

ANEXO II - Minuta

PROTOCOLO DE APOIO NO ÂMBITO DA AÇÃO SOCIAL ESCOLAR PARA
FORNECIMENTO DE REFEIÇÕES ESCOLARES

Ano Letivo 2025/2026

PROTOCOLO N.º [...]

[Designação da Escola]

Considerando as atribuições elencadas aos municípios nos domínios da educação e ação social, previstas nas alíneas.

d) e h) do n.º 2 do artigo 23.º da Lei nº 75/2013, de 12 de setembro, na sua última redação, a cada ano letivo, cabe ao Município de Braga, o apoio em matéria de alimentação às crianças da educação pré-escolar e crianças do 1º ciclo dos estabelecimentos públicos do concelho.

Considerando que este tipo de apoio consubstancia “o fornecimento de refeições gratuitas ou a preços comparticipados”, de acordo com as disposições conjugadas do n.º 1 do artigo 12.º e da alínea b) do artigo 13.º do Decreto-Lei n.º 55/2009, de 2 de março, e, bem assim, do Despacho n.º 8452-A/2015, de 31 de julho, alterado pelo Despacho n.º 5296/2017, de 29 de maio, retificado pela Declaração de Retificação nº 451/2017, de 23 de junho, que regula as condições das medidas de ação social escolar, da responsabilidade do Ministério da Educação e dos municípios;

Considerando que as modalidades de apoio alimentar, encontram reforço no disposto na alínea hh) do n.º 1 do artigo 33.º da Lei 75/2013, de 12 de setembro, e que os municípios podem realizar parcerias que permitam assegurar o serviço de refeições através da celebração de protocolos em termos que protejam os direitos e deveres de cada uma das partes, segundo o Despacho 8452-A/2015, de 31 de julho;

Considerando que no caso concreto da [Designação da Escola], atendendo à dimensão do estabelecimento de ensino e às especiais condições no fornecimento de refeições, justifica-se que as mesmas sejam asseguradas por entidade de apoio social

local, especialmente vocacionada para o efeito e em condições de vantagem em termos logísticos, com maior economia para o município.

Considerando ainda que se trata da realização de despesas com abrangência em dois anos económicos e que foi obtida respetiva autorização da Assembleia Municipal, para efeitos do disposto no disposto na alínea c) do n.º 1 do artigo 6º da Lei n.º 8/2012, de 21 de fevereiro, na sua redação atual, para a assunção de compromissos plurianuais no valor estimado de.....

É celebrado e reciprocamente aceite o presente Protocolo de Apoio no âmbito da Ação Social Escolar para fornecimento de refeições escolares, relativo ao ano letivo 2025/2026;

ENTRE:

O MUNICÍPIO DE BRAGA, com o número de identificação de pessoa coletiva 506901173, com sede na Praça Municipal, 4700-435 Braga, no presente ato representado pelo Presidente, Ricardo Bruno Antunes Machado Rio, adiante designado "Entidade Promotora",

O AGRUPAMENTO DE ESCOLAS [...], com o número de identificação de pessoa coletiva [...], com sede na Rua [...], no presente ato representado pela Diretora, [...], adiante designado por "Agrupamento",

E

JUNTA DE FREGUESIA (ou outra entidade) [...], com pessoa coletiva n.º [...], com sede na Rua da [...] no presente ato representado pela sua Presidente, [...], adiante designada "Entidade Executora".

Protocolo que se rege pelas cláusulas seguintes:

Cláusula 1.ª

Objeto

O presente protocolo tem por objeto a definição das condições do fornecimento de refeições escolares às crianças e/ou alunos da [Designação da Escola].

Cláusula 2.ª

Obrigações do Município de Braga

No âmbito do presente protocolo a Entidade Promotora obriga-se a:

- a) Exercer controlo direto da gestão do fornecimento de refeições;
- b) Acompanhar localmente o funcionamento do serviço de fornecimento;
- c) Fiscalizar o cumprimento das normas do presente protocolo;
- d) Fornecer equipamentos e materiais, como por exemplo, mobiliário e palamenta para o correto funcionamento do serviço;
- e) Conceder à Entidade Executora acessos à plataforma SIGA de consulta da situação do aluno, com a única finalidade de:
 - I. Identificação dos valores que a Entidade Executora poderá cobrar a cada um dos encarregados de educação;
 - II. Faturação dos valores devidos aos encarregados de educação;
 - III. Comunicação com os encarregados de educação das crianças no âmbito exclusivo do desenvolvimento das tarefas inerentes ao fornecimento das refeições.

Cláusula 3.ª

Obrigações do Agrupamento de Escolas

No âmbito do presente protocolo o Agrupamento obriga-se a acompanhar localmente o funcionamento do serviço de fornecimento das refeições escolares, reportando ao Município e à Entidade Executora qualquer anomalia detetada.

Cláusula 4.ª

Obrigações da Entidade Executora

No âmbito do presente protocolo, a Entidade Executora fica obrigada a:

- a) Fornecer diariamente e durante o ano letivo de 2024/2025, refeições ao número estimado de: [...] crianças da educação pré-escolar e [...] alunos do 1º Ciclo da [Designação da Escola], validados pelo registo diário de assiduidades;
- b) Servir e acompanhar as refeições escolares durante o período de pausa para almoço, definido pelo Agrupamento de Escolas;
- c) Inserir na Plataforma SIGA as presenças diárias no serviço de refeições, de acordo com as orientações da Divisão de Educação, até ao 5.º dia útil do mês subsequente, para que as mesmas sejam consideradas para o cálculo de comparticipação mensal;

- d) Utilizar os dados pessoais das crianças e encarregados de educação apenas para os fins relacionados com o desenvolvimento das tarefas inerentes ao fornecimento das refeições;
- e) Criar, no tratamento que fará dos dados, mecanismos que permitam, quase imediatamente, proceder à eliminação dos mesmos nos termos do solicitado pelo titular dos dados. Quando a eliminação ocorrer, o responsável pelo tratamento deve garantir não só a eliminação de todos os dados e respetivas ligações para esses dados (situação que se coloca sobretudo quando os dados são públicos, por exemplo no caso das redes sociais), mas também as respetivas cópias ou reproduções dos dados;
- f) Cumprir o Regulamento Geral de Proteção de Dados, publicado pelo Regulamento (UE) 2016/679 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 27 de abril de 2016, no que for aplicável.

Cláusula 5.ª

Refeição

1. As refeições objeto do presente protocolo deverão ser confeccionadas tendo em conta:
 - a) As capitações a praticar e a Lista de Alimentos Autorizados são as definidas pela Direção-Geral da Educação (DGE) para os refeitórios escolares, designadamente a Circular n.º 3097/DGE/2018, de 08/08/2018, e as que lhe sucedam, que preconiza nas suas orientações, sobre ementas em refeitórios escolares, uma dieta mediterrânica, recomendando-se, a possibilidade de poderem ser servidas ementas alternativas, quando devidamente justificadas por prescrição médica.
 - b) Deverão ser servidas ainda ementas alternativas, por motivos religiosos e dieta vegetariana, carecendo apenas de declaração do/a Encarregado/a de Educação, no início do ano letivo, no momento da inscrição no serviço de refeição, e sempre que a situação se modifique, tendo em conta as recomendações da Direção-Geral de Saúde, o parecer da Provedoria de Justiça acerca do assunto e a legislação existente nesta matéria (Lei n.º 11/2017, de 17 de abril).
2. A composição da ementa diária de dieta mediterrânica, deve ser a seguinte:
 - a) Uma sopa de vegetais frescos, tendo por base batata, legumes ou leguminosas, nas capitações e com a frequência máxima prevista pela DGE;
 - b) Um prato de carne ou de pescado, em dias alternados, com os acompanhamentos básicos da alimentação, mas tendo que incluir obrigatoriamente legumes adequados à ementa;

- c) Os legumes crus devem ser servidos diariamente, no mínimo três variedades diárias;
 - d) Para tempero dos alimentos pode ser disponibilizado azeite virgem extra, vinagre e vinagre balsâmico;
 - e) Um pão de "mistura" embalado, de acordo com Lista dos Alimentos Autorizados pela DGE;
 - f) Sobremesa, constituída diariamente por fruta variada da época;
 - g) Simultaneamente com a fruta, pode ainda haver doce (arroz doce, aletria, leite creme tipo caseiro, pudim / gelatina de origem vegetal), quinzenalmente;
 - h) Água (única bebida permitida) servida diretamente da rede;
3. A composição da ementa diária de dieta vegetariana, deve ser a seguinte:
- a) Uma sopa de vegetais frescos, tendo por base batata, legumes ou leguminosas, nas capitações e com a frequência máxima prevista pela DGE;
 - b) Um prato constituído por uma fonte proteica de origem vegetal (as leguminosas), tofu, seitan, acompanhamentos fornecedores de hidratos de carbono, como os cereais ou derivados (arroz, massa, cuscuz, mandioca, ou outros...), ou tubérculos (batata, batata doce...) e por produtos hortícolas (crus ou cozinhados).
 - c) Os legumes crus devem ser servidos diariamente e preparados com as quantidades corretas, no mínimo três variedades diárias;
 - d) Para tempero dos alimentos pode ser disponibilizado azeite virgem extra, vinagre e vinagre balsâmico;
 - e) Um pão de "mistura" embalado, de acordo com Lista dos Alimentos Autorizados pela DGE;
 - f) Sobremesa, constituída diariamente por fruta variada da época;
 - g) Simultaneamente com a fruta, pode ainda haver doce, quinzenalmente, sem recurso a lacticínios, ou com alternativas vegetais;
 - h) Água (única bebida permitida) servida diretamente da rede.
4. Preferencialmente deverá ser respeitado, pela empresa responsável pelo fornecimento de refeições, o ciclo de ementas que se encontra anexado a este protocolo (Anexo A).
5. Nas ementas, devem, ainda, ser tomados em conta os seguintes aspetos:
- a) Das ementas (Anexo A) definidas consta o referencial da respetiva ficha técnica (Anexo B), que indica a composição da refeição, a matéria-prima

utilizada, bem como a descrição do(s) método(s) de confeção. As capitações nelas constantes deverão ser adaptadas conforme as capitações previstas para cada nível de ensino conforme o recomendado pela Circular n.º 3097/DGE/2018.

- b) A ficha nutricional de cada ementa deverá ser elaborada pela empresa responsável pelo fornecimento de refeições. A mesma deverá ser afixada na escola acompanhada pela respetiva ementa, em lugar ou lugares bem visíveis para os/as alunos/as, com uma semana de antecedência e no respeito do disposto no Regulamento (UE) n.º 1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 25 de outubro de 2011;
 - c) A ficha técnica e a nutricional devem estar obrigatoriamente arquivadas em pasta própria, nos refeitórios escolares, para consulta;
 - d) Os alimentos que não constam da Lista de Alimentos Autorizados pela DGE, não podem ser utilizados na composição das ementas já definidas.
 - e) As ementas devem privilegiar métodos de confeção/temperos compatíveis com a faixa etária dos alunos, sendo para tal necessário utilizar baixos teores de sal, gordura, açúcar e promover o consumo de fibras (variadas) e de produtos em natureza. Estão vedados os produtos concentrados, designadamente o uso de fécula, base de legumes pré-preparada, puré de batata instantâneo ou seus sucedâneos, na composição das sopas.
6. Quando devidamente justificadas por prescrição clínica, por motivos étnicos, religiosos e dieta vegetariana devem obrigatoriamente ser servidas ementas alternativas, mantendo-se, sempre que possível, a matéria-prima da ementa do dia e cuidando para que os sucedâneos cumpram os requisitos nutricionais estabelecidos.
 7. O fornecimento das refeições deve obedecer às normas constantes do Regulamento (CE) n.º 852/2004 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 29 de abril e Regulamento (CE) n.º 178/2002 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 28 de janeiro, com as alterações que lhes sejam introduzidas.
 8. Sendo preocupação do Município de Braga o fornecimento de refeições equilibradas e de qualidade, a escola e o pessoal em serviço no refeitório ou na sala de refeições (pré-escola e 1.º CEB) deverão, numa perspetiva pedagógica, fomentar o consumo de todos os componentes da refeição, nomeadamente sopa, legumes e fruta, devendo todos os componentes ser fornecidos a todas as crianças, incentivando-as a ingeri-los em quantidades equilibradas, não sendo legítimo que qualquer funcionário/a afeto ao serviço do refeitório presuma, por si, aquilo que a criança/aluno deve ou não deve comer "adaptando" as quantidades em função disso.

