aos pedacinhos, o tomate em metades e a curgete aos cubinhos. Lavar, descascar e picar o alho.**Procedimentos de confeção:** Aquecer o azeite numa frigideira. Juntar o alho, os pés dos cogumelos picados, a curgete e o tomate. Temperar com sal e deixar saltear. Retirar do lume e recheiar os cogumelos com o preparado. Polvilhar com orégãos e levar ao forno para gratinar.

FICHA TÉCNICA V22:**Esparguete à bolonhesa vegetariana**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Cogumelos	90,0	10,8
Seitan ^{1,6}	80,0	96,0
Tomate	25,0	4,1
Cebola	20,0	3,1
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite extra virgem	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		199,8

Método de confeção: Estufado**Procedimentos de preparação:** Lavar e descascar a cebola e o alho. Lavar o tomate e cortar em pedaços.**Procedimentos de confeção:** Refogar a cebola e o alho picados em azeite. Adicionar o seitan em cubos, o tomate e a polpa de tomate. Cozer a massa, esparguete, segundo as indicações da ficha técnica G7. Juntar com o preparado.Alergénios: ¹cereais que contêm glúten e ⁶soja**FICHA TÉCNICA V23:****Chili vegetariano**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Feijão vermelho	50,0	46,9
Soja ⁶	80,0	258,4
Tomate	25,0	4,1
Milho	50,0	185,5
Cebola	20,0	3,1
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite extra virgem	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		583,8

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

FICHA TÉCNICA V24:**Tofu estufado com abóbora**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Tofu ⁶	210,0	160,1
Abóbora	130,0	26,0
Cebola	25,0	3,9
Azeite extra virgem	9,0	81,0
Sal	≤0,3	-
		271,0

Método de confeção: Estufado**Procedimentos de preparação:** Lavar e descascar a cebola e cortar em meias-luas. Lavar, arranjar e cortar a abóbora em cubinhos. Cortar o tofu em cubos.**Procedimentos de confeção:** Aquecer o azeite e adicionar o tofu. Juntar a cebola e os cominhos. Juntar a abóbora e sal e deixar cozinhar em lume brando até a abóbora estar cozinhada.Alergénio: ⁶soja**FICHA TÉCNICA V25:****Caldeirada de soja**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Soja ⁶	80,0	258,4
Batata	120,0	85,3
Tomate	50,0	8,1
Cebola	50,0	7,7
Pimento	80,0	12,4
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		457,7

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

FICHA TÉCNICA V26:**Croquetes vegetarianos**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Grão-de-bico	80,0	96,4
Alheira vegetariana ¹	200,0 (1 unidade)	198,0
Pão ralado ¹	10,0	36,0
Azeite	9,0	81,0
Sal	≤0,3	-
		411,4

Método de confeção: Assado

Procedimentos de preparação: Demolhar o grão-de-bico.

Procedimentos de confeção: Cozer o grão. Escorrer e picar com um fio de azeite. Juntar a alheira vegetariana e voltar a picar. Transferir para uma taça e juntar salsa picada e envolver. Moldar os croquetes e passar por pão ralado. Levar ao forno.

Alergénio: ¹cereais que contêm glúten

FICHA TÉCNICA V27:**Tomate recheado**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Tomate	120,0	19,5
Tofu ⁶	210,0	160,1
Alho-francês	75,0	8,8
Beringela	60,0	9,2
Cenoura	80,0	13,5
Cebola	20,0	3,1
Azeite	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		296,2

Método de confeção: Assado

Procedimentos de preparação: Lavar o tomate e retirar a parte superior. Limpar o interior e reservar. Lavar e descascar a cenoura, a cebola e o alho. Lavar o alho-francês e a beringela. Cortar tudo em cubos pequenos.

Procedimentos de confeção: Juntar o alho, a cebola, o alho-francês e a cenoura e deixar saltar. Adicionar a beringela e o tofu cortado em cubinhos, o interior do tomate, sal e orégãos. Deixar apurar. Encher o tomate com o preparado.

Alergénios: ⁶soja

FICHA TÉCNICA V28:**Jardineira vegetariana**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Feijão-verde	120,0	27,6
Cenoura	80,0	13,5
Seitan ^{1,6}	80,0	96,0
Ervilhas	130,0	70,6
Tomate	25,0	4,1
Cebola	20,0	3,1
Azeite extra virgem	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
Sumo de limão	q.b.	-
		296,9

Método de confeção: Estufado**Procedimentos de preparação:** Lavar e descascar a batata, a cenoura, a cebola e o alho. Lavar o tomate e o feijão-verde. Picar a cebola e o alho.**Procedimentos de confeção:** Fazer um refogado com a cebola, o alho e o azeite. Juntar o seitan, a cenoura, o tomate e a água necessária. Temperar com sumo de limão e ervas aromáticas. Quando o seitan estiver quase cozinhado adicionar a batata (preparada segundo as indicações da ficha técnica G1) cortada em cubos e os legumes. Deixar acabar de estufar.Alergénios: ¹cereais que contêm glúten e ⁶soja**FICHA TÉCNICA V29:****Massa Siciliana**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Grão-de-bico	80,0	96,4
Cenoura	80,0	13,5
Alho-francês	150,0	17,6
Tomate	25,0	4,1
Azeite extra virgem	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		209,9

Método de confeção: Estufado**Procedimentos de preparação:** De véspera, demolhar o grão. Lavar e descascar o alho. Lavar e cortar o alho francês em rodelas. Lavar o tomate e cortar em cubos.**Procedimentos de confeção:** Cozer o grão. Num tacho, juntar o azeite com o alho picado e o alho francês. Juntar o grão e o tomate e deixar cozinhar. Juntar a massa, esparguete, preparada segundo as indicações da ficha técnica G7. Temperar com orégãos e manjeriço.

FICHA TÉCNICA V30:

Salada Exótica		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Ervilhas (crua ou ultracongelada)	230,0	135,7
Tomate	60,0	9,8
Cenoura	80,0	13,5
Ananás	25,0	7,4
Sal	≤0,3	-
		163,0

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: De véspera, demolhar as ervilhas. Cortar as fatias de ananás em pedacinhos. Lavar o tomate e lavar e lavar e descascar a cenoura.

Procedimentos de confeção: Cozer a massa *penne*, segundo as indicações da ficha técnica G8. Adicionar o ananás, as ervilhas, o tomate em cubos e a cenoura ralada e envolver tudo. Temperar com orégãos. Adicionar o molho branco (preparado segundo as indicações da ficha técnica M2).

FICHA TÉCNICA V31:

Lasanha de ervilhas		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Ervilhas (crua ou ultracongelada)	230,0	135,7
Cogumelos	90,0	10,8
Cebola	20,0	3,1
Tomate	25,0	4,1
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		240,5

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Demolhar as ervilhas, na véspera. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar e cortar o tomate em cubos.

Procedimentos de confeção: Cozer as ervilhas. Cozer a massa de lasanha, segundo as indicações da ficha técnica G8. Refogar a cebola e o alho com o azeite. Juntar as ervilhas, a polpa de tomate e o tomate. Retificar os temperos. Num tabuleiro, colocar uma camada do preparado, uma camada de molho branco, uma camada de massa e repetir. Terminar com molho branco e levar ao forno. Preparar o molho branco segundo as indicações da ficha técnica M2.

FICHA TÉCNICA V32:**Feijão vermelho com Ratatouille**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Beringela	120,0	18,2
Abóbora	130,0	26,0
Feijão vermelho (seco)	80,0	75,1
Tomate	50,0	8,2
Pimento	80,0	12,4
Cebola	20,0	3,1
Azeite	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		225,0

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Na véspera, demolhar o feijão. Lavar e descascar a abóbora, a cebola e o alho. Lavar e arranjar a beringela, o tomate e o pimento.

Procedimentos de confeção: Cozer o feijão. Cortar a cebola de modo grosseiro e picar o alho. Levar ao lume com o azeite, o louro e os coentros picados. Cortar o pimento em tirinhas e juntar. Adicionar o tomate em cubinhos e o feijão e temperar. Deixar estufar e levar ao forno.

FICHA TÉCNICA V33:**Arroz de lentilhas com legumes**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Lentilhas (seca)	80,0	242,2
Beringela	120,0	18,2
Tomate	25,0	4,8
Curgete	130,0	20,4
Arroz	50,0	63,8
Cenoura	60,0	10,1
Pimento	40,0	6,2
Cebola	20,0	3,1
Azeite	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		454,2

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Na véspera, demolhar as lentilhas. Lavar e descascar a curgete, a cenoura, a cebola e o alho. Lavar e arranjar a beringela, o tomate e o pimento. Fatiar as beringelas, as curgetes, os pimentos e as cenouras.

Procedimentos de confeção: Cozer o feijão. Estufar o tomate, a cebola e o alho em azeite. Adicionar as lentilhas previamente cozidas e demolhadas. Adicionar a água de cozedura das lentilhas e a beringela, a curgete, o pimento e a cenoura. Após estar estufado, adicionar o arroz. Polvilhar com salsa/coentros.

FICHA TÉCNICA V34:**Salada de couscous**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Ervilhas (crua ou ultracongelada)	230,0	135,7
Alface	100,0	5,6
Cenoura	80,0	13,4
Azeite	9,0	81,0
Sal	≤0,3	-
		235,7

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar e ralar a alface. Lavar, descascar e ralar a cenoura.

Procedimentos de confeção: Cozer o couscous, segundo as indicações da ficha técnica G8. Cozer as ervilhas. Juntar o couscous, a alface, as ervilhas, a cenoura e temperar com azeite, vinagre e ervas aromáticas.

FICHA TÉCNICA V35:**Strogonoff com cogumelos (Seitan)**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Seitan ^{1,6}	80,0	96,0
Cogumelos	90,0	10,8
Cebola	20,0	3,1
Bebida vegetal ⁶	10,0	3,6
Azeite	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		195,5

Método de confeção: Estufado**Procedimentos de preparação:** Lavar, descascar e picar a cebola e o alho.**Procedimentos de confeção:** Refogar a cebola e o alho com o azeite. Juntar o seitan cortado em cubos e deixar estufar. Temperar com sal, pimentão-doce e orégãos. Adicionar a bebida vegetal e os cogumelos laminados e deixar apurar.Alergénios: ¹cereais que contêm glúten e ⁶soja**FICHA TÉCNICA V36:****Tofu Espiritual**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Tofu ⁶	210,0	160,1
Cenoura	80,0	13,4
Cebola	20,0	3,1
Azeite	9,0	81,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		258,6

Método de confeção: Cozido**Procedimentos de preparação:** Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar, descascar e ralar a cenoura.**Procedimentos de confeção:** Levar ao lume o azeite, a cebola e o alho. Adicionar a cenoura ralada e posteriormente o tofu em cubos. Temperar com noz-moscada. Juntar a batata palha (preparada segundo as indicações da ficha técnica G2) e, posteriormente, o molho branco. Envolver tudo. Colocar num tabuleiro e levar ao forno.

Preparar o molho branco segundo as indicações da ficha técnica M2.

Alergénio: ⁶soja

GUARNIÇÕES

FICHA TÉCNICA G1:**Batata cozida**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Batata	140,0	119,4
Sal	≤0,3	-
		119,4

Método de confeção: Cozido**Procedimentos de preparação:** Descascar e cortar a batata a meio.**Procedimentos de confeção:** Cozer em água e sal.**FICHA TÉCNICA G2:****Batata assada**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Batata	140,0	119,4
Sal	≤0,3	-
		119,4

Método de confeção: Assado**Procedimentos de preparação:** Descascar e cortar a batata em 4/8 pedaços. Temperar com sal.**Procedimentos de confeção:** Assar no forno com um fio de azeite.**FICHA TÉCNICA G3:****Batata palha**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Batata ou	140,0	119,4 ou
Batata palha frita ^{1,6,7,9,10}	50,0	272,5
Sal	≤0,3	-
		Batata: 119,4 ou Batata palha: 272,5

Método de confeção: Frito**Procedimentos de preparação:** Descascar a batata.**Procedimentos de confeção:** Fritar a batata em palitos finos, sem as deixar desfazer.

Pode optar-se pelo fornecimento de batata palha frita processada.

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

FICHA TÉCNICA G4:

Arroz branco		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Arroz	60,0	76,5
Cebola	20,0	3,1
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		107,6

Método de confeção: Cozido

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

Procedimentos de confeção: Refogar a cebola e o alho em azeite. Adicionar água. Após fervura acrescentar o arroz e temperar com sal.

FICHA TÉCNICA G5:

Arroz colorido		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Arroz	60,0	76,5
Beterraba	60,0	10,8
Cenoura	60,0	10,1
Cebola	20,0	3,1
Milho	25,0	92,8
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		221,3

Método de confeção: Cozido

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

Procedimentos de confeção: Refogar a cebola e o alho em azeite. Adicionar água. Após fervura acrescentar o arroz e temperar com sal. Juntar a cenoura, a beterraba e o milho e envolver.

FICHA TÉCNICA G6:**Arroz de tomate**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Arroz	60,0	76,5
Tomate	45,0	7,3
Cebola	20,0	3,1
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		118,7

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar o tomate e cortar em cubos.

Procedimentos de confeção: Refogar a cebola, o alho e o tomate em azeite. Adicionar água. Após fervura acrescentar o arroz e temperar com sal.

FICHA TÉCNICA G7:**Arroz de cenoura / ervilha / feijão**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Arroz	60,0	76,5
Cenoura ou	60,0	10,5 ou
Ervilha ou	40,0	21,7 ou
Feijão	5,0	4,7
Cebola	20,0	3,1
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		Cenoura: 118,1 ou
		Ervilha: 129,3 ou
		Feijão: 112,3

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar e descascar a cenoura e cortar em cubinhos OU Demolhar a ervilha Ou Demolhar o feijão.

Procedimentos de confeção: Refogar a cebola, o alho e o tomate em azeite. Juntar a cenoura / a ervilha / o feijão previamente cozido. Adicionar água. Após fervura acrescentar o arroz e temperar com sal.

FICHA TÉCNICA G8:

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

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Massas ¹	50,0	177,0
Sal	≤0,3	-
		177,0

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de confeção: Levar água ao lume até ferver. Adicionar a massa e sal. Deixar cozer.

Alergénio: ¹cereais que contêm glúten

FICHA TÉCNICA G9:

Massas: massa para lasanha

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Massas ¹	50,0 2 Placas (em média) ver valor	180,5
Sal	≤0,3	-
		180,5

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de confeção: Levar água ao lume até ferver. Adicionar a massa e sal. Deixar cozer.

Alergénio: ¹cereais que contêm glúten

FICHA TÉCNICA G10:

Massas: Canelones

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Massas ¹	50,0 4 "tubos"	142,5
Sal	≤0,3	-
		142,5

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de confeção: Levar água ao lume até ferver. Adicionar a massa e sal. Deixar cozer.

Alergénio: ¹cereais que contêm glúten

FICHA TÉCNICA G11:**Couscous**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Couscous ^{1,6}	50,0	175,5
Azeite	3,0	27,0
Sal	≤0,3	-
		202,5

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de confeção: Numa taça, juntar o couscous com o azeite. Adicionar água a ferver com sal. Tapar e deixar repousar durante 5 minutos. Assim que a água estiver totalmente absorvida, mexer até obter uma mistura homogénea.

Alergénios: ¹cereais que contêm glúten e ⁶soja

FICHA TÉCNICA G12:**Migas de arroz, feijão-frade e couve**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Arroz	50,0	63,5
Couve (caldo-verde)	180,0	37,8
Feijão-frade	30,0	34,8
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,3	-
		164,1

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar, descascar e picar o alho. Lavar o feijão-frade enlatado. Cortar a couve em caldo-verde.

Procedimentos de confeção: Refogar o alho com o azeite. Cozer a couve num tacho à parte. Cozer o arroz num tacho à parte e temperar com sal. Adicionar o feijão-frade cozido, a couve (caldo-verde cozida) e o arroz ao alho refogado.

HORTÍCOLAS

FICHA TÉCNICA H1:

Hortícolas crus

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Alface	100,0	5,6
Beterraba	150,0	12,6
Cenoura	80,0	15,2
Couve roxa	100,0	18,2
Milho*	50,0	43,0
Pepino	50,0	5,5
Tomate	60,0	9,8

Método de confeção: Cru

Procedimentos de preparação: **Alface:** lavar e partir em pedaços; **Beterraba:** lavar, descascar e ralar; **Cenoura:** lavar, descascar e ralar; **Couve roxa:** lavar e ralar; **Milho:** Lavar e escorrer; **Pepino:** lavar, descascar e cortar em rodela; **Tomate:** lavar e cortar em rodela.

*Cereais e Derivados e Tubérculos

FICHA TÉCNICA H2:

Hortícolas cozidos

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Brócolos	100,0	22,5
Cenoura	80,0	15,2
Couve de Bruxelas	125,0	45,4
Couve-flor	100,0	12,9
Couve	120,0	19,0
Curgete	130,0	14,7
Espinafre	120,0	15,5
Feijão-verde	100,0	23,5
Grelos	150,0	23,8

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação/confeção: **Brócolos:** Lavar e cortar em pedacinhos. Cozer em água e sal. **Cenoura:** Lavar, descascar e cozer em água e sal. Cortar em rodela. **Couve de Bruxelas:** Lavar e cozer em água e sal. **Couve-flor:** Lavar e cortar em pedacinhos. Cozer em água e sal. **Couve:** Lavar e cortar em pedacinhos. Cozer em água e sal. **Curgete:** Lavar, descascar e cozer em água e sal. Cortar em rodela. **Espinafre:** Lavar e cozer em água e sal. **Feijão-verde:** Lavar e cozer em água e sal. Partir em pedacinhos. **Grelos:** Lavar e cozer em água e sal. Partir em pedaços.

