MARCO DE CANAVESES

CONCURSO PÚBLICO INTERNACIONAL

para

Prestação de Serviços para a Confeção e Transporte de Refeições nas Escolas do Município do Marco de Canaveses – ano letivo 2021/2022

CADERNO DE ENCARGOS

julho de 2021

ÍNDICE

Conteúdo

Parte I 4
Do Contrato 4
Cláusula 1.ª Definições 4
Cláusula 2.ª Objeto 5
Cláusula 4.ª Prazo de Execução 7
Cláusula 5.ª Obrigações do adjudicatário 7
Cláusula 7.ª Modo de Prestação do Serviço 9
Cláusula 8.ª Patentes, licenças e marcas registadas 10
Cláusula 9.ª Seguros 10
Cláusula 10.ª Casos fortuitos ou de força maior 10
Cláusula 11.ª Cessão e Subcontratação 11
Cláusula 12.ª Preço base 11
Cláusula 13.ª Preço Contratual 12
Cláusula 14.ª Condições e Prazo de pagamento 12
Cláusula 15.ª Auditoria 12
Cláusula 16.ª Boa-fé 13
Cláusula 17.ª Uso de sinais distintivos 13
Parte II 14
Especificações Técnicas 14
Cláusula 18.ª Especificações técnicas do serviço 14
Cláusula 19.ª Ementas 14
Cláusula 20.ª Matéria-prima alimentar 17
Cláusula 21.ª Preparação e arrumação das instalações 18
Cláusula 22.ª Pessoal 18
Cláusula 23.ª Instalações, equipamento e material 20
Cláusula 24.ª Controlo 22
Cláusula 25.ª Controlo Microbiológico 23
Cláusula 26.ª Execução e distribuição 24
Cláusula 27.ª Verificação da execução 24
Cláusula 28.ª Verificação da Distribuição 25
Cláusula 29.ª Rejeição de matérias-primas após a verificação 26
Cláusula 30.ª Confeção de alimentação para outros fins e utilização de sobras 27
Cláusula 31.ª Indícios de mal-estar associados à ingestão de alimentos 27
Cláusula 32.ª Ementas Alternativas para Refeições de Recurso 28

Cláusula 33.ª Formação 28
Parte III 30
Disposições Finais 30
Cláusula 34.ª Incumprimento do Contrato 30
Cláusula 35.ª Penalidades 30
Cláusula 36.ª Resolução do Contrato 30
Cláusula 37.ª Comunicações e Notificações 30
ANEXOS 31
Anexo A1 - Lista de Escolas com numero medio de refeições 32
Anexo A2 - Lista de Escolas onde se regista transporte de refeições 34
Anexo A3 –Lista de Refeitórios de escolas TEIP´s 35
Anexo B – Comunicação de suspensao do Fornecimento de Refeições 36
Anexo C – Inventário do Equipamento Fixo e Movel 37
Anexo D -Registo Diário de Funcionamento do Refeitório 38
Anexo E – Mapa de Controlo Diário das Refeições 40
Anexo F1 – Ementa Tipo – Dieta Mediterrânica 41
Anexo F2 – Ementa Tipo – Dieta Vegetariana 47
Anexo F3 – Fichas Técnicas 50
Anexo F4 – Lista dos Allimentos Autorizados 80
Anexo F5 – Calibre da Fruta 86
Anexo G– Modelo de Reclamação do Funcionamento do Refeitório 87
Anexo H– Pedido de Alteração de Ementa 88
Anexo I– Registo de Operações de Manutenção dos Equipamentos 89
Anexo J – Nota Justificativa de Preço Unitário 90
Anexo K – Encargos com Pessoal no Preço Unitário da Refeição 91
Anexo L – Incidência dos Encargos com Distribuição 92

Parte I

Do Contrato

Cláusula 1.ª Definições

Para efeitos do presente Caderno de Encargos, entende-se por:

a) CCP – Código dos Contratos Públicos, aprovado pelo Decreto-Lei n.º 18/2008, de 29 de janeiro, e posteriores alterações.

b) Contrato – contrato a celebrar entre a entidade adjudicante e o adjudicatário nos termos do presente caderno de encargos;

c) Órgão competente para a decisão de contratar – Presidente da Câmara Municipal do Marco de Canaveses

d) Entidade Adjudicante – Município do Marco de Canaveses;

e) DGEstE – Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares;

f) DSR – Direção de Serviço Regional da DGEstE;

g) Diretor de Escola/Agrupamento – designação genérica dada ao representante da DGEstE, em cada escola, podendo referir-se a Diretores de Escolas/Agrupamentos, ou Coordenadores de escolas

h) DGE – Direção-Geral da Educação – entidade emitente de orientações do Ministério da Educação para refeitórios escolares, nomeadamente da Lista de Alimentos Autorizados e das Capitações adequadas à população escolar, constantes no seu *site* http://www.dge.mec.pt/refeitorios-escolares

i) Adjudicatário – entidade a quem se adjudica a execução do contrato;

j) RECORRA – Registo Eletrónico de Controlo de Refeições em Refeitórios Adjudicados – aplicação informática de comunicação e registo de dados inerentes à execução do contrato.

Cláusula 2.ª Objeto

1 – O presente Caderno de Encargos compreende as cláusulas a incluir no contrato a celebrar na sequência do procedimento pré-contratual **para Fornecimento de Refeições Escolares**, para os estabelecimentos escolares identificados no Anexo A1 do caderno de encargos.

2 – Os serviços objeto deste contrato são o fornecimento de refeições completas confecionadas em refeitórios escolares, assim como o fornecimento de lanche da tarde aos alunos que frequentam o prolongamento do horário da tarde no ensino pré-escolar que frequentam a componente de apoio e animação à família da tarde no jardim de infância da Barroca, com a tipologia de dieta personalizada, em conformidade com as normas emitidas pela DGE, e transporte das mesmas quando necessário, para os estabelecimentos de ensino e quantidades indicadas na Tabela 1, para os refeitórios identificados no Anexo A1:

a) Refeitórios do Agrupamento de Escolas n. º1 do Marco de Canaveses (Escola Secundária do Marco de Canaveses, Escola Básica de Toutosa)
b) Refeitório do Agrupamento de Escolas de Sande (Escola Básica de Sande)
c) Refeitórios do Agrupamento de Escolas de Alpendorada (Escola Secundária e Escola Básica de Alpendorada)
d) Refeitórios do Agrupamento de Escolas do Marco de Canaveses (Escola Básica do Marco de Canaveses, Escola do 1.º Ciclo do Ensino Básico do Marco de Canaveses, Escola Básica da Barroca (EB1/JI);
e) Escola Profissional de Arqueologia do Marco de Canaveses

Tabela 1 – Número de refeições e lanches /refeitórios

ANO LETIVO 2021/2022					
Refeitórios	**N.º refeitórios**	**n.º refeições previstas diárias**	**Nº de lanches diários**	**n.º refeições previstas anuais**	**Nº de lanches previstos anuais**
Escola Básica Sande	1	120	0	21720	0
Escola Básica Alpendorada	1	75	0	13575	0
Escola Secundária Alpendorada	1	90	0	16290	0
Escola Básica Toutosa	1	80	0	14480	0
Escola Secundária MCN	1	190	0	34390	0
Escola Básica Marco de Canaveses	1	150	0	27150	0
Escola EB1 Barroca	1	90	0	16290	0
Escola JI Barroca	1	45	45	8145	8145
Escola do 1.º CEB Marco de Canaveses	1	190	0	34390	0

Escola Profissional de Arqueologia	1	20	0	3620	0
TOTAL PREVISIVEL	**10**	**1050**	**45**	**190050**	**8145**

3 - Para efeitos do número anterior, consideram-se abrangidas pelo número de refeições constante da respetiva Tabela não apenas o número máximo de refeições objeto do contrato nos períodos letivos, como uma previsão de impacto de 5% para dar resposta à prestação de serviço nos períodos estipulados no n.º 2 da cláusula 4.ª do caderno de encargos e nos refeitórios identificados no Anexo A3 – Lista de refeitórios das escolas TEIP's.

4 - O objeto do contrato insere-se no CPV 55524000-9 Serviços de fornecimento de refeições a escolas, a que se refere o Regulamento (CE) n.º 213/2008 da Comissão, de 28 de novembro de 2007, publicado no Jornal Oficial da União Europeia, L 74.

5 – Os locais da prestação dos serviços objeto do contrato situam-se nas instalações – refeitórios escolares – de cada uma das escolas constantes do Anexo A1 do presente caderno de encargos.

6 – O objeto do contrato poderá ser estendido, nas escolas constantes do Anexo A1 do presente caderno de encargos a outros refeitórios, sempre que ao longo do ano letivo surjam situações que o justifiquem.

7 – Para efeitos artigo 324.º do Código dos Contratos Públicos, o contraente público pode ceder a sua posição contratual na totalidade ou parte das escolas que compõem cada lote constante do ANEXO A1, designadamente quando figure como cessionário o município onde se situam as escolas objeto da cessão.

Cláusula 3.ª Forma e documentos contratuais

1 – Fazem parte integrante do contrato os seguintes documentos:

a) Os suprimentos dos erros e omissões do caderno de encargos identificados pelos concorrentes, desde que esses erros e omissões tenham sido expressamente aceites pelo órgão competente para a decisão de contratar;

b) Os esclarecimentos e as retificações relativas ao caderno de encargos;

c) O presente caderno de encargos;

d) A proposta adjudicada;

e) Os esclarecimentos à proposta adjudicada prestados pelo adjudicatário.

2 – Em caso de divergência entre os documentos referidos no n.º 1, a prevalência é determinada pela ordem que nele se dispõe.

3 – Em caso de divergência entre os documentos referidos no n.º 1 e o clausulado do contrato, prevalecem os primeiros, salvo quanto aos ajustamentos ao conteúdo do contrato propostos pelo órgão competente para a decisão de contratar e aceites pelo adjudicatário.

Cláusula 4.ª Prazo de Execução

1 – O contrato objeto do presente caderno de encargos tem início, previsível, no dia 1 de setembro de 2021 e termino a 31 de agosto de 2022, se nenhuma das partes o rescindir com noventa dias de antecedência.

2 – Durante a vigência do contrato o adjudicatário obriga-se a fornecer refeições todos os dias letivos úteis, de acordo com o calendário escolar determinado pelo Ministério da Educação para o ano letivo 2021/2022, e ainda nas paragens letivas, nomeadamente:

a) Período do carnaval;

b) Período da Páscoa;

c) Período do Natal;

d) Outras situações que venham a ser determinadas, fundamentadamente, pelo Ministério da Educação ou outras entidades legalmente competentes.

3 – O fornecimento poderá ocorrer ainda nos fins-de-semana, e sempre que necessário, sem qualquer alteração de preço, devendo a entidade adjudicante, ou um seu representante, notificar a empresa para o efeito com uma antecedência mínima de três dias úteis.

Cláusula 5.ª Obrigações do adjudicatário

1 – Para além das obrigações previstas no Programa do Concurso e no CCP, constituem obrigações dos cocontratantes:

a) O adjudicatário, no prazo de 10 (dez) dias úteis contados da celebração do contrato, deverá informar o Município do Marco de Canaveses, utilizando para tal a aplicação informática RECORRA ou outros meios disponibilizados, da pessoa e respetiva categoria que, em cada escola, o representará junto do respetivo órgão de gestão;

b) A eventual substituição dos referidos representantes deverá ser comunicada, pelo mesmo meio, no prazo de 5 (cinco) dias úteis a contar da mesma;

c) O adjudicatário obriga-se a executar o objeto do contrato de forma profissional e competente, utilizando os conhecimentos técnicos, o *know-how*, a diligência, o zelo e a pontualidade próprios das melhores práticas.

2 – Constituem ainda obrigações do adjudicatário:

a) Fornecer os bens objeto do contrato à entidade adjudicante, conforme as características técnicas e requisitos mínimos constantes, do presente caderno de encargos e com as condições técnicas do mesmo;

b) Recorrer a todos os meios humanos e materiais que sejam necessários e adequados à execução

do contrato;

c) Comunicar, logo que tenha conhecimento e com a devida antecipação, à entidade adjudicante, o facto que torne total ou parcialmente impossível o fornecimento dos bens objeto do procedimento, ou o cumprimento de qualquer outra das suas obrigações nos termos do contrato celebrado com a entidade adjudicante;

d) Não alterar as condições do fornecimento dos bens fora dos casos previstos nas especificações do presente caderno de encargos;

e) Não subcontratar, no todo ou em parte, a execução do objeto do contrato, sem prévia autorização da entidade adjudicante;

f) Possuir todas as autorizações, consentimentos, aprovações, registos e licenças necessários para o pontual cumprimento das obrigações assumidas no contrato;

g) Manter sigilo e garantir a confidencialidade, não divulgando quaisquer informações que obtenham no âmbito da formação e da execução do contrato, nem utilizar as mesmas para fins alheios àquela execução, abrangendo esta obrigação todos os seus agentes, funcionários, colaboradores ou terceiros que nelas se encontrem envolvidos;

h) Comunicar qualquer facto que ocorra durante a execução do contrato e que altere, designadamente, a sua denominação social, os seus representantes legais, a sua situação jurídica e a sua situação comercial;

i) Confirmar os dados colocados pelas Escolas na aplicação RECORRA ou outros meios disponibilizados e tomar conhecimento da apreciação diária do serviço prestado em coerência com o n.º 6 da Cláusula 7.ª;

j) Prestar os serviços objeto do contrato garantindo o respeito pelas convicções religiosas, filosóficas, ideológicas ou motivos de saúde que influenciem a dieta dos destinatários.

3 – São da responsabilidade exclusiva do Adjudicatário todas as despesas derivadas da prestação da caução.

Cláusula 6.ª Obrigações da entidade adjudicante

1 – Constituem obrigações da entidade adjudicante:

a) Pagar, no prazo acordado, as faturas emitidas pelo adjudicatário;

b) Monitorizar o fornecimento dos serviços no que respeita ao cumprimento das especificações e requisitos do fornecimento e aplicar as devidas sanções em caso de incumprimento;

c) Indicar o representante de cada escola, designadamente pelo Contraente Público ou pelo diretor da escola / agrupamento com competência delegada, ou por quem o mesmo indicar, utilizando a aplicação informática RECORRA ou outros meios disponibilizados para informação à empresa

adjudicatária.

2 – Pode ainda representar a entidade adjudicante qualquer trabalhador/a, devidamente autorizado, da Câmara Municipal do Marco de Canaveses presente, em serviço, no refeitório.

Cláusula 7.ª Modo de Prestação do Serviço

1 – O serviço é prestado pelo adjudicatário à entidade adjudicante através da venda/ou aquisição por sistema de cartão eletrónico de senhas pelas escolas aos utentes, ou por informação prestada pelo adjudicante, e mediante a previsão do número de refeições a fornecer diariamente.

2 - As senhas a que se refere o número anterior são vendidas até à véspera do dia em que serão fornecidas, devendo ser tomadas em conta para o tipo de ementa e a sua implicação na quantidade a fornecer pelo adjudicatário.

3 – Não obstante o disposto no número anterior, podem ser vendidas senhas no próprio dia, até às 10 horas deste dia e desde que o número de senhas vendidas não ultrapasse uma percentagem de 5% em relação ao número de senhas vendidas até à véspera.

4 - O número de senhas vendidas nas circunstâncias previstas no número anterior deverá repercutir-se na quantidade de géneros alimentares a serem servidos e nunca poderá prejudicar as condições de fornecimento previstas no presente caderno de encargos.