9. O fornecimento das refeições está sujeito a operações de verificação qualitativa, quantitativa e de distribuição.
10. O transporte das refeições será da responsabilidade da Entidade Executora e deverá ser efetuado a expensas da mesma, nas melhores condições de higiene e segurança e de acordo com a legislação em vigor, garantindo a salubridade dos produtos a transportar:
 - a) Os alimentos devem ser mantidos a uma temperatura igual ou superior a 65°C, durante o transporte do fornecedor ao estabelecimento de ensino e até ao momento de empratamento. A temperatura de todas as refeições, incluindo as refeições alternativas, deve, por isso, ser medida e registada diariamente, bem como as não conformidades serem reportadas ao fornecedor;
 - b) Todas as refeições, incluindo as refeições alternativas, devem ser transportadas em recipientes adequados que permitam manter a temperatura igual ou acima dos 65°C.
11. É da exclusiva responsabilidade da Entidade Executora a reparação dos danos e prejuízos eventualmente causados, em caso de intoxicação alimentar.
12. O pessoal afeto ao refeitório é responsável pelo cumprimento das regras de higiene individual no decorrer de todas as operações inerentes à sua atividade. A Entidade Executora é responsável pelo fornecimento da farda ao pessoal afeto às cantinas/refeitórios escolares, devendo estes encontrar-se devidamente fardados, de acordo com as exigências previstas na legislação aplicável.

Cláusula 6.ª

Recursos financeiros

1. A Entidade Promotora compromete-se a efetuar o pagamento das refeições fornecidas aos alunos inscritos no serviço, no valor unitário de refeição de €2,90 (dois euros e noventa cêntimos) para alunos abrangidos pelo 1º escalão, €2,17 (dois euros e dezassete cêntimos) para os alunos do 2º escalão e €1,44 (um euro e quarenta e quatro cêntimos) para os restantes alunos, de acordo com a atribuição de escalão de Ação Social escolar feita pelos Agrupamentos de Escola, e diretamente, sincronizada para a plataforma SIGA.
2. Se a Entidade Executora estiver obrigada à liquidação do Imposto de Valor Acrescentado/IVA pela realização destas operações, aos valores mencionados no número anterior acrescerá o valor do IVA à taxa aplicável em vigor.

3. A Entidade Executora compromete-se a cobrar €1,46 (um euro e quarenta e seis cêntimos) por cada refeição servida aos alunos que não se encontram abrangidos pela ação social escolar e €0,73 (setenta e três cêntimos) aos alunos abrangidos pelo 2º escalão, conforme o n.º 3, do artigo 4.º do Despacho n.º 18987/2009, de 17 de agosto. Os alunos beneficiários de 1º escalão usufruem de refeição gratuita.
4. Sempre que se apresente necessário e com requisição prévia, a Entidade Executora terá de providenciar refeições para adultos, devidamente identificados como tendo alguma relação com a escola.
5. A Entidade Executora compromete-se a cobrar por cada refeição de adulto servida o valor definido por despacho do Governo.
6. A Entidade Promotora participará à Entidade Executora as refeições de adulto de acordo com o valor adjudicado no procedimento geral de aquisição de refeições escolares para os alunos de 2º e 3º ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário, desencadeado por este município.
7. Fica a Entidade Executora obrigada, sempre que necessário e com requisição prévia, a fornecer refeições escolares a visitantes, alunos e adultos.
8. As refeições de visitante, tanto de alunos como de adultos, respeitam os mesmos valores de comparticipação definidos neste Protocolo, tanto para a Entidade Promotora, como para cobrança por parte da Entidade Executora.
9. A comparticipação financeira do Município será efetuada no mês seguinte a que se reporta o mesmo, procedendo-se aos acertos devidos sempre que se apresente necessário.

Cláusula 7.ª

Prazo de vigência

O período de vigência do presente protocolo coincide com o ano letivo 2025/2026, sem prejuízo do disposto nas cláusulas 14.º e 15.º, conforme calendário escolar fixado pelo Ministério da Educação.

Cláusula 8.ª

Execução e Avaliação do Protocolo

Para uma articulação permanente podem, os representantes indicados pelas partes, reunir-se, mensalmente, ou sempre que necessário.

Cláusula 9.ª

Ocorrências e emergências

A Entidade Executora e o Agrupamento de Escolas devem comunicar à Entidade Promotora, imediatamente, por contacto pessoal e por escrito, qualquer anomalia

que afete ou possa afetar de forma significativa o cumprimento do objeto do presente protocolo.

Cláusula 10.^a

Verificação do cumprimento do objeto do acordo

1. A Entidade Promotora pode verificar o cumprimento do objeto do protocolo pela Entidade Executora, mediante a realização de vistorias e inspeções, bem como exigir-lhe as informações e os documentos que julgue necessários.
2. As determinações da Entidade Promotora emitidas no âmbito da verificação do cumprimento do protocolo são imediatamente aplicáveis e vinculam a Entidade Executora, devendo esta proceder à correção das situações em conformidade com aquelas.

Cláusula 11.^a

Modificação do Protocolo

1. O presente protocolo pode ser modificado por acordo das partes outorgantes, sempre que se verifique uma alteração anormal e imprevisível das circunstâncias ou pela Entidade Promotora, sempre que assim o imponham razões de interesse público devidamente fundamentadas.
2. A modificação do Protocolo obedece a forma escrita.

Cláusula 12.^a

Suspensão do Protocolo

A execução do presente protocolo pode ser total ou parcialmente, suspensa com base nos seguintes fundamentos:

- a) Impossibilidade temporária de cumprimento, designadamente em virtude de mora de um dos outorgantes na disponibilização de meios ou bens necessários à sua execução;
- b) Por razões de relevante interesse público, devidamente fundamentadas.

Cláusula 13.^a

Resolução pelas Partes Outorgantes

Sem prejuízo da resolução do presente protocolo nos termos gerais de direito, pode também ser resolvido quando se verifique:

- a) Incumprimento definitivo por facto imputável a um dos outorgantes;
- b) Por razões de relevante interesse público devidamente fundamentado.

Cláusula 14.^a

Revogação

1. O presente protocolo, pode ser revogado a todo o tempo por acordo entre as partes devendo ser comunicada a intenção com antecedência mínima de 60 (sessenta) dias.
2. A revogação obedece a forma escrita por meio de carta registada com aviso de receção a remeter aos demais outorgantes.

Cláusula 15.^a

Revisão do protocolo

Qualquer alteração dos termos ou condições previstas no presente protocolo, carece de prévio acordo escrito entre os outorgantes.

Cláusula 16.^a

Comunicações e notificações

1. Sem prejuízo de poderem ser acordadas outras regras quanto às notificações e comunicações entre as partes do protocolo, estas deverão ser dirigidas, através de correio eletrónico, com aviso de receção e leitura para o respetivo endereço eletrónico.
2. Qualquer alteração das informações de contacto constantes do protocolo deverá ser comunicada à outra parte.

Cláusula 17.^a

Entrada em vigor

O presente protocolo entra em vigor de acordo com o calendário escolar indicado na cláusula 7.^a

Cláusula 18.^a

Publicidade

Os outorgantes deverão publicitar, o presente protocolo nos locais de estilo e publicá-lo nas suas páginas da Internet.

Cláusula 19.^a

Cabimento e compromisso

A despesa constante da execução do presente protocolo tem cabimento na rubrica [...] do orçamento da Entidade Promotora tendo-lhe sido atribuído o registo compromisso

[...] após autorização para despesa plurianual por parte da Assembleia Municipal em sessão de [...].

Braga, [...] de [...] de 2025

O Presidente da Câmara Municipal de Braga

(Ricardo Bruno Antunes Machado Rio)

O/A Diretor/a do Agrupamento de Escolas

(_____)

O/A Presidente da Junta de Freguesia
(ou outra entidade parceira)

(_____)

ANEXO A - EMENTAS EMENTA TIPO – DIETA MEDITERRÂNICA

SEMANA 1

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Nabo com Espinafres e ervilhas/feijão (F.T.S.24)	Feijão-verde (F.T.S.13)	Saloia (Feijão verde e couve-lombarda) (F.T. S.4)	Creme de legumes (espinafres, alho francês) (F.T.S.23)	Grão com couve lombarda (F.T.S.16)
Prato	Lombos de pescada no forno com puré de batata (F.T.P.3+F.T.AC1)	Febras de porco grelhadas/ gratinadas com molho de cogumelos e arroz cogumelos (F.T.C.8/F.T.C.9+F.T.AC6)	Solha no forno com salada russa (F.T.P.2 + F.T.AC5)	Peru assado com esparguete e feijão verde (F.T.C.14 + F.T.AC8 + F.T.AC9)	Bacalhau à Gomes de Sá/ Bacalhau à Brás (F.T.P.8/ F.T.P.7)
Salada	Alface, pepino e tomate (F.T.SLD)	Alface, couve roxa e milho (F.T.SLD)	Alface, beterraba e tomate (F.T.SLD)	Tomate, milho e pimento (F.T.SLD)	Alface, beterraba e cenoura (F.T.SLD)
Sobremesa	Fruta da época (F.T.SOB.1)	Fruta da época (F.T.SOB.1)	Fruta da época (F.T.SOB.1)	Fruta da época (F.T.SOB.1)	Fruta da época (F.T.SOB.1)

SEMANA 2

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Couve branca com cenoura ripada (F.T.S.9)	Feijão vermelho com hortaliça (F.T.S.18)	Da horta (batata, couve lombarda, feijão branco) (F.T. S.5)	Caldo verde (F.T. S.6)	Creme de abóbora com espinafres (F.T.S.21)
Prato	Chili de frango com arroz branco (F.T.C.3+F.T.AC7)	Perca/Mero no forno com batata e brócolos cozidos (F.T.P.4+F.T.AC3+ F.T.AC9)	Vitela estufada com massa espiral e legumes estufados (Ervilhas e cenoura) (F.T.C.13+F.T.AC8+ F.T.AC10)	Arroz de frutos do mar (pescada, camarão e berbigão) (F.T.P.5)	Coxas de frango assadas com espirais e cenoura (F.T.C.5+ F.T.AC8+ F.T.AC10)
Salada	Alface, pimento e tomate (F.T.SLD)	Alface, milho e tomate (F.T.SLD)	Cenoura, couve roxa e pepino (F.T.SLD)	Alface, beterraba e milho (F.T.SLD)	Alface, pepino e tomate (F.T.SLD)
Sobremesa	Fruta da época (F.T.SOB.1)	Fruta da época/ Aletria (F.T.SOB.1/ F.T.SOB.2)	Fruta da época (F.T.SOB.1)	Fruta da época (F.T.SOB.1)	Fruta da época (F.T.SOB.1)

SEMANA 3

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Juliana (batata, repolho, ervilhas) (F.T.S.3)	Grão com espinafres (F.T.S.15)	Lavrador (batata, couve portuguesa, feijão vermelho) (F.T. S.26)	Creme de ervilhas com couve-flor (F.T. S.25)	Feijão-verde (F.T.S.18)
Prato	Empadão de atum com arroz, ervilhas e cenoura (F.T.P.4)	Perna de porco no forno/estufado com esparguete e salada tricolor (F.T.C.4+F.T.AC.8+ F.T.AC.11)	Sala de pescada com batata, cenouras, ervilhas, milho e ovo cozido ralado (F.T.P.6)	Frango estufado com ervilhas e arroz (F.T.C.10+F.T.AC7)	Abrótea estufada com batata cozida (F.T.P.3+F.T.AC3)
Salada	Alface, couve roxa e pepino (F.T.SLD)	Alface, milho e tomate (F.T.SLD)	Alface, beterraba e milho (F.T.SLD)	Alface, cenoura e couve roxa (F.T.SLD)	Alface, pepino e tomate (F.T.SLD)
Sobremesa	Fruta da época (F.T.SOB.1)	Fruta da época (F.T.SOB.1)	Fruta da época (F.T.SOB.1)	Fruta da época (F.T.SOB.1)	Fruta da época (F.T.SOB.1)

SEMANA 4

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Abóbora com massinhas (F.T.S.7)	Grão com nabiças (F.T.S.16)	Creme de cenoura com couve branca (F.T. S.20)	Feijão branco c/ espinafres (F.T. S.15)	Legumes com ervilhas (F.T.S.17)
Prato	Feijoada à Portuguesa com arroz (F.T.C.11 + F.T.AC7)	Filetes de pescada gratinados com batata corada/cozida (F.T.P.1+F.T.AC4/ F.T. AC3)	Bifinhos de peru estufados com macedónia de legumes estufados (F.T.C.1+F.T.AC13)	Badejo estufado com batata e couve-flor cozidas (F.T.P.3+F.T.AC3 + F.T. AC9)	Febras de porco grelhadas com estufado de cogumelos e arroz de milho (F.T.C.6+F.T.AC6)
Salada	Alface, milho e pepino (F.T.SLD)	Alface, pimento e tomate (F.T.SLD)	Alface, couve roxa e pepino (F.T.SLD)	Alface, beterraba e cenoura (F.T.SLD)	Cenoura, couve roxa e tomate (F.T.SLD)
Sobremesa	Fruta da época (F.T.SOB.1)	Fruta da época (F.T.SOB.1)	Fruta da época (F.T.SOB.1)	Fruta da época/ Gelatina de frutas (F.T.SOB.1/F.T.SOB3)	Fruta da época (F.T.SOB.1)