FICHA TÉCNICA H3:

Leguminosas

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Ervilhas (guarnição leguminosas/hortícolas)	60,0	200,0
Ervilha em grão (crua ou ultracongelada) para opção	230,0	124,2
Grão-de-bico	80,0	144,0
Lentilhas	80,0	169,44
Feijão em grão (em seco)	80,0	266,4

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Demolhar as leguminosas, de preferência na véspera.

Procedimentos de confeção: Cozer as leguminosas em água e sal.

**FRUTA /
SOBREMESAS**

FICHA TÉCNICA FS1:

Fruta da época		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Ameixa	180,0 (3 unidades)	61,8
Ananás/Abacaxi	170,0 (1 rodela)	57,8
Banana	150,0 (1 unidade)	84,2
Cereja	150,0 (1 taça almoçadeira)	76,3
Clementina	160,0 (2 unidades)	57,4
Kiwi	160,0 (2 unidades)	69
Laranja	160,0 (1 unidade)	46,6
Maçã	160,0 (2 unidades)	82,0
Melancia	250,0 (2 fatias)	31,8
Melão	180,0 (2 fatias)	25,6
Morango	150,0 (1 taça almoçadeira)	41,38
Nêspera	180,0 (3 unidades)	49,2
Pera	160,0 (2 unidades)	50,6
Pêssego / Nectarina	160,0 (2 unidades)	46,2
Tangerina	160,0 (2 unidades)	26,0
Uva	150,0 (1 taça almoçadeira)	92,5

Método de confeção: Cru

Procedimentos de preparação: Lavar a fruta.

FICHA TÉCNICA FS2:

Gelatina de origem vegetal		
Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Gelatina de origem vegetal	150,0	91,6

Procedimentos de preparação: Misturar o pó da gelatina em água quente. Depois de bem dissolvida misturar água fria. Colocar num local a refrigerar. Pode-se optar pela oferta de gelatina já preparada, em embalagens individuais.

FICHA TÉCNICA FS3:**Fruta assada**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Maçã	160,0	82,0
ou	ou	ou
Pêra	160,0	50,6

Método de confeção: Assado**Procedimentos de preparação:** Lavar a fruta.**Procedimentos de confeção:** Colocar a fruta num tabuleiro para ir ao forno com um pouco de água, na parte superior, e canela em pó.**FICHA TÉCNICA FS4:****logurte de aromas ou pedaços**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
logurte ⁷	125,0	88,8

Alergénio: ⁷leite**FICHA TÉCNICA FS5:****Pudim**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Pudim	150,0	106,6

Alergénios: ³ovo, ⁶soja e ⁷leite**FICHA TÉCNICA FS6:****Mousse de chocolate**

Ingredientes	Capitação (g/ml) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Mousse de chocolate ⁷	50,0	209,5
Leite de vaca UHT meio gordo ⁷ ou	125,0	58,5
Bebida vegetal ⁶	125,0	45,0

Leite de vaca: 268 ou

Bebida vegetal: 254,5

Procedimentos de preparação: Dissolver o conteúdo da saqueta com o leite/bebida vegetal. Bater com a batedeira. Colocar no frigorífico.Alergénios: ⁶soja e ⁷leite

FICHA TÉCNICA FS7:

Gelado

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Gelado de baunilha ⁷	150,0	296,4

Procedimentos de preparação: Colocar uma bola de gelado numa taça e servir.

Alergénio: ⁷leite

MOLHOS

FICHA TÉCNICA M1:**Molho branco**

Ingredientes	Capitação (g/ml) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Leite de vaca UHT meio gordo ⁷	125,0	58,5
Manteiga	15,0	112,5
Farinha de trigo ¹	9	35,6
Sal	<0,3	-
		206,6

Procedimentos de preparação: Ferver o leite. Derreter a manteiga, juntar a farinha e mexer até obter uma pasta homogênea. Aos poucos, acrescentar o leite e mexer constantemente. Deixar cozinhar por alguns minutos e temperar com sal e noz-moscada.

Alergénio: ¹cereais que contêm glúten e ⁷leite

FICHA TÉCNICA M2:**Molho branco vegetariano**

Ingredientes	Capitação (g) (Sec.)	Valor Calórico (kcal) (Sec.)
Bebida vegetal ⁶	125,0	45,0
Manteiga	15,0	112,5
Farinha de trigo ¹	9	35,6
Sal	<0,3	-
		193,1

Procedimentos de preparação: Ferver a bebida vegetal. Derreter a manteiga, juntar a farinha e mexer até obter uma pasta homogênea. Aos poucos, acrescentar a bebida vegetal e mexer constantemente. Deixar cozinhar por alguns minutos e temperar com sal e noz-moscada.

Fichas Técnicas

JI e EB1

Ano Letivo 2022/2023

SOPAS

FICHA TÉCNICA S1:**Sopa de brócolos**

Ingredientes	Capitação (g)	Valor Calórico (kcal)
Brócolos	80,0	18,0
Alho-francês	60,0	7,0
Cenoura	60,0	10,0
Batata	40,0	34,1
Cebola	40,0	5,9
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,1	-
		84,0

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Descascar, lavar e cortar em pedaços a batata, a cebola e a cenoura. Lavar e arranjar os brócolos e o alho-francês. Cortar em pedaços.

Procedimentos de confeção: Colocar o alho-francês, a batata, a cenoura e a cebola numa panela. Cobrir com água e temperar com sal. Deixar ferver e reduzir a puré com a varinha. Adicionar brócolos aos pedaços e deixar ferver. Adicionar um fio de azeite.

FICHA TÉCNICA S2:**Creme de cenoura**

Ingredientes	Capitação (g)	Valor Calórico (kcal)
Cenoura	100,0	16,7
Curgete	40,0	6,3
Batata	40,0	34,1
Cebola	40,0	5,9
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,1	-
		72,0

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Descascar, lavar e cortar em pedaços a cenoura, a batata, a curgete e a cebola.

Procedimentos de confeção: Juntar os legumes numa panela. Cobrir com água e temperar com sal. Deixar ferver e reduzir a puré com a varinha. Adicionar um fio de azeite.

FICHA TÉCNICA S3:**Sopa de nabiças**

Ingredientes	Capitação (g)	Valor Calórico (kcal)
Grelos de nabo	120,0	19,0
Nabo	80,0	11,1
Cenoura	60,0	10,0
Batata	40,0	34,1
Cebola	40,0	5,9
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,1	-
		89,1

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Descascar, lavar e cortar em pedaços a cenoura, a batata e a cebola. Lavar, arranjar e cortar os grelos e o nabo em pedaços.

Procedimentos de confeção: Colocar o nabo, a batata, a cenoura e a cebola numa panela. Cobrir com água e temperar com sal. Deixar ferver e reduzir a puré com a varinha. Adicionar os grelos e deixar ferver. Adicionar um fio de azeite.

FICHA TÉCNICA S4:**Sopa camponesa**

Ingredientes	Capitação (g)	Valor Calórico (kcal)
Couve branca	80,0	14,9
Cenoura	60,0	10,0
Batata	40,0	34,1
Cebola	40,0	5,9
Feijão manteiga	10,0	9,4
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,1	-
		83,3

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a cenoura, a batata e a cebola e parti-las em cubos. Lavar e arranjar a couve. Demolhar o feijão em água fria, no dia anterior.

Procedimentos de confeção: Cozer o feijão em água e sal. Colocar a batata, a cenoura, a couve e a cebola numa panela. Cobrir com água e temperar com sal. Deixar ferver, juntar parte do feijão e reduzir a puré com a varinha. Adicionar o restante feijão, a cenoura em rodela e a couve aos pedaços. Deixar ferver e no fim adicionar um fio de azeite.

FICHA TÉCNICA S5:**Creme de legumes**

Ingredientes	Capitação (g)	Valor Calórico (kcal)
Couve lombarda	60,0	9,5
Cenoura	60,0	10,0
Alho-francês	60,0	7,0
Batata	40,0	34,1
Curgete	40,0	6,3
Cebola	40,0	5,9
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,1	-
		81,8

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a cenoura, a batata, o alho-francês, a curgete e a cebola e cortar em cubos. Lavar e preparar a couve.

Procedimentos de confeção: Colocar os legumes preparados numa panela. Cobrir com água e temperar com sal. Deixar ferver e reduzir a puré com a varinha. Adicionar um fio de azeite.

FICHA TÉCNICA S6:**Creme de abóbora**

Ingredientes	Capitação (g)	Valor Calórico (kcal)
Abóbora	60,0	12,0
Cenoura	60,0	10,0
Alho-francês	60,0	7,0
Batata	40,0	34,1
Curgete	40,0	6,3
Cebola	40,0	5,9
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,1	-
		84,3

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a cenoura, a abóbora, a batata e a cebola e cortar em cubos. Lavar e cortar o alho-francês.

Procedimentos de confeção: Colocar os legumes preparados numa panela. Cobrir com água e temperar com sal. Deixar ferver e reduzir a puré com a varinha. Adicionar um fio de azeite.

FICHA TÉCNICA S7:**Sopa de cenoura e alho-francês**

Ingredientes	Capitação (g)	Valor Calórico (kcal)
Cenoura	100,0	16,7
Alho-francês	60,0	7,0
Batata	40,0	34,1
Abóbora	40,0	8,0
Cebola	40,0	5,9
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,1	-
		80,7

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a cenoura, a batata, a abóbora e a cebola e partilas em cubos. Arranjar e cortar o alho-francês.

Procedimentos de confeção: Colocar a batata, parte da cenoura, a abóbora e a cebola numa panela. Cobrir com água e temperar com sal. Deixar ferver e reduzir a puré com a varinha. Adicionar o alho-francês e a restante cenoura em rodelas. Deixar ferver e no fim adicionar um fio de azeite.

FICHA TÉCNICA S8:**Creme de favas / ervilhas**

Ingredientes	Capitação (g)	Valor Calórico (kcal)
Nabo	80,0	11,1
Batata	40,0	34,1
Cebola	40,0	5,9
Curgete	40,0	6,0
Favas / Ervilhas	30,0	18,4 / 16,3
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,1	-
		84,5 / 82,4

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a batata e a cebola. Lavar o nabo. Cortar tudo em cubos.

Procedimentos de confeção: Colocar os legumes e as favas/ervilhas numa panela. Cobrir com água e temperar com sal. Deixar ferver e reduzir a puré com a varinha. Adicionar um fio de azeite.

FICHA TÉCNICA S9:**Sopa de feijão-verde**

Ingredientes	Capitação (g)	Valor Calórico (kcal)
Cenoura	60,0	10,0
Batata	40,0	34,1
Cebola	40,0	5,9
Feijão verde	40,0	9,4
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,1	-
		68,4

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a cenoura, a batata e a cebola e parti-las em cubos. Arranjar e cortar o feijão verde.

Procedimentos de confeção: Colocar a batata, a cebola e a cenoura numa panela. Cobrir com água e temperar com sal. Deixar ferver e reduzir a puré com a varinha. Adicionar o feijão verde e deixar ferver. Adicionar um fio de azeite.

FICHA TÉCNICA S10:**Sopa de couve / couve-flor**

Ingredientes	Capitação (g)	Valor Calórico (kcal)
Couve-lombarda / Couve-flor	80,0	17,0
Cenoura	60,0	10,0
Batata	40,0	34,1
Cebola	40,0	5,9
Curgete	40,0	6,3
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,1	-
		82,3

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a cenoura, a batata, a curgete e a cebola e parti-las em cubos. Lavar e cortar a couve.

Procedimentos de confeção: Colocar a batata, a cebola, a couve, a curgete e a cenoura numa panela. Cobrir com água e temperar com sal. Deixar ferver e reduzir a puré com a varinha. Adicionar couve em juliana / couve-flor em pedacinhos e deixar ferver. Adicionar um fio de azeite.

FICHA TÉCNICA S11:**Sopa juliana**

Ingredientes	Capitação (g)	Valor Calórico (kcal)
Nabo	80,0	11,1
Cenoura	60,0	10,0
Couve-lombarda	60,0	9,5
Batata	40,0	34,1
Cebola	40,0	5,9
Abóbora	40,0	8,0
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,1	-
		87,6

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a cebola, a abóbora, a batata e o nabo e cortá-los em pedaços. Lavar e cortar a couve em juliana. Lavar, descascar e cortar a cenoura em juliana.

Procedimentos de confeção: Colocar os legumes dentro de uma panela. Adicionar a água, temperar com sal e levar ao lume. Deixar cozer até os legumes estarem macios. Reduzir a puré. Juntar a couve e a cenoura. Por fim, deixar cozer e temperar com um fio de azeite.

FICHA TÉCNICA S12:**Creme de alho-francês**

Ingredientes	Capitação (g)	Valor Calórico (kcal)
Alho-francês	80,0	9,3
Nabo	80,0	11,1
Batata	40,0	34,1
Cebola	40,0	5,9
Curgete	40,0	6,3
Alho	2	1,0
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,1	-
		76,7

Método de confeção: Cozido

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

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

FICHA TÉCNICA S13:**Sopa de abóbora e espinafres**

Ingredientes	Capitação (g)	Valor Calórico (kcal)
Abóbora	60,0	12,0
Espinafres	60,0	7,7
Cenoura	60,0	10,0
Batata	40,0	34,1
Cebola	40,0	5,9
Curgete	40,0	6,3
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,1	-
		85,0

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a abóbora, a batata, a curgete, a cebola e a cenoura. Lavar e arranjar os espinafres.

Procedimentos de confeção: Colocar a abóbora, a cenoura, a batata, a cebola e a curgete numa panela e encher com água até os cobrir. Temperar com sal e deixar cozer. Triturar até ficar em puré. Juntar o azeite e os espinafres. Levar ao lume até ficarem cozidos.

FICHA TÉCNICA S14:**Sopa de grão-de-bico**

Ingredientes	Capitação (g)	Valor Calórico (kcal)
Cenoura	60,0	10,0
Batata	40,0	34,1
Cebola	40,0	5,9
Abóbora	40,0	8,0
Grão-de-bico	10,0	12,1
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,1	-
		79,1

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a batata, a cenoura, a cebola e a abóbora. Demolhar o grão na véspera.

Procedimentos de confeção: Cozer o grão. Colocar todos os legumes numa panela e cobrir com água. Temperar com sal e deixar cozer. Juntar parte do grão e triturar até ficar em puré. Adicionar o azeite e o restante grão e levar ao lume até levantar fervura.

FICHA TÉCNICA S15:**Sopa de agrião**

Ingredientes	Capitação (g)	Valor Calórico (kcal)
Nabo	80,0	11,1
Cenoura	60,0	10,0
Alho-francês	60,0	7,0
Agrião	40,0	3,3
Batata	40,0	34,1
Cebola	40,0	5,9
Curgete	40,0	6,3
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,1	-
		86,7

Método de confeção: Cozido

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

Procedimentos de confeção: Colocar todos os legumes (exceto os agriões) numa panela e encher com água até tapá-los. Temperar com sal e deixar cozer. Triturar até ficarem em puré e adicionar o azeite e o agrião.

FICHA TÉCNICA S16:**Caldo-verde**

Ingredientes	Capitação (g)	Valor Calórico (kcal)
Couve portuguesa	80,0	17,0
Batata	40,0	34,1
Cebola	40,0	5,9
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,1	-
		66,0

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar os legumes e parti-los em cubos. Lavar e cortar a couve.

Procedimentos de confeção: Colocar a batata e a cebola numa panela. Cobrir de água e temperar com sal. Deixar ferver e reduzir a puré com a varinha. Adicionar couve em juliana e deixar ferver. Adicionar um fio de azeite.

FICHA TÉCNICA S17:**Sopa de espinafres**

Ingredientes	Capitação (g)	Valor Calórico (kcal)
Espinafres	60,0	7,7
Cenoura	60,0	10,0
Batata	40,0	34,1
Cebola	40,0	5,9
Curgete	40,0	6,3
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,1	-
		73,0

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar os legumes e parti-los em cubos. Lavar e arranjar os espinafres.

Procedimentos de confeção: Colocar todos os legumes, exceto os espinafres, numa panela e encher com água até os cobrir. Temperar com sal e deixar cozer. Triturar até ficar em puré. Juntar o azeite e os espinafres. Levar ao lume até ficarem cozidos.

FICHA TÉCNICA S18:**Creme de feijão-verde**

Ingredientes	Capitação (g)	Valor Calórico (kcal)
Cenoura	60,0	10,0
Batata	40,0	34,1
Cebola	40,0	5,9
Feijão-verde	40,0	9,4
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,1	-
		68,4

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a cenoura, a batata e a cebola e parti-las em cubos. Lavar, arranjar e cortar o feijão-verde.

Procedimentos de confeção: Colocar os legumes numa panela. Cobrir com água e temperar com sal. Deixar ferver e reduzir a puré com a varinha. Adicionar um fio de azeite.

FICHA TÉCNICA S19:**Creme de tomate**

Ingredientes	Capitação (g)	Valor Calórico (kcal)
Alho-francês	60,0	7,0
Tomate	50,0	8,2
Batata	40,0	34,1
Cebola	40,0	5,9
Azeite extra virgem	1,0	9,0
Sal	≤0,1	-
		64,2

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a batata e a cebola e parti-los em cubos. Lavar, arranjar e cortar o alho-francês e o tomate.