5- No caso das escolas onde não se exista o sistema de cartão eletrónico para venda/aquisição de senhas, será o número de refeições informado por outros meios pela entidade adjudicante, devidamente articulado com o adjudicatário.

6 - O número diário de refeições servidas corresponderá, obrigatoriamente, ao número de senhas/reservas comunicadas pelo representante da firma ao representante da escola, no final de cada serviço, confirmado pela contagem de senhas ou pelo sistema de cartões eletrónicos.

7– O número diário de refeições servidas constará também do preenchimento do Anexo D – Registo Diário do Funcionamento do Refeitório e no Anexo E – Mapa de Controlo Diário das Refeições – a preencher através da aplicação informática RECORRA ou outros meios disponibilizados, pelo representante da entidade adjudicante de cada escola e a validar pelo representante do adjudicatário.

8– Sem prejuízo do número anterior, o Mapa de Controlo Diário das Refeições que constitui ANEXO E ao presente Caderno de Encargos deve ser impresso diariamente em duplicado, sendo os dois exemplares assinados pelo representante da entidade adjudicante e pelo representante do adjudicatário em cada escola, destinando-se um exemplar a cada uma das partes.

9– O representante da entidade adjudicante de cada escola deverá:

a) Viabilizar a presença de dois adultos que consumam as refeições previstas na Cláusula 15.ª e efetuem

a apreciação relativa à qualidade do serviço de refeições preenchendo o Anexo E do presente caderno de Encargos;

b) Entrar em contacto com o representante do adjudicatário, ou com o seu superior hierárquico, sempre que se verifiquem situações consideradas desadequadas face ao estabelecido no presente caderno de encargos, para diligenciar no sentido de restabelecer as condições adequadas de fornecimento do serviço.

10- Caso se verifique que as diligências referidas na alínea b) do número anterior não permitem o restabelecimento das adequadas condições de fornecimento do serviço, deve o/a Diretor/a da Escola/Agrupamento apresentar à Câmara Municipal do Marco de Canaveses, uma reclamação dos serviços prestados, através do preenchimento do Anexo G – Modelo de Reclamação, na aplicação informática RECORRA ou outros meios disponibilizados, providenciando a recolha das evidências testemunhais e documentais consideradas necessárias para o eventual exercício, das penalidades previstas no capítulo III deste caderno de encargos.

11– Para efeitos do número anterior, da documentação a recolher e a enviar à Câmara Municipal do Marco de Canaveses pelo/a Diretor/a da Escola, ou por pessoa devidamente designada para o efeito, deve constar, sempre que necessário, a informação referida no n.º 3 da Cláusula 36.ª.

Cláusula 8.ª Patentes, licenças e marcas registadas

São da responsabilidade do adjudicatário quaisquer encargos decorrentes da obtenção ou utilização, no âmbito do contrato, de patentes, licenças ou marcas registadas.

Cláusula 9.ª Seguros

1 – É da responsabilidade do adjudicatário, a cobertura de responsabilidade civil, através de contratos de seguro, com inclusão da cobertura de intoxicação alimentar, seguro de multirriscos ou de incêndio e acidentes de trabalho do respetivo pessoal.

2 – A entidade adjudicante pode, sempre que entender conveniente, exigir prova documental da celebração dos contratos de seguro referidos no número anterior, devendo o adjudicatário disponibilizá-la no prazo de dez dias.

Cláusula 10.ª Casos fortuitos ou de força maior

1 – Não podem ser impostas penalidades ao prestador de serviço, nem é havida como incumprimento, a não realização pontual de obrigações contratuais a cargo de qualquer das partes, que resulte de caso de força maior, entendendo-se como tal as circunstâncias que impossibilitem a respetiva realização, 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.

2 – Podem constituir força maior, se se verificarem os requisitos do número anterior, designadamente tremores

de terra, inundações, incêndios, epidemias, sabotagens, greves, embargos ou bloqueios internacionais, atos de guerra ou terrorismo, motins e determinações governamentais ou administrativas injuntivas.

3 – Não constituem força maior, designadamente:

a) Circunstâncias que não constituam força maior para os fornecedores do adjudicatário, na parte em que intervenham;

b) Determinações governamentais, administrativas, ou judiciais de natureza sancionatória, ou de outra forma resultantes do incumprimento pelo fornecedor de deveres ou ónus que sobre ele recaiam;

c) Incêndios ou inundações com origem nas instalações do fornecedor, cuja causa, propagação ou proporções se devam a culpa ou negligência sua, ou ao incumprimento de normas de segurança;

d) Avarias nos sistemas de produção do fornecedor, não devidas a sabotagem;

e) Eventos que estejam ou devam estar cobertos por seguros.

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

5 – A força maior determina a prorrogação dos prazos de cumprimento das obrigações contratuais afetadas, pelo período de tempo comprovadamente correspondente ao impedimento resultante da força maior.

6 – Constituem ainda casos de força maior as medidas que venham a ser impostas ou recomendadas pelas entidades legalmente competentes no âmbito da doença ocasionada pela COVID19, as quais se consideram incluídas no risco do próprio contrato.

Cláusula 11.ª Cessão e Subcontratação

A cessão da posição contratual e subcontratação na fase de execução do contrato carecem obrigatoriamente de prévia autorização da entidade adjudicante.

Cláusula 12.ª Preço base

1 – O preço máximo que a entidade adjudicante se dispõe a pagar pela execução de todos os serviços objeto do contrato a celebrar, de acordo com o disposto no artigo 47.º do CCP, é de **€ 418 110,00 (quatrocentos e dezoito mil, cento e dez euros),** não incluindo o Imposto sobre o Valor Acrescentado, distribuído pelos seguintes lotes e respetivos parâmetros base:

2 – Para efeitos do disposto nos números anteriores e tendo em vista a aplicação do critério de adjudicação constante do Convite, estabelece-se:

a) O preço base unitário corresponde ao somatório das parcelas do Anexo J do presente Caderno de Encargos e do artigo 15.º do Programa do Procedimento e é fixado em **€ 2,20 (dois euros e vinte cêntimos)** acrescido de IVA à taxa legal em vigor.

Cláusula 13.ª Preço Contratual

1 – A entidade adjudicante obriga-se a pagar ao adjudicatário o valor constante da proposta adjudicada, por lote, dos serviços efetivamente prestados e de acordo com o preço unitário constante da proposta, acrescido de IVA à taxa legal em vigor, no caso de o adjudicatário ser sujeito passivo deste imposto.

2 – O preço unitário por refeição constante da proposta, e atendido para efeitos de adjudicação nos termos estabelecidos no convite é o correspondente à soma dos preços parciais que decompõem a ementa mediterrânica a que se refere o n.º 2 da Cláusula 19.º do presente Caderno de Encargos.

3 - O preço unitário por refeição para os casos de composição de ementa vegetariana, prevista no n.º 3 da Cláusula 19.ª, as adaptações à ementa mediterrânica motivada por motivos religiosos ou de saúde, nos termos previstos nas al. a) e b) do n.º 1 da Cláusula 19.ª.

4 - Os serviços previstos para o estabelecimento de ensino do pré-escolar, incluem um lanche para as crianças que frequentam a componente de apoio à família na parte da tarde.

Cláusula 14.ª Condições e Prazo de pagamento

1 – O adjudicatário enviará à entidade adjudicante, nos primeiros 8 (oito) dias úteis de cada mês, em papel e em formato digital, as faturas discriminadas referentes ao número de refeições fornecidas durante o mês anterior, bem como todos os elementos justificativos do montante a pagar.

2 - O adjudicatário obriga-se a proceder à faturação de acordo com o número de refeições encomendadas, registadas pela Escola na aplicação informática RECORRA ou outros meios disponibilizados, e confirmadas pelo representante do adjudicatário em cada escola, conforme estipulado na **Parte II – Especificações Técnicas** deste caderno de encargos.

3 – O preço dos serviços prestados corresponderá ao valor do preço unitário por refeição resultante da proposta adjudicada considerando a respetiva quantidade de refeições encomendadas diariamente, tendo como referência o número de senhas vendidas por cada escola até às 10 horas do próprio dia do fornecimento, ou da informação prestada pela entidade adjudicante nas escolas onde não exista o Cartão Eletrónico para aquisição de senhas, o qual não se poderá traduzir, automaticamente, em refeições servidas.

4 – O pagamento das faturas será realizado no prazo nunca superior a 60 (sessenta) dias, contados a partir da respetiva receção pela entidade adjudicante, sobre serviços efetivamente executados (refeições servidas) pelo adjudicatário e mediante a aceitação dos valores correspondentes pela entidade adjudicante.

5 – O valor referido no número anterior inclui todos os custos, encargos e despesas cuja responsabilidade não esteja expressamente atribuída à entidade adjudicante.

Cláusula 15.ª Auditoria

1 – O Adjudicatário obriga-se a permitir que a Entidade Adjudicante, o seu representante em cada Escola ou

outra qualquer entidade devidamente credenciada por si para o efeito, audite os serviços prestados objeto do contrato.

2 – Tudo o que não esteja de acordo com as vinculações contratuais, ou com a boa prática corrente, pode ser rejeitado, no todo ou em parte pela Entidade Adjudicante.

3 – O exercício do direito de auditoria por parte da Entidade Adjudicante não exclui, de forma alguma, a responsabilidade do adjudicatário no caso de verificação posterior de deficiência na execução do contrato.

4 – Para que o serviço prestado possa ser auditado, o adjudicatário coloca à disposição da entidade adjudicante duas refeições completas, em cada refeitório e em cada fornecimento de refeições ocorrida diariamente.

Cláusula 16.ª Boa-fé

As partes obrigam-se a atuar de boa-fé na execução do contrato e a não exercer os direitos nele previstos, ou na lei, de forma abusiva.

Cláusula 17.ª Uso de sinais distintivos

Nenhuma das partes pode utilizar a denominação, marcas, nomes comerciais, logótipos e outros sinais distintivos do comércio que pertençam à outra, sem o seu prévio consentimento escrito.

Parte II
Especificações Técnicas

Cláusula 18.ª Especificações técnicas do serviço

A confeção, fornecimento e transporte das refeições terá de ser executado em perfeita conformidade com as condições estabelecidas nos documentos contratuais e demais legislação em vigor.

Cláusula 19.ª Ementas

1 – As refeições objeto do procedimento deverão ser confecionadas tendo por referência o estabelecido no presente caderno de encargos, as ementas definidas nos Anexos F1 e F2, tendo em conta o seguinte:

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 3/DSEEAS/DGE, de 2 de agosto de 2013 e as que lhe sucedam, que preconiza nas suas orientações, sobre ementas em refeitórios escolares, uma dieta mediterrânica, recomendando-se no ponto 6, a possibilidade de poderem ser servidas ementas alternativas, quando devidamente justificadas por prescrição clínica.

b) Deverão ser servidas ainda ementas alternativas, por motivos religiosos e dieta vegetariana, carecendo apenas de declaração (modelo fornecido pela escola) do Encarregado de Educação ou do aluno quando maior, no início do ano letivo, e sempre que a situação se modifique, tendo em conta as recomendações da Direção-Geral de Saúde e o parecer da Provedoria de Justiça acerca do assunto.

2 - A composição da ementa diária de dieta mediterrânica, constante no Anexo F1, é 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 em prato separado e preparado com as quantidades corretas, no mínimo três variedades diárias, possíveis de serem servidas e temperadas a gosto pelos utentes.

d) Para tempero, deverá existir, diariamente, disponível na mesa de saladas: azeite extra virgem, vinagre, vinagre balsâmico, cebola laminada e orégãos em embalagem adequada ao tempero e limão em metades.

e) Um pão de "mistura" embalado, de acordo com Lista dos Alimentos Autorizados pela DGE;

f) Sobremesa, constituída diariamente por fruta variada da época (mínimo 3 variedades) e, em alternativa, fruta cozida ou assada, uma vez por semana. Simultaneamente com as 3 variedades de fruta, pode ainda haver doce (arroz doce, aletria, leite creme tipo caseiro, pudim / gelatina de origem

vegetal / gelado de leite ou iogurte de aromas), uma vez por semana, que será servido, se necessário, em taça descartável para sobremesa (dimensão200ml);

g) Água (única bebida permitida) servida diretamente da rede ou através de jarros que deverão ser cobertos.

3 - A composição da ementa diária de dieta vegetariana, constante no Anexo F2, é 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), 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 em prato separado e preparado com as quantidades corretas, no mínimo três variedades diárias, possíveis de serem servidas e temperadas a gosto pelos utentes.

d) Para tempero, deverá existir, diariamente, disponível na mesa de saladas: azeite extra virgem, vinagre, vinagre balsâmico, cebola laminada e orégãos em embalagem adequada ao tempero e limão em metades;

e) Um pão de "mistura" embalado, de acordo com Lista dos Alimentos Autorizados pela DGE;

f) Sobremesa, constituída diariamente por fruta variada da época (mínimo 3 variedades) e, em alternativa, fruta cozida ou assada, uma vez por semana;

g) Simultaneamente com as 3 variedades de fruta, pode ainda haver doce uma vez por semana sem recurso a laticínios, ou com alternativas vegetais, que será servido, se necessário, em taça descartável para sobremesa (dimensão 200ml);

h) Água (única bebida permitida) servida diretamente da rede ou através de jarros que deverão ser cobertos.

4 - A ementa do Lanche da tarde, a servir aos alunos que frequentam a componente de apoio à família do pré-escolar (Jardim de Infância da Barroca) durante a parte da tarde, deverá ser ajustada entre a entidade adjudicatária e a entidade adjudicante, atendendo à seguinte composição:

a) Lanche da tarde:

- Pão de mistura com queijo ou manteiga ou fiambre ou doce.
- 1 iogurte líquido ou 1 iogurte sólido.
- 1 peça de fruta crua, em substituição do pão de mistura ou do iogurte.

5 – No preço máximo estipulado no n.º 1 da cláusula 12.ª estão previstas as refeições, tanto da dieta vegetariana como o lanche da tarde para os alunos do ensino pré-escolar do jardim de infância da Barroca, a frequentar componente de apoio à família do pré-escolar durante a parte da tarde.

6 – O conjunto de ementas destinadas às diversas escolas serão ajustadas para os períodos letivos escolares, com a antecedência necessária, em reunião a realizar entre a entidade adjudicante e a adjudicatária.

7 – Para efeitos do número anterior, a escolha das ementas ao longo dos períodos escolares terá em consideração hábitos de consumo locais e a época do ano, procurando-se adequar à disponibilidade dos géneros necessários e à existência de dias que se considere que devem ser assinalados com ementas específicas.

8 – No caso das ementas alternativas e para que não se tornem repetitivas, a empresa adjudicatária poderá propor outra ementa, adaptando para isso a ementa já definida e cuidando pelo fornecimento de sucedâneos nutricionais compatíveis com a dieta em causa, devendo a mesma ser aprovada pela entidade adjudicante.

9 – Nas ementas, devem, ainda, ser tomados em conta os seguintes aspetos:

a) Das ementas (Anexo F1 e F2) definidas consta a respetiva ficha técnica Anexo F3, que indica a composição da refeição, a matéria-prima utilizada, respetiva capitação bem como a descrição do(s) método(s) de confeção;

b) A ficha nutricional deverá ser elaborada pelo adjudicatário, para cada período letivo, em função das ementas já definidas e apresentada à entidade adjudicante com pelo menos 15 dias de antecedência. A mesma deverá ser afixada na escola acompanhada pela respetiva ementa, em lugar ou lugares bem visíveis para os alunos, 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, reproduzidos no Anexo F4 não podem ser utilizados na composição das ementas já definidas.