SEMANA 5

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Juliana (batata, repolho, ervilhas) (F.T.S.3)	Minestrone (feijão verde, batata, abóbora) (F.T.S.1)	Feijão vermelho com couve lombarda (F.T.S.18)	Macedónia de legumes (Batatas, feijão-verde, ervilhas) (F.T.S.2)	Creme de alho francês com couve-flor (F.T.S.22)
Prato	Salada de pescada com batata, cenouras, ervilhas, milho e ovo cozido ralado (F.T.P.6)	Arroz de aves (peru e frango) (F.T.C.7)	Salmão grelhado/gratinado com batata e feijão-verde cozidos (F.T.P.3/F.T.P.1+F.T.AC3+F.T.AC9)	Lombo de porco no forno com esparguete e salada tricolor (cenoura, cogumelos e ervilhas) (F.T.C.12+F.T.AC8+F.T.AC11)	Filetes de badejo com arroz de feijão (F.T.P.9+F.T.AC12)
Salada	Alface, pepino e tomate (F.T.SLD)	Alface, couve em juliana e milho (F.T.SLD)	Alface, milho e tomate (F.T.SLD)	Alface, beterraba e pepino (F.T.SLD)	Alface, pimento e tomate (F.T.SLD)
Sobremesa	Fruta da época (F.T.SOB.1)	Fruta da época (F.T.SOB.1)	Fruta da época (F.T.SOB.1)	Fruta da época (F.T.SOB.1)	Fruta da época (F.T.SOB.1)

SEMANA 6

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Couve branca (F.T.S.8)	Creme de ervilhas e cenoura (F.T.S.19)	Alho francês com curgete (F.T.S.10)	Espinafres com cenoura (F.T.S.14)	Agrião (F.T.S.12)
Prato	Coxas de frango/ Frango assado com arroz de cenoura (F.T.C5+F.T.AC.6)	Bacalhau gratinado com batata assada/cozida e feijão-verde cozido (F.T.P19+F.T.AC2/ F.T.AC3+F.T.AC10)	Rancho (porco e vaca) (F.T.C.2)	Maruca no forno com molho de limão e ervas aromáticas e salada russa (batata, ervilhas e cenoura) (F.T.P.18+F.T.AC5)	Bifes de frango de tomatada com arroz de feijão (F.T.C.1+F.T.AC14)
Salada	Alface, cenoura e curgete (F.T.SLD)	Cenoura, milho e tomate (F.T.SLD)	Alface, beterraba e pepino (F.T.SLD)	Alface, cenoura e couve roxa (F.T.SLD)	Couve-de-bruxelas, milho e tomate (F.T.SLD)
Sobremesa	Fruta da época (F.T.SOB.1)	Fruta da época (F.T.SOB.1)	Fruta da época (F.T.SOB.1)	Fruta da época (F.T.SOB.1)	Fruta da época/ Leitecreme (F.T.SOB.1/ F.T.SOB.4)

EMENTA TIPO – DIETA VEGETARIANA

SEMANA 1

SEMANA 2

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Abóbora com massinhas (F.T.S.7)	Grão com nabiças (F.T.S.16)	Creme de cenoura com couve branca (F.T. S.20)	Feijão branco c/ espinafres (F.T. S.15)	Legumes com ervilhas (F.T.S.17)
Prato	Hambúrguer de grão e legumes com arroz de ervilhas e cenoura (F.T. VEG16)	Massa primaveril-FT mudar (F.T.VEG.17)	Feijoada vegetariana com soja (F.T.VEG.18)	Malandrinho de Feijão com Almôndegas de Oleaginosas (F.T.VEG.19)	Seitan no forno com cebola e batatas às rodelas (F.T.VEG.20)
Salada	Alface, milho e pepino (F.T.SLD)	Alface, pimento e tomate (F.T.SLD)	Alface, couve roxa e pepino (F.T.SLD)	Alface, beterraba e cenoura (F.T.SLD)	Cenoura, couve roxa e tomate (F.T.SLD)
Sobremesa	Fruta da época (F.T.SOB.1)	Fruta da época (F.T.SOB.1)	Fruta da época (F.T.SOB.1)	Fruta da época/ Gelatina de frutas (F.T.SOB.1/ F.T. SOB3)	Fruta da época (F.T.SOB.1)

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Abóbora com massinhas (F.T.S.7)	Grão com nabiças (F.T.S.16)	Creme de cenoura com couve branca (F.T. S.20)	Feijão branco c/ espinafres (F.T. S.15)	Legumes com ervilhas (F.T.S.17)
Prato	Hambúrguer de grão e legumes com arroz de ervilhas e cenoura (F.T. VEG16)	Massa primaveril-FT mudar (F.T.VEG.17)	Feijoada vegetariana com soja (F.T.VEG.18)	Malandrinho de Feijão com Almôndegas de Oleaginosas (F.T.VEG.19)	Seitan no forno com cebola e batatas às rodelas (F.T.VEG.20)
Salada	Alface, milho e pepino (F.T.SLD)	Alface, pimento e tomate (F.T.SLD)	Alface, couve roxa e pepino (F.T.SLD)	Alface, beterraba e cenoura (F.T.SLD)	Cenoura, couve roxa e tomate (F.T.SLD)
Sobremesa	Fruta da época (F.T.SOB.1)	Fruta da época (F.T.SOB.1)	Fruta da época (F.T.SOB.1)	Fruta da época/ Gelatina de frutas (F.T.SOB.1/ F.T. SOB3)	Fruta da época (F.T.SOB.1)

SEMANA 3

SEMANA 4

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Juliana (batata, repolho, ervilhas) (F.T.S.3)	Grão com espinafres (F.T.S.15)	Lavrador (batata, couve portuguesa, feijão vermelho) (F.T. S.26)	Creme de ervilhas com couve-flor (F.T. S.25)	Feijão-verde (F.T.S.18)
Prato	Chili vegetariano de soja com arroz branco (F.T.P.11+F.T. AC.8)	Rancho Vegetariano (F.T.VEG.12)	Salada de Três Feijões (F.T.VEG.13)	Tarteletes de cogumelos e tofu (F.T.VEG.14)	Massinha de seitán e legumes (cenoura e brócolos) (F.T VEG.15)
Salada	Alface, couve roxa e pepino (F.T.SLD)	Alface, milho e tomate (F.T.SLD)	Alface, beterraba e milho (F.T.SLD)	Alface, cenoura e couve roxa (F.T.SLD)	Alface, pepino e tomate (F.T.SLD)
Sobremesa	Fruta da época (F.T.SOB.1)	Fruta da época (F.T.SOB.1)	Fruta da época (F.T.SOB.1)	Fruta da época (F.T.SOB.1)	Fruta da época (F.T.SOB.1)

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Couve branca com cenoura ripada (F.T.S.9)	Feijão vermelho com hortaliça (F.T.S.18)	Da horta (batata, couve lombarda, feijão branco) (F.T. S.5)	Caldo verde s/ chouriço (F.T. S.6)	Creme de abóbora com espinafres (F.T.S.21)
Prato	Lasanha de soja e legumes ou espinafres (F.T.VEG.6)	Jardineira de legumes (F.T.VEG.7)	Feijoada de cogumelos e arroz branco (F.T.VEG.8)	Esparguete vegetariano à Bolonhesa (F.T.VEG.9)	Arroz de lentilhas/feijão com Legumes Mediterrânicos assados (F.T.VEG.10)
Salada	Alface, pimento e tomate (F.T.SLD)	Alface, milho e tomate (F.T.SLD)	Cenoura, couve roxa e pepino (F.T.SLD)	Alface, beterraba e milho (F.T.SLD)	Alface, pepino e tomate (F.T.SLD)
Sobremesa	Fruta da época (F.T.SOB.1)	Fruta da época/ Sorvete (F.T.SOB.1/ F.T.SOB.5)	Fruta da época (F.T.SOB.1)	Fruta da época (F.T.SOB.1)	Fruta da época (F.T.SOB.1)

SEMANA 5

SEMANA 6

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Couve branca (F.T.S.8)	Creme de ervilhas e cenoura (F.T.S.19)	Alho francês com curgete (F.T.S.10)	Espinafres com cenoura (F.T.S.14)	Agrião (F.T.S.12)
Prato	Legumes estufados com ervilhas (F.T. VEG26)	Strogonoff de cogumelos e tofu (F.T. VEG27)	Favas com quiabos (F.T. VEG28)	Tagliatelli com soja e molho de tomate (F.T. VEG29)	Estufado de grão com legumes (F.T. VEG30)
Salada	Alface, cenoura e curgete (F.T.SLD)	Cenoura, milho e tomate (F.T.SLD)	Alface, beterraba e pepino (F.T.SLD)	Alface, cenoura e couve roxa (F.T.SLD)	Couve-de-bruxelas, milho e tomate (F.T.SLD)
Sobremesa	Fruta da época (F.T.SOB.1)	Fruta da época (F.T.SOB.1)	Fruta da época (F.T.SOB.1)	Fruta da época (F.T.SOB.1)	Fruta da época/ Sorvete (F.T.SOB.1/F.T.SOB5)

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Juliana (batata, repolho, ervilhas) (F.T.S.3)	Minestrone (feijão verde, batata, abóbora) (F.T.S.1)	Feijão vermelho com couve lombarda (F.T.S.18)	Macedónia de legumes (Batatas, feijão-verde, ervilhas) (F.T.S.2)	Creme de alho francês com couve-flor (F.T.S.22)
Prato	Fettucini com natas, cogumelos e grão (F.T.VEG.21)	Salada de Verão (feijão frade com ovo e salsa com batata cozida) e macedónia de legumes estufados (F.T. VEG22 + F.T.AC15)	Almôndegas de lentilhas com arroz/batatas (F.T.VEG.23)	Salada de grão de bico com legumes e nozes (F.T. VEG24)	Risotto de ervilhas e cogumelos (F.T. VEG25)
Salada	Alface, pepino e tomate (F.T.SLD)	Alface, couve em juliana e milho (F.T.SLD)	Alface, milho e tomate (F.T.SLD)	Alface, beterraba e pepino (F.T.SLD)	Alface, pimento e tomate (F.T.SLD)
Sobremesa	Fruta da época (F.T.SOB.1)	Fruta da época (F.T.SOB.1)	Fruta da época (F.T.SOB.1)	Fruta da época (F.T.SOB.1)	Fruta da época (F.T.SOB.1)

ANEXO B - FICHAS TÉCNICAS

F.T. SOPAS (F.T.S.)	Ingredientes	Capitação	Método culinário
F.T.S.1 Minestrone	Feijão-verde Batata Abóbora Cenoura Cebola Azeite Sal Alho	40g 50g 30g 30g 20g 3ml ≤0,2g q.b.	Lavar, descascar e cortar as batatas, a cenoura, a cebola e o alho. Cozer todo o preparado, exceto metade das cenouras, em água. Depois de cozido, acrescentar o feijão-verde, a abóbora e a restante cenoura cortada aos cubos e previamente lavada. Retificar o tempero e no final da cozedura, juntar o azeite.
F.T.S.2 Macedónia de legumes	Batatas Feijão-verde Ervilhas Cenoura Cebola Nabo Azeite Sal Alho	50g 40g 30g 30g 20g 20g 3ml ≤0,2g q.b.	Lavar, descascar e cortar as batatas, as cebolas, o nabo e o alho e cozer. Depois de cozido triturar e adicionar o feijão-verde e a cenoura previamente cortados em porções pequenas e a ervilha. Deixar cozer, retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
F.T.S.3 Juliana	Batata Repolho Ervilhas Cenoura Cebola Nabo Azeite Sal Alho	50g 40g 30g 30g 20g 20g 3ml ≤0,2gr q.b.	Lavar, descascar e cortar metade das cenouras, as batatas, as cebolas, o alho e o nabo. Colocar tudo numa panela e deixar cozer. Depois de cozido reduzir tudo a puré e adicionar a cenoura (cortada aos cubos), o repolho (em juliana) e as ervilhas e deixar cozer. Retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
F.T.S.4 Saloia	Batata Feijão vermelho Couve-lombarda Cenoura Cebola Azeite Sal Alho	50g 40g 40g 30g 20g 3ml ≤0,2gr q.b.	Demolhar o feijão de véspera. Lavar, descascar e cortar as batatas, as cebolas, os alhos e metade das cenouras e cozer em água. Depois de cozidos, adicionar metade do feijão (previamente cozido) e a água de o cozer e triturar o preparado. Juntar a couve lombarda (cortada em juliana) e o resto das cenouras (cortada aos cubos) até cozer. Antes do final da cozedura, adicionar o resto do feijão e se necessário alguma água de o cozer. Retificar o tempero. Após cozedura adicionar o azeite.
F.T.S.5 Horta	Batata Couve lombarda Feijão branco Curgete Cenoura Cebola Azeite Sal Alho	50g 40g 40g 30g 30g 20g 3ml ≤0,2gr q.b.	Demolhar o feijão de véspera. No dia, lavar, descascar e cortar as batatas, metade das cenouras e as cebolas e levar a cozer em água. Adicionar cerca de metade do feijão (previamente cozido) ao preparado anterior. Triturar o preparado e juntar a couve-lombarda (previamente cortada e lavada) e o resto das cenouras até cozer. Antes do final da cozedura, adicionar o restante feijão e deixar apurar. No final reificar o tempero e acrescentar o azeite.
F.T.S.6 Caldo verde	Batata Caldo verde Cebola Chouriço Azeite Sal Alho	100g 40g 20g 10g 3ml ≤0,2gr q.b.	Lavar e descascar a batata, o alho, e a cebola. Cozer em água. Depois de cozido, triturar os legumes. Juntar o caldo-verde e deixar cozer. No final da cozedura adicionar o azeite e retificar o tempero. Servir com chouriço previamente cozido.