Procedimentos de confeção: Colocar os legumes numa panela. Cobrir com água e temperar com sal. Deixar ferver e reduzir a puré com a varinha. Adicionar um fio de azeite.

PRATOS DE CARNE

FICHA TÉCNICA C1:**Coxa de frango estufada**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Coxa de frango	115,0/125,0	246,8/268,3
Tomate	25,0	4,1
Cebola	20,0	3,1
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Sal	≤0,1	-
Sumo de limão	q.b.	-
		281,0/302,5

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: De véspera, limpar, preparar e temperar a coxa de frango com sal, sumo de limão e ervas de Provence. No dia, lavar e descascar o tomate e a cebola. Picar a cebola e cortar o tomate em pedaços.

Procedimentos de confeção: Num tacho, juntar o azeite e a cebola até refogar. Depois, juntar o tomate e as coxas de frango até estufar.

FICHA TÉCNICA C2:**Lombo de porco estufado**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Carne de porco	85,0/90,0	178,6/189,1
Tomate	25,0	4,1
Cebola	20,0	3,1
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
Sumo de limão	q.b.	-
		213,8/224,3

Método de confeção: Estufado

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

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

FICHA TÉCNICA C3:

Rancho		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Couve	60,0	9,5
Cenoura	50,0	8,0
Carne de porco	30,0/40,0	63,0/84,0
Carne de vaca	30,0/40,0	70,2/93,6
Grão-de-bico	20,0/30,0	24,1/36,2
Cebola	25,0	3,7
Tomate	25,0	4,1
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
Sumo de limão	q.b.	-
		210,6/267,1

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Limpar e cortar a carne em cubos. Temperar com sumo de limão, louro e sal. No dia, lavar e descascar a cebola, o tomate e o alho. Picar a cebola e o alho. Cortar o tomate em pedaços.

Procedimentos de confeção: Colocar o azeite, a cebola picada e o alho a alourar. Juntar o tomate, o louro, a carne, a cenoura e a couve. Juntar também o grão, previamente cozido, com um pouco da água da sua cozedura. Temperar com pimentão-doce e orégãos. Juntar a massa, *penne*, preparada segundo as indicações da ficha técnica G7. Acrescentar a água necessária à cozedura.

FICHA TÉCNICA C4:

Panados de peru no forno		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Bife de peru	85,0/90,0	191,8/203,0
Ovo pasteurizado líquido ³	20,0	26,2
Pão ralado ¹	10,0	36,0
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Sal	≤0,1	-
Sumo de limão	q.b.	-
		281,0/292,2

Método de confeção: Assado

Procedimentos de preparação: Temperar o bife com sal, pimenta e sumo de limão e deixar marinar.

Procedimentos de confeção: Passar o bife por ovo e pão ralado. Colocar num tabuleiro untado com azeite e levar ao forno.

Alergénios: ¹cereais que contêm glúten e ³ovo

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

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

Método de confeção: Estufado/Assado

Procedimentos de preparação: Temperar a carne com sal e pimenta. Moldar as almôndegas (3 unidades de 30g por aluno). Lavar e descascar a cebola, o alho e o tomate.

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

FICHA TÉCNICA C6:**Lombo de vaca / porco assado**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Lombo de vaca ou	85,0/95,0	163,3/182,5 ou
Lombo de porco	85,0/90,0	178,6/189,1
Cebola	20,0	3,1
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
Sumo de limão	q.b.	-
		Vaca: 194,4/213,6 ou
		Porco: 209,7/220,2

Método de confeção: Assado

Procedimentos de preparação: De véspera, temperar a carne com alho, sal, sumo de limão, noz-moscada, cominhos e salsa. No dia, lavar e descascar a cebola e o alho. Cortar a cebola em meias-luas e picar o alho.

Procedimentos de confeção: Nos tabuleiros, colocar a cebola e o alho com um fio de azeite no fundo. Colocar a carne e levar ao forno. No final da assadura cortar em fatias.

FICHA TÉCNICA C7:**Feijoada**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Couve-lombarda	50,0/70,0	7,9/11,1
Cenoura	50,0	8,4
Carne de vaca	30,0/40,0	70,2/93,6
Carne de porco	30,0/40,0	38,5/51,4
Feijão vermelho	20,0/30,0	34,2/51,3
Tomate	25,0	4,1
Cebola	20,0	3,1
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		194,4/251,0

Método de confeção: Cozido/Estufado

Procedimentos de preparação: De véspera, demolhar o feijão e limpar as carnes. Temperar com sal e cortar em cubos. No dia, lavar a couve e o tomate. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar, descascar e cortar a cenoura em rodela.

Procedimentos de confeção: Cozer o feijão em água e sal. Cozer a couve-lombarda. Fazer um estufado com o azeite, o tomate em cubos, a cebola e o alho. Adicionar as carnes e a cenoura e parte da água de cozedura do feijão. Temperar com ervas aromáticas. Deixar estufar, mexendo de vez em quando. Após a carne estar estufada, adicionar a couve escorrida e o feijão. Envolver tudo e deixar apurar.

FICHA TÉCNICA C8:**Hambúrgueres**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Hambúrguer (vaca e porco)	80,0	177,6
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		205,6

Método de confeção: Grelhado

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar o alho. Temperar a carne com sal, alho e ervas aromáticas. Moldar os hambúrgueres.

Procedimentos de confeção: Grelhar os hambúrgueres em azeite.

FICHA TÉCNICA C9:**Hambúrguer de Aves com molho de Cogumelos**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Hambúrguer (frango ou peru)	80,0	86,4
Cebola	20,0	3,1
Cogumelos	50,0/60,0	6,0/7,2
Natas ¹	10,0/15,0	20,6/30,9
Ovo pasteurizado líquido ³	56,0/65,0	73,4/88,4
Salsa	0,8/1,3	0,1/0,2
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		217,6/237

Método de confeção: Grelhado

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar o alho. Descascar e picar a cebola. Triturar a salsa. Triturar o peito de frango. Temperar a carne com sal, alho e ervas aromáticas. Moldar os hambúrgueres.

Procedimentos de confeção: Juntar o alho, a cebola, o ovo e o frango e criar uma mistura homogénea. Formar bolas e espalmá-las para formar os hambúrgueres. Grelhar os hambúrgueres em azeite. Numa panela à parte, adicionar o azeite, a cebola, o alho com sal e a pimenta. Adicionar os cogumelos ao refogado. Adicionar as natas e deixar ferver o molho até obter uma consistência cremosa.

*Alergénios: ¹ lacticínios, ³ ovo

FICHA TÉCNICA C10:**Bife de peru / Febra de porco com cogumelos**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Bife de peru ou	85,0/90,0	67,2/71,1 ou
Febra de porco	85,0/90,0	160,9/170,4
Cogumelos	50,0/60,0	6,0/7,1
Cebola	20,0	3,1
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
Sumo de limão	q.b.	-
		Peru: 104,3/109,3 ou
		Porco: 198,0/208,6

Método de confeção: Gratinado

Procedimentos de preparação: Temperar o bife/febra com sal, pimenta e sumo de limão. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho.

Procedimentos de confeção: Refogar a cebola e o alho com o azeite. Acrescentar os cogumelos e deixar estufar. Dispor o bife/febra num tabuleiro, regar com o molho de cogumelos e levar ao forno a gratinar.

FICHA TÉCNICA C11:**Bifes de Peru com limão**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Peru	85,0/95,0	89,3/99,8
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
Sumo de limão	q.b.	-
		119,7/130,2

Método de confeção: Grelhado

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

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

FICHA TÉCNICA C12:**Bife de peru grelhado**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Bife de peru	85,0/90,0	67,2/71,1
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Sal	≤0,1	-
Sumo de limão	q.b.	-
		94,2 /98,1

Método de confeção: Grelhado

Procedimentos de preparação: Temperar os bifes com sal, ervas aromáticas e sumo de limão.

Procedimentos de confeção: Grelhar os bifes em azeite.

FICHA TÉCNICA C13:**Arroz de pato**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Pato	130,0/140,0	103,7/111,6
Arroz	30,0/40,0	38,2/51,0
Cebola	20,0	3,1
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Sal	≤0,1	-
		173,0/192,7

Método de confeção: Assado

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a cebola.

Procedimentos de confeção: Num tacho, cozer o pato em água, louro e sal. Reservar o caldo de cozedura.

À parte, refogar a cebola em azeite. Desfiar o pato e adicionar ao refogado. Juntar a água de cozedura do pato e o arroz. Retificar o tempero. Levar ao forno para cozer o arroz.

FICHA TÉCNICA C14:**Esparguete à bolonhesa**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Carne de porco picada	45,0	57,8
Carne de vaca picada	40,0/45,0	45,5/51,2
Tomate	25,0	4,1
Cebola	20,0	3,1
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		142,3/148,0

Método de confeção: Estufado

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

Procedimentos de confeção: Refogar a cebola e o alho picados em azeite. Adicionar a carne picada, o tomate e a polpa de tomate. Cozer a massa, esparguete, segundo as indicações da ficha técnica G7. Juntar com a carne estufada.

FICHA TÉCNICA C15:**Rolo de carne**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Carne de porco picada	45,0	57,8
Carne de vaca picada	40,0/45,0	45,5/51,2
Pão ralado ¹	10,0	36,0
Sal	≤0,1	-
		139,3/145,0

Método de confeção: Assado**Procedimentos de preparação:** Temperar a carne com sal e ervas aromáticas.**Procedimentos de confeção:** Formar o rolo de carne e passar por pão ralado. Colocar num tabuleiro e levar ao forno.Alergénio: ¹cereais que contêm glúten**FICHA TÉCNICA C16:****Jardineira**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Feijão-verde	40,0/60,0	9,4/14,1
Cenoura	50,0	8,4
Ervilhas	30,0/40,0	16,3/21,7
Carne de vaca	30,0/40,0	38,6/51,4
Tomate	25,0	4,1
Cebola	20,0	3,1
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
Sumo de limão	q.b.	-
		107,9/130,8

Método de confeção: Estufado**Procedimentos de preparação:** Lavar e descascar a batata, a cenoura, a cebola e o alho. Lavar o tomate e o feijão-verde. Picar a cebola e o alho.**Procedimentos de confeção:** Fazer um refogado com a cebola, o alho e o azeite. Juntar a carne, a cenoura, o tomate e a água necessária. Temperar com sumo de limão e ervas aromáticas. Quando a carne estiver quase cozinhada adicionar a batata (preparada segundo as indicações da ficha técnica G1) cortada em cubos e os legumes. Deixar acabar de estufar.

FICHA TÉCNICA C17:**Costeletas/Febras de porco estufadas**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Costeleta de porco	110,0/120,0	287,1/313,2
Febra de porco	85,0/90,0	160,9/170,4
Cenoura	50,0	8,0
Tomate	25,0	4,1
Cebola	20,0	3,1
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
Sumo de limão	q.b.	-
		334,1/360,2

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Na véspera, temperar a carne com sal, sumo de limão e ervas aromáticas. Lavar, descascar e picar a cebola, o alho e a cenoura. Lavar o tomate.

Procedimentos de confeção: Levar a estufar a cebola, o alho e a cenoura com o azeite. Juntar o tomate e a polpa de tomate. Estufar as costeletas no preparado de legumes.

FICHA TÉCNICA C18:**Salada de frango**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Peito de frango	85,0/90,0	125,7/133,1
Tomate	30,0	4,9
Ananás	25,0	7,4
Sal	≤0,1	-
		138,0/145,4

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: De véspera, demolhar as ervilhas. Cortar as fatias de ananás em pedacinhos. Lavar o tomate e lavar e descascar a cenoura. Temperar o peito de frango com sal e ervas aromáticas.

Procedimentos de confeção: Cozer a massa *penne*, segundo as indicações da ficha técnica G8. Cozer o frango em água. No fim, desfiar e juntar à massa cozida e escorrida. Adicionar o ananás, as ervilhas, o tomate em cubos e a cenoura ralada e envolver tudo. Temperar com orégãos. Adicionar o molho branco (preparado segundo as indicações da ficha técnica M1).

FICHA TÉCNICA C19:**Coelho/ Frango estufado**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Coelho ou	120,0/130,0	91,3/98,9
Frango	115,0	163,3/182,5
Cebola	20,0	3,1
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		122,4/130,0

Método de confeção: Estufado

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

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

FICHA TÉCNICA C20:**Strogonoff com cogumelos**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Carne de porco	85,0/90,0	109,1/115,5
Cogumelos	50,0	6,0
Cebola	20,0	3,1
Leite de vaca UHT meio gordo ⁷	10,0	4,7
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		150,9/157,3

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Limpar as carnes e cortar em fatias pequenas.

Procedimentos de confeção: Refogar a cebola e o alho com o azeite. Juntar a carne e deixar estufar. Temperar com sal e ervas aromáticas. Adicionar o leite e os cogumelos e deixar apurar.

Alergénio: ⁷leite

FICHA TÉCNICA C21:**Perna de peru assada**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Perna de peru	115,0/120,0	240,4/250,8
Margarina	1,0	5,2
Sal	≤0,1	-
Sumo de limão	q.b.	-
		245,6/256,0

Método de confeção: Assado

Procedimentos de preparação: Na véspera, temperar o peru com sal, ervas aromáticas e sumo de limão.

Procedimentos de confeção: Barrar o peru com margarina, alho e colorau. Levar ao forno até assar.

FICHA TÉCNICA C22:**Perna de frango estufada**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Perna de frango	115,0/125,0	226,5/240,3
Tomate	25,0	4,1
Cebola	20,0	3,1
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Sal	≤0,1	-
Sumo de limão	q.b.	-
		260,3/274,5

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: De véspera, limpar, preparar e temperar a perna de frango com sal, sumo de limão e ervas de Provence. No dia, lavar e descascar o tomate e a cebola. Picar a cebola e cortar o tomate em pedaços.

Procedimentos de confeção: Num tacho, juntar o azeite e a cebola até refogar. Depois, juntar o tomate e as coxas de frango até estufar

FICHA TÉCNICA C23:

Frango assado		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Frango sem pele	115,0	163,3/182,5 ou
Cebola	20,0	3,1
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
Sumo de limão	q.b.	-
		Vaca: 194,4/213,6 ou
		Porco: 209,7/220,2

Método de confeção: Assado

Procedimentos de preparação: De véspera, temperar o frango com alho, sal, sumo de limão, noz-moscada, cominhos e salsa. No dia, lavar e descascar a cebola e o alho. Cortar a cebola em meias-luas e picar o alho.

Procedimentos de confeção: Nos tabuleiros, colocar a cebola e o alho com um fio de azeite no fundo. Colocar o frango e levar ao forno. No final da assadura cortar em bocados.

FICHA TÉCNICA C24:

Lasanha de carne		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Carne de porco picada	45,0	57,8
Carne de vaca picada	40,0/45,0	45,5/51,2
Cogumelos	50,0/60,0	6,0/7,1
Cebola	20,0	3,1
Tomate	25,0	4,1
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		115,5/132,8

Método de confeção: Estufado

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

Procedimentos de confeção: Cozer a massa de lasanha, segundo as indicações da ficha técnica G8. Refogar a cebola e o alho com o azeite. Juntar a carne picada, a polpa de tomate e o tomate. Retificar os temperos. Num tabuleiro, colocar uma camada do preparado, uma camada de molho branco, uma camada de massa e repetir. Terminar com molho branco e levar ao forno.

Preparar o molho branco segundo as indicações da ficha técnica M2.

FICHA TÉCNICA C25:

Nuggets de frango no forno

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Nuggets de frango ^{1,3, 4,6,7,10,12,14}	60,0 (2 unidades de 30,0)	106,0

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Descongelar os nuggets perto da hora de confeção.

Procedimentos de confeção: Pré-aqueça o forno a 200-220 °C. Em seguida, coloque os rissóis no forno e reduza o forno para 185°C. Deixe cozinhar entre 15-20 minutos

Alergénio: ¹glutén ³ovos ⁶soja ⁷leite ¹⁰mostarda ¹²sulfitos

PRATOS DE OVOS

FICHA TÉCNICA 01:**Ovos escalfados com ervilhas**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Ovo ³	53,0/63,0	79/93,9
Ervilhas	60,0/75,0	34,2/42,8
Cebola	20,0	3,1
Tomate	25,0	4,8
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		149,1/172,6

Método de confeção: Estufado**Procedimentos de preparação:** Lavar, descascar e picar a cebola e o alho.**Procedimentos de confeção:** Refogar a cebola e o alho com o azeite. Adicionar o tomate em pedaços e água (se necessário). Temperar com sal, pimenta e orégãos. Adicionar as ervilhas, mexer, tapar e levar ao lume lentamente cerca de 20 minutos.

Num tacho à parte, escalfar os ovos em água a ferver. Juntar os ovos ao preparado com as ervilhas e o molho de tomate.

Alergénios: ³ovo

**PRATOS
DE
PEIXE**

FICHA TÉCNICA P1:

Cavala estufada		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Cavala ⁴	120,0/130,0	200,4/217,1
Cebola	20,0	3,1
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Sal	≤0,1	-
		234,3/251

Método de confeção: Estufado

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

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

Alergénio: ⁴peixe

FICHA TÉCNICA P2:

Salmão assado		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Posta de salmão ⁴	95,0/120,0	259,0/327,2
Sal	≤0,1	-
Sumo de limão	q.b.	-
		259,0/327,2

Método de confeção: Assado

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

Procedimentos de confeção: Colocar, num tabuleiro para ir ao forno, a posta de salmão com os legumes indicados na ementa (brócolos, couve-flor e rodela de cenoura) colocados por cima da posta. Levar ao forno até assar.