10 – Quando devidamente justificadas por prescrição clínica, por motivos 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.

11 – As ementas previstas não podem ser alteradas sem prévio consentimento da entidade adjudicante, o qual é solicitado através do Anexo H – Pedido de Alteração de Ementa, e qualquer alteração que se venha a revelar necessária terá que estar sujeita às regras gerais estabelecidas pela DGE para os refeitórios escolares, nomeadamente quanto às capitações estabelecidas, à lista dos Alimentos Autorizados e às periodicidades indicadas.

12 – 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.

13 – Sendo preocupação da entidade adjudicante o fornecimento de refeições equilibradas e de qualidade, a escola e o pessoal em serviço no refeitório deverão, numa perspetiva pedagógica, fomentar o consumo de todos os componentes da refeição, nomeadamente sopa, legumes e fruta, incentivando os alunos a colocar esses produtos no tabuleiro e a ingeri-los em quantidades equilibradas, não sendo legítimo que qualquer funcionário do adjudicatário ao serviço do refeitório presuma, por si, aquilo que o utente deve ou não deve comer "adaptando" as quantidades em função disso.

14 – Para efeitos do número anterior, os funcionários do refeitório devem responder à solicitação dos utentes dentro das médias utilizadas nas capitações estabelecidas, dando-se especial relevância à necessidade de serem respeitadas as quantidades de alimentos previstas na confeção das refeições.

15 – Considerando a perspetiva pedagógica, referenciada no n.º 13, os funcionários que se encontram ao serviço do refeitório devem obter orientação da direção da escola /agrupamento para que não se verifiquem contradições entre a ação desenvolvida no refeitório e o projeto educativo da escola /agrupamento.

16 – Para efeitos dos números anteriores, o adjudicatário terá particular empenho na adequação das competências dos funcionários, por via formativa, ou outra, a um perfil capaz de contactar com a população escolar, tendo a entidade adjudicante a faculdade de exigir a sua substituição quando fundadamente demonstre a desadequação do funcionário à boa prestação do serviço ou a falta de colaboração deste na deteção de comportamentos alimentares considerados desadequados.

Cláusula 20.ª Matéria-prima alimentar

1 – O aprovisionamento da matéria-prima alimentar perecível deve ser efetuado no mínimo 2 vezes por semana, independentemente do número de refeições servidas.

2- O aprovisionamento de matéria-prima não perecível deve ser efetuado semanalmente nos refeitórios com médias iguais ou inferiores a 200 refeições por dia, ou duas vezes por semana nos refeitórios em que a média for superior àquele número, de modo a favorecer os adequados procedimentos de armazenagem.

3– A matéria-prima alimentar fresca, refrigerada ou descongelada não pode, em caso algum, ser submetida ao processo de congelação dentro da unidade. O equipamento de frio dos refeitórios não se destina à congelação dos alimentos, mas apenas à manutenção de produtos já congelados.

4- Na matéria-prima alimentar fornecida, sempre que possível devem privilegiar-se os produtos certificados provenientes de meios de produção com métodos de produção integrada.

5- Os alimentos que não constem no Anexo F4 - Lista de Alimentos Autorizados, deste caderno de encargos, não podem ser utilizados na composição da ementa, permitindo-se somente a inclusão de alimentos não constantes na lista desde que previamente autorizados pela entidade adjudicante, por sua própria iniciativa ou por proposta

do adjudicatário.

6- A fruta fornecida deverá respeitar com os critérios definidos no Anexo F5 - Calibre da Fruta, sendo admitidos 3mm de tolerância.

Cláusula 21.ª Preparação e arrumação das instalações

1– No âmbito da execução do contrato, o adjudicatário assegurará com o número de pessoas afetas a cada um dos refeitórios, a limpeza e a arrumação das instalações e do equipamento do refeitório para que garanta assim as melhores condições ao correto funcionamento.

2– Além dos procedimentos de limpeza e arrumação realizados ao longo dos períodos letivos, estes serviços deverão ainda decorrer da seguinte forma:

- um dia antes do início do fornecimento das refeições – início do ano letivo;
- um dia após o encerramento ou um dia antes da reabertura – períodos de interrupção letiva;
- um dia imediatamente após o encerramento do refeitório – final do ano letivo.

Cláusula 22.ª Pessoal

1 - O número e categorias dos trabalhadores em serviço em cada refeitório, desde o início do fornecimento do serviço, até à primeira avaliação do número médio de refeições, a efetuar no final do segundo mês após o início de cada ano letivo, serão os constantes na proposta do adjudicatário, preenchida com base na tabela seguinte:

Tabela 2 – Trabalhadores em serviço em cada refeitório

Escalão	N.º médio de refeições/dia	Trabalhadores a tempo inteiro (40h semanais) a)	Trabalhadores em tempo parcial (20h semanais) b)	Total de Trabalhadores
A	≤ 100	2	0	2
B	> 100 e ≤ 130	2	1	3
C	> 130 e ≤ 170	3	0	3
D	> 170 e ≤ 200	3	1	4
E	> 200 e ≤ 250	3	2	5
F	> 250 e ≤ 300	4	1	5
G	> 300 e ≤ 350	4	2	6

H	> 350 e ≤ 400	5	1	6
I	> 400 e ≤ 450	5	2	7
J	> 450 e ≤ 500	6	1	7
L	> 500 e ≤ 600	6	2	8
M	> 600 e ≤ 700	7	2	9
N	> 700	8	2	10

a) O número de trabalhadores estipulados na tabela em regime de horário completo inclui, obrigatoriamente, um cozinheiro e os restantes devem ser preparadores.

b) Os trabalhadores, estipulados na tabela, em regime de horário parcial devem ser empregados de refeitório e o seu horário não poderá ser inferior a vinte horas semanais que podem ser distribuídas uniformemente, ao longo da semana, ou em função dos dias com maior consumo médio de refeições, equivalendo a carga horária, no mínimo, a dois dias e meio de trabalho semanal.

c) O número de trabalhadores propostos não pode ser causa de um serviço de menor qualidade e sem a celeridade que o mesmo exige, sendo que, sempre que tal se verifique, cabe ao adjudicatário o reforço de pessoal.

d) Os estagiários eventualmente ao serviço não poderão ser incluídos no rácio previsto na tabela.

e) O número de trabalhadores apresentados na proposta do adjudicatário deve ser ajustado mensalmente em função do acréscimo ou redução do número médio de refeições, calculado pela aplicação informática RECORRA ou outros meios disponibilizados, no final de cada mês, exceto no primeiro mês de fornecimento de cada ano letivo, sob pena de poderem ser acionadas as penalidades previstas no n.º 4 da Cláusula 35.ª deste Caderno de Encargos.

2 - O adjudicatário assegura a substituição do pessoal que se encontre ausente por motivo de doença ou impedimento semelhante, por um período superior a dois dias, sem qualquer encargo adicional, devendo sempre informar o adjudicante de tal.

3 - O adjudicatário é responsável por todas as obrigações relativas ao seu pessoal, bem como pela reparação de prejuízos por ele causados nas instalações, equipamento e material a terceiros.

4 - O pessoal deverá estar devidamente identificado (nome e empresa) e observar as regras de higiene individual no decorrer de todas as operações inerentes à sua atividade e apresentar-se devidamente fardado, de acordo com as exigências previstas na legislação aplicável ao pessoal da indústria hoteleira, pertencendo as respetivas sanções e encargos ao adjudicatário.

5 - A entidade adjudicante pode solicitar ao adjudicatário, sempre que o julgue conveniente, os seguintes

elementos:

a) Nome das pessoas em serviço nos refeitórios;

b) Categoria e vencimentos comprovados pelas folhas de desconto para a Segurança Social;

c) Horário de Trabalho;

d) Apólice de seguro do pessoal em serviço no refeitório.

6 - É obrigatória em cada refeitório, desde a entrada em vigor do contrato, a afixação dos mapas do pessoal com indicação dos nomes e horário de trabalho.

7 - O pessoal ao serviço do adjudicatário deverá ser portador de declaração médica atualizada que ateste o seu bom estado de saúde (ficha de aptidão).

8 - O adjudicatário fica sujeito ao cumprimento das disposições legais e regulamentares em vigor sobre segurança, higiene e saúde no trabalho relativamente a todo o pessoal empregado, sendo da sua conta os encargos que de tal resultem.

9 - O adjudicatário é ainda obrigado a acautelar, em conformidade com as disposições legais e regulamentares aplicáveis, a vida e a segurança do pessoal empregado e a prestar-lhe a assistência médica de que careça por motivo de acidente de trabalho.

10 - Da apólice do seguro contra acidentes de trabalho deve constar cláusula pela qual a entidade seguradora se compromete a mantê-la válida até ao termo do contrato.

Cláusula 23.ª Instalações, equipamento e material

1 - A entidade adjudicante, através da escola, coloca à disposição do adjudicatário, as instalações específicas, equipamento (fixo e móvel) e outro material.

2 – 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 e manutenção.

3 - O adjudicatário fica responsável pela correta utilização de todo o material, equipamento e instalações cedidos, correndo por sua conta as perdas e danos verificados por dolo ou negligência do seu pessoal, sendo da sua inteira responsabilidade os custos inerentes à utilização negligente de todo o equipamento posto à sua disposição, incluindo os danos a terceiros.

4 - Para efeitos do número anterior, consideram-se equipamentos todo o tipo de máquinas e seus acessórios, mesas, bancadas, cubas, carros transportadores, utensílios, loiças, talheres, copos, trens de cozinha, recipientes e contentores existentes que se destinam ao empratamento de refeições.

5 - Findo o contrato, as instalações, o equipamento e outro material e a palamenta (pratos, copos, talheres)

deverão apresentar-se sempre em boas condições de higiene e conservação serão restituídos à entidade adjudicante/escola em bom estado de conservação e funcionamento.

6 - No início da prestação do serviço deverá a entidade adjudicante em colaboração com a escola preencher na aplicação RECORRA ou outros meios disponibilizados, e entregar ao adjudicatário o inventário do equipamento Anexo C - Inventário do Equipamento Fixo e Móvel, com indicação do seu estado de conservação e funcionamento, que ficará em anexo à ata a subscrever pelas partes.

7 – No final do serviço, deverá a entidade adjudicante em colaboração com a escola, em articulação com o adjudicatário, proceder à atualização do inventário referido no número anterior e, em caso de danos verificados por dolo ou negligência do seu pessoal, solicitar a reparação ou mesmo a sua substituição.

8 - As instalações, o equipamento e o material deverão apresentar-se sempre em boas condições de higiene e conservação.

9 - O adjudicatário é responsável pelas operações de limpeza e desinfeção das instalações, limpeza de chaminés, exaustores e outros sistemas de extração e exaustão, bem como a limpeza do separador de gorduras, respondendo pelos encargos com os materiais e os produtos utilizados nas instalações do refeitório.

10 – Para efeitos do número anterior, o adjudicatário deve zelar pela correta utilização dos materiais e produtos de limpeza, que devem ser biodegradáveis, evitando o seu uso abusivo, excessivo ou a sua aplicação errada, obedecendo ao plano de higienização previamente definido e afixado.

11- Os encargos com água, gás e eletricidade correm por conta da entidade adjudicante.

12- As temperaturas dos sistemas de frio (refrigeração/manutenção de congelados) e as dos equipamentos de manutenção de temperaturas quentes (banhos-maria/estufas) deverão ser diariamente verificadas através de termómetros específicos e feitos os respetivos registos em formulário próprio.

13- O fornecimento de toalhetes de papel para os tabuleiros, de guardanapos de papel e o empacotamento de talheres e do pão é obrigatório e da responsabilidade do adjudicatário.

14- O empacotamento dos talheres com o respetivo guardanapo referido no número anterior poderá ser substituído por um distribuidor de talheres semicoberto em acrílico (em que apenas fica acessível a ponta do cabo dos talheres) e por um dispensador *self service* de guardanapos, caso em que é necessário serem respeitadas todas as regras do HACCP tendo particularmente em conta as características da população escolar que terá que se adaptar e respeitar o processo proposto, sem pôr em causa tais regras.

15- Os custos da substituição prevista no número anterior é da inteira responsabilidade da empresa adjudicatária e a alteração deve ter o acordo prévio da adjudicante.

16 - Os encargos com os telefones e outros serviços, eventualmente postos à disposição do adjudicatário, serão por ele suportados.

17 - O adjudicatário terá que possuir, em cada refeitório, *Kits* de visita e 1 *Kit* de testes rápidos para controlo da

qualidade dos óleos de fritura, com um mínimo de 12 elementos, sacos de recolha de amostra, sacos de plástico para armazenamento da matéria-prima, sacos do lixo e termómetros específicos para monitorização dos equipamentos de quente e frio.

18- O adjudicatário deverá garantir as condições e o equipamento necessário ao cumprimento de todas as normas em vigor no que se refere ao transporte e armazenagem de alimentos e refeições confecionadas.

19- Nos períodos prolongados em que não sejam fornecidas refeições, os equipamentos de frio não devem manter-se em funcionamento, sendo da total responsabilidade do adjudicatário a manutenção dos eventuais produtos armazenados, não podendo a entidade adjudicante ser responsabilizada pelos eventuais prejuízos surgidos.

20- O adjudicatário deverá assegurar a correta utilização dos equipamentos necessários à confeção das refeições, bem como a sua manutenção, que deverá ser efetuada, de acordo com o manual e periodicidade indicada pelo fabricante dos equipamentos e/ou por técnicos e entidades devidamente credenciados. Os equipamentos alvo de operações de manutenção preventiva e/ou corretiva devem ser registados, de acordo com o Anexo I.

21- É da responsabilidade do adjudicatário a despesa com a reparação e reposição dos equipamentos disponibilizados pela entidade adjudicante, desde que dê causa ao facto, por dolo, mera culpa ou negligência grave, bem como a instalação de outros equipamentos necessários à prestação do serviço, devendo, previamente à apresentação da proposta, proceder à visita e exame das respetivas instalações.

Cláusula 24.ª Controlo

1 - 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 confecionados, os quais devem ser guardados por um período correspondente a uma semana) quer aos representantes da escola quer aos técnicos da entidade adjudicante eventualmente presentes, sem esquecer os serviços e organismos com competência específica.

2 - O adjudicatário obriga-se a preencher e a facultar os registos de entrada e saída de matéria-prima, que devem estar devidamente arquivados no refeitório, bem como o registo dos produtos inventariados.

3 - O adjudicatário obriga-se a recolher diariamente 4 (quatro) amostras do prato confecionado, recolhidas para sacos esterilizados, duas no princípio e duas no fim do serviço de fornecimento da refeição.

4 – A recolha a que se refere o número anterior deve ser feita dos pratos colocados na linha de *self service* e não retiradas diretamente das cubas ou dos recipientes onde foram confecionados os alimentos.

5- Após a colheita, as amostras referidas nos números anteriores são devidamente catalogadas (data, hora, identificação da refeição, nome do funcionário), procedendo-se do seguinte modo:

a) uma do início e uma do final são refrigeradas, permanecendo obrigatoriamente 72 (setenta e duas)

horas na câmara de refrigeração;

b) uma do início e uma do final são congeladas, permanecendo obrigatoriamente durante uma semana na câmara de congelação.

5 - A entidade adjudicante poderá, a qualquer momento e sempre que o entender, tomar amostras das refeições e mandar proceder às análises, ensaios e provas em laboratórios acreditados.

6 - Afim de apreciarem a qualidade das refeições servidas, os técnicos municipais, devidamente identificados, poderão realizar visitas aleatórias aos refeitórios escolares, não acrescendo qualquer custo adicional.