F.T.S.7 Abóbora com massinhas	Abóbora Cenoura Curgete Alho francês Massa cotovelos Cebola Azeite Sal	60g 30g 30g 40g 15g 20g 3ml ≤0,2gr	Lavar, descascar e cortar a abóbora, o alho francês, as cenouras, as courgettes e as cebolas e cozer em água. Depois de cozidos, triturar tudo. Acrescentar a massa e deixar cozer. Retificar o tempero e adicionar o azeite no final da cozedura.
F.T.S.8 Couve branca/Couve lombarda	Couve branca/lombarda Abóbora Batata Cenoura Cebola Azeite Sal Alho	60g 40g 30g 30g 20g 3ml ≤0,2gr q.b.	Lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer a batata, a cebola, o alho, a cenoura e a abóbora. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar a couve cortada em juliana e deixar cozer. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
F.T.S.9 Couve branca com cenoura ripada	Abóbora Couve branca Cenoura Curgete Cebola Azeite Sal Alho	40g 50g 45g 30g 20g 3ml ≤0,2gr q.b.	Lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer a batata, a cebola, o alho, metade da cenoura, a abóbora e a courgette. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar a couve cortada em juliana e a restante cenoura raspada e deixar cozer. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
F.T.S.10 Alho francês com curgete	Abóbora Alho francês Curgete Cenoura Cebola Nabo Azeite Sal Alho	40g 50g 50g 45g 20g 20g 3ml ≤0,2gr q.b.	Descascar, lavar e cortar o alho francês, a cenoura, a abóbora, a courgette, o nabo, o alho e a cebola e cortar tudo em pedaços. Adicionar todos os ingredientes, exceto a courgette e levar a cozer. Após cozido, reduzir a puré, acrescentar a courgette e deixar cozer. Retificar o tempero e adicionar o azeite no final da cozedura.
F.T.S.11 Nabiças com feijão-verde	Nabiças Batata Feijão-verde Cenoura Cebola Azeite Sal Alho	50g 40g 40g 30g 20g 3ml ≤0,2gr q.b.	De véspera demolhar o feijão-frade. Descascar e lavar as batatas, as cenouras, os alhos e as cebolas e levar a cozer em água a ferver. Depois de tudo cozido, triturar a sopa e algum feijão-frade (previamente cozido). Adicionar as nabiças previamente lavadas e preparadas. Deixar cozer e juntar o restante feijão-frade já cozido. Por fim, juntar o sal e o azeite.
F.T.S.12 Agrião	Batata Agrião Cenoura Cebola Azeite Sal Alho	50g 40g 30g 20g 3ml ≤0,2gr q.b.	Descascar, lavar e cortar as batatas, as cenouras, as cebolas e os alhos e cozer em água a ferver. Posteriormente triturar a sopa e adicionar o agrião previamente cortado e lavado. Deixar o agrião cozer. Retificar o sal e juntar o azeite no final da cozedura.
F.T.S.13 Feijão verde	Batata Couve branca Feijão verde Cenoura Cebola Azeite Sal Alho	50g 40g 40g 30g 20g 3ml ≤0,2gr q.b.	Lavar, descascar e cortar as batatas, a couve branca, a cenoura, a cebola, o alho e cozer em água. Preparar o feijão-verde às tirinhas. Depois de cozido, triturar os legumes. Acrescentar o feijão-verde, deixar cozer e retificar os temperos. No final da cozedura, juntar o azeite.

F.T.S.14 Espinafres com cenoura	Batata Cenoura Espinafres Cebola Azeite Sal Alho	50g 45g 40g 20g 3ml ≤0,2gr q.b.	Lavar, descascar, cortar os ingredientes e cozer em água, exceto a cenoura e os espinafres. Após cozer, triturar o preparado e adicionar a cenoura, previamente cortada aos cubos, e os espinafres. No fim da cozedura, retificar o tempero e acrescentar o azeite.
F.T.S.15 Grão de bico/feijão (branco ou vermelho) com couve lombarda/espinafres	Batata Couve lombarda/ espinafres Grão de bico/ feijão Cenoura Cebola Azeite Sal Alho	50g 40g 40g 30g 20g 3ml ≤0,2gr q.b.	De véspera, demolhar o grão/feijão. No dia, lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer a batata, a cebola, o alho e a cenoura. À parte cozer o feijão/grão. Após cozedura, triturar os legumes e metade do feijão/grão anteriormente cozidos. Adicionar a couve cortada em juliana ou os espinafres e deixar cozer. Antes do final adicionar o restante feijão/grão retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
F.T.S.16 Grão de bico com couve lombarda/ espinafres/ feijão verde/nabiças	Batata Grão de bico com couve lombarda/ espinafres/ feijão verde/nabiças Grão-de-bico Cenoura Cebola Azeite Sal	50g 40g 40g 20g 3ml ≤0,2gr	De véspera demolhar o grão. No dia, descascar, lavar e cortar em pedaços a batata, a cenoura, a cebola e o alho. Levar os ingredientes a cozer. Após cozedura, triturar os legumes e metade do feijão/grão, anteriormente cozidos. Adicionar a couve-lombarda/espinafres/feijão-verde/nabiças em pedaços e deixar cozer. Antes do final adicionar o restante feijão/grão retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
F.T.S.17 Legumes com ervilhas	Batata Ervilhas Alho francês Cenoura Cebola Nabo Azeite Sal Alho	50g 55g 40g 30g 20g 20g 3ml ≤0,2gr q.b.	Lavar, descascar e cortar a abóbora, a courgette, a cenoura, o nabo, o alho francês e as cebolas. Levar a cozer tudo exceto metade do alho francês. Depois de cozido, triturar tudo e adicionar o restante alho francês, previamente cortado às rodelas. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
F.T.S.18 Feijão vermelho com hortalíça (couve lombarda e couve branca)	Batata Couve branca Feijão vermelho Couve lombarda Azeite Sal Alho	50g 40g 40g 40g 3ml ≤0,2gr q.b.	De véspera, demolhar o feijão. No dia, lavar, descascar e cortar todos os ingredientes e cozer, exceto metade do feijão, a couve branca e a couve lombarda. Após cozer, triturar o preparado e acrescentar os restantes vegetais. No fim da cozedura, retificar o tempero e adicionar o azeite.
F.T.S.19 Creme de ervilhas e cenoura	Batata Ervilhas Cenoura Alho francês Curgete Cebola Azeite Sal	50g 55g 45g 40g 30g 20g 3ml ≤0,2gr	Lavar, descascar e cortar os ingredientes e cozer em água, exceto metade das ervilhas. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar a restante metade de ervilhas. No fim da cozedura, acrescentar o azeite e retificar o tempero.
F.T.S.20 Creme de cenoura com couve branca	Batata Couve branca Cenoura Cebola Nabo Azeite	50g 40g 45g 20g 20g 3ml	Descascar, lavar e cortar em pedaços a batata, a abóbora, a cenoura, a couve branca, a cebola, o nabo e o alho. Colocar os ingredientes numa panela com água e deixar cozer. Após cozido, reduzir a puré, retificar o sal e deixar ferver mais um pouco. Juntar o azeite no final.

	Sal Alho	≤0,2gr q.b.	
F.T.S.21 Creme de abóbora com couve-flor/ espinafres/ feijão verde	Abóbora Alho francês Curgete/ couve-flor/ couve lombarda Cenoura Cebola Nabo Azeite Sal Alho	50g 40g 40g 30g 20g 20g 3ml ≤0,2gr q.b.	Descascar, lavar e cortar a abóbora, os nabos, a courgette, as cenouras, as cebolas e os alhos e cozer em água. Posteriormente triturar os legumes e adicionar a couve-flor/espinafres/feijão-verde em juliana. No fim retificar os temperos e juntar o azeite no final da cozedura.
F.T.S.22 Creme de alho francês com cenoura e curgete/ couve flor/ couve lombarda	Abóbora Alho francês Curgete/ couve flor/ couve lombarda Cenoura Cebola Nabo Azeite Sal Alho	40g 50g 40g 45g 20g 20g 3ml ≤0,2gr q.b.	Lavar e descascar o alho francês, a cenoura, a abóbora, a courgette/couve-flor/couve lombarda, o nabo, o alho e a cebola e cortar tudo em pedaços. Adicionar todos os ingredientes numa panela com água e levar a cozer. Após cozido, reduzir a puré. Retificar temperos e adicionar o azeite.
F.T.S.23 Creme de legumes	Espinafres Alho francês Abóbora Batata Cenoura Cebola Azeite Sal Alho	40g 40g 40g 30g 30g 20g 3ml ≤0,2gr q.b.	Lavar, descascar e cortar as batatas, o feijão-verde, a couve branca, a cenoura, a cebola e o alho e cozer em água. Preparar o feijão verde às tirinhas. Depois de cozido, triturar todo o preparado. Retificar a temperatura e no final da cozedura, juntar o azeite.
F.T.S.24 Nabo com espinafres e ervilhas/feijão	Batata Feijão Espinafres Ervilhas Nabo Cebola Azeite Sal Alho	50g 40g 40g 30g 20g 20g 3ml ≤0,2gr q.b.	De véspera, demolhar o feijão. Lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer a batata, a cenoura, a cebola, o alho, o nabo, e o feijão ou as ervilhas. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar os espinafres em juliana. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
F.T.S.25 Creme de ervilhas com couve-flor	Batata Ervilhas Couve flor Alho francês Curgete Cebola Azeite Sal	50g 55g 40g 40g 30g 20g 3ml ≤0,2gr	Lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer a batata, a cenoura, a cebola, o nabo, metade da couve-flor e o alho. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar a restante couve-flor cortada aos bocadinhos e deixar cozer. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
F.T.S.26 Lavrador	Batata Couve portuguesa Feijão vermelho Cenoura Cebola Nabo Azeite	50g 40g 40g 30g 20g 20g 3ml	Demolhar o feijão de véspera. No dia, lavar, descascar e cortar os ingredientes e cozer em água, exceto o feijão (cozido previamente) e a couve (previamente lavada e cortada às tiras). Após cozer, triturar o preparado e adicionar o feijão e a couve. Retificar o tempero). No fim da cozedura, acrescentar o azeite.