Alergénio: ⁴peixe

FICHA TÉCNICA P3:**Ovos mexidos com atum**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Ovo pasteurizado líquido ³	56,0/65,0	73,5/85,3
Atum ⁴	40,0/45,0	85,6/96,3
Cebola	20,0	3,1
Azeite	3,0	27,0
Sal	≤0,1	-
		189,2/211,7

Método de confeção: Salteado**Procedimentos de preparação:** Lavar, descascar e picar a cebola.**Procedimentos de confeção:** Temperar os ovos com sal e ervas aromáticas. Colocar o azeite numa frigideira com a cebola, o atum desfiado, a salsa picada e os ovos.Alergénios: ³ovo e ⁴peixeAlergénio: ⁴peixe**FICHA TÉCNICA P4:****Maruca / perca / abrótea / solha assada**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Posta de maruca ⁴ ou	95,0/120,0	49,7/62,8 ou
Perca ⁴ ou	50,0/60,0	60,5/72,6 ou
Posta de abrótea ⁴ ou	95,0/120,0	74,5/84,1 ou
Solha ⁴	50,0/60,0	45,2/54,2
Cebola	50,0	7,7
Tomate	50,0	8,1
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
Sumo de limão	q.b.	-
		Maruca: 93,5/106,6 ou
		Perca: 104,3/116,4 ou
		Abrótea: 118,3/127,9 ou
		Solha: 89,0/98,0

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

FICHA TÉCNICA P5:**Pescada / Red-fish / Maruca estufada**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Posta de pescada ⁴ ou	95,0/120,0	102,4/129,4 ou
Posta de red-fish ⁴ ou	95,0/120,0	93,8/118,4 ou
Posta de maruca ⁴	95,0/120,0	49,7/62,8
Cebola	50,0	7,7
Tomate	25,0	4,1
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
Sumo de limão	q.b.	-
		Pescada: 146,0/173,0 ou
		Red-fish: 137,4/162,0 ou
		Maruca: 93,3/106,4

Método de confeção: Estufado / Assado**Procedimentos de preparação:** Temperar o peixe com sumo de limão, sal e ervas aromáticas. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar e cortar o tomate em pedaços.**Procedimentos de confeção:** Juntar o azeite numa panela com a cebola e o alho. Deixar refogar e adicionar o tomate, a polpa de tomate. Adicionar um pouco de água. Colocar as postas num tabuleiro e juntar o preparado por cima. Levar ao forno. Em alternativa: juntar todos os ingredientes no tacho e deixar estufar.Alergénio: ⁴peixe**FICHA TÉCNICA P6:****Bacalhau à Brás**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Bacalhau ⁴	95,0/100,0	79,4/83,6
Ovo pasteurizado líquido ³	56,0/65,0	73,5/85,3
Cebola	20,0	3,1
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		184,0/200,0

Método de confeção: Cozido**Procedimentos de preparação:** Lavar, descascar e cortar a cebola em rodela. Lavar, descascar e picar o alho.**Procedimentos de confeção:** Cozer o bacalhau, arranjar e desfiar. Levar ao lume o azeite, a cebola e o alho. Adicionar o bacalhau desfiado, envolvendo-o com o preparado. Juntar a batata palha (preparar segundo as indicações da ficha técnica G2) e, posteriormente, o ovo. Envolver e esperar que o ovo cozinhe. No fim, polvilhar com salsa.Alergénios: ³ovo e ⁴peixe

FICHA TÉCNICA P7:**Paloco à Brás**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Paloco ⁴	95,0/100,0	79,4/83,6
Ovo pasteurizado líquido ³	56,0/65,0	73,5/85,3
Cebola	20,0	3,1
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		184,0/200,0

Método de confeção: Cozido**Procedimentos de preparação:** Lavar, descascar e cortar a cebola em rodelas. Lavar, descascar e picar o alho.**Procedimentos de confeção:** Cozer o bacalhau, arranjar e desfiar. Levar ao lume o azeite, a cebola e o alho. Adicionar o bacalhau desfiado, envolvendo-o com o preparado. Juntar a batata palha (preparar segundo as indicações da ficha técnica G2) e, posteriormente, o ovo. Envolver e esperar que o ovo cozinhe. No fim, polvilhar com salsa.Alergénios: ³ovo e ⁴peixe**FICHA TÉCNICA P8:****Empadão de atum / peixe**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Atum ⁴ ou	75,0/80,0	182,0/192,7
Pescada ⁴ + red-fish ⁴	40,0 + 35,0/40,0	43,1 + 34,5/39,5
Ovo pasteurizado líquido ³	20,0	26,2
Tomate	25,0	4,1
Cebola	20,0	3,1
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		Atum: 243,4/254,1 ou
		Pescada + red-fish: 139,0/144,0

Método de confeção: Estufado**Procedimentos de preparação:** Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar e cortar o tomate em pedaços.**Procedimentos de confeção:** Estufar o atum, previamente escorrido, com a cebola, o alho, o tomate e um fio de azeite. Num tabuleiro dispor alternadamente camadas de arroz (confeccionado segundo as indicações da ficha técnica G3), do estufado de atum e dos legumes indicados na ementa (cozidos). No fim, terminar com arroz e pincelar com o ovo. Levar ao forno.Alergénios: ³ovo e ⁴peixe

FICHA TÉCNICA P9:**Pescada / paloco com grão-de-bico e ovo**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Pescada ⁴ ou	95,0/120,0	102,4/129,4 ou
Paloco ⁴	95,0/120,0	100,3/126,7
Ovo de galinha inteiro ³	53,0/63,0	79,0/93,9
Grão-de-bico	20,0/30,0	66,5/99,7
Azeite	3,0	27,0
Vinagre ¹²	q.b.	-
Sal	≤0,1	-
		Pescada: 274,9/350,0 ou
		Paloco: 272,8/347,3

Método de confeção: Cozido**Procedimentos de preparação:** Demolhar o grão.**Procedimentos de confeção:** Cozer o peixe e o ovo em água e sal. Arranjar e desfiar o peixe. Tirar a casca ao ovo e cortar em pedaços. Cozer o grão-de-bico e escorrer. Temperar com azeite e vinagre.Alergénios: ³ovo, ⁴peixe e ¹²sulfitos**FICHA TÉCNICA P10:****Paloco à Gomes de Sá**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Paloco ⁴	85,0/100,0	71,1/83,6
Ovo de galinha inteiro ³	53,0/63,0	79,0/93,9
Cebola	50,0	7,7
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		185,8/213,2

Método de confeção: Cozido/Assado**Procedimentos de preparação:** Lavar e descascar a cebola e o alho. Cortar a cebola em rodelas e picar o alho.**Procedimentos de confeção:** Cozer a batata segundo as indicações da ficha técnica G1. Juntar os ovos. Quando estiverem cozidas, retirar a pele à batata e cortar em rodelas. Retirar a casca dos ovos cozidos. Cozer o paloco. Depois de cozido, retirar a pele e as espinhas e desfiar.

Levar ao lume um tacho com azeite e juntar a cebola e o alho. Temperar com sal e pimenta e deixar refogar. Num tabuleiro dispor alternadamente camadas de batata e de paloco. Por fim, dispor o refogado da cebola e os ovos cortados em rodelas e levar ao forno. No fim, polvilhar com salsa.

Alergénios: ³ovo e ⁴peixe

FICHA TÉCNICA P11:**Salada de feijão-frade, atum e ovo cozido**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Atum ⁴	75,0/80,0	182,0/192,7
Ovo de galinha inteiro ³	53,0/63,0	79,0/93,9
Feijão-frade	20,0/30,0	23,1/34,7
Cebola	10,0	1,6
Azeite	3,0	27,0
Sal	≤0,1	-
Vinagre ¹²	q.b.	-
		312,7/349,9

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: De véspera, demolhar o feijão-frade. Lavar e descascar a cebola.

Procedimentos de confeção: Cozer o feijão-frade e o ovo em água e sal separados. Após cozido, colocar o feijão-frade num tabuleiro, descascar o ovo, picar e juntar, assim como o atum e a salsa.

Envolver o preparado e temperar com azeite e vinagre. Colocar a cebola picada à disposição.

Alergénios: ³ovo, ⁴peixe e ¹²sulfitos

FICHA TÉCNICA P12:**Filetes de pescada**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Posta de pescada ⁴	85,0/100,0	91,6/107,8
Cenoura	40,0	6,7
Cebola	20,0	3,1
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
Pão ralado ¹	q.b.	-
Sumo de limão	q.b.	-
		129,4/145,6

Método de confeção: Assado

Procedimentos de preparação: De véspera, temperar o peixe com sumo de limão, sal, alho e ervas aromáticas. Lavar e descascar a cebola e a cenoura. Cortar em rodelas.

Procedimentos de confeção: Dispor num tabuleiro o azeite, a cebola, o peixe e polvilhar com pão ralado e cenoura. Levar ao forno para gratinar.

Alergénios: ¹cereais que contêm glúten e ⁴peixe

FICHA TÉCNICA P13:**Salada de grão com bacalhau cozido**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Bacalhau ⁴	95,0/100,0	79,4/83,6
Grão-de-bico	20,0/30,0	66,5/99,7
Cebola	20,0	3,1
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
Vinagre ¹²	q.b.	-
		177,0/214,4

Método de confeção: Cozido**Procedimentos de preparação:** De véspera, demolhar o grão. Lavar e descascar a cebola e o alho.**Procedimentos de confeção:** Cozer o grão e o bacalhau em água e sal separados. Após estar cozido o bacalhau, arranjar e desfiar. Colocar o grão e o bacalhau num tabuleiro juntamente com a cebola e o alho picados. Envolver o preparado e temperar com azeite e vinagre.Alergénios: ⁴peixe e ¹²sulfitos**FICHA TÉCNICA P14:****Bacalhau gratinado**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Bacalhau ⁴	140,0/190,0	147/199,5
Leite de vaca UHT meio gordo ⁷	10,0	4,7
Farinha de trigo ¹	5,0	17,3
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
Sumo de limão	q.b.	-
		197/249,5

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

FICHA TÉCNICA P15:**Caldeirada de solha / pescada**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Posta de solha ⁴ ou	85,0/100,0	43,0/50,6 ou
Posta de pescada ⁴	85,0/100,0	91,6/107,8
Batata	60,0/80,0	51,2/68,2
Cenoura	50,0	8,4
Tomate	50,0	8,1
Cebola	50,0	7,7
Pimento	20,0	3,1
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		Solha: 153,3 /177,9 ou
		Pescada: 201,9/235,1

Método de confeção: Guisado**Procedimentos de preparação:** Temperar o peixe com sal e ervas aromáticas e deixar marinar. Lavar e descascar a cenoura, a cebola, o alho e a batata. Lavar e cortar em pedaços o tomate e o pimento.**Procedimentos de confeção:** Cortar a cebola em rodelas e adicionar ao azeite, num tacho. Juntar o tomate, a polpa de tomate, o pimento, a cenoura e a batata às rodelas. Adicionar o peixe e a salsa. Juntar água, caso seja necessário.Alergénio: ⁴peixe**FICHA TÉCNICA P16:****Massada de peixe**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Posta de red-fish ⁴	50,0/55,0	49,4/54,3
Lulas ¹⁴	35,0/45,0	45,7/58,8
Tomate	25,0	4,1
Pimento	20,0	3,1
Cebola	20,0	3,1
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		133,4/151,4

Método de confeção: Estufado**Procedimentos de preparação:** Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar e cortar o tomate e o pimento em pedaços. Temperar o peixe com sal, alho e ervas aromáticas.**Procedimentos de confeção:** Cozer a massa, espirais, segundo as indicações da ficha técnica G7. Cozer, arranjar e desfiar o peixe. Refogar a cebola e o alho com o azeite. Juntar as lulas, o tomate e os orégãos. Juntar os legumes indicados na ementa (ervilhas e cenoura previamente cozidas e o pimento), a massa e o peixe desfiado. Envolver tudo.Alergénios: ⁴peixe e ¹⁴moluscos

FICHA TÉCNICA P17:**Cavala à Ratatouille**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Beringela	80,0	12,1
Abóbora	60,0/70,0	12,0/14,0
Cavala ⁴	50,0/60,0	95,8/115,0
Tomate	50,0	8,2
Pimento	20,0	3,1
Cebola	20,0	3,1
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		162,3/183,5

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a abóbora, a cebola e o alho. Lavar e arranjar a beringela, o tomate e o pimento. Temperar a cavala com sal, alho e ervas aromáticas.

Procedimentos de confeção: Cortar a cebola de modo grosseiro e picar o alho. Levar ao lume com o azeite, o louro e os coentros picados. Cortar o pimento em tirinhas e juntar. Adicionar o tomate em cubinhos e temperar. Depois de estufado, colocar o preparado num tabuleiro, com a cavala por cima. Levar ao forno.

Alergénio: ⁴peixe**FICHA TÉCNICA P18:****Salada de couscous**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Atum ⁴	75,0/80,0	182,0/192,7
Ovo de galinha inteiro ³	53,0/63,0	79,0/93,9
Alface	50,0	2,8
Ervilhas	40,0	23,0
Cenoura	40,0	6,7
Azeite	3,0	27,0
Sal	≤0,1	-
Vinagre ¹²	q.b.	-
		320,5/346,1

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar e ralar a alface. Lavar, descascar e ralar a cenoura.

Procedimentos de confeção: Cozer o couscous, segundo as indicações da ficha técnica G8, e os ovos em separado. Retirar a casca aos ovos e partir em pedaços. Cozer as ervilhas. Juntar o atum escorrido, o couscous, os ovos, a alface, as ervilhas, a cenoura e temperar com azeite, vinagre e ervas aromáticas.

Alergénios: ³ovo, ⁴peixe e ¹²sulfitos

FICHA TÉCNICA P19:

Pescada Espiritual		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Pescada ⁴	85,0/100,0	91,6/107,8
Cenoura	50,0	8,4
Cebola	20,0	3,1
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		131,1/147,3

Método de confeção: Cozido

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

Procedimentos de confeção: Cozer, arranjar e desfiar a pescada. Levar ao lume o azeite, a cebola e o alho. Adicionar a cenoura ralada e posteriormente a pescada desfiada. Temperar com noz-moscada. Juntar a batata palha (preparada segundo as indicações da ficha técnica G2) e, posteriormente, o molho branco. Envolver tudo. Colocar num tabuleiro e levar ao forno.

Preparar o molho branco segundo as indicações da ficha técnica M1.

Alergénio: ⁴peixe

FICHA TÉCNICA P20:

Medalhões de Pescada c/ cebolada		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Medalhões de pescada ⁴	75,0	81,8
Cebola	20,0	3,1
Tomate	25,0	4,8
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		127,7

Método de confeção: Estufado

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

Procedimentos de confeção: Refogar a cebola e o alho com o azeite. Adicionar o tomate em pedaços e água (se necessário). Temperar os medalhões de pescada com sal, pimenta e orégãos e adicioná-los ao tacho.

FICHA TÉCNICA P21:

Douradinhos no Forno

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Douradinhos ^{2,3, 4,6,7,10,12,14}	100,0 (2 unidades)	130,0

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Descongelar os douradinhos perto da hora de confeção.

Procedimentos de confeção: Pré-aqueça o forno a 200-220 °C. Em seguida, coloque os rissóis no forno e reduza o forno para 185°C. Deixe cozinhar entre 15-20 minutos.

Alergénio: ¹glutén ²crustáceos ³ovos ⁴peixe ⁶soja ⁷leite ¹⁰mostarda ¹²sulfitos ¹⁴moluscos

FICHA TÉCNICA P22

Calamares no forno

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Calamares ^{2,3, 4,6,7,10,12,14}	100,0 (2 unidades)	136,0

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Descongelar os calamares perto da hora de confeção.

Procedimentos de confeção: Pré-aqueça o forno a 200-220 °C. Em seguida, coloque os rissóis no forno e reduza o forno para 185°C. Deixe cozinhar entre 15-20 minutos.

Alergénio: ¹glutén ²crustáceos ³ovos ⁴peixe ⁶soja ⁷leite ¹⁰mostarda ¹²sulfitos ¹⁴moluscos

PRATOS VEGETARIANOS

FICHA TÉCNICA V1:**Empadão de legumes**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Ervilhas	130,00/160,0	70,5/86,7
Cogumelos	50,0/60,0	6,0/7,1
Cenoura	50,0	8,4
Pimento	30,0	4,7
Tomate	25,0	4,1
Cebola	20,0	3,1
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Sal	≤0,1	-
		127,6/144,9

Método de confeção: Estufado

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

Procedimentos de confeção: Cozer as ervilhas em água. Num tacho, juntar um fio de azeite com a cebola picada. Depois de refogada, juntar os cogumelos, a cenoura ralada, o pimento em tirinhas, o tomate em cubos e a polpa de tomate e deixar estufar. Juntar as ervilhas e envolver. Temperar com ervas aromáticas.

Preparar o arroz segundo as indicações da ficha técnica G3.

Num tabuleiro para ir ao forno, colocar uma camada de arroz, outra do preparado de legumes e terminar com outra camada de arroz. Levar ao forno a alourar.