7 - O adjudicatário obriga-se a facultar, quando solicitado pela entidade adjudicante, o cronograma da implementação da certificação do sistema HACCP assim como toda a documentação referente ao processo de certificação.

8 - O adjudicatário obriga-se ainda a facultar todos os documentos referentes ao sistema de HACCP implementado em cada um dos refeitórios escolares.

Cláusula 25.ª Controlo Microbiológico

1 - Os meios de estudo e investigação para defesa e garantia da qualidade devem incidir, essencialmente, sobre os seguintes elementos:

a) Controlo microbiológico das refeições servidas;

b) Controlo microbiológico do equipamento/palamenta;

c) Controlo microbiológico do pessoal (mãos);

2 - No âmbito da execução do contrato, devem ser realizadas análises microbiológicas cinco vezes por ano letivo, com a periocidade seguinte:

a) 1.ª quinzena de outubro, 2.ª quinzena de novembro, 2.ª quinzena de janeiro, 1.ª quinzena de março e 2.ª quinzena de maio, conforme se apresenta:

	1.ª Recolha	2.ª Recolha	3.ª Recolha	4.ª Recolha	5.ª Recolha
Prato que está a ser servido	X		X		X
Salada exposta		X		X	
Garfo/Faca/Colher	X				
Taça sopa/prato de conduto/taça sobremesa		X			
Copo/prato sobremesa ou salada/tabuleiro			X		
Tábua de corte de carne/ /peixe/legumes				X	

Facas de preparação					X
Mãos de um funcionário a servir os utentes ou a manusear alimentos já preparados ou confecionados – variar o mais possível as pessoas em quem é realizada a recolha	X	X	X	X	X

b) Os resultados devem ser disponibilizados à Câmara Municipal do Marco de Canaveses no prazo máximo de dois meses.

Cláusula 26.ª Execução e distribuição

1 - 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 e o adequado funcionamento do refeitório.

2 - O adjudicatário coloca à disposição da entidade adjudicante em cada refeitório, e em cada dia que seja fornecido o serviço, sem qualquer encargo para a entidade adjudicante, duas refeições completas do prato confecionado e demais componentes da ementa, respeitando escrupulosamente as capitações, para permitir que dois adultos designados pela entidade adjudicante e pela escola possam, depois do seu consumo, apreciar a qualidade do serviço prestado, conforme estabelecido no n.º 4 da Cláusula 15.ª deste caderno de encargos.

3- O adjudicatário é responsável pelo transporte de refeições, devendo ser observados os necessários requisitos de transporte e conservação, que permitam as perfeitas condições higio-sanitárias das mesmas.

Cláusula 27.ª Verificação da execução

1 - A verificação da execução do serviço tem por finalidade, nomeadamente:

a) Verificar se a execução do serviço de refeições está a ser prestada em conformidade com os requisitos estabelecidos contratualmente, no CCP e demais legislação aplicável;

b) Verificar se o pessoal se encontra devidamente preparado;

c) Verificar se o número de trabalhadores efetivamente ao serviço é o constante do mapa de pessoal e está de acordo com o estabelecido na Cláusula 22.ª deste caderno de encargos.

d) Verificar o cumprimento da qualidade, das capitações alimentares e demais exigências previstas na parte II deste caderno de encargos;

e) Verificar o cumprimento das regras de higiene e segurança alimentar;

f) Avaliar o grau de satisfação dos alunos.

2 - A verificação da execução, quantitativa e qualitativa, a efetuar no âmbito do direito de auditoria, é efetuada normalmente por elementos da escola devendo ser registada diariamente na ficha de Registo Diário do

Funcionamento do Refeitório, conforme Anexo D, através da aplicação informática RECORRA ou outros meios disponibilizados.

3 - A verificação quantitativa, tem por objetivo comprovar a conformidade:

a) Das quantidades globais adquiridas com as quantidades a fornecer em cada dia;

b) Dos componentes do prato com as quantidades estabelecidas na ficha técnica da refeição constantes dos Anexos F1 e F2 deste Caderno de Encargos.

4 - A entidade adjudicante deve efetuar, sempre que o entender e sem aviso prévio, a pesagem dos géneros destinados à confeção.

5 - Depois de cozinhados, a diferença entre o valor da capitação em cru e a quantidade servida na linha de *self*, dos produtos de origem animal, não pode ser superior a:

- 30% no pescado
- 50% na carne estufada
- 30% na carne assada/grelhada.

6 - A verificação qualitativa tem por objetivo comprovar a conformidade:

a) Da qualidade dos géneros incorporados adquiridos com as especificações legalmente fixadas e no respeito das especificações estabelecidas para refeitórios escolares pela DGE, nomeadamente a Lista dos Alimentos Autorizados;

b) Da qualidade das refeições fornecidas com as especificações legal e contratualmente fixadas.

7 - No âmbito do direito de auditoria a avaliação quantitativa e qualitativa da refeição é imprescindível para se proceder à verificação do serviço prestado em cada refeitório, sendo necessário dar conhecimento da mesma ao responsável local do refeitório, que deve validar a informação contida na aplicação informática RECORRA ou outros meios disponibilizados e ficar com uma das duas impressões efetuadas e assinadas por ambas as partes.

8 - O preenchimento do Registo Diário do Funcionamento do Refeitório na aplicação informática RECORRA ou outros meios disponibilizados, permite que a entidade adjudicante e a empresa adjudicatária tomem conhecimento da avaliação efetuada por cada escola, bem como de eventuais reclamações apresentadas, devendo o adjudicatário restabelecer, de imediato, as condições de fornecimento adequadas e sem necessidade de qualquer outra interpelação da entidade adjudicante para o efeito.

Cláusula 28.ª Verificação da Distribuição

1 - O representante da entidade adjudicante e da escola deverá assistir diariamente à distribuição das refeições e proceder ao controlo das senhas no fim do serviço.

2 - O representante do adjudicatário/escola é responsável, diariamente, pelo controlo da distribuição das refeições, receção das senhas e encaminhamento das mesmas para o representante do estabelecimento de ensino.

3 - A ausência do representante do adjudicatário não obsta a que se proceda às operações de verificação constantes nas Cláusulas técnicas deste Caderno de Encargos.

4 - Diariamente, a escola, através do seu representante, deverá efetuar, no período de preparação e distribuição das refeições, as operações de verificação referidas nos n.os 1 e 2 da Cláusula anterior e preencher obrigatoriamente o Registo Diário do Funcionamento do Refeitório (Anexo D) e o Mapa de Controlo Diário das Refeições (Anexo E) na aplicação informática RECORRA ou outros meios disponibilizados.

5 - Sempre que, se verifique que a comunicação com os representantes da empresa não está a permitir resolver situações detetadas e comunicadas no Registo Diário do Funcionamento do Refeitório através da aplicação informática RECORRA ou outros meios disponibilizados, ou que, de forma reiterada, se verificam situações violadoras do Caderno de Encargos, a Escola deve preencher uma reclamação (Anexo G) nos referidos meios, permitindo a intervenção da entidade adjudicante, que deve avaliar a necessidade de propor, para estes casos, as penalidades previstas.

6 - Sempre que se verifique uma suspensão do fornecimento de refeições por motivos não imputáveis ao adjudicatário (falta de água, eletricidade ou outros), a escola informará de imediato, através da aplicação informática RECORRA ou outros meios disponibilizados (Anexo B), a entidade adjudicante e a empresa adjudicatária.

7 - A verificar-se a situação descrita no número anterior, a escola deve manter o número de refeições encomendadas no Anexo E.

Cláusula 29.ª Rejeição de matérias-primas após a verificação

1 - Após a verificação quantitativa e qualitativa das matérias-primas adquiridas, o representante da escola e/ou da entidade adjudicante, eventualmente presente na escola, aceita ou rejeita as mesmas. Os géneros que não satisfaçam as necessárias condições sanitárias e qualitativas serão rejeitados e considerados como não fornecidos e não poderão entrar na confeção de qualquer refeição, devendo o adjudicatário substituir e remover, de imediato, e por sua conta, as matérias-primas rejeitadas. Se a remoção não for efetuada, poderá a entidade adjudicante efetuá-las a expensas do adjudicatário.

2- Em caso de rejeição de qualquer matéria-prima e/ou de qualquer género incorporado na ementa, o adjudicatário deverá proceder à sua substituição imediata por produtos idênticos ou sucedâneos, de acordo com a Lista dos Alimentos Autorizados, constante das orientações da DGE sobre refeitórios escolares, sem prejuízo do normal funcionamento do refeitório.

3 - Se a substituição prevista no número anterior não se verificar, a Entidade Adjudicante e/ou a escola devem garantir o fornecimento de alimentação alternativa e o adjudicatário indemnizará a entidade adjudicante nas condições estabelecidas no n.º 7 da Cláusula 35.ª deste Caderno de Encargos.

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

Cláusula 30.ª Confeção de alimentação para outros fins e utilização de sobras

1 - É vedado ao adjudicatário confecionar qualquer tipo de alimentação para ser fornecida fora do refeitório, nomeadamente no bufete da escola, ou no âmbito de outros contratos com outras entidades.

2 - Excetua-se o fornecimento de refeições escolares destinadas a alunos de outras escolas do agrupamento, ou de outros agrupamentos ou escolas não agrupadas, que sejam indicadas formalmente pela entidade adjudicante, desde que se cumpram os requisitos necessários ao transporte e conservação. Os refeitórios que se encontram nesta situação estão elencados no Anexo A2.

3 - Excetua-se, também, o fornecimento de refeições escolares destinadas a atividades específicas, que sejam indicadas formalmente pela entidade adjudicante, respeitando-se o estabelecido no n.º 3 da Cláusula 4.ª.

4 - Nos casos referidos nos n.os anteriores, o adjudicatário fica responsável pelo transporte das refeições assumindo os respetivos custos e a segurança alimentar.

5 - Sobras de quaisquer refeições não podem ser utilizadas na confeção de outras refeições, tendo de ser obrigatoriamente destruídas, sempre que a escola não as solicite no âmbito de medidas pedagógicas de combate ao desperdício alimentar, com exceção do pão e fruta que deverão ser entregues ao bufete da escola, para apoio a alunos carenciados.

Cláusula 31.ª Indícios de mal-estar associados à ingestão de alimentos

Em casos de indícios de mal-estar, eventualmente associados à ingestão de alimentos no refeitório, a Direção do Agrupamento/ Escola deve:

a) Informar o encarregado do refeitório de que não deve remover as amostras referidas no n.º 3 da Cláusula 24.ª;

b) Isolar as instalações do refeitório até à chegada das autoridades referidas no número seguinte;

c) Contactar, de imediato, a autoridade de saúde da área;

d) Informar, pela via mais rápida, a Câmara Municipal do Marco de Canaveses;

e) Estar presente no momento da intervenção das autoridades competentes.

Cláusula 32.ª Ementas Alternativas para Refeições de Recurso

1 - Em casos de impossibilidade de fornecimento da ementa prevista, pode recorrer-se, excecionalmente, à distribuição de refeições de uma ementa alternativa de forma a suprir a impossibilidade, que se verifique pontualmente, de respeitar o serviço previamente estipulado.

2 - As ementas alternativas devem responder a necessidades de confeção com menores recursos, nomeadamente energéticos, e tempos de produção baixos, competindo a sua apresentação ao adjudicatário.

3 - Para permitir a confeção da refeição de recurso, o adjudicatário deve manter no armazém de cada refeitório matéria-prima em quantidade suficiente para a confeção do número médio de refeições, repondo as quantidades sempre que necessário.

4 - A utilização da ementa de recurso carece de justificação na plataforma RECORRA, podendo ocorrer por falhas de energia nas instalações escolares ou por outros motivos que impeçam a confeção da ementa previamente estabelecida, não evitando a possibilidade de aplicação das penalidades contratuais previstas, caso se adequem.

Cláusula 33.ª Formação

1 - O adjudicatário deverá garantir a realização das ações de formação que terão de abranger todos os funcionários (cozinheiros, preparadores e empregados de refeitório) a trabalhar nos refeitórios.

2 - Após cada módulo de formação, deverá ser entregue um certificado a cada formando e colocada cópia do mesmo, no dossiê da Escola.

3 - O Plano de formação destinado aos trabalhadores em serviço em cada um dos refeitórios escolares integrantes do presente procedimento deve incidir, essencialmente, sobre os seguintes temas:

Sistema HACCP; Noções de microbiologia e boas práticas de higiene: alimentar; pessoal; das estruturas; dos equipamentos;

1.1. Boas práticas ambientais e tratamento de resíduos;

1.2. Segurança no trabalho e utilização de equipamentos;

1.3. Relacionamento interpessoal;

1.4. Incentivo a uma Alimentação saudável.

1.5. Empratamento;

1.6. Apresentação/Exposição das frutas, saladas e sobremesas:

1.7. Controlo de Alergénicos.

4- As ações de formação contínua têm a duração de 21 horas por ano letivo. A calendarização será

preferencialmente a seguinte: Dois dias antes do início do fornecimento de refeições ou, no caso de ser possível, aos sábados, até à quarta semana após o início do fornecimento; Um dia na interrupção letiva do Natal.

5- Os conteúdos a serem ministrados nas ações de formação deverão ser apresentados à entidade adjudicante, para validação.

6 - Deve ser remetida à entidade adjudicante, informação relativa a locais, datas, horas e número de trabalhadores a incluir, nas ações de formação, com a antecedência de 5 dias antes do início das mesmas. As datas das ações de formação não poderão coincidir com os dias destinados à higienização no início e final de cada período letivo, devendo ser agendadas no segundo mês após início do fornecimento do serviço, em cada ano letivo.

Parte III

Disposições Finais

Cláusula 34.ª Incumprimento do Contrato

Se o adjudicatário não cumprir de forma exata e pontual as obrigações contratuais por facto que lhe seja imputável, a entidade adjudicante pode, a título sancionatório, resolver o contrato e aplicar as sanções previstas no contrato, ou na lei.

Cláusula 35.ª Penalidades

O incumprimento das condições do fornecimento e demais obrigações previstas no Contrato confere à Entidade Adjudicante o direito a aplicar as penalidades contratualmente previstas na demais legislação aplicável.

Cláusula 36.ª Resolução do Contrato

O direito à resolução do contrato poderá ser exercido pela entidade adjudicante e pelo adjudicatário nos termos do disposto nos artigos 332.º a 335.º do CCP.

Cláusula 37.ª Comunicações e Notificações

1 – Todas as notificações, informações e comunicações a enviar por qualquer das partes (entidade adjudicante, Escola, adjudicatário) deverão ser efetuadas, por escrito e enviadas através da aplicação informática RECORRA ou outros meios disponibilizados, de correio eletrónico, fax ou de correio registado.

2 - Em cada escola deverá existir obrigatoriamente um Registo Diário do Funcionamento do Refeitório – Anexo D deste Caderno de Encargos – em que o representante da entidade adjudicante e/ou Escola registará a apreciação quantitativa e qualitativa da execução do serviço diário utilizando, para tal, a aplicação informática RECORRA ou outros meios disponibilizados.

3 - O representante do adjudicatário deve fornecer os dados referentes ao peso da matéria-prima utilizada na refeição, de acordo com os seus registos relativos à matéria-prima incorporada, bem como todos os que se considerem necessários a uma correta apreciação das condições de fornecimento do serviço prestado.

4 - A informação sobre a apreciação da qualidade do serviço deve ser prestada através do Registo Diário do Funcionamento do Refeitório – Anexo D.