	Sal Alho	≤0,2gr q.b.	
--	-------------	----------------	--

F.T. CARNE (F.T.C.)	Ingredientes	Capitação	Método culinário
F.T.C.1 Bife de frango/Porco de tomatada	Bife Cenoura Tomate Cebola Azeite Sal Alho	120g 40g 35g 25g 3ml ≤0,2g q.b.	Lavar e cortar os bifes de frango/porco e temperar com sal e alho esmagado. Estufar a cenoura cortada às rodelas, o tomate cortado aos pedaços e a cebola cortada às meias luas. Adicionar os bifes de frango/porco ao estufado e levar ao lume anterior ou dispô-los em tabuleiros, regar com o estufado e levar ao forno.
F.T.C.2 Rancho (porco e vaca aos cubos, grão de bico, massa e couve lombarda)	Grão de bico Carne de vaca Carne de porco Couve lombarda Massa Cenoura Tomate Cebola Chouriço de carne Farinheira Bacon Azeite Sal Sumo de limão Alho/louro	60g 60g 60g 60g 40g 40g 35g 25g 15g 10g 3ml ≤0,2g q.b. q.b.	De véspera demolhar o grão-de-bico. Lavar e cortar as carnes e temperar com sumo de limão, louro e sal. No dia, preparar a cenoura aos cubos e a couve lombarda em gomos. Cozer o grão-de-bico em água e sal. Estufar as carnes, com a cenoura, a couve lombarda, azeite, sal, cebola picada, alho, louro e tomate. Num tacho à parte cozer a massa. Após cozedura do estufado acrescentar ao preparado o grão-de-bico, a água onde cozeu o grão-de-bico, a massa e a farinheira e deixar apurar.
F.T.C.3 Chili com arroz branco	Frango Cebola Tomate (polpa/concentrado) Alho Sal Iodado Feijão Arroz Cebola Azeite	130g 25g 25g 2g ≤0,2g 40g 45g 20g 3ml	Demolhar o feijão de véspera. Cozer o feijão. Num tacho coloca-se o azeite, a cebola, o alho e o tomate. Adiciona-se a frango cortado em pedacinhos e deixa-se cozinhar. Adiciona-se o feijão e se necessário adicionar um pouco de água de cozedura do feijão.
F.T.C.4 Perna de porco no forno/ estufado	<u>No forno:</u> Perna de porco/ lombo/ pá de porco Azeite Sal Alho Pimentão doce <u>Estufado:</u> Perna de porco/ lombo/ pá de porco Tomate (Polpa/ concentrado) Cebola Azeite Sal Cenoura guarnição Ervilhas Cogumelos	120g 3 ml ≤0,2g q.b. q.b. 120g 25g 25g 3 ml ≤0,2g q.b. 50g	<u>No forno:</u> De véspera, e após descongelação da carne, temperar a carne com alho, sal e pimentão doce. Nos tabuleiros, colocar um pouco de azeite no fundo e seguidamente a carne e levar ao forno. No final da cozedura, cortar às fatias e proceder ao reaquecimento antes de servir. <u>Estufado:</u> Temperar previamente a carne após descongelação. Picar a cebola, juntar o tomate e levar ao lume com a carne temperada com sal. Ir acrescentando água se necessário. Deixar estufar até a carne atingir a temperatura e consistência de cozedura. Deve servir-se fatiada.

F.T.C.5 Coxas de frango/ Frango assado	Coxas de frango Sal Sumo de limão Alho Orégãos Alecrim Salsa	165g ≤0,2g q.b. q.b. q.b. q.b. q.b.	De véspera, lavar, preparar e temperar a carne com uma marinada de sumo de limão, alho picado, sal e ervas aromáticas e reservar em ambiente refrigerado. Posteriormente levar as coxas de frango/frango ao forno quente, disposto em tabuleiro e levar ao forno a assar.
F.T.C.6 Febras de porco grelhadas com estufado de cenoura e cogumelos/ ervilhas/ feijão verde	Febras de porco Cogumelos/ Ervilhas/ Feijão verde Cenoura Tomate Cebola Azeite Sal Ervas aromáticas Alho	120g 50g/ 50g/ 40g 40g 35g 25g 3ml ≤0,2g q.b. q.b.	Preparar o alho, a cebola, a cenoura, o tomate e os cogumelos/ervilhas/feijão-verde e levar a estufar com azeite e ervas aromáticas. Temperar as febras de porco com sal e alho esmagado e levar a grelhar. Após cozedura adicionar o estufado por cima das febras.
F.T.C.7 Arroz de aves (frango e peru)	Peru Frango Arroz Cebola Azeite Sal Ervas aromáticas Louro Alho	80g 85g 60g 25g 3ml ≤0,2g q.b. q.b. q.b.	Lavar o frango e o peru e cozer em água temperada com sal, alho, sumo de limão, louro e ervas aromáticas. Após cozedura, desfiar as carnes. Num outro tacho estufar o azeite, a cebola, o alho e o bacon até apurar. Adicionar a água de cozedura das aves no estufado e confeccionar o arroz. Após cozedura, colocar o arroz e a carne desfiada em camadas alternadamente e levar ao forno.
F.T.C.8 Bife de frango/ peru/Febras de porco grelhado com molho de cogumelos	Bife de frango/ peru/Febras de porco Cogumelos Cebola Azeite Sal Sumo de limão Alho Ervas aromáticas	120g 50g 25g 3ml ≤0,2g q.b. q.b. q.b.	Lavar e picar a cebola e o alho e levar ao lume a estufar adicionando o azeite. Seguidamente acrescentar os cogumelos e deixar estufar. Temperar as febras/bifes com sal, sumo de limão, alho e ervas aromáticas e levar a grelhar. Ao servir, regar as febras/bifes com o molho de cogumelos.
F.T.C.9 Bife de frango/ peru/Febras de porco gratinadas com molho de cogumelos	Bife de frango/ peru/ febras de porco Cogumelos Cebola Azeite Sal Sumo de limão Alho Ervas aromáticas	120g 50g 25g 3ml ≤0,2g q.b. q.b. q.b.	Lavar e picar a cebola e o alho e levar ao lume a estufar adicionando o azeite. Seguidamente acrescentar os cogumelos e deixar estufar. Temperar as febras/bifes com sal, sumo de limão, alho e ervas aromáticas. Dispor as febras/bifes num tabuleiro, regar com o molho de cogumelos e levar ao forno a gratinar.
F.T.C.10 Frango/ peru estufado com cogumelos/ ervilhas	Frango/peru Ervilhas/ cogumelos Tomate Cebola Azeite Sal Salsa Sumo de limão Alho	165g 50g/ 50g 35g 25g 3ml ≤0,2g q.b. q.b.	De véspera limpar e cortar a carne em peças e temperar com sal, sumo de limão e alho. No dia, lavar e picar a cebola, o alho e a salsa e cortar o tomate em pedaços pequenos. Estufar os ingredientes referidos com ervilha/cogumelos e azeite. Adicionar a carne ao preparado, em lume médio até cozer.

F.T.C.11 Feijoada à portuguesa	Couve lombarda Carne de vaca Carne de porco Feijão vermelho Tomate Cebola Chouriço de carne Azeite Sal Alho	60g 60g 40g 35g 25g 10g 20g 3ml ≤0,2g q.b.	Demolhar de véspera o feijão e preparar e temperar a carne de vaca aos cubos. No dia, cozer o feijão em água e sal separado das carnes. Cozer a vapor (caso as condições o permitam) a couve lombarda. Fazer um estufado com o azeite, a cebola, o alho e o tomate picados previamente. Adicionar a carne de vaca e porco cortados aos cubos e a cenoura em pedaços pequenos e parte da água de cozer o feijão. Deixar cozer, mexendo de vez em quando. Verificar se necessita de mais água. Num outro tacho cozer o chouriço de carne também em água. Após a carne estar cozida adicionar a couve escorrida, o chouriço de carne cortado em rodelas e o feijão cozido. Envolver tudo e deixar apurar.
F.T.C.12 Lombo/ pá de porco assada	Lombo/ pá de porco Cebola Azeite Sal Alho Sumo de limão Noz-moscada Cominhos Salsa	120g 25g 3ml ≤0,2g q.b. q.b. q.b. q.b.	De véspera, temperar a carne com alho, sal, sumo de limão e as ervas aromáticas indicadas. Lavar as cebolas e o alho. Descascar as cebolas e cortá-las em rodelas e picar o alho. Nos tabuleiros, colocar um pouco de azeite no fundo e seguidamente a cebola e o alho e depois a carne e levar ao forno. No final da cozedura, cortar às fatias.
F.T.C.13 Carne de vaca/ Vitela estufada aos cubos	Carne de vaca/ vitela Tomate Cebola Azeite Sal	120g 35g 25g 20g ≤0,2g	Picar a cebola, o alho e o tomate e levar ao lume com a carne previamente temperada com sal e orégãos. Depois de cozinhada fatiar e servir.
F.T.C.14 Pernas de peru/ peru assado	Perna de peru/ peru Sal Sumo de limão Alho Ervas aromáticas	165g ≤0,2g q.b. q.b. q.b.	De véspera, lavar a carne e cortar e seguidamente fazer uma marinada de sumo de limão, alho picado, sal e ervas aromáticas e colocar a carne a marinar em ambiente refrigerado. Posteriormente levar a carne a forno quente, em tabuleiro, com a pele virada para cima. Envolver a carne com o caldo que se vai formando, até ficar assado.

F.T. PEIXE (F.T.P.)	Ingredientes	Capitação	Método culinário
F.T.P.1 Dourada/ Filetes de pescada/ abrótea/ badejo/ cardeal/ cardinal/ maruca/ palmeta/ pargo/ peixe prata/ peixe rainha/ salmão gratinado	Dourada/ filetes de pescada/ restantes Cenoura Cebola Azeite Sal Salsa Sumo de limão Orégãos Louro Manjeriço Alho Pão ralado	150g/ 125g/ 130g 40g 20g 3ml ≤0,2g q.b. q.b. q.b. q.b. q.b. q.b.	De véspera, limpar, preparar e temperar o peixe com as ervas aromáticas, o sumo de limão, o alho e o sal. No dia, dispor no tabuleiro o azeite, a cebola, o peixe e polvilhar com pão ralado, cenoura ralada fina e levar ao forno, deixando gratinar.
F.T.P.2 Lombos de pescada assados no forno/	Lombos de pescada/ Restantes peixes Tomate Cebola Azeite	125g 35g 25g	Lavar, preparar e temperar o peixe com sal, alho, sumo de limão e ervas aromáticas, de preferência de véspera. Colocar o peixe num tabuleiro previamente untado com um pouco

Outra espécie autorizada	Sal Alho Sumo de limão Salsa Orégãos Louro Tomilho	3ml ≤0,2g q.b. q.b. q.b. q.b.	de azeite e cebola às rodelas. Por cima do peixe regar com o tomate aos cubos sem sementes e levar ao forno.
F.T.P.3 Dourada/ badejo/ cardeal/ cardinal/ palmeta/ pargo/ perca/ salmão/ solha/ grelhado	Dourada/ restantes peixes Sal Salsa Sumo de limão Alho	150g/130g ≤0,2g q.b. q.b. q.b.	Após limpar e preparar o peixe, temperar com sal, salsa, sumo de limão e alho picado. Grelhar em grelhador ou nas grelhas do forno convetor.
F.T.P.3 Lombos de Pescada estufados/ Outra espécie de peixe autorizada	Lombos de pescada/ lulas/ restantes peixes Tomate Cebola Azeite Sal Louro Alecrim Orégãos Salsa	125g/ 180g/ 130g 35g 25g 3ml ≤0,2g q.b. q.b. q.b. q.b.	Após limpar e preparar o peixe, temperar com sal. Estufar a cebola, o alho, as ervas aromáticas, o tomate cortado aos pedaços e o azeite. Colocar o peixe em tabuleiro, regar com o preparado anterior e levar ao forno convetor OU colocar todos os ingredientes num tacho e levar ao lume.
F.T.P.4 Empadão de atum com arroz, ervilhas e cenoura	Atum Ervilhas Cenoura Tomate Cebola Azeite Ovo pasteurizado Sal Louro Orégãos	75g 50g 40g 35g 25g 3ml 1 unidade ≤0,2g q.b. q.b.	Estufar o atum, previamente escorrido, com tomate, cebola, louro, orégãos, ervilhas e cenoura (previamente cozidas) e azeite. Triturar 90% do ovo. Num tabuleiro dispor alternadamente camadas de arroz branco (feito de acordo com as indicações referidas nas fichas técnicas dos acompanhamentos), atum e ovo. Na última camada de arroz pincelar com o restante ovo batido (10%) e levar ao forno.
F.T.P.5 Arroz de frutos do mar (pescada, camarão e berbigão)	Filetes de pescada Arroz Tomate Miolo de camarão Cebola Miolo de berbigão Azeite Sal Salsa Alho	130g 60g 35g 25g 25g 20g 3ml ≤0,2g q.b. q.b.	Descascar a cebola, o tomate, os alhos e picar. Estufar o azeite, a cebola, os alhos, o tomate. Após estarem estufados adicionar o miolo de camarão, o miolo de berbigão e água q.b. Posteriormente juntar o arroz. Minutos antes do final da cozedura do arroz adicionar a pescada, previamente cozida e desfiada e envolver. No final, polvilhar com salsa.
F.T.P.6 Salada de pescada com batata, cenouras, ervilhas, milho e ovo cozido ralado	Pescada Cenoura Milho Azeite Sal iodado Ovo cozido pasteurizado ralado/ picado Batata Ervilha	115g 40g 25g 3ml ≤0,2g 1 unidade 150g 50g	Após lavar e preparar o peixe, cozer em água (ou a vapor) com sal. Após a cozedura, desfiar o peixe em lascas. Cozer os legumes e as batatas separadamente (em água ou a vapor) e escorrer. De seguida, colocar os legumes e a batata num tabuleiro e dispor a pescada, o camarão e o ovo cozido e picado por cima dos mesmos. Envolver tudo muito bem sem desfazer muito. Após servido, pode ser temperado com azeite e vinagre ou maionese.