FICHA TÉCNICA V2:**Lentilhas estufadas com legumes**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Abóbora	60,0/70,0	12,0/14,0
Curgete	60,0/70,0	9,5/11,1
Cogumelos	50,0/60,0	6,0/7,1
Lentilhas	40,0/50,0	121,1/151,4
Tomate	25,0	4,1
Cebola	25,0	3,9
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		184,6/219,6

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Na véspera, demolhar as lentilhas. Lavar e descascar a cebola, o alho, o tomate, a abóbora e a curgete.

Procedimentos de confeção: Cozer as lentilhas. Num tacho, colocar o azeite, a cebola picada e o alho e deixar alourar. Juntar o tomate, o louro, a curgete e a abóbora em cubos. Adicionar as lentilhas e temperar com pimentão-doce, sal e orégãos. Juntar um pouco de água se necessário.

FICHA TÉCNICA V3:**Feijão preto com legumes**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Alho-francês	60,0/80,0	7,0/9,3
Feijão-preto (seco)	70,0	192,2
Cenoura	50,0	8,4
Tomate	25,0	4,1
Cebola	20,0	3,1
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		242,8/245,1

Método de confeção: Estufado

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

Procedimentos de confeção: Juntar a cebola e o alho picados com o azeite e a cenoura em rodela. Juntar o alho-francês e o tomate picado sem pele. Temperar com sal e ervas aromáticas e deixar cozinhar em lume brando até os legumes ficarem cozinhados. Juntar o feijão-preto cozido previamente e um pouco de água da cozedura, se for necessário. Deixar apurar.

FICHA TÉCNICA V4:**Salada de batata com tofu e legumes**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Tofu ⁶	120,0/140,0	91,4/106,7
Maçã	80,0	34,6
Abóbora	60,0/70,0	12,0/14,0
Cebola	50,0	7,7
Milho	25,0	92,8
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Sal	≤0,1	-
		265,5/282,8

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a cebola, a maçã e a abóbora. Picar a cebolas e cortar a maçã e a abóbora em cubos.

Procedimentos de confeção: Cozer a abóbora. Juntar a cebola picada, o milho, a maçã, a abóbora, o tofu aos cubos com a batata cozida (preparar a batata cozida segundo as indicações da ficha técnica G1). Misturar tudo com o molho branco (preparar o molho branco segundo as indicações da ficha técnica M2).

Alergénio: ⁶soja

FICHA TÉCNICA V5:**Soja estufada**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Soja ⁶	40,0/50,0	151,2/189,1
Tomate	25,0	4,1
Cebola	25,0	3,9
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		191,0/228,9

Método de confeção: Estufado**Procedimentos de preparação:** Lavar e descascar a cebola e o alho. Hidratar a soja em água.**Procedimentos de confeção:** Juntar o azeite com a cebola e o alho picados. Depois de refogados, juntar a soja, a polpa de tomate e o tomate. Temperar e deixar cozinhar, adicionando um pouco de água.Alergénio: ⁶soja**FICHA TÉCNICA V6:****Salada de feijão-frade**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Feijão-frade (seco)	70,0	81,0
Cebola	20,0	3,1
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Salsa	2,0	-
Sal	≤0,1	-
Vinagre ¹²	q.b.	-
		111,1

Método de confeção: Cozido**Procedimentos de preparação:** Na véspera, demolhar o feijão-frade. Lavar e descascar a cebola.**Procedimentos de confeção:** Cozer o feijão-frade. Juntar o feijão com a cebola e a salsa picados. Temperar com azeite e vinagre.Alergénio: ¹²sulfitos

FICHA TÉCNICA V7:**Rancho vegetariano**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Couve	60,0/80,0	9,5/12,7
Cenoura	50,0	8,0
Grão-de-bico (seco)	40,0/50,0	48,2/60,3
Cebola	25,0	3,7
Tomate	25,0	4,1
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
Sumo de limão	q.b.	-
		101,5/119,5

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: De véspera, demolhar o grão-de-bico. No dia, temperar com sumo de limão, louro e sal, lavar e descascar a cebola, o tomate e o alho. Picar a cebola e o alho. Cortar o tomate em pedaços.

Procedimentos de confeção: Colocar o azeite, a cebola picada e o alho a alourar. Juntar o tomate, o louro, a cenoura e a couve. Juntar o grão, previamente cozido, com um pouco da água da sua cozedura. Temperar com pimentão-doce e orégãos. Juntar a massa, *penne*, preparada segundo a ficha técnica G7. Acrescentar a água necessária à cozedura.

FICHA TÉCNICA V8:**Salada Mexicana**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Ervilhas (crua ou ultracongelada)	65,0/80,0	37,3/45,9
Feijão vermelho (seco)	70,0	65,7
Cenoura	50,0	8,4
Feijão-verde	40,0/50,0	9,4/11,7
Brócolos	35,0/45,0	7,9/10,1
Pimento	30,0	4,7
Cebola	25,0	3,7
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		165,1/178,2

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a cenoura, a cebola e o alho. Lavar e arranjar o feijão-verde, os brócolos e o pimento. De véspera, demolhar as ervilhas e o feijão.

Procedimentos de confeção: Cozer as ervilhas, o feijão vermelho, o feijão-verde e os brócolos. Refogar a cebola e o alho em azeite. Adicionar a cenoura e o pimento. Juntar os legumes cozidos e envolver. Temperar com orégãos.

FICHA TÉCNICA V9:**Beringela recheada**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Beringela	80,0	12,1
Cogumelos	50,0/60,0	6,0/7,1
Soja ⁶	40,0/50,0	151,2/189,1
Cenoura	50,0	8,4
Pimento	30,0	4,7
Cebola	25,0	3,7
Tomate	25,0	4,1
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		218,2/257,2

Método de confeção: Assado

Procedimentos de preparação: Colocar a soja granulada a hidratar numa tigela com um pouco de água. Lavar a beringela. Cortar ao meio no sentido do comprimento. Com uma faca retirar a polpa, deixando os rebordos grossos o suficiente para acomodar o recheio. Picar a polpa e reservar. Lavar e descascar o alho, a cebola e a cenoura. Lavar o pimento e o tomate.

Procedimentos de confeção: Picar a cebola, o alho, o pimento e ralar a cenoura. Colocar num tacho com o azeite e o louro. Juntar os cogumelos laminados e deixar cozinhar. Juntar o tomate e a polpa da beringela em cubos. Adicionar sal e ervas aromáticas, tapar e deixe cozinhar em lume brando. Juntar a soja. Recheiar a beringela com o preparado. Levar ao forno.

Alergénios: ⁶soja

FICHA TÉCNICA V10:**Favas estufadas com tofu**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Favas (secas)	40,0/50,0	10,9/13,6
Alho-francês	60,0/80,0	7,0/9,3
Tofu ⁶	60,0/80,0	45,6/61
Cenoura	50,0	8,4
Cebola	20,0	3,1
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		106,8/127,2

Método de confeção: Estufado

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

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

Alergénio: ⁶soja

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

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Grão-de-bico	40,0/50,0	48,3/60,4
Cogumelos	50,0/60,0	6,0/7,1
Tomate	25,0	4,1
Cebola	25,0	3,9
Pimento	30,0	4,7
Polpa de tomate	10,0	3,8
Pão ralado ¹	10,0	36,0
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		134,8/148,0

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Demolhar o grão no dia anterior. Lavar e descascar a cebola e o alho. Lavar e arranjar o pimento. Cortar em pedaços pequenos. Lavar o tomate e cortar em pedaços.

Procedimentos de confeção: Cozer o grão. Refogar a cebola e o pimento picados com um fio de azeite. Adicionar o alho, ervas aromáticas e salsa fresca picada. Escorrer o grão-de-bico e triturar, formando um puré. Adicionar o puré de grão ao refogado, e envolver. Para dar consistência pode-se adicionar pão ralado. Amassar, envolvendo tudo. Moldar as almôndegas e estender num tabuleiro. Num tacho, juntar o tomate, a polpa de tomate e os cogumelos laminados. Deitar por cima das almôndegas e levar ao forno.

Alergénio: ¹cereais que contêm glúten

FICHA TÉCNICA V12:**Tofu grelhado**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Tofu ⁶	120,0/140,0	91,4/106,7
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Sal	≤0,1	-
		118,4/133,7

Método de confeção: Grelhado

Procedimentos de preparação: Cortar o tofu com a espessura de um dedo.

Procedimentos de confeção: Grelhar o tofu em azeite.

Alergénio: ⁶soja

FICHA TÉCNICA V14:**Seitan assado com legumes**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Beringela	80,0	12,1
Curgete	60,0/70,0	9,5/11,1
Abóbora	60,0/70,0	12,0/14,0
Seitan ^{1,6}	40,0/50,0	48,0/60,0
Cenoura	50,0	8,4
Tomate	25,0	4,1
Cebola	20,0	3,1
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		125,2/140,8

Método de confeção: Assado

Procedimentos de preparação: Lavar, descascar e preparar os legumes.

Procedimentos de confeção: Colocar o seitan num tabuleiro com os legumes cortados em cubos. Juntar um fio de azeite, sal e ervas aromáticas. Levar ao forno.

FICHA TÉCNICA V13:**Legumes à Brás**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Feijão manteiga	70,0	192,2
Curgete	60,0/70,0	9,5/11,1
Cenoura	40,0	6,7
Alho-francês	40,0	4,7
Cebola	20,0	3,1
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		244,2/245,8

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: De véspera, demolhar o feijão. Lavar, descascar e cortar a cebola, a curgete e a cenoura em rodela. Lavar, descascar e picar o alho. Lavar e cortar o alho-francês em rodela.

Procedimentos de confeção: Cozer o feijão. Levar ao lume o azeite, a cebola e o alho. Adicionar a curgete, a cenoura e o alho-francês, envolvendo-os com o preparado. Juntar a batata palha (preparar segundo as indicações da ficha técnica G3) e envolver. No fim, polvilhar com salsa.

Alergénios: ¹cereais que contêm glúten e ⁶soja

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

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Ervilhas (crua ou ultracongelada)	130,0/160,0	74,6/91,8
Cogumelos	50,0/60,0	6,0/7,1
Cenoura	50,0	8,4
Tomate	25,0	4,1
Cebola	20,0	3,1
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		124,2/142,5

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Demolhar as ervilhas, na véspera. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar e cortar o tomate em pedaços. Lavar, descascar e cortar a cenoura em rodelas.

Procedimentos de confeção: Refogar a cebola e o alho em azeite. Adicionar os cogumelos, a cenoura, o tomate e as ervilhas. Temperar com sal e ervas aromáticas e deixar estufar.

FICHA TÉCNICA V16:**Feijoada vegetariana**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Feijão vermelho	70,0	65,7
Tofu ⁶	60,0/80,0	45,6/61
Couve lombarda	50,0/70,0	7,9/11,1
Cenoura	50,0	8,4
Tomate	25,0	4,1
Cebola	20,0	3,1
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		165,93/181,4

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: De véspera, demolhar o feijão. No dia, lavar a couve e o tomate. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar, descascar e cortar a cenoura em rodelas.

Procedimentos de confeção: Cozer o feijão em água e sal. Cozer a couve lombarda. Fazer um estufado com o azeite, o tomate em cubos, a cebola e o alho. Adicionar o tofu aos cubos e a cenoura e parte da água de cozedura do feijão. Temperar com ervas aromáticas. Deixar estufar, mexendo de vez em quando. Adicionar a couve escorrida e o feijão. Envolver tudo e deixar apurar.

Alergénio: ⁶soja

FICHA TÉCNICA V17:**Salada de grão-de-bico com ervilha**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Grão-de-bico	40,0/50,0	48,2/60,3
Cenoura	50,0	8,4
Ervilhas (crua ou ultracongelada)	65,0/80,0	38,4/83,5
Tomate	30,0	4,9
Azeite	3,0	27,0
Sal	≤0,1	-
		126,9/184,1

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: De véspera, demolhar o grão e as ervilhas. No dia, lavar e descascar a cenoura. Lavar o tomate. Cortar tudo em cubinhos pequenos.

Procedimentos de confeção: Cozer o grão, a cenoura e as ervilhas. Juntar todos os ingredientes e temperar com sal, coentros ou salsa, sumo de limão e azeite.

FICHA TÉCNICA V18:**Hambúrguer vegetariano**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Hambúrguer (grão-de-bico)	40,0/50,0	36,2/45,3
Curgete	60,0/70,0	9,6/11,2
Cenoura	50,0	8,3
Pão ralado ¹	10,0	36,0
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
Sumo de limão	q.b.	-
		118,1/128,8

Método de confeção: Grelhado

Procedimentos de preparação: Demolhar o grão-de-bico, na véspera. Lavar e descascar a curgete, a cenoura e o alho.

Procedimentos de confeção: Cozer o grão, a curgete e a cenoura. Triturar e adicionar alho, coentros picados, azeite, sal, sumo de limão e cominhos. Misturar tudo e formar os hambúrgueres. Passar por pão ralado, se necessário. Grelhar em azeite.

Alergénio: ¹cereais que contêm glúten

FICHA TÉCNICA V19:**Hambúrguer de feijão**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Hambúrguer (feijão preto)	70,0	63,7
Curgete	30,0/35,0	4,8/11,2
Cenoura	50,0	8,3
Pão ralado ¹	10,0	36,0
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
Sumo de limão	q.b.	-
		140,8/141,6

Método de confeção: Grelhado**Procedimentos de preparação:** Demolhar o grão-de-bico, na véspera. Lavar e descascar a curgete, a cenoura e o alho.**Procedimentos de confeção:** Cozer o feijão, a curgete e a cenoura. Triturar e adicionar alho, coentros picados, azeite, sal, sumo de limão e cominhos. Misturar tudo e formar os hambúrgueres. Passar por pão ralado, se necessário. Grelhar em azeite.Alergénio: ¹cereais que contêm glúten**FICHA TÉCNICA V20:****Salteado de espinafres com soja**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Espinafres	100,0	12,9
Soja ⁶	40,0/50,0	151,2/189,1
Cogumelos	50,0/60,0	6,0/7,1
Cebola	20,0	3,1
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		201,2/240,2

Método de confeção: Salteado**Procedimentos de preparação:** Demolhar a soja, na véspera. Lavar e descascar a cebola e o alho.**Procedimentos de confeção:** Refogar a cebola e o alho picados em azeite. Juntar a soja, os cogumelos laminados, sal e ervas aromáticas. Deixar cozer. No fim, adicionar os espinafres.Alergénio: ⁶soja

FICHA TÉCNICA V21:**Cogumelos no forno com legumes**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Cogumelos	50,0/60,0	6,0/7,1
Curgete	60,0/70,0	9,5/11,1
Tomate	30,0	4,9
Milho	25,0	92,8
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		141,2/143,9

Método de confecção: Salteado/Assado

Procedimentos de preparação: Lavar e cortar os pés dos cogumelos aos pedacinhos, o tomate em metades e a curgete aos cubinhos. Lavar, descascar e picar o alho.

Procedimentos de confecção: Aquecer o azeite numa frigideira. Juntar o alho, os pés dos cogumelos picados, a curgete e o tomate. Temperar com sal e deixar saltear. Retirar do lume e rechear os cogumelos com o preparado. Polvilhar com orégãos e levar ao forno para gratinar.

FICHA TÉCNICA V22:**Esparguete à bolonhesa vegetariano**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Cogumelos	50,0/60,0	6,0/7,1
Seitan ^{1,6}	40,0/50,0	48,0/60,0
Tomate	25,0	4,1
Cebola	20,0	3,1
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		93,0/106,1

Método de confecção: Estufado

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a cebola e o alho. Lavar o tomate e cortar em pedaços.

Procedimentos de confecção: Refogar a cebola e o alho picados em azeite. Adicionar o seitan em cubos, o tomate e a polpa de tomate. Cozer a massa, esparguete, segundo as indicações da ficha técnica G7. Juntar com o preparado.

Alergénios: ¹cereais que contêm glúten e ⁶soja

FICHA TÉCNICA V23:**Chili vegetariano**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Feijão vermelho	20,0/30,0	18,8/28,1
Soja ⁶	40,0/50,0	151,2/189,1
Tomate	25,0	4,1
Milho	25,0	21,5
Cebola	20,0	3,1
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		230,5/277,7

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Na véspera, demolhar o feijão. No dia, demolhar a soja em água, sal e cominhos. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar o tomate e cortar em pedaços.

Procedimentos de confeção: Cozer o feijão. Levar um tacho ao lume com o azeite, a cebola e o alho e deixar refogar. Adicionar a polpa de tomate e o tomate. Escorrer a soja, juntar ao tacho e deixar cozinhar, mexendo de vez em quando, e acrescentando água aos poucos. Juntar o milho, o feijão e um pouco do molho da cozedura do feijão, mexer e deixar ferver. Retificar os temperos.

Alergénio: ⁶soja

FICHA TÉCNICA V24:

Alergénio: ⁶soja

Tofu estufado com abóbora

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Tofu ⁶	120,0/140,0	91,4/106,7
Abóbora	60,0/70,0	12,0/14,0
Cebola	25,0	3,9
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Sal	≤0,1	-
		134,3/151,6

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a cebola e cortar em meias luas. Lavar, arranjar e cortar a abóbora em cubinhos. Cortar o tofu em cubos.

Procedimentos de confeção: Aquecer o azeite e adicionar o tofu. Juntar a cebola e os cominhos. Juntar a abóbora e sal e deixar cozinhar em lume brando até a abóbora estar cozinhada.