ANEXOS

MARCO DE CANAVESES

Anexo A1

Lista de Escolas com número médio de refeições

Refeitórios do Agrupamento de Escolas n.1 do Marco de Canaveses

Município	Código AE	Agrupamento de Escolas	Código escola	Designação da Escola	Contato	Morada	N.º medio diário de refeições
Marco de Canaveses	150745	A E n.º 1 do Marco de Canaveses	402138	Escola Secundária de Marco de Canaveses	255582240	4630-284 Marco de Canaveses	190
Marco de Canaveses	150745	A E n.º 1 de Marco de Canaveses	344242	Escola Básica de Toutosa, Marco de Canaveses	255539680	4635-524 Santo Isidoro e Livração	80

Refeitórios do Agrupamento de Escolas de Sande

Município	Código AE	Agrupamento de Escolas	Código escola	Designação da Escola	Contato	Morada	N.º medio diário de refeições
Marco de Canaveses	150733	A E de Sande, Marco de Canaveses	344230	Escola Básica de Sande, Marco de Canaveses	255582891	4625-434 SANDE	120

MARCO DE CANAVESES

Refeitórios do Agrupamento de Escolas de Alpendorada

Município	Código AE	Agrupamento de Escolas	Código escola	Designação da Escola	Contato	Morada	N.º medio diário de refeições
Marco de Canaveses	150824	A E de Alpendurada, Marco de Canaveses	404640	Escola Secundária de Alpendurada, Marco de Canaveses	255618000	4575-029 Alpendorada MCN	90
Marco de Canaveses	150824	A E de Alpendurada, Marco de Canaveses	340145	Escola Básica de Alpendurada, Marco de Canaveses	255618158	4575-068 Alpendorada MCN	75

Refeitórios do Agrupamento de Escolas de Marco de Canaveses

Município	Código AE	Agrupamento de Escolas	Código escola	Designação da Escola	Contato	Morada	N.º medio diário de refeições
Marco de Canaveses	150836	A E de Marco de Canaveses	342099	Escola Básica de Marco de Canaveses	255539060	4630-276 Marco de Canaveses	150
Marco de Canaveses	150836	Escolas de Marco de Canaveses	210171	Escola Básica n.º 1 de Marco de Canaveses	255522034	4630-284 Marco de Canaveses	190
Marco de Canaveses	150836	Escolas de Marco de Canaveses	207068	Escola Básica da Barroca (EB1), Marco de Canaveses (EB1)	255534237	4630-344 Marco de Canaveses	90
Marco de Canaveses	150836	Escolas de Marco de Canaveses	207068	Escola Básica da Barroca (JI), Marco de Canaveses	255534237	4630-344 Marco de Canaveses	45 refeições completas e 45 lanches

Refeitório da Escola Profissional de Arqueologia do Marco de Canaveses

Marco de Canaveses	1307838	Escola Profissional de Arqueologia	1707838	Escola Profissional de Arqueologia	255531293	4630-092 Marco de Canaveses	20

MARCO DE CANAVESES

Anexo A2

Lista de Escolas onde se regista transporte de refeições

Refeitório ou outro onde se confeciona as refeições						Refeitório ou outro onde são servidas as refeições					
Concelho	**Código UO**	**Nome AE**	**Código Escola**	**Nome Escola**	**Telefone**	**Código UO**	**Nome AE**	**Código Escola**	**Nome Escola**	**Telefone**	**Observações: Indicação da situação (obras, escola sem refeitório, residências etc.)**
Marco de Canaveses	150836	AE de Marco de Canaveses	1307787	Escola Básica de Marco de Canaveses	255539060	150836	Escolas do Marco de Canaveses	210171	Escola do 1.º CEB do Marco de Canaveses	255522034	Mesmo AE, confeção só num dos refeitórios - **Definitivo**
Marco de Canaveses	150836	AE de Marco de Canaveses	1307787	Escola Básica de Marco de Canaveses	255539060	150836	Escolas do Marco de Canaveses	207068	Escola Básica da Barroca (EB1)	255534237	Mesmo AE, confeção só num dos refeitórios - **Definitivo**
Marco de Canaveses	150836	AE de Marco de Canaveses	1307787	Escola Básica de Marco de Canaveses	255539060	150836	Escolas do Marco de Canaveses	207068	Escola Básica da Barroca, Jl	255534237	Mesmo AE, confeção só num dos refeitórios - **Definitivo**
Marco de Canaveses	150824	AE de Alpendurada	404640	Escola Secundaria de Alpendurada	255618000	150824	AE de Alpendurada	340145	Escola Básica de Alpendurada	255618158	Mesmo AE, confeção só num dos refeitórios - **Definitivo**

Marco de Canaveses	150824	AE de Alpendurada	404640	Escola Secundaria de Alpendurada	255618000		150733	AE de Sande	344230	Escola Básica de Sande	255582891		Confeção só num dos refeitórios - **Definitivo**

Anexo A3

Lista de refeitórios de escolas TEIP's

Refeitório do Agrupamento de Escolas de Sande

concelho	Código AE	Designação	Código Escola	Nome Escola	Telefone
Marco de Canaveses	150733	Escolas de Sande, Marco de Canaveses	344230	Escola Básica de Sande, Marco de Canaveses	255582891

Refeitórios do Agrupamento de Escolas do Marco de Canaveses

concelho	Código AE	Designação	Código Escola	Nome Escola	Telefone
Marco de Canaveses	150836	Escolas de Marco de Canaveses	342099	Escola Básica de Marco de Canaveses	255539060

MARCO DE CANAVESES

ANEXO B - COMUNICAÇÃO DE SUSPENSÃO DO FORNECIMENTO DE REFEIÇÕES

ESCOLA_____

DIA:____/____/ _____

SUSPENSÃO DO FORNECIMENTO DE REFEIÇÕES

EMENTA	
SOPA	
PRATO	
FRUTA/DOCE	

NÚMERO DE REFEIÇÕES ENCOMENDADAS	

MOTIVO:

VERIFICOU-SE DESPERDÍCIO DE GÉNEROS ALIMENTARES? (S /N/Obs.)

DATA:_____/_____/ _____

O/A REPRESENTANTE DA EMPRESA

O/A REPRESENTANTE DA CMMC/ESCOLA

MARCO DE CANAVESES

ANEXO C - INVENTÁRIO DO EQUIPAMENTO FIXO E MÓVEL

ESCOLA: _____

Designação do Equipamento	Inicial ___/___/___		1.ª Verificação ___/___/___		2.ª Verificação ___/___/___		3.ª Verificação ___/___/___	
	Quantidade	Estado de Conservação	Quantidade	Estado de Conservação	Quantidade	Estado de Conservação	Quantidade	Estado de Conservação
O Responsável da CMMC/ Escola:								
O Responsável da Firma:								

No Estado de Conservação pode classificar-se do seguinte modo: Situação -
Não Funcional / Em Funcionamento
Estado - Mau / Degradado / Aceitável / Bom
Ações Necessárias - Reposição / Reparação / Manutenção

MARCO DE CANAVESES

ANEXO D - REGISTO DIÁRIO DE FUNCIONAMENTO DO REFEITÓRIO

ESCOLA_____

DIA:____/____/_____

VERIFICAÇÃO DA EXECUÇÃO

EMENTA	
SOPA	
PRATO	
FRUTA/DOCE	

1 - AVALIAÇÃO QUANTITATIVA

Só é necessário preencher as quantidades se forem consideradas desadequadas, verificando- se insatisfação, ou para verificação periódica.

EMENTA	Quantidades Adequadas (S/N)	GÉNEROS UTILIZADOS	Quantidades definidas (caderno de encargos)	Quantidades Utilizadas
SOPA				
PRATO				
FRUTA / DOCE				

MARCO DE CANAVESES

2 - ANÁLISE DO FUNCIONAMENTO DO SERVIÇO

Componentes	Boa	Aceitável	Má*
1- CONFEÇÃO			
2- QUALIDADE DOS PRODUTOS UTILIZADOS			
3- APRESENTAÇÃO DA REFEIÇÃO			
4- EFICIÊNCIA DO SERVIÇO			
5- APRESENTAÇÃO DO PESSOAL			
6- HIGIENE DAS INSTALAÇÕES			

*- Indicar em observações a fundamentação.

3 - OBSERVAÇÕES:

NÚMERO DE:	Pré-escolar e 1.º ciclo	Restantes refeições*
REFEIÇÕES ENCOMENDADAS		
REFEIÇÕES SERVIDAS		
REFEIÇÕES DE PROVA		
FUNCIONÁRIOS A TEMPO INTEIRO	Cozinheiros	Preparadores
FUNCIONÁRIOS A MEIO TEMPO (Empregados de Refeitórios)		

* Refeições dos alunos do 2.º ciclo, 3.º ciclo, secundário, funcionários e outros alunos

DATA:_____/_____/ _____

O/A REPRESENTANTE DA EMPRESA

O/A REPRESENTANTE DA CMMC/ESCOLA

_____

_____

MARCO DE CANAVESES

ANEXO E – MAPA DE CONTROLO DIÁRIO DAS REFEIÇÕES

ESCOLA_____

MÊS DE_____de _____

Dia	Número de Refeições Encomendadas Pré-escolar e 1º ciclo	Número das Restantes* Refeições Encomendadas	Número de Refeições Servidas Pré-escolar e 1º ciclo	Número das Restantes* Servidas	Número de Refeições de Prova (máximo 2)	Número de Funcionários em Serviço no Refeitório		
						A tempo inteiro		A tempo parcial
						Cozinheiro	Preparadores	Empregados Refeitório
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								
Total								

* **Refeições dos alunos do 2º ciclo, 3º ciclo, secundário, funcionários e outros alunos**

O/A REPRESENTANTE DA EMPRESA

_____

O/A REPRESENTANTE DA CMMC/ ESCOLA

_____

MARCO DE CANAVESES

ANEXO F1 – 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.34)	Feijão-verde (F.T.S.21)	Saloia (F.T.S.6)	Creme de legumes (F.T.S.32)	Grão com couve lombarda (F.T.S.24)
Prato	Lombos de pescada no forno com puré debatata (F.T.P.5+F.T.AC 1)	Febras de porco grelhadas/ gratinadas com molho de cogumelos e arroz cogumelos (F.T.C.9/F.T.C.10+ F.T. AC 6)	Solha no forno com salada russa (F.T.P.5+ F.T. AC 5)	Frango estufado com ervilhas e arroz (F.T.C.11+F.T.AC9)	Bacalhau à Gomes de Sá/Bacalhau à Brás (F.T.P.15/F.T.P.16)
Salada	Alface, pepino e tomate (F.T.SLD)	Alface, couve roxa e milho (F.T.SLD+F.T.AC10)	Alface, beterraba e tomate (F.T.SLD)	Tomate, milho e pimento (F.T.SLD+F.T.AC 10)	Alface, beterraba e Cenoura (F.T.SLD)
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Iogurte (F.T.SOB9+F.T.SOB5)	Fruta daépoca (min. 3 variedades) (F.T.SOB9)	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB9)	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB9)	Fruta da época (min.3 variedades) / Fruta assada (F.T.SOB9+F.T.SOB7)

SEMANA 2

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Couve branca com cenoura ripada (F.T.S.14)	Feijão vermelho com hortaliça (F.T.S.26)	Da horta (F.T.S.9)	Caldo verde (F.T.S.10)	Creme de abóbora com espinafres (F.T.S.30)
Prato	Carne à Bolonhesa (F.T.C.3)	Perca/Mero no forno com batatae brócolos cozidos (F.T.P.5+ F.T. AC 3 + F.T. AC 10)	Vitela estufada com batata corada (F.T.C.23+F.T.AC4)	Arroz de frutos do mar (pescada, camarão e berbigão) (F.T.P.12)	Coxas de frango assadas com espirais e cenoura (F.T.C.5+F.T.AC11)
Salada	Alface, pimento e tomate (F.T.SLD)	Alface, milho e Tomate (F.T.SLD+ F.T.AC 10)	Cenoura, couve roxa e pepino (F.T.SLD)	Alface, beterraba e milho (F.T.SLD+F.T.AC 10)	Alface, pepino e tomate (F.T.SLD)
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB 9)	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim (F.T.SOB9+F.T.SOB6)	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB 9)	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida (F.T.SOB9+F.T.SOB8)	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB 9)

MARCO DE CANAVESES

SEMANA 3

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Juliana (F.T.S.4)	Grão com espinafres (F.T.S.24)	Lavrador (F.T.S.7)	Creme de ervilhas com couve-flor (F.T.S.35)	Feijão-verde (F.T.S.21)
Prato	Empadão de atum com arroz, ervilhas e cenoura (F.T.P.10)	Carne de porco à alentejana (F.T.C.4)	Arroz de lulas (F.T.P.14)	Peru assado com esparguete e feijão verde (F.T.C.25+ F.T.AC9 + F.T.AC10)	Abrótea estufado com batata cozida (F.T.P.8+F.T.AC3)
Salada	Alface, couve roxa e pepino (F.T.SLD)	Alface, milho e Tomate (F.T.SLD+F.T.AC10)	Alface, beterraba e milho (F.T.SLD +F.T.AC 10)	Alface, cenoura e couve roxa (F.T.SLD)	Alface, pepino e tomate (F.T.SLD)
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada (F.T.SOB9+F.T.SOB7)	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB9)	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina (F.T.SOB9+F.T.SOB10)	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB9)	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB9)

SEMANA 4

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Abóbora com massinhas (F.T.S.11)	Grão com nabiças (F.T.S.24)	Creme de cenoura com couve branca (F.T.S.29)	Feijão branco c/ espinafres (F.T.S.23)	Legumes com ervilhas (F.T.S.25)
Prato	Hambúrguer estufado com arroz de legumes (ervilha e cenoura) (F.T.C.26+F.T.AC6)	Filetes de pescada gratinados com batata corada/cozida (F.T.P.2+ F.T. AC 4/F.T.AC3)	Feijoada à Portuguesa com arroz (F.T.C.17+ F.T.AC8)	Badejo estufado com batata e couve-flor cozidas (F.T.P.8+ F.T.AC3+ F.T. AC 10)	Bifes de frango de tomatada com arroz de feijão (F.T.C.1+F.T.AC14)
Salada	Alface, milho e Pepino (F.T.SLD+ F.T.AC10)	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 (min. 3 variedades) (F.T.SOB 9)	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida (F.T.SOB9+F.T.SOB8)	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB9)	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelado (F.T.SOB9+F.T.SOB11)	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB 9)

MARCO DE CANAVESES

SEMANA 5

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Juliana (F.T.S.4)	Minestrone (F.T.S.1)	Feijão vermelho com couve lombarda (F.T.S.23)	Macedónia de legumes (F.T.S.2)	Creme de alho francês com couve-flor (F.T.S.31)
Prato	Salada do mar (pescada, camarão, batata, cenoura e ervilhas) (F.T.P.13)	Arroz de aves (peru e frango) (F.T.C.8)	Salmão grelhado/gratina do com batata e feijão-verde cozidos (F.T.P.6/F.T.P.2+ F.T. AC3+F.T.AC10)	Lombo de porco no forno com esparguete e salada tricolor (cenoura, cogumelos e ervilhas) (F.T.C.18+F.T.AC9+ F.T. AC 13)	Carapau frito com arroz de feijão (F.T.P.11+F.T.AC14)
Salada	Alface, pepino e tomate (F.T.SLD)	Alface, couve em juliana e milho F.T.SLD+F.T.AC10)	Alface, milho e tomate (F.T.SLD+F.T.AC 10)	Alface, beterrabae pepino (F.T.SLD)	Alface, pimento e tomate (F.T.SLD)
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB 9)	Fruta da época (min.3 variedades) (F.T.SOB9)	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada (F.T.SOB9+F.T.SOB7)	Fruta daépoca (min. 3 variedades) (F.T.SOB9)	Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria (F.T.SOB9 + F.T.SOB4)