F.T.P.7 Bacalhau à Brás	Batata Bacalhau Ovo pasteurizado Cebola Azeitonas pretas Óleo de amendoim/ girassol Azeite Sal Salsa Alho	150g 110g 1 unidade 25g 15g 10ml 5ml ≤0,2g q.b. q.b.	Cozer o bacalhau, retirar a pele e as espinhas do mesmo e desfiar. Cortar as batatas em palha e as cebolas em rodelas finíssimas. Picar o alho. Fritar as batatas em óleo bem quente só até alourarem ligeiramente (devem ser escorridas sobre papel absorvente). Levar ao lume o azeite, a cebola e o alho e deixar estufar lentamente até cozer a cebola. Adicionar, o bacalhau desfiado, envolvendo com o preparado. Seguidamente, adicionar as batatas ao bacalhau e, posteriormente, os ovos. Logo que os ovos estejam em creme, mas cozidos, retirar imediatamente o tacho do lume. Polvilhar com salsa picada e acompanhar com azeitonas pretas.
F.T.P.8 Bacalhau à gomes de Sá	Batatas Bacalhau Ovo pasteurizado Cebola Azeitonas pretas Azeite Sal Salsa Alho Louro	150g 115g ½ unidade 25g 15g 5ml ≤0,2g q.b. q.b. q.b.	Cozer o bacalhau, retirar a pele e as espinhas e desfiar em lascas. Cortar as cebolas e os alhos às rodelas; alourar ligeiramente com um pouco de azeite. Adicionar as batatas, que foram cozidas, cortadas às rodelas. Juntar o bacalhau escorrido. Mexer tudo ligeiramente. Colocar o preparado num tabuleiro. Levar a forno bem quente e regar com azeite. Servir com rodelas de ovo cozido e azeitonas pretas.
F.T.P.9 Filetes de pescada/ Badejo/ Cherne/ Maruca/ Solha no forno com molho de limão e ervas aromáticas	Filetes de pescada/Restantes peixes Azeite Sal Salsa Sumo de limão Coentros Alho Cominhos	150g/ 130g 3ml ≤0,2g q.b. q.b. q.b. q.b.	Após limpar e preparar o peixe, temperá-lo com sal, salsa, alho picado, sumo de limão e as ervas aromáticas indicadas. Descascar as cebolas e cortá-las em rodelas. Nos tabuleiros, colocar um pouco de azeite no fundo e seguidamente a cebola e as postas de peixe sobre a mesma e levar ao forno.
F.T.P.10 Bacalhau gratinado	Bacalhau Azeite Leite Alho	140g 5ml q.b. q.b.	De véspera, demolhar o bacalhau em leite. No dia, levar ao forno com alho picado e azeite.

F.T. Acompanhamentos (F.T.AC)	Ingredientes	Capitação	Método culinário
F.T. AC. 1 Puré de batata	Batata Leite de vaca UHT meio gordo Sal Noz-moscada	200g 35ml 0,2g q.b.	Descascar as batatas e cozer em água e sal. Após cozedura passar as batatas pelo passavite ou desfazê-las com as varas da varinha. Colocar a batata triturada num tacho ao lume e juntar o leite quente. Adicionar a noz-moscada, mexer sempre até obter uma consistência mole.
F.T. AC. 2 Batata assada	Batata Azeite Sal Salsa Orégãos	200g 3ml 0,2g q.b. q.b.	Descascar e cortar as batatas em quartos ou aos cubos. Colocar as batatas num tabuleiro e adicionar o sal, a salsa, os orégãos e por fim o azeite. Levar ao forno até cozer ao ponto de ficarem coradas.

F.T.AC. 3 Batata cozida	Batata Sal	200g 0,2g	Descascar e cortar as batatas ao meio ou aos cubos e cozer em água e sal ou em tabuleiros perfurados no forno convetor.
F.T. AC. 4 Batata corada	Batata Azeite Sal Orégãos Manjericão	200g 3ml 0,2g q.b. q.b.	Descascar e cortar as batatas aos cubos e cozer em água e sal ou em tabuleiro perfurado a vapor. Num tabuleiro liso dispor as batatas e regar com um fio de azeite e polvilhar com manjericão e orégãos. Levar ao forno e deixar corar.
F.T. AC. 5 Salada Russa (batata, cenoura, ervilhas, e feijão-verde) / Salada Camponesa (batata, cenoura, ervilhas e milho)	Batata Ervilhas Cenoura Feijão-verde/Milho Sal	150gr 50gr 50gr 40/25gr 0,2g	Descascar e cortar as batatas aos cubos e cozer em água e sal ou em tabuleiro perfurado a vapor. Cozer também as cenouras, o feijão-verde e as ervilhas em água e sal ou em tabuleiro perfurado a vapor. Depois de cozidos todos os legumes envolver com as batatas.
F.T. AC. 6 Arroz de cenoura/milho /ervilhas/ cogumelos/couve	Arroz Cenoura Milho Ervilhas Cogumelos Couve Cebola Azeite Sal Alho Tomate Feijão-verde Cenoura Brócolos Milho	60g 30g 25g 30g 50g 30g 20g 3 ml 0,2g q.b. 35g 40g 30g 40g 35g	Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar a cenoura cortada aos cubos ao milho/ervilhas previamente cozidos, de preferência a vapor. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero.
F.T. AC. 7 Arroz branco	Arroz Cebola Azeite Sal Alho	60g 25g 3ml 0,2g q.b.	Picar o alho e a cebola e estufar em azeite. Adicionar água ao preparado. Após fervura acrescentar o arroz. No final retificar o tempero.
F.T. AC. 8 Esparguete/espirais/ macarronete/fusili	Massa Sal	60g 0,2g	Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar a massa (esparguete/espirais/macarronete/ fusili) e parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero.
F.T. AC. 9 Ervilhas/ cenoura/ couve-flor/ milho/ cenoura baby/ feijão-verde/ couve lombarda/ couve-de-bruxelas/ brócolos	Couve-lombarda Brócolos Couve-flor Cenoura Ervilhas Feijão-verde Cenoura baby Couve-de-bruxelas Milho Sal	60gr 45gr 60gr 40gr 50gr 40gr 40gr 30gr 25gr 0,2g	Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar o(s) legume(s) mencionados e adicionar parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero OU levar o(s) legume(s) em tabuleiro perfurado ao forno convetor e colocar no módulo de cozedura a vapor, sem adicionar sal. Deixar cozer.

F.T. AC. 10 Estufado de legumes (brócolos/ cenoura/ tomate/ feijão- verde/ cogumelos/ ervilhas/ curgete)	Brócolos Feijão-verde Cenoura Ervilhas Curgete Cogumelos Tomate Cebola Azeite Sal Alho	45gr 40gr 40gr 50gr 40gr 50gr 35gr 25gr 3ml 0,2g q.b.	Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar o(s) legume(s) mencionados e adicionar parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero OU levar o(s) legume(s) em tabuleiro perfurado ao forno convetor e colocar no módulo de cozedura a vapor, sem adicionar sal. Deixar cozer. Num tacho à parte colocar cebola, alho e o(s) respetivo(s) legume(s), adicionar o azeite e levar ao lume a estufar.
F.T. AC.11 Salada tricolor (cenoura, cogumelos, ervilhas)	Batata Ervilhas Feijão-verde Cenoura Cebola Sal Alho	150g 50g 40g 40g 20g 0,2g q.b.	Cozer os legumes e as batatas separadamente (em água ou a vapor) numa panela com água a ferver e sal. De seguida, colocar as batatas cortadas aos cubos e os legumes. Após servido, pode ser temperado com azeite.
F.T. AC.12 Arroz de feijão	Arroz Tomate Feijão-vermelho Cebola Azeite Sal Alho	60g 35g 20g 25g 3 ml 0,2g q.b.	Estufar a cebola, o alho e o tomate em azeite. Adicionar o feijão previamente demolido e cozido. Adicionar a água de cozer o feijão. Após fervura adicionar o arroz.
F.T. AC.13 Macedónia de legumes estufados	Alho Cebola Azeite Feijão-verde Ervilhas Cenoura Azeite Sal	q.b. 25g 3ml 40g 50g 40g 5ml 0,2g	Levar a água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar os legumes mencionados e adicionar parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero OU levar os legumes em tabuleiro perfurado ao forno convetor e colocar no módulo de cozedura a vapor, sem adicionar sal. Deixar cozer. Num tacho à parte colocar a cebola, alho e o(s) respetivo(s) legume(s), adicionar o azeite e levar ao lume a estufar.
F.T. SALADAS (F.T.SLD)	Ingredientes	Capitação	Método culinário
F.T. SLD Beterraba/ Pepino/ Tomate/ Alface/ Couve-roxa/ Milho/ Cenoura/ Couve em juliana/ Pimento/ Couve-de-bruxelas/ Curgete	Beterraba Pepino Tomate Alface Couve-roxa Milho Cenoura Couve Juliana Pimento Couve-de-bruxelas Curgete	30g 30g 40g 30g 25g 25g 30g 60g 20g 30g 40g	Preparar, lavar e desinfetar o vegetal segundo as indicações do Manual da Qualidade e da ficha técnica do produto a utilizar.
F.T. SOBREMESAS (F.T.S OB)	Ingredientes	Capitação	Método culinário
F.T. SOB. 1 Fruta	Kiwi Morangos/Cereja Pêssego/Nectarina Maçã Pera Clementina/Tangerina/ Laranja Uva	120g 120g 170g 130g 120g 120g 170g	Descascar e lavar a fruta sem lhe retirar o cabo. Levar a cozer em água a ferver com raspas de limão ou colocar em tabuleiro perfurado e levar ao forno convetor a cozer a vapor, polvilhado com raspas de limão. Polvilhar a gosto com canela antes de consumir.

	Ananás/ Abacaxi Alperce/ Damasco Ameixa/ Nêspira Melão Meloia Melancia	180g 180g 120g 150g 180g 180g	
F.T. SOB. 2 Aletria	Massa miúda crua Açúcar branco Leite de Vaca UHT - meio gordo Gema de ovo pasteurizada Canela em pó Casca de limão	30gr 4-6gr 10ml 5gr 1gr q.b.	Cozer a massa juntamente com a casca de limão. Depois da massa estar cozida, escorrer alguma água que nela exista. Colocar o leite e o açúcar e deixar ferver em lume brando. Quando o leite estiver reduzido, retirar o preparado do lume e adicionar a gema pasteurizada, voltando a levá-la ao lume brando até cozer a gema, sem, no entanto, deixar que esta talhe. Colocar de seguida nas taças e deixar arrefecer no frigorífico. Decorar com canela em pó.
F.T. SOB. 3 Gelatina vegetal com frutas	Água Gelatina em pó Abacaxi Laranja Morango	80ml 16g 10g 10g 10g	Ferver metade da quantidade da água. Adicionar a carteira de gelatina e dissolver o conteúdo. Adicionar a restante quantidade de água fria. Deixar arrefecer e, posteriormente, colocar a gelatina no frigorífico. Dispor pedaços pequenos de abacaxi, laranja e morango, previamente lavados, descascados e cortados, por cima da gelatina.
F.T. SOB. 4 Leite-creme	Açúcar branco Leite vaca UHT - meio gordo Gema de ovo pasteurizada Canela em pó Pau de canela Casca de limão	4-6g 200ml 5g 1g 1g q.b.	Colocar o leite ao lume, juntamente com o pau de canela e as cascas de limão, até ferver. À parte, juntar o açúcar com as gemas. Verter sobre o preparado anterior o restante leite frio, aos poucos, e mexendo sempre, seguidamente adicionar o leite quente. Levar ao lume, sem parar de mexer, até engrossar. Tirar o preparado do calor e eliminar a canela e as cascas de limão. Transferir para o recipiente onde vai ser servido, polvilhar com açúcar e queimar com um utensílio próprio/decorar com canela em pó.
F.T. SOB. 5 Sorvete	Sorvete	1 unidade (150 ml)	Congelação.
F.T. VEGETARIANAS	Ingredientes	Capitação	Método Culinário
F.T.VEG. 1 Empadão de legumes e soja	Batata Rebentos de soja Cogumelos Cenoura Brócolos /Couve- flor Alho francês Cebola Alho Sal	200g 30g 50g 40g 60g 40g 40g q.b. q.b.	Demolhar a soja durante 15 minutos. Num tacho, colocar o azeite, a cebola, alho, a soja, os cogumelos e por fim adicionar os legumes e deixar a estufar. De seguida, colocar num tabuleiro uma camada de legumes e outra de puré de batata.