FICHA TÉCNICA V25:**Caldeirada de soja**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Soja ⁶	40,0/50,0	151,2/189,1
Batata	60,0/80,0	51,2/68,2
Tomate	50,0	8,1
Cebola	50,0	7,7
Pimento	20,0	3,1
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		253,1/308,0

Método de confeção: Guisado**Procedimentos de preparação:** Demolhar a soja em água. Lavar e descascar a cebola, o alho e a batata. Lavar e cortar em pedaços o tomate e o pimento.**Procedimentos de confeção:** Cortar a cebola em rodelas e adicionar ao azeite, num tacho. Juntar o tomate, a polpa de tomate, o pimento e a batata às rodelas. Adicionar a soja escorrida e a salsa. Juntar água, caso seja necessário.Alergénio: ⁶soja**FICHA TÉCNICA V26:**Alergénio: ¹cereais que contêm glúten**Croquetes vegetarianos**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Grão-de-bico	40,0/50,0	48,2/60,3
Alheira vegetariana ¹	50,0	99,0
Pão ralado ¹	10,0	36,0
Azeite	3,0	27,0
Sal	≤0,1	-
		210,2/222,3

Método de confeção: Assado**Procedimentos de preparação:** Demolhar o grão-de-bico.**Procedimentos de confeção:** Cozer o grão. Escorrer e picar com um fio de azeite. Juntar a alheira vegetariana e voltar a picar. Transferir para uma taça e juntar salsa picada e envolver. Moldar os croquetes e passar por pão ralado. Levar ao forno.

FICHA TÉCNICA V27:**Tomate recheado**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Tomate	120,0	19,5
Tofu ⁶	120,0/140,0	91,4/106,7
Alho-francês	30,0	3,5
Beringela	30,0	4,6
Cenoura	50,0	8,3
Cebola	20,0	3,1
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		158,4/173,7

Método de confeção: Assado

Procedimentos de preparação: Lavar o tomate e retirar a parte superior. Limpar o interior e reservar. Lavar e descascar a cenoura, a cebola e o alho. Lavar o alho-francês e a beringela. Cortar tudo em cubos pequenos.

Procedimentos de confeção: Juntar o alho, a cebola, o alho-francês e a cenoura e deixar saltar. Adicionar a beringela e o tofu cortado em cubinhos, o interior do tomate, sal e orégãos. Deixar apurar. Encher o tomate com o preparado.

Alergénios: ⁶soja**FICHA TÉCNICA V28:****Jardineira vegetariana**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Feijão-verde	40,0/60,0	9,4/14,1
Cenoura	50,0	8,4
Seitan ^{1,6}	40,0/50,0	48,0/60,0
Ervilhas	30,0/40,0	16,3/21,7
Tomate	25,0	4,1
Cebola	20,0	3,1
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
Sumo de limão	q.b.	-
		117,3/139,4

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a batata, a cenoura, a cebola e o alho. Lavar o tomate e o feijão-verde. Picar a cebola e o alho.

Procedimentos de confeção: Fazer um refogado com a cebola, o alho e o azeite. Juntar o seitan, a cenoura, o tomate e a água necessária. Temperar com sumo de limão e ervas aromáticas. Quando o seitan estiver quase cozinhado adicionar a batata (preparada segundo as indicações da ficha técnica G1) cortada em cubos e os legumes. Deixar acabar de estufar.

Alergénios: ¹cereais que contêm glúten e ⁶soja

FICHA TÉCNICA V29:

Massa Siciliana		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Grão-de-bico	40,0/50,0	48,2/60,3
Cenoura	50,0	8,4
Alho-francês	30,0	3,5
Tomate	25,0	4,1
Azeite extra virgem	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		92,2/104,3

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: De véspera, demolhar o grão. Lavar e descascar o alho. Lavar e cortar o alho francês em rodela. Lavar o tomate e cortar em cubos.

Procedimentos de confeção: Cozer o grão. Num tacho, juntar o azeite com o alho picado e o alho francês. Juntar o grão e o tomate e deixar cozinhar. Juntar a massa, esparguete, preparada segundo as indicações da ficha técnica G7. Temperar com orégãos e manjeriço.

FICHA TÉCNICA V30:

Salada Exótica		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Ervilhas (crua ou ultracongelada)	130,0/160,0	70,5/86,7
Tomate	30,0	4,9
Cenoura	50,0	8,4
Ananás	25,0	7,4
Sal	≤0,1	-
		91,2/107,4

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: De véspera, demolhar as ervilhas. Cortar as fatias de ananás em pedacinhos. Lavar o tomate e lavar e lavar e descascar a cenoura.

Procedimentos de confeção: Cozer a massa *penne*, segundo as indicações da ficha técnica G8. Adicionar o ananás, as ervilhas, o tomate em cubos e a cenoura ralada e envolver tudo. Temperar com orégãos. Adicionar o molho branco (preparado segundo as indicações da ficha técnica M2).

FICHA TÉCNICA V31:**Lasanha de ervilhas**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Ervilhas (crua ou ultracongelada)	130,0/160,0	70,5/86,7
Cogumelos	50,0/60,0	6,0/7,1
Cebola	20,0	3,1
Tomate	25,0	4,1
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		115,5/132,8

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Demolhar as ervilhas, na véspera. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar e cortar o tomate em cubos.

Procedimentos de confeção: Cozer as ervilhas. Cozer a massa de lasanha, segundo as indicações da ficha técnica G8. Refogar a cebola e o alho com o azeite. Juntar as ervilhas, a polpa de tomate e o tomate. Retificar os temperos. Num tabuleiro, colocar uma camada do preparado, uma camada de molho branco, uma camada de massa e repetir. Terminar com molho branco e levar ao forno.

Preparar o molho branco segundo as indicações da ficha técnica M2.

FICHA TÉCNICA V32:**Feijão vermelho com Ratatouille**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Beringela	80,0	12,1
Abóbora	60,0/70,0	12,0/14,0
Feijão vermelho	70,0	65,7
Tomate	50,0	8,2
Pimento	20,0	3,1
Cebola	20,0	3,1
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		132,2/134,2

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Na véspera, demolhar o feijão. Lavar e descascar a abóbora, a cebola e o alho. Lavar e arranjar a beringela, o tomate e o pimento.

Procedimentos de confeção: Cozer o feijão. Cortar a cebola de modo grosseiro e picar o alho. Levar ao lume com o azeite, o louro e os coentros picados. Cortar o pimento em tirinhas e juntar. Adicionar o tomate em cubinhos e o feijão e temperar. Deixar estufar e levar ao forno.

FICHA TÉCNICA V33:**Arroz de lentilhas com legumes**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Lentilhas	40,0/50,0	121,1/151,4
Beringela	80,0	12,1
Tomate	50,0	8,2
Curgete	40,0/50,0	6,3/7,9
Arroz	30,0/40,0	38,2/51,0
Cenoura	40,0	6,7
Pimento	20,0	3,1
Cebola	20,0	3,1
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		226,8/271,5

Método de confeção: Estufado

Procedimentos de preparação: Na véspera, demolhar as lentilhas. Lavar e descascar a curgete, a cenoura, a cebola e o alho. Lavar e arranjar a beringela, o tomate e o pimento. Fatiar as beringelas, as curgetes, os pimentos e as cenouras.

Procedimentos de confeção: Cozer o feijão. Estufar o tomate, a cebola e o alho em azeite. Adicionar as lentilhas previamente cozidas e demolidas. Adicionar a água de cozedura das lentilhas e a beringela, a curgete, o pimento e a cenoura. Após estar estufado, adicionar o arroz. Polvilhar com salsa/coentros.

FICHA TÉCNICA V34:**Salada de couscous**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Ervilhas (crua ou ultracongelada)	130,0/160,0	70,5/86,7
Alface	50,0	2,8
Cenoura	40,0	6,7
Azeite	3,0	27,0
Sal	≤0,1	-
		107,0/123,2

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação: Lavar e ralar a alface. Lavar, descascar e ralar a cenoura.

Procedimentos de confeção: Cozer o couscous, segundo as indicações da ficha técnica G8. Cozer as ervilhas. Juntar o couscous, a alface, as ervilhas, a cenoura e temperar com azeite, vinagre e ervas aromáticas.

FICHA TÉCNICA V35:**Strogonoff com cogumelos (Seitan)**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Seitan ^{1,6}	40,0/50,0	48,0/60,0
Cogumelos	50,0/60,0	6,0/7,2
Cebola	20,0	3,1
Bebida vegetal ⁶	10,0	3,6
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		88,7/101,2

Método de confecção: Estufado

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

Procedimentos de confecção: Refogar a cebola e o alho com o azeite. Juntar o seitan cortado em cubos e deixar estufar. Temperar com sal, pimentão-doce e orégãos. Adicionar a bebida vegetal e os cogumelos laminados e deixar apurar.

Alergénios: ¹cereais que contêm glúten e ⁶soja

FICHA TÉCNICA V36:**Tofu Espiritual**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Tofu ⁶	120,0/140,0	91,4/106,7
Cenoura	50,0	8,4
Cebola	20,0	3,1
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		130,9/146,2

Método de confecção: Cozido

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

Procedimentos de confecção: Levar ao lume o azeite, a cebola e o alho. Adicionar a cenoura ralada e posteriormente o tofu em cubos. Temperar com noz-moscada. Juntar a batata palha (preparada segundo as indicações da ficha técnica G2) e, posteriormente, o molho branco. Envolver tudo. Colocar num tabuleiro e levar ao forno.

Preparar o molho branco segundo as indicações da ficha técnica M2.

Alergénio: ⁶soja

GUARNIÇÕES

FICHA TÉCNICA G1:**Batata cozida**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Batata	80,0/100,0	68,2/85,3
Sal	≤0,1	-
		68,2/85,3

Método de confecção: Cozido**Procedimentos de preparação:** Descascar e cortar a batata a meio.**Procedimentos de confecção:** Cozer em água e sal.**FICHA TÉCNICA G2:****Batata assada**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Batata	80,0/100,0	68,2/85,3
Sal	≤0,1	-
		68,2/85,3

Método de confecção: Assado**Procedimentos de preparação:** Descascar e cortar a batata em 4/8 pedaços. Temperar com sal.**Procedimentos de confecção:** Assar no forno com um fio de azeite.**FICHA TÉCNICA G3:****Batata palha**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Batata ou	80,0/100,0	68,2/85,3 ou
Batata palha frita ^{1,6,7,9,10}	20,0/30,0	109,0/163,5
Sal	≤0,1	-
		Batata: 68,2/85,3 ou Batata palha: 109,0/163,5

Método de confecção: Frito**Procedimentos de preparação:** Descascar a batata.**Procedimentos de confecção:** Fritar a batata em palitos finos, sem as deixar desfazer.

Pode optar-se pelo fornecimento de batata palha frita processada.

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

FICHA TÉCNICA G4:**Arroz branco**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Arroz	30,0/40,0	38,2/51,0
Cebola	20,0	3,1
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		69,3/82,1

Método de confeção: Cozido

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

Procedimentos de confeção: Refogar a cebola e o alho em azeite. Adicionar água. Após fervura acrescentar o arroz e temperar com sal.

FICHA TÉCNICA G5:**Arroz colorido**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Arroz	30,0/40,0	38,2/51,0
Beterraba	40,0	3,4
Cenoura	40,0	6,7
Cebola	20,0	3,1
Milho	25,0	92,8
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		172,2/185,0

Método de confeção: Cozido

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

Procedimentos de confeção: Refogar a cebola e o alho em azeite. Adicionar água. Após fervura acrescentar o arroz e temperar com sal. Juntar a cenoura, a beterraba e o milho e envolver.

FICHA TÉCNICA G6:**Arroz de tomate**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Arroz	30,0/40,0	38,2/51,0
Tomate	35,0	5,7
Cebola	20,0	3,1
Polpa de tomate	10,0	3,8
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		78,8/91,6

Método de confeção: Cozido**Procedimentos de preparação:** Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar o tomate e cortar em cubos.**Procedimentos de confeção:** Refogar a cebola, o alho e o tomate em azeite. Adicionar água. Após fervura acrescentar o arroz e temperar com sal.**FICHA TÉCNICA G7:****Arroz de cenoura / ervilha / feijão**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Arroz	30,0/40,0	38,2/51,0
Cenoura ou	40,0	6,7 ou
Ervilha ou	30,0	16,3 ou
Feijão	5,0	4,7
Cebola	20,0	3,1
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		Cenoura: 76,0/88,8 ou
		Ervilha: 85,6/98,4 ou
		Feijão: 74,0/86,8

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

FICHA TÉCNICA G8:**Massas: cotovelos, lacinhos, *penne*, esparguete, *fusilli*, espirais, massa para lasanha**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Massas ¹	20,0/30,0	70,8/106,2
Sal	≤0,1	-
		70,8/106,2

Método de confeção: Cozido**Procedimentos de confeção:** Levar água ao lume até ferver. Adicionar a massa e sal. Deixar cozer.Alergénio: ¹cereais que contêm glúten**FICHA TÉCNICA G9:****Couscous**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Couscous ^{1,6}	30,0/40,0	105,3/140,4
Azeite	3,0	27,0
Sal	≤0,1	-
		132,3/167,4

Método de confeção: Cozido**Procedimentos de confeção:** Numa taça, juntar o couscous com o azeite. Adicionar água a ferver com sal. Tapar e deixar repousar durante 5 minutos. Assim que a água estiver totalmente absorvida, mexer até obter uma mistura homogénea.Alergénios: ¹cereais que contêm glúten e ⁶soja**FICHA TÉCNICA G10:****Migas de arroz, feijão-frade e couve**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Arroz	20,0/30,0	25,4/38,1
Couve (caldo-verde)	80,0/100,0	16,8/21,0
Feijão-frade	20,0/30,0	23,2/34,8
Azeite	3,0	27,0
Alho	2,0	1,0
Sal	≤0,1	-
		93,4/121,9

Método de confeção: Cozido**Procedimentos de preparação:** Lavar, descascar e picar o alho. Lavar o feijão-frade enlatado. Cortar a couve em caldo-verde.**Procedimentos de confeção:** Refogar o alho com o azeite. Cozer a couve num tacho à parte. Cozer o arroz num tacho à parte e temperar com sal. Adicionar o feijão-frade cozido, a couve (caldo-verde cozida) e o arroz ao alho refogado.

HORTÍCOLAS

FICHA TÉCNICA H1:**Hortícolas crus**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Alface	50,0	2,8
Beterraba	100,0/120,0	8,4/10,1
Cenoura	40,0	6,4
Couve roxa	60,0/70,0	10,9/12,7
Milho	25,0	92,8
Pepino	30,0	3,3
Tomate	30,0	4,9

Método de confeção: Cru

Procedimentos de preparação: **Alface:** lavar e partir em pedaços; **Beterraba:** lavar, descascar e ralar; **Cenoura:** lavar, descascar e ralar; **Couve roxa:** lavar e ralar; **Milho:** Lavar e escorrer; **Pepino:** lavar, descascar e cortar em rodela; **Tomate:** lavar e cortar em rodela.

FICHA TÉCNICA H2:**Hortícolas cozidas**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Brócolos	45,0/60,0	10,1/13,5
Cenoura	40,0	6,4
Couve de Bruxelas	60,0/75,0	21,8/27,2
Couve-flor	35,0/45,0	5,8/7,5
Couve	60,0	9,5
Curgete	60,0/70,0	9,5/11,1
Espinafre	100,0	12,9
Feijão-verde	40,0/50,0	9,4/11,7
Grelos	60,0	9,5

Método de confeção: Cozido

Procedimentos de preparação/confeção: **Brócolos:** Lavar e cortar em pedacinhos. Cozer em água e sal. **Cenoura:** Lavar, descascar e cozer em água e sal. Cortar em rodela. **Couve de Bruxelas:** Lavar e cozer em água e sal. **Couve-flor:** Lavar e cortar em pedacinhos. Cozer em água e sal. **Couve:** Lavar e cortar em pedacinhos. Cozer em água e sal. **Curgete:** Lavar, descascar e cozer em água e sal. Cortar em rodela. **Espinafre:** Lavar e cozer em água e sal. **Feijão-verde:** Lavar e cozer em água e sal. Partir em pedacinhos. **Grelos:** Lavar e cozer em água e sal. Partir em pedaços.

FICHA TÉCNICA H3:**Leguminosas**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB) em seco	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Ervilhas	40,0	21,7
Grão-de-bico	20,0/30,0	66,4/99,7
Lentilhas	20,0	60,6
Feijão em grão	70,0	74,2

Método de confeção: Cozido**Procedimentos de preparação:** Demolhar as leguminosas, de preferência na véspera.**Procedimentos de confeção:** Cozer as leguminosas em água e sal.

**FRUTA /
SOBREMESAS**

FICHA TÉCNICA FS1:

Fruta da época		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Ameixa	60,0 (uma) / 120,0 (duas)	20,6/41,2
Ananás/Abacaxi	85,0 (meia rodela)	25,3
Banana	75,0 (meia)	42,1
Cereja	120,0 (1 copo)	61,0
Clementina	80,0 (uma)	28,7
Kiwi	80,0 (um)	34,5
Laranja	80,0 (meia)	23,3
Maçã	80,0 (uma)	41,0
Melancia	125,0 (1 fatia)	15,9
Melão	90,0 (1 fatia)	12,8
Morango	120,0 (1 copo)	33,1
Nêspera	60,0 (uma) / 120,0 (duas)	16,4/32,8
Pera	80,0 (uma)	25,3
Pêssego / Nectarina	80,0 (um(a))	23,1
Tangerina	80,0 (uma)	23,0
Uva	120,0 (1 copo)	74,0

Método de confecção: Cru

Procedimentos de preparação: Lavar a fruta.