SEMANA 6

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Couve branca (F.T.S.12)	Creme de ervilhas e cenoura (F.T.S.27)	Alho francês com curgete (F.T.S.16)	Espinafres com cenoura (F.T.S.22)	Agrião (F.T.S.20)
Prato	Jardineira de frango (F.T.C.22)	Bacalhaugratinado Batata assada/cozida e feijão-verde cozido (F.T.P19.+ F.T.AC2/F.T.AC3+ F.T.AC 10)	Febras de porco grelhadas com estufado de cogumelos e arroz de milho (F.T.C.6+F.T.AC6)	Maruca no forno com molho de limão e ervas aromáticas e salada russa (batata, ervilhas e cenoura) (F.T.P.18+F.T.AC5)	Rancho (porco e vaca) (F.T.C.2)
Salada	Alface, cenoura e curgete (F.T.SLD)	Cenoura, milho e tomate (F.T.SLD+F.T.AC10)	Alface, beterraba e pepino (F.T.SLD)	Alface, cenoura, e couve roxa	Couve-de-bruxelas, milho e tomate (F.T.SLD+F.T.AC 10)
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB 9)	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce (F.T.SOB9+F.T.SOB3)	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB 9)	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida (F.T.SOB9+F.T.SOB8)	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB 9)

MARCO DE CANAVESES

SEMANA 7

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Couve-flor com cenoura (F.T.S.13)	Creme de legumes (F.T.S.32)	Horta (F.T.S.9)	Feijão branco com couve lombarda (F.T.S.23)	Caldo verde (F.T.S.10)
Prato	Filetes de pescada fritos/Barrinhas de pescada com arroz de feijão (F.T.P.1+F.T.AC 15)	Carne de vaca estufada com ervilhas e espirais (F.T.C.27+F.T.AC9)	Arinca no forno com salada russa (batata, cenoura e ervilhas) (F.T.P.5+F.T.AC 5)	Strogonoff de frango com arroz (F.T.C.15+F.T.AC6)	Badejo gratinado com batata assada/cozida com brócolos (F.T.P.2 + F.T.AC2/F.T.AC3)
Salada	Couve roxa, pimento e tomate (F.T.SLD)	Alface, cenoura e milho (F.T.SLD+ F.T.AC10)	Alface, Pepino e tomate (F.T.SLD)	Cenoura, couve roxa e tomate (F.T.SLD)	Alface, beterraba e milho (F.T.SLD+F.T.AC10)
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada (F.T.SOB9+F.T.SOB7)	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB9)	Fruta da época (min. 3 variedades) / Leite-creme (F.T.SOB9+F.T.SOB2)	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB9)	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB9)

SEMANA 8

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Alho francês (F.T.S.17)	Legumes com ervilhas (F.T.S.25)	Creme de abóbora com feijão-verde (F.T.S.30)	Camponesa (F.T.S.5)	Primavera (F.T.S.3)
Prato	Almôndegas estufadas com esparguete e ervilhas (F.T.C.12+ F.T. AC9+F.T. AC10)	Palmeta assada com cebola e puré de batata (F.T.P.5 +F.T.AC1)	Arroz de pato no forno à antiga (F.T.C.14)	Pescada gratinada com batata assada/cozida e cenoura ebrócolos cozidos (F.T.P.2+F.T. AC 2/F.T.AC 3 +F.T.AC 10)	Costeletas de porco de cebolada com arroz de cenoura (F.T.C.21+F.T.AC6)
Salada	Alface, cenoura e tomate (F.T.SLD)	Couve roxa, Pimento e tomate (F.T.SLD)	Alface, beterraba e cenoura ralada (F.T.SLD)	Milho, pepino e tomate (F.T.SLD+F.T.AC 10)	Alface, couve roxa e tomate (F.T.SLD)
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB 9)	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida (F.T.SOB9+F.T.SOB 8)	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB 9)	Fruta da época (min. 3 variedades) / Iogurte (F.T.SOB9+F.T.SOB5)	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB 9)

MARCO DE CANAVESES

SEMANA 9

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Nabo e cenoura com couve (F.T.S.15)	Feijão-verde (F.T.S.21)	Lavrador (F.T.S.7)	Sopa de Tomate (F.T.S.19)	Nabiças com Feijão-frade (F.T.S.18)
Prato	Atum com feijão-frade (atum, ovoe feijão-frade) (F.T.P.7)	Carne de vaca assada fatiada com arroz de ervilhas (F.T.C.24+F.T.AC6)	Solha gratinada com macedónia de legumes e batata cozida (F.T.P.3 + F.T. AC 12+F.T.AC3)	Arroz à valenciana (F.T.C.13)	Bacalhau com broa (F.T.P.9)
Salada	Beterraba, Cenoura e Tomate (F.T.SLD)	Cenoura, couve roxa e tomate (F.T.SLD)	Alface, cenoura e milho (F.T.SLD+ F.T.AC 10)	Alface, pepino e tomate (F.T.SLD)	Alface, milho e Pimento (F.T.SLD+F.T.AC 10)
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB 9)	Fruta daépoca (min. 3 variedades) (F.T.SOB9)	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada (F.T.SOB9+(F.T.SOB7)	Fruta daépoca (min. 3 variedades) (F.T.SOB9)	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim (F.T.SOB9+F.T.SOB6)

SEMANA 10

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Saloia (F.T.S.6)	Abóbora com massinhas (F.T.S.11)	Creme de alho francês com cenoura e curgete (F.T.S.31)	Grão com feijão-verde (F.T.S.24)	Primavera (F.T.S.3)
Prato	Arroz de carnes mistas (vaca e porco) (F.T.C.19)	Peixe rainha estufado com batata cozida (F.T.P.8+F.T.AC3)	Perna de peru assada com arroz de legumes (milho e brócolos) (F.T.C.25+F.T.AC7)	Pescada no forno com saladarussa (batata, ervilhas, feijão verdeecenoura) (F.T.P.5+F.T.AC 5)	Febrasdeporco grelhados/gratina dos comestufado de ervilhas e cenourae massa fusili (F.T.C.6/F.T.C.7 + F.T.AC 11+F.T.AC9)
Salada	Alface, cenoura e milho (F.T.SLD+ F.T.AC 10)	Curgete, pepinoe tomate (F.T.SLD)	Alface, cenoura e milho (F.T.SLD+F.T.AC 10)	Alface, couve roxa e tomate (F.T.SLD)	Beterraba, cenoura e tomate (F.T.SLD)
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina de frutas (F.T.SOB9+F.T.SOB1)	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB 9)	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB 9)	Fruta da época (min.3 variedades) / Frutacozida (F.T.SOB9+F.T.SOB8)	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB 9)

MARCO DE CANAVESES

SEMANA 11

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Couve lombarda (F.T.S.12)	Macedónia de legumes (F.T.S.2)	Feijão branco com couve lombarda (F.T.S.23)	Creme de legumes (F.T.S.32)	Grão comespinafres (F.T.S.24)
Prato	Meia desfeita de bacalhau (F.T.P.4)	Vitela assada fatiada com massafusili (F.T.C.24+F.T. AC9)	Peixe prata gratinada com batata e couve cozidas (F.T.P.2+F.T.AC3 + F.T. AC 10)	Frango assado com arroz de cenoura (F.T.C.5+F.T.AC6)	(Massa) de atum com legumes (cenoura, couve e ervilhas) (F.T.P.17+F.T.AC9)
Salada	Milho, pimento e tomate (F.T.SLD+F.T.AC10)	Alface, couve roxa e milho (F.T.SLD+F.T.AC 10)	Couve em juliana, pepinoe tomate (F.T.SLD)	Alface, beterrabae cenoura (F.T.SLD)	Alface, milho e pimento (F.T.SLD+F.T.AC 10)
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB 9)	Fruta da época (min.3 variedades)/ Arrozdoce (F.T.SOB9+F.T.SOB3)	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB 9)	Fruta daépoca (min. 3 variedades) (F.T.SOB9)	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Fruta assada (F.T.SOB9+F.T.SOB7)

SEMANA 12

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Alho francês com curgete (F.T.S.16)	Portuguesa (F.T.S.8)	Juliana (F.T.S.4)	Creme de feijão-verde (F.T.S.33)	Horta (F.T.S.9)
Prato	Salada de frango (massa, frango, ovo, cenoura e ervilhas) (F.T.C.20)	Salmão grelhado/ gratinado com batata a murro (F.T.P.6/F.T.P.2 + F.T. AC 16)	Strogonoff misto (porcoe vaca) com arroz de ervilhas (F.T.C.15+F.T.AC6)	Abrótea estufada batata cozida (F.T.P.8 + F.T.AC 3)	Carnes mistas (vaca eporco) com grão-de- bico, couve lombarda e arroz decenoura (F.T.C.16+F.T.AC10 + F.T. AC6)
Salada	Couve roxa, pepino e tomate(F.T.SLD)	Alface, beterrabae milho (F.T.SLD+F.T.AC 10)	Alface, cenoura e pimento (F.T.SLD)	Couve roxa, cenoura e tomate(F.T.SLD)	Alface, cenoura e couve em juliana (F.T.SLD)
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB 9)	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta Cozida (F.T.SOB9+F.T.SOB8)	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB 9)	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Aletria (F.T.SOB9+F.T.SOB4)	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB 9)

MARCO DE CANAVESES

ANEXO F2 – EMENTA TIPO - DIETA VEGETARIANA SEMANA 1

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Nabo com Espinafres e ervilhas/feijão (F.T.S.34)	Feijão-verde (F.T.S.21)	Saloia (F.T.S.6)	Creme de legumes (F.T.S.32)	Grão com couve lombarda (F.T.S.24)
Prato	Empadão de legumes (F.T.VEG.1)	Massa siciliana (F.T.VEG.2)	Salada de Legumes (F.T.VEG.3)	Cogumelos grelhados com arroz e feijão preto. (F.T.VEG.4)	Legumes salteados com broa e batata gratinada com salsa e coentros (F.T.VEG.5)
Salada	Alface, pepino e tomate (F.T.SLD)	Alface, couve roxa e milho (F.T.SLD+F.T.AC10)	Alface, beterraba e tomate (F.T.SLD)	Tomate, milho e pimento (F.T.SLD+F.T.AC10)	Alface, beterraba e cenoura (F.T.SLD)
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB9)	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB 9)	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB 9)	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB 9)	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada (F.T.SOB9+F.T.SOB7)

SEMANA 2

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Couve branca com cenoura ripada (F.T.S.14)	Feijão vermelho com hortaliça (F.T.S.26)	Da horta (F.T.S.9)	Caldo verde (F.T.S.10)	Creme de abóbora com espinafres (F.T.S.30)
Prato	Lasanha de 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+F.T.AC10)	Cenoura, couve roxa e pepino (F.T.SLD)	Alface, beterraba e milho (F.T.SLD+F.T.AC10)	Alface, pepino e tomate (F.T.SLD)
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB 9)	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB9)	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB 9)	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida (F.T.SOB9+F.T.SOB8)	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB 9)

MARCO DE CANAVESES

SEMANA 3

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Juliana (F.T.S.4)	Grão com espinafres (F.T.S.24)	Lavrador (F.T.S.7)	Creme de ervilhascom couve-flor (F.T.S.35)	Feijão-verde (F.T.S.21)
Prato	Quiche de legumes (F.T.VEG.11)	Rancho Vegetariano (F.T.VEG.12)	Salada de Três Feijões (F.T.VEG.13)	Tarteletes de cogumelos (F.T.VEG.14)	Legumes à Brás (F.T.VEG.15)
Salada	Alface, couve roxa e pepino (F.T.SLD)	Alface, milho e tomate (F.T.SLD+F.T.AC10)	Alface, beterraba e milho (F.T.SLD+F.T.AC10)	Alface, cenoura e couve roxa (F.T.SLD)	Alface, pepino e tomate (F.T.SLD)
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada (F.T.SOB9+F.T.SOB7)	Fruta daépoca (min. 3 variedades) (F.T.SOB9)	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB9)	Fruta daépoca (min. 3 variedades) (F.T.SOB9)	Fruta daépoca (min. 3 variedades) (F.T.SOB9)

SEMANA 4

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Abóbora com massinhas (F.T.S.11)	Grão com nabiças (F.T.S.24)	Creme de cenoura com couve branca (F.T.S.29)	Feijão branco c/ espinafres (F.T.S.23)	Legumes com ervilhas (F.T.S.25)
Prato	Hambúrguer de grão e legumes com arroz de ervilhas e cenoura (F.T.VEG.16)	Massa Primaveril (F.T.VEG.17)	Feijoada vegetarianaou de soja (F.T.VEG.18)	Malandrinho de Feijão com Almôndegas de Oleaginosas (F.T.VEG.19)	Ovos escalfados comervilhasou lentilhas oufavas (F.T.VEG.20)
Salada	Alface, milho e pepino (F.T.SLD+F.T.AC10)	Alface, pimento e tomate (F.T.SLD)	Alface,couve roxa epepino (F.T.SLD)	Alface, beterraba e cenoura (F.T.SLD)	Cenoura, Couve roxa e tomate (F.T.SLD)
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB 9)	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida (F.T.SOB9+F.T.SOB8)	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB 9)	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB9)	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB 9)

MARCO DE CANAVESES

SEMANA 5

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Juliana (F.T.S.4)	Minestrone (F.T.S.1)	Feijão vermelho com couve lombarda (F.T.S.23)	Macedónia de legumes (F.T.S.2)	Creme de alho francês com couve- flor (F.T.S.31)
Prato	Fettucini com natas e cogumelos (F.T.VEG.21)	Salada de Verão (feijão fradecomovoesalsa com batatacozida) e macedónia de legumes estufados (F.T.VEG.22+F.T.AC.15)	Almôndegas de lentilhas com arroz/batatas (F.T.VEG.23)	Salada de Grão-de-bico com legumes e nozes (F.T.VEG.24)	Risotto de ervilhas e cogumelos (F.T.VEG.25)
Salada	Alface, pepino e tomate (F.T.SLD)	Alface, couve em juliana e milho (F.T.SLD+F.T.AC10)	Alface, milho e tomate (F.T.SLD+F.T.AC10)	Alface, beterrabae pepino (F.T.SLD)	Alface, pimento e tomate (F.T.SLD)
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB 9)	Frutadaépoca(min.3 variedades) (F.T.SOB9)	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada (F.T.SOB9+F.T.SOB7)	Fruta daépoca (min. 3 variedades) (F.T.SOB9)	Fruta da época (min. 3 variedades) Aletria (F.T.SOB9)

SEMANA 6

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Couve branca (F.T.S.12)	Creme de ervilhas e cenoura (F.T.S.27)	Alho francês com curgete (F.T.S.16)	Espinafres com cenoura (F.T.S.22)	Agrião (F.T.S.20)
Prato	Legumes estufados com lentilhas (F.T.VEG.26)	Strogonoff de cogumelos (F.T.VEG.27)	Favas com quiabos (F.T.VEG.28)	Tagliatelli com soja e molho de tomate (F.T.VEG.29)	Estufado degrão com legumes (F.T.VEG.30)
Salada	Alface, cenoura e curgete (F.T.SLD)	Cenoura, milho e tomate (F.T.SLD+F.T.AC10)	Alface, beterraba e pepino (F.T.SLD)	Alface, cenoura e couve roxa (F.T.SLD)	Couve-de-bruxelas, milho e tomate (F.T.SLD+F.T.AC10)
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB 9)	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T. SOB9)	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB 9)	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida (F.T.SOB9+F.T.SOB8)	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB 9)

MARCO DE CANAVESES

ANEXO F3 - FICHAS TÉCNICAS

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	160g 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	80g 80g 80g 80g 50g 50g 35g 25g 20g 10g 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 assa e a farinheira e deixar apurar.
F.T.C. 3 Carne à bolonhesa	Carne de vaca picada Tomate Cebola Azeite Sal Salsa Alho Orégãos	140g 35g 25g 3ml ≤0,2g q.b. q.b. q.b.	Lavar e picar a cebola, o alho e a salsa e o tomate. Cortar o tomate em pedaços. Estufar os ingredientes referidos com azeite. Adicionar a carne picada e o sal. Levar a lume brando o preparado até o fim a cozedura.
F.T.C. 4 Carne de porco à alentejana	Batata Carne de porco Amêijoa com casca Azeitonas Óleo de amendoim Azeite Sal Alho Coentros Sumo de limão Louro	270g 160g 100g 15g 10ml 3ml ≤0,2g q.b. q.b. q.b. q.b.	Cortar a carne de porco em cubos e temperar com o alho, o sal, o sumo de limão e o louro e deixar a marinar. Fritar as batatas previamente cortadas aos cubos. Estufar a carne com a marinada e o azeite. Adicionar as amêijoas e deixar cozinhar até estarem abertas. Às batatas fritas após escorridas, adicionar o preparado de carne e amêijoas, os coentros e misturar tudo.