<p>F.T.VEG. 2 Massa Siciliana</p>	<p>Grão-de-bico Esparguete Cebola Alho Orégãos Manjericão Azeitonas Tomate cereja Azeite Sal Raspa de laranja</p>	<p>80g 50g 30g q.b. q.b. q.b. 30g 50g q.b. □ 0,2g q.b.</p>	<p>Colocar uma panela grande cheia de água ao lume. Num tacho, colocar a cebola cortada aos cubos, o alho, o azeite e deixe estufar até ficar dourado. Adicionar a raspa de laranja e os orégãos. Apagar e lume e reservar. De seguida, ferva a água com sal num tacho, junte a massa e coza-a, ou até poderá ficar al dente. De seguida, adicione uma chávena de água de cozer a massa ao preparado anterior bem como o grão-de-bico, a massa e deixe ferver. Junte as azeitonas, o manjericão e os tomates.</p>
<p>F.T.VEG. 3 Salada de legumes (batata, ervilha, cenoura, feijão-verde e milho)</p>	<p>Batata Ervilhas Cenoura Feijão-vermelho Feijão-verde Milho Couve-flor Brócolos Pimento Variado Azeite Sal Salsa</p>	<p>200g 50g 50g 50g 50g 30g 80g 60g Opcional q.b. 0,2g q.b.</p>	<p>Descascar e cortar as batatas em cubos e cozer em água e sal ou em tabuleiro perfurado a vapor. Cozer também as cenouras, o feijão-verde e as ervilhas em água e sal ou em tabuleiro perfurado a vapor. Depois de cozidos todos os legumes, envolver com as batatas e o milho.</p>
<p>F.T.VEG. 4 Cogumelos grelhados com arroz e feijão preto</p>	<p>Cogumelos brancos frescos inteiros Feijão preto cozido Cebola Alho Coentros Polpa de Tomate Molho de soja Sal Azeite</p>	<p>100g 80g 25g q.b. q.b. 10g q.b. 0,2g q.b.</p>	<p>Picar a cebola, o alho, e os coentros e fazer o refogado com azeite. Depois adicionar o feijão preto cozido, a polpa de tomate, temperar com sal e deixar apurar. Grelhar os cogumelos aos quartos e no final regar com molho de soja a gosto. Servir com arroz branco.</p>
<p>F.T.VEG. 5 Legumes salteados com broa, tofu e batata gratinada com salsa e coentros</p>	<p>Alho Cebola Azeite Tofu Couve Cenoura Alho francês Curgete Pimentos variados Milho Amêndoas laminadas Broa Salsa/ Coentros/ Manjericão Sal Molho de soja</p>	<p>q.b. 25g q.b. 140g 80g 50g 40g 40g 25g 80g 25g 50g q.b. q.b. □ 0,2g q.b.</p>	<p>Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar os legumes mencionados e adicionar parte do sal e deixar cozer. No final, retifique os temperos ou levar os legumes em tabuleiro perfurado ao forno convetor e colocar no módulo de cozedura a vapor, sem adicionar sal. Deixar cozer. Num tacho à parte colocar a cebola, o alho, o tofu e os respetivos legumes, adicionar o azeite, molho de soja a gosto e levar a estufar. De seguida, colocar os legumes, o milho e a amêndoa num tabuleiro e polvilhar com broa triturada envolvida em salsa picada e azeite e levar ao forno. Por fim, gratinar a batata e polvilhar com um fio de azeite, salsa, coentros e sal. Levar ao forno e deixar assar.</p>
<p>F.T.VEG. 6 Lasanha de soja e legumes</p>	<p>Folha de lasanha Soja granulada Espinafres Cenoura Pimento Alho francês Nozes Cebola Azeite</p>	<p>3 placas 30g 150g 50g 25g 40g 25g 25g q.b.</p>	<p>Cozer as folhas de lasanha em água durante 2 minutos, até amolecerem. Num tacho, juntar a cebola, o alho e o azeite e deixe refogar. Adicione a soja, os espinafres, a cenoura, pimento, alho francês e as nozes. Tempere com sal.</p>

	Alho tomate Sal Farinha de trigo Bebida vegetal de Soja Pimenta Noz moscada Molho de soja	30g 0,2g q.b. 1 chávena q.b. q.b. q.b. q.b.	À parte, fazer o molho bechamel com a farinha de trigo, bebida vegetal de soja e azeite a gosto, pimenta e noz moscada. Num tabuleiro, fazer camadas com a lasanha, o preparado de soja e legumes, o tomate cortado as rodela e o molho bechamel. Levar ao forno.
F.T.VEG. 7 Jardineira de legumes (batata, cenoura, feijão-verde, grão de bico, couve, pimento)	Batata Ervilhas Feijão-verde Cenoura Tomate Pimento Grão-de-bico Cebola Azeite Sal	200g 45g 40g 40g 35g 30g 60g 25g 3ml 0,2g	Picar a cebola e o alho. Lavar e cortar aos cubos as batatas. Estufar a cebola, o alho, o azeite e o tomate. Adicionar água e quando esta estiver a ferver, adicionar as batatas e mais tarde os legumes previamente cozidos, de preferência, a vapor, bem como o grão ou as lentilhas.
F.T.VEG. 8 Feijoada com cogumelos e arroz	Feijão branco cozido Cogumelos Pleurotus Couve coração Cenoura Cebola Alho Tomate maduro Pimentão-doce Cominhos Azeite Sal	80g 75g 80g 40g 25g 35g q.b. q.b. q.b. q.b. 0,2g	Numa caçarola, com um fio de azeite refogue o alho e a cebola até esta ficar translúcida. Junte o tomate, a cenoura e deixe cozinhar cerca de 5 minutos. Acrescente a couve e os cogumelos e salteie até ficarem tenros. Adicione o feijão e a água e tempere com sal. Deixe ferver durante alguns minutos para os sabores se cruzarem. Sirva a feijoada polvilhada com salsa e acompanhe com arroz ou cuscuz.
F.T.VEG. 9 Esparguete vegetariano À Bolonhesa	Esparguete Rebentos de soja Cebola Tomate Louro Pimento verde/ Vermelho Cogumelos Ervilhas Azeite Sal	50g 70g 40g 35g q.b. 30g 45g q.b. q.b. 0,2g	Cozer o esparguete em água e sal. Fazer o refogado com azeite e a cebola e adicionar o tomate, as ervilhas, o louro, o pimento vermelho, cortado aos cubos e os cogumelos. Adicionar os rebentos de soja e deixar cozinhar em lume branco. Adicione o preparado ao esparguete e sirva.
F.T.VEG. 10 Arroz de lentilhas/ feijão mediterrânicos assados	<u>Para o arroz:</u> Arroz Tomate Lentilhas Cebola Azeite Sal Alho <u>Para os legumes:</u> Beringela Curgete Pimento Cebola Cenoura Tomate Azeite Salsa Nozes Alho	80g 35g 80g 40g q.b. 0,2g q.b. 40g 40g 25g 40g 40g 35g q.b. q.b. 15g q.b.	Estufar a cebola, o alho e o tomate em azeite. Adicionar o feijão/lentilhas previamente demolido e cozido. Adicionar a água de cozer o feijão. Após fervura, adicionar o arroz e adicionar a salsa e ou/coentros. Para os legumes: Fazer camadas das fatias de beringela num passador, polvilhando cada camada com um pouco de sal, e deixar escorrer no lava-louça durante 20 minutos. Depois passar por água corrente, escorrer bem e enxugar com papel de cozinha. Aquecer o forno a 220°C. Colocar as fatias de beringela, as curgetes, os pimentos, a cebola, as cenouras e o tomate num tabuleiro de ir ao forno. Pincelar ligeiramente com azeite e assá-los durante cerca de 30 minutos ou até ficarem dourados. Transferir os legumes para uma travessa. À medida que os legumes vão arrefecendo, espalhar mais azeite por cima.

			Quando estiverem à temperatura ambiente, misture a salsa fresca e as nozes picadas.
F.T.VEG. 11 Chili vegetariano	Cenoura Feijão encarnado Couve-flor Aipo Cebola Alho Tomate Pelado/triturado Azeite Orégãos Arroz Cebola (p/arroz) Azeite Sal	80g 80g 100g 45g 25g 2g 25g q.b. q.b. 50g 20g q.b. 0,2g	De véspera demolhar o feijão. No dia cozer o feijão em água com sal. Arranjar a cenoura, a couve-flor e o aipo. Numa panela, colocar a cebola, alho, tomate e o azeite. Juntar os legumes e o feijão. Se necessário, adicionar água de cozedura do feijão, temperar com orégãos e deixar estufar. Para o arroz: Picar o alho e a cebola, e estufar em azeite. Adicionar água ao preparado. Após fervura acrescentar o arroz. No final retificar o tempero e servir com o preparado de legumes.
F.T.VEG. 12 Rancho Vegetariano (Grão-de-bico, macarronete, couve lombarda/coração de boi, cenoura, alho francês, curgete)	Cebola Alho Tomates maduros Grão-de-bico cozido Couve lombarda/ Coração de boi Alho francês Cenoura Curgete Massa tipo macarrão Azeite Sal	25g q.b. 35g 100g 80g 40g 40g 40g 50g q.b. 0,2g	Fazer um refogado leve com azeite, a cebola, o alho, a salsa desidratada, o louro. Juntar o tomate e, de seguida, adicionar a couve lombarda, a cenoura, o alho francês, a curgete e água necessária à cozedura. Posteriormente, adicionar o macarronete, o grão e a soja. Retifique o tempero e o líquido de cozedura.
F.T.VEG. 13 Salada de três feijões	Azeite Limão Polpa de tomate Vinagre de malte Cebolinho Feijão-verde Feijão branco Feijão-vermelho Tomates Croutons Sal	q.b. q.b. 10g q.b. q.b. 40g 60g 60g 30g 30g 0,2g	Colocar o azeite, o sumo de limão, a polpa de tomate, o vinagre de malte e o cebolinho picado numa grande tigela e bata até obter uma mistura homogénea. Reservar. Cozer o feijão-verde em água a ferver com pouco sal durante 4-5 minutos até ficar tenro. Juntar o feijão-verde, o feijão-de-soja e o feijão-vermelho ao molho, mexendo tudo. Adicionar os tomates à mistura de feijões, remexendo suavemente para que tudo fique bem envolvido no molho. Tempere com sal e pimenta. Colocar a salada de três feijões no prato e guarnecer com cebolinho picado e tostas "croutons".

<p>F.T.VEG. 14</p> <p>Tarteletes de cogumelos e tofu</p>	<p>Massa filo Creme vegetal Tofu Óleo de amendoim Amêndoas laminadas Sal Cogumelos mistos Salsa Pimentos Molho de soja</p>	<p>50g 30g 180g q.b. 10g 0,2g 100g q.b. q.b. q.b.</p>	<p>Cortar as folhas de massa filo em quadrados de 10 cm de lado e use-os para revestir quatro formas individuais de tarte, pincelando cada camada de massa com creme vegetal derretida. Forrar as formas com papel de alumínio ou papel vegetal e colocar feijões secos por cima. Levar ao forno previamente aquecido, a cerca de 200°C, durante 6 minutos, até ficarem ligeiramente douradas.</p> <p>Tirar as tarteletes do forno e retirar cuidadosamente o papel de alumínio ou vegetal e os feijões secos. Reduzir a temperatura do forno para 180°C.</p> <p>Colocar o creme vegetal que sobrar numa frigideira com óleo de amendoim e cozinhar as amêndoas laminadas, em lume brando até alourarem. Retirá-los com uma espumadeira e escorrê-los sobre papel absorvente.</p> <p>Juntar os cogumelos e o tofu à frigideira e cozinhá-los, em lume brando, mexendo com frequência, durante cerca de 5 minutos. Adicionar a salsa picada e o molho de soja e temperar a gosto com sal e pimenta.</p> <p>Dividir os cogumelos e o tofu pelas formas e espalhar as amêndoas laminadas por cima. Voltar a colocar as tarteletes de cogumelos no forno durante cinco minutos para as aquecer e guarneça-as com pés de salsa</p> <p>Servir acompanhado por salada.</p>
<p>F.T.VEG.15</p> <p>Massinha de seitan e legumes (cenoura e brócolos)</p>	<p>Massa Cebola Alho Tomate Azeite Cenoura Seitan Brócolos Sal</p>	<p>50g 25g 25g 9ml 80g 80g ≤ 0,2g</p>	<p>Fazer o refogado com o azeite, tomate, alho e cebola. Adicionar o seitan cortado em cubinhos. Deixar apurar. Acrescentar água para cozer a massa e adicionar a massa. Deixar cozinhar.</p> <p>A cenoura e os brócolos, previamente arranjados, são cozidos num tacho à parte, em água temperada com sal.</p>
<p>F.T.VEG.16</p> <p>Hambúrguer de grão e legumes com arroz de ervilhas e cenoura</p>	<p><u>Hambúrguer:</u> Cebola Cenoura Curgete Alho Grão-de-bico cozido Flocos de aveia ou pão ralado Sal Pimenta Noz-moscada Azeite</p> <p><u>Para o Arroz:</u> Arroz Ervilha Cenoura</p>	<p>40g 60g 60g qb 80g 5g ≤ 0,2g q.b. q.b. q.b.</p> <p>60g 30g 30g</p>	<p><u>Cozer o grão e triturar:</u></p> <p>Saltear no azeite a cebola, a curgete, cenoura alhos e temperos até amolecerem e deixarem de perder líquidos. Juntar o grão e os flocos de aveia ou o pão ralado que se destina a absorver algum excesso de líquidos dos legumes e dar consistência ao hambúrguer.</p> <p>Deixar em repouso no frigorífico cerca de uma hora, no caso de ter de usado os flocos, que precisam de tempo para hidratarem e molde a massa com a forma de hambúrguer. Passar por pão ralado, pressionando para que adira bem e levar a forno médio por cerca de 20 minutos ou até estarem louros. Servir quentes, com arroz de ervilhas e cenouras.</p>