FICHA TÉCNICA FS2:

Gelatina de origem vegetal		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Gelatina de origem vegetal	75,0	45,8

Procedimentos de preparação: Misturar o pó da gelatina em água quente. Depois de bem dissolvida misturar água fria. Colocar num local a refrigerar. Pode-se optar pela oferta de gelatina já preparada, em embalagens individuais.

FICHA TÉCNICA FS3:

Fruta assada		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Maçã	80,0	53,0
ou	ou	ou
Pêra	80,0	27,7

Método de confeção: Assado

Procedimentos de preparação: Lavar a fruta.

Procedimentos de confeção: Colocar a fruta num tabuleiro para ir ao forno com um pouco de água, na parte superior, e canela em pó.

FICHA TÉCNICA FS4:

logurte de aromas ou pedaços		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
logurte ⁷	125,0	88,8

Alergénio: ⁷leite

FICHA TÉCNICA FS5:

Pudim		
Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Ovo de galinha ³	33,0 (Meio ovo)	42,7
Leite de vaca UHT meio gordo ⁷ ou	40,0	18,7 ou
Bebida vegetal ⁶	40,0	14,4
Açúcar	4,0	15,6
Essência de baunilha	q.b.	-
		Leite de vaca: 77,0 ou
		Bebida vegetal: 72,7

Procedimentos de confeção: Numa frigideira, colocar metade do açúcar e juntar um pouco de água quente. Mexer e deixar ferver até engrossar a calda. Forrar uma forma de furo com a calda. Reservar. Numa tigela, misturar o ovo, o leite de vaca/bebida vegetal e o restante açúcar. Bater até formar um creme. Colocar o preparado na forma. Levar ao forno em banho-maria durante 90 minutos. Retirar do forno e deixar arrefecer. Levar ao frigorífico durante 3 horas. Desenformar e servir. Pode optar-se pela oferta de pudim instantâneo.

Alergénios: ³ovo, ⁶soja e ⁷leite

FICHA TÉCNICA FS6:**Mousse de chocolate**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Mousse de chocolate ⁷	30,0	125,7
Leite de vaca UHT meio gordo ⁷ ou	50,0	23,4
Bebida vegetal ⁶	50,0	18,0
		Leite de vaca: 149,1 ou
		Bebida vegetal: 143,7

Procedimentos de preparação: Dissolver o conteúdo da saqueta com o leite/bebida vegetal. Bater com a batedeira. Colocar no frigorífico.

Alergénios: ⁶soja e ⁷leite

FICHA TÉCNICA FS7:**Gelado**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Gelado de baunilha ⁷	75,0	148,2

Procedimentos de preparação: Colocar uma bola de gelado numa taça e servir.

Alergénio: ⁷leite

MOLHOS

FICHA TÉCNICA M1:**Molho branco**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Leite de vaca UHT meio gordo ⁷	60,0	28,1
Manteiga	15,0	112,5
Farinha de trigo ¹	7,5	27,7
Sal	<0,1	-
		168,3

Procedimentos de preparação: Ferver o leite. Derreter a manteiga, juntar a farinha e mexer até obter uma pasta homogênea. Aos poucos, acrescentar o leite e mexer constantemente. Deixar cozinhar por alguns minutos e temperar com sal e noz-moscada.

Alergénio: ¹cereais que contêm glúten e ⁷leite

FICHA TÉCNICA M2:**Molho branco vegetariano**

Ingredientes	Capitação (g) (JI/EB)	Valor Calórico (kcal) (JI/EB)
Bebida vegetal ⁶	60,0	21,7
Manteiga	15,0	112,5
Farinha de trigo ¹	7,5	27,7
Sal	<0,1	-
		161,9

Procedimentos de preparação: Ferver a bebida vegetal. Derreter a manteiga, juntar a farinha e mexer até obter uma pasta homogênea. Aos poucos, acrescentar a bebida vegetal e mexer constantemente. Deixar cozinhar por alguns minutos e temperar com sal e noz-moscada.

Alergénio: ¹cereais que contêm glúten e ⁶soja

SEMANA 1

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA	Sopa de brócolos	Creme de cenoura	Sopa de nabijas	Sopa camponesa (couve com feijão)	Creme de favas
	S1	S2	S3	S4	S8
PRATO	Hambúrgueres (vaca e porco)	Cavala estufada (desfiada)	Coxa de frango estufada	Salmão assado (posta)	Lombo de porco estufado (cubos)
	C8	P1	C1	P2	C2
VEGETARIANO	Hambúrguer de grão-de-bico	Lentilhas estufadas com legumes	Feijão preto com legumes	Salada de batata com tofu e legumes	Soja estufada
	V18	V2	V3	V4	V5
GUARNIÇÃO	Arroz branco	Massa, cotovelinhos	Arroz Colorido	Batata cozida	Massa, lacinhos
	G4	G8	G5	G1	G8
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e pepino	Feijão-verde, ervilha e cenoura	Alface, tomate e couve-roxa	Brócolos, cenoura e couve-flor	Ervilha, cenoura e pimento
	H1	H1/H3	H1	H2	H2/H3
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época / Gelatina de origem vegetal	Fruta da época
	FS1	FS1	FS1	FS1/FS2	FS1

SEMANA 2

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA	Creme de abóbora	Sopa de cenoura e alho-francês	Sopa Juliana	Sopa de feijão-verde	Sopa de couve
	S6	S7	S11	S9	S10
PRATO	Rancho (vaca e porco aos cubos com grão-de-bico)	Salada de feijão frade, atum e ovo cozido	<i>Nuggets de frango no forno</i>	Maruca / Veleiro (assada posta)	Febras de porco estufadas
	C3	P10	C4	P4	C17
VEGETARIANO	Rancho vegetariano (grão-de-bico)	Salada de feijão-frade	Salada Mexicana (ervilha, feijão e legumes)	Beringela recheada (soja e legumes)	Favas estufadas com tofu
	V7	V6	V8	V9	V10
GUARNIÇÃO	Arroz branco	Batata cozida	Massa, <i>penne</i>	Arroz de tomate	Massa, esparguete
	G4	G1	G8	G6	G8
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e cenoura	Feijão verde, milho e cenoura	Alface, tomate e couve-roxa	Cenoura, beterraba e pepino	Curgete, Pimento e Cenoura
	H1	H1/H3	H1	H1	H2
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época / Maçã assada (sem açúcar)	Fruta da época	Fruta da época
	FS1	FS1	FS1/FS3	FS1	FS1

SEMANA 3

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA	Sopa camponesa	Creme de alho-francês	Sopa de abóbora e espinafres	Sopa de grão-de-bico	Creme de feijão-verde
	S4	S12	S13	S14	S18
PRATO	Strogonoff com cogumelos	Salada de grão com bacalhau cozido e ovo	Bifes de peru com limão	Pescada estufada (posta)	Lombo de vaca assado
	C20	P13	C11	P5	C6
VEGETARIANO	Strogonoff com cogumelos (seitan)	Salada de grão-de-bico com ervilha	Lentilhas estufadas com legumes	Tofu grelhado	Seitan assado com legumes
	V35	V17	V2	V12	V14
GUARNIÇÃO	Massa, espirais	Batata cozida	Massa, fusili	Migas de arroz, couve e feijão-frade	Batata assada
	G8	G1	G8	G10	G2
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e couve-roxa	Salada russa (ervilha, cenoura e feijão verde)	Pepino, milho e tomate	Feijão-frade, couve e cenoura	Alface, milho e pepino
	H1	H2/H3	H1	H1/H3	H1
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época / logurte	Fruta da época
	FS1	FS1	FS1	FS1/FS4	FS1

SEMANA 4

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA	Creme de ervilhas	Caldo Verde	Sopa de espinafres	Sopa de couve-flor	Creme de feijão-verde
	S8	S16	S17	S10	S18
PRATO	Coxa de frango estufada	Empadão de atum (desfiado)	Ovos escalfados com ervilhas	Cavala estufada (posta)	Feijoada (vaca e porco aos cubos)
	C1	P8	O1	P1	C7
VEGETARIANO	Soja estufada	Empadão de legumes (cogumelos, pimentos, ervilhas e cenoura)	Salada de grão-de-bico com ervilha	Ervilhas estufadas com cogumelos	Feijoada vegetariana
	V5	V1	V17	V15	V16
GUARNIÇÃO	Massa, <i>fusilli</i>	Arroz branco	Batata cozida (aos cubos)	Massa, cotovelos	Arroz branco
	G8	G4	G1	G8	G4
HORTÍCOLAS	Ervilha, tomate e cenoura	Alface, tomate e couve-roxa	Alface, pepino e milho	Grão-de-bico, cenoura e tomate	Couve, cenoura e tomate
	H1/H3	H1	H1	H1/H3	H2
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época / Pudim
	FS1	FS1	FS1	FS1	FS1/FS5

SEMANA 5

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA	Sopa camponesa (couve com feijão)	Creme de favas	Sopa de nabiças	Creme de legumes	Sopa de brócolos
	S1	S8	S3	S5	S4
PRATO	Febras de porco com cogumelos	Abrótea assada (posta)	Frango assado	Medalhões de pescada c/ cebolada	Hambúrguer (vaca e porco)
	C10	P4	C23	P20	C8
VEGETARIANO	Ervilhas estufadas com cogumelos	Salada de batata com tofu e legumes	Lentilhas estufadas com legumes	Feijão com legumes	Hambúrguer (grão-de-bico)
	V15	V20	V4	V2	V18
GUARNIÇÃO	Arroz de feijão	Batata assada	Arroz branco	Batata cozida (aos cubos)	Massa, esparguete
	G7	G2	G4	G1	G8
HORTÍCOLAS	Alface, beterraba e milho	Feijão-verde, couve-de-bruxelas e cenoura	Alface, milho couve-roxa	Ervilhas, cenoura e curgete aos cubos	Alface, pepino e tomate
	H1	H2	H1	H2/H3	H1
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época / Gelatina de origem vegetal	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
	FS1	FS1/FS2	FS1	FS1	FS1

SEMANA 6

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA	Sopa de grão-de-bico	Creme de abóbora	Sopa de couve	Sopa de feijão-verde	Creme de favas
	S14	S6	S10	S9	S8
PRATO	Arroz de pato	Salada de feijão-frade, atum e ovo cozido	Coxa de frango assada	Maruca estufada (posta)	Bifes de peru grelhados
	C13	P11	C1	P5	C12
VEGETARIANO	Salteado de espinafres com soja	Salada de feijão-frade	Ervilhas estufadas com cogumelos	Favas estufadas com tofu	Cogumelos no forno com legumes
	V20	V6	V15	V10	V21
GUARNIÇÃO	Arroz branco	Batata cozida	Massa, cotovelinhos	Batata cozida	Migas de arroz, couve e feijão-frade
	G4	G1	G8	G1	G10
HORTÍCOLAS	Alface, milho e pepino	Feijão-frade, cenoura e couve-flor	Brócolos, couve-flor e cenoura	Alface, tomate e pepino	Couve, feijão-frade e cenoura
	H1	H2/H3	H2	H1	H2/H3
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época / Maçã assada (sem açúcar)	Fruta da época	Fruta da época
	FS1	FS1	FS1/FS3	FS1	FS1

SEMANA 7

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA	Creme de feijão-verde	Caldo verde	Sopa de abóbora e espinafres	Sopa de grão-de-bico	Sopa de agrião
	S18	S16	S13	S14	S15
PRATO	Esparguete à Bolonesa (vacca e porco)	Bacalhau gratinado (desfiado)	Lombo de porco estufado	Perca assada (posta)	Perna de peru assada
	C14	P14	C2	P4	C21
VEGETARIANO	Esparguete à bolonesa vegetariano (seitan e cogumelos)	Salada de grão-de-bico com ervilha	Chili vegetariano (feijão vermelho e soja)	Tofu estufado com abóbora	Hambúguer de feijão com molho de cogumelos
	V22	V17	V23	V24	V19
GUARNIÇÃO	Massa, esparguete	Batata cozida	Arroz de feijão	Massa, cotovelos	Arroz colorido (Cenoura, milho e beterraba)
	G8	G1	G7	G8	G5
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e couve-roxa	Grão-de-bico, couve e tomate	Couve, cenoura e feijão-verde	Curgete, feijão-verde, cenoura	Cenoura, milho e beterraba
	H1	H2/H3	H2	H2	H1
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época / logurte	Fruta da época
	FS1	FS1	FS1	FS1/FS4	FS1

SEMANA 8

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA	Creme de ervilhas	Sopa de couve-flor	Sopa de espinafres	Sopa camponesa	Creme de feijão-verde
	S8	S10	S17	S4	S18
PRATO	Perna de frango estufada	Filetes de pescada (posta)	Hambúrguer (vaca e porco)	Caldeirada de solha (posta) / Peixe estufado (<i>red-fish</i>) com ovo	Lasanha de carne
	C22	P12	C8	P15	C24
VEGETARIANO	Seitan assado com legumes	Favas estufadas com tofu	Hambúrguer vegetariano (grão-de-bico)	Caldeirada de soja	Lasanha de ervilhas
	V14	V10	V18	V25	V31
GUARNIÇÃO	Arroz de tomate	Massa, espirais	Arroz branco	Batata cozida	Massa para lasanha
	G6	G8	G4	G1	G9
HORTÍCOLAS	Alface, pepino e couve-roxa	Brócolos, couve-flor e milho	Tomate, pimento e cenoura	Ervilha, cenoura e milho	Alface, tomate e pepino
	H1	H2	H3	H2/H3	H1
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época / Pudim	Fruta da época	Fruta da época
	FS1	FS1	FS1/FS5	FS1	FS1

SEMANA 9

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA	Sopa de nabiças	Sopa camponesa (couve com feijão)	Creme de cenoura	Sopa de feijão verde	Creme de legumes
	S4	S3	S2	S9	S5
PRATO	Jardineira (carne de vaca aos cubos)	Pescada assada (posta)	Rolo de carne (vaca e porco)	Paloco à brás	Panados de Peru
	C16	P4	C15	P7	C4
VEGETARIANO	Jardineira vegetariana (seitan e ervilhas)	Tomate recheado (tofu e legumes)	Croquetes vegetarianos (grão-de-bico)	Legumes à Brás	Ervilhas estufadas com cogumelos
	V28	V27	V26	V13	V15
GUARNIÇÃO	Batata cozida	Arroz colorido (Cenoura, milho e beterraba)	Massa, esparguete	Batata palha	Arroz branco
	G1	G5	G8	G3	G4
HORTÍCOLAS	Feijão-verde, ervilha e cenoura	Cenoura, milho e beterraba	Alface, milho e tomate	Curgete, cenoura e alho-francês	Cenoura, ervilha e pimentos
	H2/H3	H1	H1	H2	H2/H3
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época / Gelatina de origem vegetal	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
	FS1	FS1/FS2	FS1	FS1	FS1

SEMANA 10

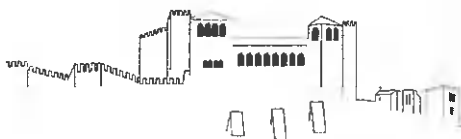
	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA	Sopa de cenoura e alho-francês	Sopa de feijão-verde	Creme de favas	Sopa de couve	Creme de abóbora
	S7	S9	S8	S10	S6
PRATO	Costeletas/ febras de porco estufadas	Cavala à <i>Ratatouille</i>	Salada de frango (frango desfiado, ervilha e cenoura)	Solha assada (posta) e ovo	Hambúrgueres (vaca e porco)
	C17	P17	C18	P4	C8
VEGETARIANO	Massa Siciliana (grão-de-bico e legumes)	Tofu estufado com abóbora	Cogumelos no forno com legumes	Salada Exótica (ervilha e ananás)	Salada Mexicana (ervilhas, feijão e legumes)
	V29	V24	V21	V30	V8
GUARNIÇÃO	Massa, esparguete	Batata Cozida	Arroz de ervilha	Massa, lacinhos	Batata assada
	G8	G1	G7	G8	G2
HORTÍCOLAS	Grão-de-bico, couve branca e cenoura	Alface, couve-roxa e tomate	Alface, milho e cenoura	Ervilha, tomate e cenoura	Alface, tomate e pepino
	H2/H3	H1	H1	H1/H3	H1
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época / Maçã assada (sem açúcar)	Fruta da época	Fruta da época
	FS1	FS1	FS1/FS3	FS1	FS1

SEMANA 11

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA	Sopa de feijão-verde	Creme de alho-francês	Sopa de abóbora e espinafres	Sopa de grão-de-bico	Sopa de agrião
	S9	S12	S13	S14	S15
PRATO	Esparguete à bolonesa	Douradinhos no Forno	Coelho / Frango estufado	Perca assada (posta)	Hambúrguer de aves com molho de cogumelos
	C14	P21	C19	P4	C9
VEGETARIANO	Esparguete à bolonesa vegetariano	Feijão vermelho com <i>ratatouille</i>	Lentilhas com legumes	Salada de grão-de-bico com ervilha	Hambúrguer de feijão com molho de cogumelos
	V22	V32	V33	V17	V19
GUARNIÇÃO	Massa, esparguete	Arroz Colorido	Massa, <i>fusilli</i>	Batata cozida	Arroz branco
	G8	G5	G8	G1	G4
HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e tomate	<i>Ratatouille</i> (Tomate, pimento, beringela e abóbora)	Alface, pepino e beterraba	Alface, ervilha e cenoura	Feijão verde, milho e cenoura
	H1	H2	H1	H1/H3	H2
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época / logurte	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
	FS1	FS1/FS4	FS1	FS1	FS1