MARCO DE CANAVESES

F.T.C. 5 **Coxas de frango/Frango assado**	Coxas de Frango/Frango Sal Sumo de limão Alho Orégãos Alecrim Salsa	220g ≤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**	Febra de porco Cogumelos/Ervilhas /Feijão-verde Cenoura Tomate Cebola Azeite Sal Ervas aromáticas Alho	160g 50g/55g/50g 45g 35g 25 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 **Febras de porco gratinadas com estufado de cenoura e cogumelos/ervilhas/ feijão-verde**	Febras de porco Cogumelos/Ervilhas /Feijão-verde Cenoura Tomate Cebola Azeite Sal Ervas aromáticas Alho	160g 50g/55g/50g 45g 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. Num tabuleiro, dispor as febras de porco e regar com o estufado por cima e levar a gratinar.
F.T.C. 8 **Arroz de aves (frango e peru)**	Peru Frango Arroz Cebola Bacon Azeite Sal Ervas aromáticas Louro Alho	110g 110g 80g 25g 10g 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 confecionar o arroz. Após cozedura, colocar o arroz e a carne desfiada em camadas alternadamente e levar ao forno.
F.T.C. 9 **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	160g 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.

MARCO DE CANAVESES

F.T.C. 10 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	160g 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. 11 Frango estufado com cogumelos/ervilhas	Frango Ervilhas/cogumelos Tomate Cebola Azeite Sal Salsa Sumo de limão Alho	220g 55g/50g 35g 25g 3ml ≤0,2g q.b. 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. 12 Almôndegas estufadas	Almôndegas Tomate Cebola Azeite Sal Salsa Orégãos	150g 35g 25g 3ml ≤0,2g q.b. q.b.	Lavar o tomate, a cebola e o alho. Num tacho colocar tomate cortado em pedaços, cebola picada, salsa, azeite, orégãos e sal e levar a estufar. Triturar tudo. Adicionar as almôndegas ao preparado anterior e levar ao lume ou dispô-las em tabuleiro regado com o estufado anterior e levar ao forno.
F.T.C. 13 Arroz à Valenciana	Lulas Arroz Carne de porco Carne de vaca Ervilhas Cebola Miolo de camarão Miolo de berbigão Pimento vermelho Azeite Sal Alho Louro Açafrão	80g 80g 60g 60g 30g 25g 25g 20g 10g 3ml ≤0,2g q.b. q.b. q.b.	Lavar e picar a cebola e o alho. Lavar e cortar as lulas às rodelas e a carne aos cubos. Estufar as carnes e as lulas juntamente com as ervilhas, a cebola, o alho, o azeite e o louro. Temperar com sal e deixar a cozer. Posteriormente adicionar a água q.b., o arroz e os miolos de camarão e berbigão. Deixar cozer em lume brando e no final da cozedura adicionar o açafrão, verificar os temperos e decorar com tiras de pimento.
F.T.C. 14 Arroz de pato no forno à antiga	Pato sem pele Arroz Cenoura Cebola Chouriço Azeite Sal Alho Gema de ovo pasteurizada	250g 80g 50g 25g 20g 3ml ≤0,2g q.b. q.b.	Cozer o pato em água temperada com sal, alho, cebola, louro e sumo de limão. Lavar e picar cebola, alho e cenoura e num tacho à parte fazer um estufado adicionando azeite. Ao estufado adicionar o pato já cozido e desfiado, deixar estufar até alourar. Noutro tacho à parte, adicionar cebola, alho e azeite, um terço do chouriço e a água de cozedura do pato, para cozer o arroz. Num tabuleiro colocar uma camada de arroz, outra de pato e outra de arroz. Pincelar com gemas, decorar com o restante chouriço e levar ao forno.

F.T.C. 15 **Strogonoff de frango/misto (vaca e porco)**	Carne de vaca +Carne de porco Ou Peito de frango Cogumelos Cebola Leite Sal Alho	80g 80g 160g 50g 25g 20ml ≤0,2g q.b.	Cortar as carnes em fatias pequenas.Lavar e picar o alho e a cebola, juntar a carne com a carne, regar com azeite e levar a lume brando. Antes do final da cozedura, adicionar os cogumelos e o leite até apurar.
F.T.C. 16 **Carnes mistas estufadas (vaca e porco) com grão-de-bico**	Grão-de-bico Carne de vaca Carne de porco Cenoura Tomate Cebola Azeite Sal Sumo de limão Alho Louro	40g 80g 80g 50g 35g 25g 3ml ≤0,2g q.b. q.b. q.b.	De véspera demolhar o grão-de-bico. Cortar as carnes e temperar com sumo de limão, louro e sal. No dia, lavar e preparar a cenoura aos cubos, o tomate em pedaços pequenos e picar a cebola e o alho. Estufar as carnes, com a cenoura, azeite, cebola picada, alho, louro e tomate. Após cozedura do estufado acrescentar ao preparado o grão-de-bico previamente cozido e parte da água onde foi cozido o grão-de-bico.
F.T.C. 17 **Feijoada à portuguesa**	Couve lombarda Carne de vaca Carne de porco Feijão vermelho seco Tomate Cebola Chouriço decarne Azeite Sal Alho	80g 80g 80g 60g 35g 25g 10g 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. 18 **Lombo/Pá de porco assada**	Lombo/Pá de porco Cebola Azeite Sal Alho Sumo delimão Noz-moscada Cominhos Salsa	160g 25g 3ml ≤0,2g q.b. 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 poucodeazeitenofundoeseguidamentea cebola e o alho e depois a carne e levar ao forno. No final da cozedura, cortar às fatias.

F.T.C. 19 **Arroz de carnes mistas (vaca e porco)**	Vaca Porco Arroz Cenoura Cebola Azeite Sal Salsa Alho	80g 80g 80g 50g 25g 3ml ≤0,2g q.b. q.b.	Cortar as carnes e temperar com sumo de limão, louro e sal. No dia, lavar e preparar a cenoura aos cubos e picar a cebola e o alho. Estufar as carnes, com a cenoura, azeite, cebola picada, alho, e louro. Após cozedura adicionar água e deixar levantar fervura para juntar o arroz. Após cozedura, polvilhar com salsa.
F.T.C. 20 **Salada de frango (massa, frango, ovo, cenoura e ervilhas)**	Peito de frango Massa fusili Ovo em natureza ou pasteurizado Ervilhas Cenoura Milho Azeite Maionese Sal Vinagre	120g 80g 1 unidade 50g 50g 30g 3ml 1 dose individual ≤0,2g q.b.	Cozer o frango em água, sal e cebola e desfia-lo após a cozedura. Cozer os vegetais cortando a cenoura previamente (em água ou a vapor) e a massa fusili separadamente. De seguida, dispor no tabuleiro em camadas a massa fusili, os legumes, o frango e o ovo cozido e picado alternadamente. Após servido, pode ser temperado com azeite e vinagre ou maionese.
F.T.C. 21 **Costeletas/Febras de porco de cebolada**	Costeletas/ Febras de porco Cogumelos Tomate Cebola Azeite Sal Sumo de limão Orégãos Salsa Alho	200g/160g 50g 35g 25g 3ml ≤0,2g q.b. q.b. q.b. q.b.	De véspera preparar e temperar as febras com sal, alho, orégãos, salsa e sumo de limão. Dispor a cebola e o tomate às rodelas e a carne num tabuleiro, regar com azeite e levar ao forno convetor ou colocar tudo num tacho e levar ao lume até cozer.
F.T.C. 22 **Jardineira de Frango**	Frango Batata Ervilhas Feijão-verde Cenoura Tomate Cebola Azeite Sal Sumo de limão Alho	220g 200g 45g 40g 40g 35g 25g 3ml ≤ 0,2g q.b. q.b.	Picar a cebola e o alho. Lavar, cortar o frango aos bocados e temperar com sal, sumo de limão e alho. Lavar e cortar aos cubos as batatas. Estufar a cebola, o alho, o azeite, o frango e o tomate. Quando o frango estiver tenro, adicionar água e quando esta estiver a ferver, adicionar as batatas e mais tarde os legumes previamente cozidos, de preferência, a vapor.
F.T.C. 23 **Carne de vaca/Vitela estufada aos cubos**	Carne de vaca/Vitela Tomate Cebola Azeite Sal	160g 35g 25g 3ml ≤ 0,2g	Picar a cebola, o alho e o tomate e levar ao lume com a carne previamente temperada com sal e orégãos. Ir acrescentando água se necessário deixar estufar até a carne atingir a temperatura e consistência de confecionado.

MARCO DE CANAVESES

F.T.C. 24 Carne de vaca/Vitela assada fatiada	Carne de vaca Azeite Sal Sumo de limão Alho Orégãos Salsa Manjericão	160g 3ml ≤0,2g q.b. q.b. q.b. q.b. q.b.	Devéspera, fazer uma marinada com sumo de limão, alho picado, sal, manjericão, salsa, orégãos e um pouco de azeite e envolver na carne deixando esta em ambiente refrigerado até ao momento da confeção. Colocar a carne num tabuleiro untado com azeite e levar ao forno. Depois de atingir a temperatura de confeção, cortar a carne às fatias e servir.
F.T.C. 25 Pernas de Peru/Peru assado(a)	Pernas de Peru/Peru Sal Sumo de limão Alho Ervas aromáticas	220g ≤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.C. 26 Hambúrguer estufado	Hambúrguer Tomate Cebola Azeite Sal Ervas aromáticas Alho	160g(2unid80g) 35g 25g 3ml ≤0,2g q.b. q.b.	Método de confeção: Lavar e picar a cebola, o tomate e o alho. Estufar a cebola, o alho, o tomate e triturar tudo. Adicionar ervas aromáticas e apurar. Dispor os hambúrgueres em tabuleiro, regar com o estufado e levar ao forno.
F.T.C. 27 Carne de vaca estufada com ervilhas	Carne de vaca Ervilhas Tomate Cebola Azeite Sal Alho Orégãos	160g 55g 35g 20g 3ml ≤0,2g q.b. q.b.	Picar a cebola e o alho. Cortar a carne aos cubos e temperar com sal e orégãos. Colocar no tacho a cebola, o tomate, o azeite, o alho, a carne e levar ao lume até estufar. À parte cozer as ervilhas. Depois de cozidas acrescentar ao estufado e deixar apurar.

F.T.PEIXE (F.T.P.)	Ingredientes	Capitação	Método culinário
F.T.P.1 Filetes/Barritas de pescada panados no forno	Filetes/Barritas de pescada panados	1 Unidade – 150g/ 5 Unidades – 150g	Colocar os (as) filetes/barritas de pescada panados num tabuleiro e levar ao forno para serem confecionados.

F.T.P.2 Dourada/ Filetes de Pescada/Abrótea/Badejo/Cardeal/Cardinal /Maruca/Palmeta/Pargo/ Peixe Prata/Peixe Rainha/Salmão gratinado(a)	Dourada/Filetes de pescada/ restantes peixes Cenoura Cebola Azeite Sal Salsa Sumo de limão Orégãos Louro Manjericão Alho Pão ralado	200g/165g/170g 40g 20g 3ml ≤0,2g q.b. 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.3 Lombos de pescada/Abrótea/Per ca/ Pescada/Solha gratinada (os)	Lombos de pescada/ restantes peixes Azeite Sal Leite de vaca UHT meio gordo Sumo de limão Orégãos Salsa Alho	165g/170g 3ml ≤0,2g q.b. q.b. q.b. q.b. q.b.	Limpar, preparar e temperar o peixe com sal, sumo de limão, alho e as ervas aromáticas. Num tacho adicionar azeite e o leite, deixando-o cair em fio e mexendo sempre para não deixar engrossar. Posteriormente colocar o peixe num tabuleiro, regar com o preparado de leite e levar ao forno a gratinar.
F.T.P.4 Meia desfeita de bacalhau	Bacalhau Grão-de-bico Cebola Azeite Ovo Salsa Vinagre Alho	130g 80g 25g 5ml 1/2 Unidade q.b. q.b. q.b.	De véspera, demolhar o grão-de-bico. No dia cozer o grão-de-bico, o bacalhau e o ovo em separado. Assim que estiverem cozidos, retirar e limpar o bacalhau de peles e espinhas; descascar o ovo e cortar em rodelas. Adicionar o bacalhau e o ovo ao grão-de-bico. Picar os dentes de alho, a cebola e a salsa. Colocar os temperos (mistura de salsa, alho, cebola, vinagre e azeite) à parte.
F.T.P.5 Lombos de pescada/Abrótea/Arinca/ Badejo Cardeal/Cardinal/ Cherne/Corvina/Gran adeiro/Mero/Palmeta /Pampo/Pargo/Peixe Prata/Peixe Rainha/Perca/Pescada /Solha no forno assado(os)	Lombos de pescada/ Restantes peixes Tomate Cebola Azeite Sal Alho Sumo de limão Salsa Orégãos Louro Tomilho	170g 35g 25g 3ml ≤0,2g q.b. q.b. q.b. q.b. q.b. q.b. q.b.	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 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.6 Dourada/Badejo/ Cardeal/Cardinal/Palmeta/Pargo/ Perca/Salmão/ Solha/ grelhado(a)	Dourada/ Restantes peixes Sal Salsa Sumo de limão Alho	200g/170g ≤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.