<p>F.T.VEG.17 Massa primavera</p>	<p>Massa espiral Feijão frade Alho Cebola Azeite Tomate Azeitonas pretas Ananás Nozes Avelãs laminadas Sal Ervas aromáticas frescas (orégãos, manjeriço, coentros, hortelã)</p>	<p>80g 80g 2 dentes 40g q.b. 50g 6g 80g 15g 15g ≤ 0,2g q.b.</p>	<p>Leve ao lume uma panela com água abundante. Junte a massa, sal e um fio de azeite. Deixar cozer durante cerca de 8 minutos. Passe a massa por água fria, escorra e reserve. Numa panela à parte, salteie os alhos e a cebola, previamente picados no azeite. Deixe alourar um pouco e adicione o tomate cortado em pequenos cubos. Deixe cozinhar um pouco. Quando o tomate estiver desfeito e apresentar um aspeto cremoso, retire a panela do lume. Verta este molho sobre a massa e envolva o feijão previamente cozido. Decore com azeitonas pretas e ananás aos pedaços. Salpique com ervas aromáticas picadas.</p>
<p>F.T.VEG.18 Feijoada vegetariana com soja</p>	<p>Feijão Soja Cebola Alho Azeite Tomate maduro Couve Cenoura Salsa/ Coentros Sal</p>	<p>40g 40g 50g q.b. 9ml 80g 80g 60g q.b. ≤ 0,2g</p>	<p>Colocar a soja de molho na água durante 25 minutos. Esprema bem e reserve. Pique a cebola e o alho e refogue-os no azeite. Corte o tomate e o repolho em pedaços e a cenoura em rodelas. Junte tudo ao refogado e cozinhe por uns 10 minutos em fogo baixo com a panela tampada. Adicione água e quando começar a ferver junte a couve. Por fim adicione o feijão, previamente cozido, e a soja e deixe 10 minutos ao lume. Tempere com sal. No final adicione os coentros e a salsa antes de servir.</p>
<p>F.T.VEG.19 Malandrinho de feijão com almôndegas de oleaginosas</p>	<p><u>Arroz:</u> Arroz Feijão Grelos Cebola Alho Azeite Tomate Sal <u>Almôndegas de oleaginosas:</u> Amêndoas/ avelãs/ nozes (mistura de oleaginosas) Cenoura Azeite Cebola Salsa Alho Pão ralado Sal</p>	<p>60g 40g 80g 20g 2g q.b. 45g ≤ 0,2g 100g 100g q.b. 10g q.b. q.b. 2 c. sopa ≤ 0,2g</p>	<p><u>Arroz:</u> Leve ao lume o azeite, a cebola picada e o tomate aos cubos e deixe alourar ligeiramente. Acrescente o arroz, envolva e adicione a água (1 porção de arroz para 3 porções de água), acrescente os grelos e o feijão previamente cozido, tempere de sal e deixe cozinhar lentamente por vinte minutos. <u>Almôndegas de oleaginosas:</u> Triture as oleaginosas, a cenoura cozida e o azeite até obter um creme. Pique a cebola e a salsa finamente e junte ao preparado anterior. De seguida junte o alho, o sal e o pão ralado e misture. Com uma colher, retire pequenas porções de massa e molde bolinhas. Passe-as por pão ralado. Leve ao forno durante 15 a 20 minutos até dourarem.</p>
<p>F.T.VEG. 20 Seitan no forno com cebola e batata às rodelas</p>	<p>Seitan Cebola Azeite Batata Alho Sal</p>	<p>80g 25g 9ml 140g q.b. 0,2g</p>	<p>Fatiar o seitan. Colocar o seitan num tabuleiro de ir ao forno com orégãos, cebola e azeite. Arranjar as batatas e cortar em rodelas. Num tabuleiro, dispor as batatas e levar ao forno temperadas com azeite, alho e sal.</p>

	Orégãos	q.b.	
F.T.VEG. 21 Fettucini com grão, cogumelos e natas	Massa fettucini Grão-de-bico Cogumelos Ananás Amêndoa picada Levedura de cerveja Cebola Azeite Sal Natas de soja	80g 80g 80g 80g 25g 10g 40g q.b. 0,2g 30g	Cozer a massa em água fervente e sal. Fazer um refogado com o azeite e a cebola picadinha, cogumelos e grão-de-bico previamente cozido. Juntar ao refogado natas de soja. Servir com pedaços de ananás e o molho.
F.T.VEG. 22 Salada de verão (feijão frade e salsa com batata cozida) e macedónia de legumes estufados	Feijão-frade Feijão-verde Cenoura Brócolos Tomates cherry Cebola Batata Salsa Azeite	100g 40g 40g 60g 30g 40g 100g q.b. q.b.	Numa panela coza o feijão-frade, devidamente demolhado. Coza o feijão-verde, cenoura e os brócolos a vapor. De seguida, misture o feijão-frade, o feijão-verde, a cenoura, os brócolos e por fim os tomates inteiros ou cortados a meio, a cebola e a salsa.
F.T.VEG. 23 Almôndegas de lentilhas com arroz/batata	Lentilhas vermelhas Alho francês Beringela Cogumelos Cebola Dentes de alho Pimento vermelho Cenoura Tomate maduro Manjeriço/ Coentros 1 chávena farinha de arroz Pão ralado s/ glúten Cominhos Açafrão das índias Azeite Sal Molho de tomate Cebolas Alho Tomates bem maduros s/ pele nem sementes	80g 40g 40g 40g 40g q.b. 30g 40g 25g q.b. q.b. 15g 15g q.b. q.b. q.b. q.b. 0,2g 80g q.b. q.b. q.b. 150g	Corte o alho francês em juliana, pique a beringela, a cebola, o alho e o pimento e rale a cenoura. Numa panela colocar o azeite, o alho e a cebola e deixe refogar. Junte o alho francês, a beringela, o pimento, a cenoura e o molho de tomate, salteie por alguns minutos, misture as lentilhas e manjeriço. Triture grosseiramente com a varinha mágica. Adicione farinha e mexa bem. Retire colheradas de massa e molde as almôndegas. Se for necessário, junte um pouco mais de farinha ou azeite. Forre um tabuleiro com papel vegetal e disponha as almôndegas, pincele com azeite e leve ao forno pré-aquecido. Prepare o molho. Pique o tomate, corte a abóbora em cubinhos e esmague a olho. Numa caçarola com um fio de azeite, regue o tomate com o alho, a abóbora o manjeriço e um pouco de sal e triture. De seguida, junte os cogumelos salteados e adicione as almôndegas. Sirva com coentros picados. Acompanhe com arroz branco.
F.T.VEG. 24 Salada de Grão-de-bico com legumes e nozes	Grão-de-bico Nozes cenoura Alho francês Cogumelos Tomate Cebola Azeite Sal	80g 25g 40g 40g 100g 80g q.b. 0,2g	Cozer o grão-de-bico em água e sal. Fazer um refogado com o azeite e a cebola. Adicionar o tomate, a cenoura, o alho francês e os cogumelos. Deixar cozinhar em lume brando. Juntar o grão-de-bico ao refogado. Servir com nozes.
F.T.VEG. 25 Risotto de ervilhas e cogumelos	Risotto Ervilhas Cogumelos brancos Alho Cebola Azeite Sal Amêndoa laminada	100g 80g 50g 40g q.b. q.b. 0,2g 40g q.b.	Colocar num tacho a cebola, os dentes de alho picados, o azeite e deixe refogar. De seguida, adicionar o arroz e deixar fritar um pouco. Acrescentar água quente e deixar cozinhar. Acrescentar as ervilhas congeladas e os cogumelos laminados e o sal. Antes de retirar o arroz do lume, adicionar as raspas de limão. Antes de servir, adicionar as folhas de manjeriço, salsa e amêndoas laminadas.

	Salsa fresca ou seca/ Manjeriço Raspa de limão	q.b. q.b.	
F.T.VEG. 26 Legumes estufados com lentilhas	Lentilhas Alho francês Cenoura Couve-flor Brócolos Alho Polpa de tomate/ Tomate Sal Azeite Molho de soja	100g 80g 40g 60g 60g q.b. 60g □ 0,2g q.b. q.b.	Num tacho alourar levemente o alho bem picadinho num fio de azeite. De seguida, juntar o alho francês e deixar uns minutos até este perder a água. Juntar os restantes legumes, tapar e deixar cozinhar por 5 minutos. Juntar as lentilhas, a polpa de tomate, o sal, o molho de soja e mexer. Tapar de novo o tacho e deixar mais 10 minutos para os legumes acabarem de cozer e o sabor apurar.
F.T.VEG.27 Strogonoff de cogumelos e tofu	Fettucini/ massa integral Cebola fatiada Cogumelos fatiados Natas de soja Tofu Sal	100g 40g 200g 75ml 200g ≤ 0,2g	Ferva água num tacho, junte a massa e o sal e coza durante 8 minutos, ou até que fique al dente. Escorra e reserve, mantendo-a quente. Entretanto numa frigideira em lume médio, salteie o tofu, a cebola e os cogumelos, mexendo ocasionalmente, durante 5 minutos ou até ficarem tenros e dourados. Junte as natas de soja e misture bem. Baixe o lume e deixe cozinhar durante 5 minutos ou até que o molho engrosse ligeiramente. Coloque o molho por cima da massa na hora de servir.
F.T.VEG.28 Favas de quiabos	Favas Quiabos Cenoura Cebola Alho Tomate maduro Sal Pimentão vermelho Coentros Azeite Chouriço de soja	200g 150g 40g 40g q.b. 80g ≤ 0,2g q.b. q.b. q.b. 50g	Pique a cebola, o alho e o tomate. Numa caçarola com um fio de azeite, regue a cebola e o alho, junte o tomate e deixe cozinhar até ficar desfeito. Adicione a cenoura em rodela finas, os quiabos em rodela grossas, as favas e os coentros. Adicione a água e deixe cozinhar por cerca de 15 a 20 minutos. Na hora de servir, polvilhe com coentros picados e arroz/fatias de pão.
F.T.VEG.29 Tagliatelli com soja e molho de tomate	Tagliatelli Cebolas Alho Tomates bem maduros s/ pele nem sementes Azeite Soja grossa Sal Tomilho Orégãos	100g 80g q.b. 150g q.b. 50g ≤ 0,2g q.b. q.b.	Primeiro, colocar a soja em água e deixar de molho durante 30 minutos ou até ficar mole. No fim deste tempo, retirar a água e espremer. Reservar. Depois, cozer o tagliatelli com um fio de azeite e uma pitada de sal. Picar a cebola e o alho e colocar numa panela juntamente com os tomates, o sal, os orégãos, os tomilhos e deixar cozer até começar a ferver. Nessa altura, com a varinha mágica, moer o preparado até ficar homogéneo. De seguida, colocar a soja reservada e deixar cozer durante 5 minutos em lume brando. No fim, colocar o molho de tomate sobre o tagliatelli. Servir de imediato.

<p>F.T.VEG.30</p> <p>Estufado de grão com legumes</p>	<p>Grão-de-bico cozido Alho francês Cenoura Couve-flor Brócolos Alho Polpa de tomate/tomate Sal Azeite Molho de soja</p>	<p>100g 80g 40g 60g 60g q.b. 60g ≤ 0,2g q.b. 1 colher de sopa</p>	<p>Num tacho alourar levemente o alho bem picadinho num fio de azeite. De seguida, juntar o alho francês e deixar uns minutos até este perder a água. Juntar os restantes legumes, tapar e deixar cozinhar por 5 minutos. Juntar o grão, a polpa de tomate, o sal, o molho de soja e mexer. Tapar de novo o tacho e deixar mais 10 minutos para os legumes acabarem de cozer e o sabor apurar.</p>
---	--	--	--