SEMANA 12

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA	Creme de feijão-verde	Sopa camponesa	Sopa de grão-de-bico	Sopa de couve-flor	Creme de ervilhas
	S18	S4	S14	S10	S8
PRATO	<i>Strogonoff</i> (porco) com cogumelos	Empadão de atum/peixe (desfiado)	Coxa de frango estufada	Abrótea assada (posta) e ovo cozido	Coelho/frango estufado
	C20	P8	C1	P4	C19
VEGETARIANO	<i>Strogonoff</i> (seitan) com cogumelos	Empadão de legumes (cogumelos, pimentos, ervilha e cenoura)	Caldeirada de soja	Croquetes vegetarianos (grão-de-bico)	Lentilhas estufadas com legumes
	V35	V1	V25	V26	V2
GUARNIÇÃO	Massa, espiral	Arroz branco	Batata cozida	Massa, esparguete	Batata assada
	G8	G4	G1	G8	G2
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e cenoura	Alface, milho e couve-roxa	Beterraba, cenoura e milho	Alface, tomate e pepino	Feijão-verde, ervilha e cenoura
	H1	H1	H1	H1	H2/H3
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época / Pudim	Fruta da época	Fruta da época
	FS1	FS1	FS1/FS5	FS1	FS1



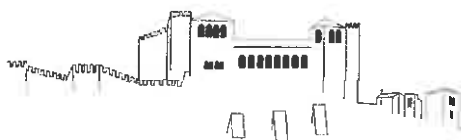
ANEXO D

Moradas e contactos dos Refeitórios e Estabelecimentos de Ensino

Local de Cozedão: Cozinha da EB Capuchos		
Estabelecimento de ensino	Morada	Contactos
EB Capuchos	Rua Dr. João Caetano Guerreiro – Bairro dos Capuchos 2400-160 Leiria	<u>Geral</u> 244 813 859 (EB) 244 834 145 (JI) eb1capuchos@gmail.com
JI Capuchos		<u>Coordenação</u> 939 862 516 iolandavitorino@aeddinisleiria.edu.pt

Local de Cozedão: Cozinha da EB Cruz da Areia		
Estabelecimento de ensino	Morada	Contactos
EB Cruz da Areia	Rua Poeta José Marques de Cruz -- Cruz da Areia 2410-053 Leiria	<u>Geral</u> 244 826 307 eb1jicruzareia.leiria@gmail.com
JI Cruz da Areia		<u>Coordenação</u> 919 038 849 anabela.oliveira@aeds.pt

Local de Cozedão: Cozinha da EB de Telheiro		
Estabelecimento de ensino	Morada	Contactos
EB de Telheiro	Rua do Pinhal Verde, SA Urb. Varandas Vale de Lobos 2410-490 Leiria	<u>Geral</u> 244 827 195 244 827 198 centroescolarbarreira@gmail.com <u>Coordenação</u> 244 827 197 celeste.lopes@aeds.pt
JI Correia Mateus	Rua Paulo VI 2410 Leiria	<u>Geral</u> 244 845 010 EB1 244 845 012 JI 244 845 011
EB Correia Mateus		<u>Coordenação</u> eb1.correiamateus@aecorreiamateus.com ji.correiamateus@aecorreiamateus.com
EB Branca	Largo Rainha Santa Isabel 2410-165 Leiria	<u>Geral</u> 244 812 452 eb1branca@gmail.com <u>Coordenação</u> Carla Maria Marques Rodrigues Mendes 939 862 515 carlamendes@aeddinisleiria.edu.pt
JI Barreira	Barreira 2410-023 Barreira	<u>Geral</u> 244 028 556 jibarreira.leiria@gmail.com <u>Coordenação</u> 916 488 021 ana.lopes@aeds.pt



Município de Leiria Câmara Municipal

JI Telheiro	Rua da Charneca Telheiro-Barreira 2410-268 Leiria	<u>Geral</u> 244 234 290 jitelheiro.leiria@gmail.com <u>Coordenação</u> 918 102 095 helenapaularosa@gmail.com helena.paula@aedi.pt
EB Vidigal	Rua das Flores – Vidigal 2410-285 Leiria	<u>Geral</u> 244 828 505
JI Vidigal		<u>Coordenação</u> eb1_vidigal@aecorreiamateus.com j_vidigal@aecorreiamateus.com
EB Andrinos	Estrada Principal 350 – Andrinos – Pousos 2410-014 Leiria	<u>Geral</u> 244 802 620
JI Andrinos		<u>Coordenação</u> escolabasica1andrinos@gmail.com j.andrinos@aecorreiamateus.com
JI Pousos	Rua das Escolas – Casal Matos – Pousos 2410-248 Pousos	<u>Geral</u> 244 801 403 <u>Coordenação</u> j.pousos@aecorreiamateus.com
JI Campo Amarelo	Largo das Escolas – Campo Amarelo – Pousos 2410 Leiria	<u>Geral</u> 244 811 902 <u>Coordenação</u> j.campoamarelo@aecorreiamateus.com
EB Guimarota	Rua da Escola, Guimarota 2410-071 Leiria	<u>Geral</u> 244 814 513 eb1guimarota@gmail.com
JI Guimarota		<u>Coordenação</u> 939 862 517 carmenferreira@aeddini.leiria.edu.pt
EB Amarela	Av. Marquês de Pombal 2410-152 Leiria	<u>Geral</u> 244 827 266 938 412 356 eb1amarela@gmail.com <u>Coordenação</u> 939 862 514 fatimaserrano@aeddini.leiria.edu.pt

Local de Confeção: Cozinha da EB de Maceira

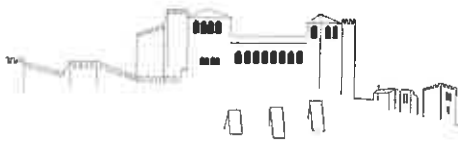
Estabelecimento de ensino	Morada	Contactos
EB da Maceira	Rua Dr. Carlos Proença Leça – Maceira 2405-018 Maceira	<u>Geral</u> 244 772 237 eb-ji.maceira@aehs.edu.pt
JI da Maceira		<u>Coordenação</u> ceu.silva@aehs.edu.pt
EB Cavalinhos	Rua dos Fetais – Cavalinhos 2405-011 Maceira LRA	<u>Geral</u> 244 872 209 eb-ji.maceira@aehs.edu.pt
JI Cavalinhos		<u>Coordenação</u> ceu.silva@aehs.edu.pt
JI Cavalinhos	Rua do Campal – Cavalinhos 2405-011 Maceira LRA	<u>Geral</u> 244 872 067 ji.cavalinhos@aehs.edu.pt <u>Coordenação</u> claudina.pires@gmail.com
EB Porto Carro	Rua da Capela – Porto do Carro 2405-030 Maceira LRA	<u>Geral</u> 244 778 278 eb.portodocarro@aehs.edu.pt <u>Coordenação</u> eb.portodocarro@aehs.edu.pt



Município de Leiria Câmara Municipal

JI Porto Carro	Rua do Brejo Redondo – Porto do Carro 2405-030 Maceira LRA	Geral 244 778 317 ji.portodocarro@aehs.edu.pt Coordenação luisamscardoso@hotmail.com
EB Costas	Costa de Baixo 2405-014 Maceira LRA	Geral 244 772 568 eb-ji.costas@aehs.edu.pt Coordenação gbelita@gmail.com anabellafernandes@hotmail.com
JI Costas		
JI Pocarica	Rua das Cerejeiras – Pocarica 2405-029 Maceira	Geral 244 777 907 ji.pocarica@aehs.edu.pt Coordenação anaascenso20@hotmail.com
EB A-dos-Pretos	Estrada Marinha Grande – A-dos-Pretos 2405-002 Maceira	Geral 244 777 908 eb.adospretos@aehs.edu.pt Coordenação vasco.saraiva@aehs.edu.pt
JI A-dos-Pretos	A-dos-Pretos 2405-002 Maceira LRA	Geral 244 772 719 ji.adospretos@aehs.edu.pt Coordenação ofelia.fialho@gmail.com
JI A-do-Barbas	A-do-Barbas 2405-001 Maceira LRA	Geral 244 778 377 ji.adobarbas@aehs.edu.pt Coordenação isamanodu@gmail.com
JI Maceirinha	Rua do Outeiro – Maceirinha 2405-026 Maceira	Geral 244 778 112 ji.maceirinha@aehs.edu.pt Coordenação abccasaca@oninet.pt

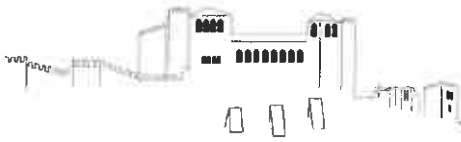
Local de Confeção: Cozinha da EB Monte Redondo		
Estabelecimento de ensino	Morada	Contactos
EB Monte Redondo	Rua da Escola – Monte Redondo 2425-047 Monte Redondo	Geral 244 685 040 eb1monteredondo.rsi@gmail.com Coordenação premonteredondo@gmail.com
JI Monte Redondo		
EB Carreira	Rua Principal – Carreira 2425-279 Carreira LRA	Geral 244 611 316 Esc 244 611 590 JI Coordenação premonteredondo@gmail.com
JI Carreira		
EB Bidoeira de Cima	Rua da Escola – Bidoeira de Cima 2400-852 Bidoeira Cima	Geral 924 132 732 JI 244 722 975 EB 966 450 809 EB bidoeiradecimaeb@gmail.com Coordenação helena.sintra@ccolmeias.com
JI Bidoeira de Cima		



Município de Leiria Câmara Municipal

Local de Coção: Cozinha da EB Gândara dos Olivais		
Estabelecimento de ensino	Morada	Contactos
EB Gândara dos Olivais	Rua Escritor Manuel Ferreira Gândara dos Olivais 2400-067 Leiria	<u>Geral</u> 961 136 805 ebgandaradosolivais@aemarrazes.com <u>Coordenação</u> 919 358 066 celiafrazao@aemarrazes.com

Local de Coção: Cozinha da EB de Parceiros		
Estabelecimento de ensino	Morada	Contactos
EB de Parceiros	Rua da Escola- Parceiros 2400-441 Leiria	<u>Geral</u> 244 872 111 centroescolarp Parceiros@gmail.com <u>Coordenação</u> 244 811 248 965 834 899 sandra.paulo@aeds.pt
Jl Parceiros	Rua da Escola 2400-441 Parceiros Leiria	<u>Geral</u> 244 234 343 jlparceiros.leiria@gmail.com <u>Coordenação</u> 966 829 517 mlurdes.marques@hotmail.com lurdes.pinhoiro@aeds.pt
Jl Pernelhas	Urbanização das Camarinhas Pernelhas 2400-442 Leiria	<u>Geral</u> 244 234 240 pernelhas.leiria@gmail.com <u>Coordenação</u> 914 102 347 mbealopes@sapo.pt beatriz.lopes@aeds.pt
EB Marinheiros	Rua da Escola – Marinheiros 2400-321 Leiria	<u>Geral</u> 926 285 858 ebmarinheiros@aemarrazes.com <u>Coordenação</u> 919 390 424 elisabetevala@aemarrazes.com
EB Quinta do Alçada	Urbanização da Quinta do Alçada 2400-450 Marrazes	<u>Geral</u> 926 283 995 ebquintadoalcada@aemarrazes.com quintadoalcada@gmail.com <u>Coordenação</u> 967 982 001 mariaesteves@aemarrazes.com
EB Sismaria da Gândara	Rua Bernardo Gordalina Sismaria da Gândara 2400-272 Leiria	<u>Geral</u> 961 137 101 ebSismariadagandara@aemarrazes.com <u>Coordenação</u> 914 750 162 sandraferreira@aemarrazes.com
EB Touria	Rua do Bailadoiro – Touria 2410-211 Leiria	<u>Geral</u> 244 802 794 eb1.touria@aecorreioimiteus.com



Município de Leiria Câmara Municipal

EB Courelas	Rua 25 de Abril – Courelas 2410-247 Pousos	Geral 244 802 794 eb1.touria@aecorreiamateus.com
EB Arrabalde	Rua Pêro Alvito 2400-208 Leiria	Geral 244 812 453 eb1arrabaldeleiria@gmail.com Coordenação 939 862 779 ceciliacarvalho@aeddinisleiria.edu.pt

Local de Confeção: Cozinha da ES Afonso Lopes Vieira

Estabelecimento de ensino	Morada	Contactos
ES Afonso Lopes Vieira	Rua Francisco Clemente Rego d'Água - 2419-004 Leiria	Geral 244 880 000 direcao@esalv.edu.pt

Local de Confeção: Cozinha da ES Francisco Rodrigues Lobo

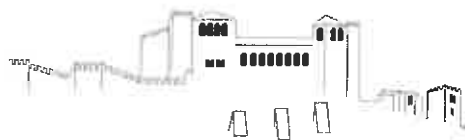
Estabelecimento de ensino	Morada	Contactos
ES Francisco Rodrigues Lobo	Rua Afonso Lopes Vieira 2400-082 Leiria	Geral 244890260 esc.rodri.r.lobo@mail.telepac.pt

Local de Confeção: Cozinha da EB Dr. Correia Alexandre

Estabelecimento de ensino	Morada	Contactos
EB 2,3 Dr. Correia Alexandre	Rua Carlos J. Moreira 2410-694 Caranguejeira	Geral 244730040 aecaran@ueleira@gmail.com
EB 1, 2, 3 Santa Catarina da Serra	Rua do Desportivo#14 2494-143 Santa Catarina da Serra	244749700 eb1stacatarinadaserra@aecscs.edu.pt

Local de Confeção: Cozinha da EB D. Dinis

Estabelecimento de ensino	Morada	Contactos
EB D. Dinis	Rua Dr. João Soares 2400-448 Leiria	Geral 244824035 diretor@aeddinisleiria.edu.pt
EB1 Vale Sumo	Rua Barão do Salgueiro – Vale Sumo - 2495-193 Santa Catarina da Serra	244734272 – eb1valesumo@aecscs.edu.pt
JI Vale Sumo		244734272 – jivalesumo@aecscs.edu.pt
JI Magueigia	Rua da Escola - Magueigia 2495-591 Santa Catarina da Serra	244741990 magueigia@aecscs.edu.pt
JI Santa Catarina da Serra	Rua de Santa Catarina – Pinheira - 2495-184 Santa Catarina da Serra	1stacatarina1@aecscs.edu.pt
JI Loureira	Rua do Outeiro – Loureira – 2435-166 Santa Catarina da Serra	244745820 jiloureira@aecscs.edu.pt



Município de Leiria Câmara Municipal

Local de Cozêção: Cozinha da EB Colmeias		
Estabelecimento de ensino	Morada	Contactos
EB Colmeias	Rua da Escola - Eira Velha 2414-021 Colmeias	Direção - 924 132 499 Portaria - 966 449 263 dir.arun.colmeias@gmail.com

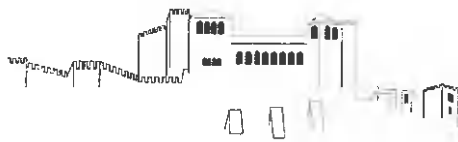
Local de Cozêção: Cozinha da ES Domingos Sequeira		
Estabelecimento de ensino	Morada	Contactos
ES Domingos Sequeira	Largo Dr. Serafim Lopes Pereira 2400-250 Leiria	Geral 244848250 diretor@aedu.pt

Local de Cozêção: Cozinha da EB José Saraiva		
Estabelecimento de ensino	Morada	Contactos
EB José Saraiva	Rua da Malaposta 947 2410 – 057 Leiria	Geral 244 817 120 sa.antisaraiva@gmail.com

Local de Cozêção: Cozinha da EB Dr. Correia Mateus		
Estabelecimento de ensino	Morada	Contactos
EB Dr. Correia Mateus	Rua Paulo VI 2414-015 Leiria	Geral 244845010 direcao.executiva@aecorreiamateus.com
EB 1 Caranguejeira	Rua Padre Joaquim J. Pereira, 6 2410-694 Caranguejeira	967065840 eb1caranguejeira@aecscs.edu.pt
Jl Caranguejeira	Rua Carlos J. Moreira N.º 81 - 2410-691 Caranguejeira	244734079 jicaranguejeira123@aecscs.edu.pt
EB Palmeira/Jl Palmeira	Rua João de Deus, 2 – Palmeira - 2410-704 Caranguejeira	244732309 eb1palmeira@aecscs.edu.pt
EB Souto do Meio/Jl Souto do Meio	Rua Frei Joaquim das Neves - 2410-708 Caranguejeira	244734072 eb1soutodecima@aecscs.edu.pt
Jl Caldelas	Rua da Quinta - 2410-691 Caranguejeira	244733101 jcaldelas@aecscs.edu.pt

Local de Cozêção: Cozinha da EB n.º 2 de Marrazes		
Estabelecimento de ensino	Morada	Contactos
EB n.º 2 de Marrazes	Rua da Mata – Marrazes 2400-429 Marrazes	Geral 244854494 aemarrazes@aemarrazes.com diretor@aemarrazes.com

Local de Cozêção: Cozinha da EB 2.º e 3.º ciclo de Santa Catarina da Serra		
Estabelecimento de ensino	Morada	Contactos
EB 2.º e 3.º ciclo de Santa Catarina da Serra	Apartado 190 – Santa Catarina da Serra 2496-908 Fátima	Geral 244749700 eb1stacatarinadaserra@aecscs.edu.pt



Município de Leiria Câmara Municipal