MARCO DE CANAVESES

F.T.P.7 **Atum com feijão-frade (atum, ovo e feijão-frade)**	Atum em conserva Feijão-frade Cebola Azeite Ovo Sal Salsa Vinagre	100g 60g 10g 5ml 1 Unidade ≤0,2g q.b. q.b.	De véspera, demolhar o feijão-frade. No dia cozer o feijão-frade e o ovo em água e sal e separados. Após cozido, colocar o feijão-frade num tabuleiro, descascar o ovo, picar e juntar, assim como o atum já escorrido e a salsa. Envolver o preparado e adicionar azeite e vinagre. Colocar a cebola picada àdisposição.
F.T.P.8 **Lombos de Pescada/Lulas /Abrótea/Arinca/Badejo/ Cardinal/Cherne/ Maruca/Mero/Palmeta /Peixe Prata/Peixe Rainha/Perca/Pescada /Solha estufada(os)**	Lombos de pescada/Lulas/ Restantespeixes Tomate Cebola Azeite Sal Louro Alecrim Orégãos Salsa Alho	165g/240g /170g 35g 25g 3ml ≤0,2g q.b. 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 numtacho elevar aolume.
F.T.P.9 **Bacalhau com broa**	Batata Bacalhau Couve-galega Cebola Azeite Ovo Broa demilho Alho Louro	270g 150g 100g 25g 5ml 1/2 Unidade q.b. q.b. q.b.	Cozer o bacalhau, desfiar e retira as espinhas e a pele. Triturar a broa e cortar a couve-galega às tiras grossas. Cozer a couve em água e sal. Estufar a cebola, o azeite, o alho picado e a folha de louro. Juntar o bacalhau e misturar com as tiras de couve. Descascar as batatas, cortar em rodelas finas e cozer de preferência a vapor. Dispor num tabuleiro as batatas, o preparado de bacalhau, envolvido com ovo, previamente batido, e por cima polvilhar com a broa de milho. Regar com azeite e levar ao forno.
F.T.P.10 **Empadão de atum com arroz, ervilhas e cenoura**	Atum Ervilhas Cenoura Tomate Cebola Azeite Ovo pasteurizado Sal Louro Orégãos	100g escorrido 50g 50g 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. Numtabuleiro dispor alternadamente camadas de arroz branco (feito de acordo com as indicações referidas nas fichas técnicas dos acompanhamentos), atum e ovo. Naúltima camada de arroz pincelar com o restante ovo batido (10%) e levar ao forno.
F.T.P.11 **Carapau frito**	Carapau Óleo de amendoim ou girassol Sal Alho Sumo de limão Farinha de trigo (1ª qualidade)	220g 10ml ≤0,2g q.b. q.b. q.b.	Lavar e preparar os carapaus. Temperar com alho, sal e sumo de limão. Passar pela farinha. Aquecer o óleo de amendoim e fritar o peixe até ficar alourado de ambos os lados. Colocar a escorrer em papel absorvente.

MARCO DE CANAVESES

F.T.P.12 **Arroz de frutos do mar (pescada, camarão e berbigão)**	Filetes de pescada Arroz Tomate Miolo decamarão Cebola Miolo deberbigão Azeite Sal Salsa Alho	150g 80g 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.13 **Salada do mar (pescada, camarão, batata, cenoura e ervilhas)**	Batata Filetes de pescada Ovo Ervilhas Cenoura Miolo de camarão Cebola Maionese Azeite Sal Vinagre	200g 150g 1/2 Unidade 50g 40g 25g 25g 1 Unidade individual (20g) 3ml ≤0,2g q.b.	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.14 **Arroz de lulas**	Lulas Arroz Tomate Cebola Azeite Sal Salsa Sumo de limão Alho Louro	240g 80g 35g 20g 3ml ≤0,2g q.b. q.b. q.b. q.b.	Lavar e preparar as lulas às rodelas. Temperar com sumo de limão e sal. Fazer um estufado com azeite, cebola, louro, alho e o tomate, previamente partido aos cubos. Acrescentar água e um pouco de sal e deixar levantar fervura. Acrescentar as lulas e deixar cozinhar. Por fim, juntar o arroz, deixar ao lume até cozer. Polvilhar com salsa picada.
F.T.P.15 **Bacalhau à Brás**	Batata Bacalhau Ovo pasteurizado Cebola Azeitonas pretas Óleo de amendoim/girassol Azeite Sal Salsa Alho	270g 130g 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.16 **Bacalhau à Gomes de Sá**	Batatas Bacalhau Ovo pasteurizado Cebola Azeitonas pretas Azeite Sal Salsa Alho Louro	270g 150g 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.17 **(Massa de) Atum com legumes (cenoura, couve e ervilhas)**	Atum em conserva Couve lombarda Ervilhas Cenoura Tomate Cebola Azeite Sal Alho Orégãos	150g escorrido 80g 50g 40g 35g 25g 3ml ≤0,2g q.b. q.b.	Descascar a cebola, o alho e picar e deitar num tacho com um fio de azeite, juntamente com o tomate partido em pequenos pedaços e os orégãos e estufar em lume brando. Entretanto cozer também a couve, a cenoura e as ervilhas e escorrer para libertar o excesso de água. Seguidamente escorrer o atum e misturar com o estufado. Acrescentar os legumes cozidos já partidos aos pedaços e envolver bem.
F.T.P.18 **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	165g/170g 3 ml ≤0,2g q.b. 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.19 **Bacalhau gratinado**	Bacalhau Azeite Leite Alho	190g 5ml q.b. q.b.	De véspera, demolhar o bacalhau em leite. No dia, levar ao forno com alho picado e azeite.

MARCO DE CANAVESES

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 30g 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 dascenouras, 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	60g 40g 35g 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 Primavera	Abóbora Repolho Ervilhas Batata Cenoura Cebola Nabo Azeite Sal Alho	40g 40g 35g 30g 30g 20g 20g 3ml ≤0,2g q.b.	Lavar e descascar as cenouras, as batatas, a abóbora, o nabo e as cebolas. Preparar a cenoura aos quadradinhos. Numa panela colocar a água com as batatas, nabo e a cebola. Deixar cozer. Triturar a base da sopa. Juntar a cenoura, o repolho e as ervilhas e deixar cozer. No final da cozedura, retificar o tempero e adicionar o azeite.
F.T.S.4 Juliana	Batata Repolho Ervilhas Cenoura Cebola Nabo Azeite Sal Alho	60g 40g 35g 30g 20g 20g 3ml ≤0,2g 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.5 Camponesa	Batata Couve lombarda Feijão vermelho seco Cebola Azeite Sal Alho	60g 40g 40g 20g 3ml ≤0,2g q.b.	De véspera, demolhar o feijão. No dia, lavar, descascar e cortar as batatas, as cebolas e o alho e preparar a couve- lombarda cortada em juliana. Cozer as batatas, as cebolas e o alho em água. Seguidamente triturar tudo com algum feijão, previamente cozido, e adicionar a água de cozer o feijão. Acrescentar a couve-lombarda e deixar cozer. Adicionar o restante feijão, retificar o tempero e juntar o azeite no final da cozedura.

MARCO DE CANAVESES

F.T.S.6 Saloia	Batata Feijão Vermelho Couve lombarda Cenoura Cebola Azeite Sal Alho	60g 40g 40g 30g 20g 3ml ≤0,2g 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.7 Lavrador	Batata Couve portuguesa Feijão vermelho Cenoura Cebola Nabo Azeite Sal Alho	60g 40g 40g 30g 20g 20g 3ml ≤0,2g q.b.	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.
F.T.S.8 Portuguesa	Batata Couve-portuguesa Feijão Cenoura Cebola Azeite Sal Alho Batata Couve-portuguesa Feijão	60g 40g 40g 30g 20g 3ml ≤0,2g q.b. 60g 40g 40g	Demolhar o feijão de véspera. Lavar, descascar e cortar os ingredientes e cozer em água, exceto a couve portuguesa e metade do feijão (previamente cozido). Após cozer, triturar o preparado e adicionar a couve portuguesa (cortada em juliana) e o restante feijão. No fim da cozedura, acrescentar o azeite.
F.T.S.9 Horta	Batata Couve lombarda Feijão branco Curgete Cenoura Cebola Azeite Sal Alho	60g 40g 40g 30g 30g 20g 3ml ≤0,2g 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 retificar o tempero e acrescentar o azeite.
F.T.S.10 Caldo-verde	Batata Caldo verde Cebola Chouriço Azeite Sal Alho Batata	120g 50g 20g 10g 3ml 0,2g q.b. 120g	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.11 Abóbora com massinhas	Abóbora Cenoura Curgete Alho francês Massa cotovelos Cebola Azeite Sal	60g 30g 30g 30g 20g 20g 3ml ≤0,2g	Lavar, descascar e cortar a abóbora, o alho francês, as cenouras, as curgetes e as cebolas e cozer em água. Depois de cozidos, triturar tudo. Acrescentar a massa e deixar cozer. Retificar o tempero e adicionar o azeite no final da cozedura.
F.T.S.12 Couve branca/Couve lombarda	Abóbora Batata Cenoura Cebola Azeite Sal Alho	40g 30g 30g 20ml 3ml ≤0,2g 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 oazeite.
F.T.S.13 Couve-flor com cenoura	Abóbora Couve-flor Cenoura Curgete Cebola Azeite Sal Alho	60g 40g 30g 30g 20g 3ml ≤0,2g q.b.	Descascar, lavar e cortar em pedaços a abóbora, a curgete, a cenoura, a cebola, o alho e cortar em pedaços. Cozer tudo em água. Após cozido, reduzir a puré. Posteriormente colocar a couve-flor, previamente lavada, aos pedaços e deixar cozer. Retificar o tempero e juntar o azeite no final da cozedura.
F.T.S.14 Couve branca com cenoura ripada	Abóbora Couve branca Cenoura Curgete Cebola Azeite Sal Alho	60g 50g 45g 30g 20g 3ml ≤0,2g 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 curgete. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar a couve cortada em juliana e a restante cenoura raspada e deixar cozer. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
F.T.S.15 Nabo com espinafres/cenoura e couve lombarda	Batata Espinafres/Cenoura Couve lombarda Nabo Cebola Azeite Sal Alho	60g 40g/45g 40g 20g 20g 3ml ≤0,2g q.b.	Lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer a batata, a cebola, o alho, o nabo, metade das cenouras (quando se aplica) e a couve lombarda. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar os espinafres em juliana ou a restante cenoura raspada. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
F.T.S.16 Alho francês com curgete	Abóbora Alho francês Curgete Cenoura Cebola Nabo Azeite Sal Alho	60g 50g 50g 45g 20g 20g 3ml ≤0,2g q.b.	Descascar, lavar e cortar o alho francês, a cenoura, a abóbora, a curgete, o nabo, o alho e a cebola e cortar tudo em pedaços. Adicionar todos os ingredientes, exceto a curgete e levar a cozer. Após cozido, reduzir a puré, acrescentar a curgete e deixar cozer. Retificar o tempero e adicionar o azeite no final da cozedura.

F.T.S.17 **Alho francês**	Abóbora Alho Francês Cenoura Curgete Cebola Nabo Azeite Sal	60g 50g 30g 30g 20g 20g 3ml ≤0,2g	Lavar, descascar e cortar a abóbora, a curgete, a cenoura, o nabo, o alho francês e as cebolas. Levar a cozer tudo exceto metade do alho francês. Depois de cozido, triturar tudo e adicionar o restante alho francês, previamente cortado às rodelas. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
F.T.S.18 **Nabiças com feijão-frade**	Nabiças Batata Feijão-frade Cenoura Cebola Azeite Sal Alho	50g 40g 40g 30gr 20g 3ml ≤0,2g 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.19 **Sopa de Tomate**	Tomate Abóbora Batata Ervilhas Cenoura Curgete Cebola Azeite Sal	60g 40g 30g 35gr 30g 30g 20g 3ml ≤0,2g	Limpar o tomate de pele e sementes. Lavar, descascar e cortar os ingredientes e cozer em água. Após cozer, triturar o preparado, retificar o tempero e adicionar o azeite.
F.T.S.20 **Agrião**	Batata Agrião Cenoura Cebola Azeite Sal Alho	60g 40g 30g 20g 3ml ≤0,2g 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.21 **Feijão-verde**	Batata Couve branca Feijão-verde Cenoura Cebola Azeite Alho Sal	60g 50g 40g 30g 20g 3ml q.b. ≤0,2g	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.22 **Espinafres com cenoura**	Batata Cenoura Espinafres Cebola Azeite Alho Sal	60g 45g 40g 20g 3ml q.b. ≤0,2g	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.23 Grão-de-bico/feijão (branco ou vermelho) com couve-lombarda/ espinafres	Batata Couve-lombarda/espinafres Grão-de-bico/feijão branco Cenoura Cebola Azeite Alho Sal	60g 40g 40g 30g 20g 3ml q.b. ≤0,2g	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.24 Grão-de-bico com couve-lombarda/espinafres/ feijão-verde/nabiças	Batata Couve-lombarda/espinafres/feijão- verde/nabiças Grão-de-bico Cenoura Cebola Azeite Sal	60g 50g 40g 30g 20g 3ml ≤0,2g	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.25 Legumes com ervilhas	Batata Ervilhas Alho francês Cenoura Cebola Nabo Azeite Sal Alho	60g 55g 40g 30g 20g 20g 3ml ≤0,2g q.b.	Lavar, descascar e cortar a abóbora, a curgete, a cenoura, o nabo, o alho francês e as cebolas. Levar a cozer tudo exceto metade do alho francês. Depois de cozido, triturar tudo e adicionar o restante alho francês, previamente cortado às rodelas. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
F.T.S.26 Feijão vermelho com hortaliça (couve lombarda e couve branca)	Batata Couve branca Feijão vermelho seco Couve lombarda Azeite Sal Alho	60g 45g 40g 40g 3ml ≤0,2g 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.27 Creme de ervilhas e cenoura	Batata Ervilhas Cenoura Alho francês Curgete Cebola Azeite Sal	60g 55g 45g 40g 30g 20g 3ml ≤0,2g	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.28 Creme de couve-flor	Batata Couve-flor Cenoura Cebola Nabo Azeite Sal Alho	60g 40g 30g 20g 20g 3ml ≤0,2g q.b.	Descascar, lavar e cortar em pedaços a batata, a abóbora, a cenoura, a couve-flor, 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.

MARCO DE CANAVESES

F.T.S.29 **Creme de cenoura com couve branca**	Batata Couve branca Cenoura Cebola Nabo Azeite Sal Alho	60g 50g 45g 20g 20g 3ml ≤0,2g q.b.	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.
F.T.S.30 **Creme de abóbora com couve-flor/espinafres/feijão -Verde**	Abóbora Alho francês Curgete/couve-flor/couve lombarda Cenoura Cebola Nabo Azeite Sal Alho	60g 50g 50g 45g 20g 20g 3ml ≤0,2g q.b.	Descascar, lavar e cortar a abóbora, os nabos, a curgete, as cenouras, as cebolas e os alhos e cozer em água. Posteriormente triturar os legumes e adicionar a couve-flor/espinafres/feijão-verde em juliana. No fim retificar os temperos e juntar o azeite no final da cozedura.
F.T.S.31 **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	60g 50g 50g 45g 20g 20g 3ml ≤0,2g q.b.	Lavar e descascar o alho francês, a cenoura, a abóbora, a curgete/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.32 **Creme de Legumes**	Espinafres Alho francês Abóbora Batata Cenoura Cebola Azeite Sal Alho	40g 40g 40g 30g 30g 20g 3ml ≤0,2g 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.33 **Creme de Feijão-verde**	Batata Couve branca Feijão-verde Cebola Cenoura Azeite Sal Alho	60g 50g 40g 30g 20g 3ml ≤0,2g 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.34 **Nabo com espinafres e ervilhas/feijão**	Batata Feijão Espinafres Ervilhas Nabo Cebola Azeite Sal Alho	60g 40g 40g/45g 35g 20g 20g 3ml ≤0,2g q.b.	De véspera, demolhar o feijão Lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer a batata, a cebola, o alho, o nabo, e o feijão ou a 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.35 **Creme de ervilhas com couve-flor**	Batata Ervilhas Couve-flor Alhofrancês Curgete Cebola Azeite Sal	60g 55g 45g 40g 30g 20g 3ml ≤0,2g	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. 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	270g 45ml ≤0,2g q.b.	Descascar as batatas e cozer em água e sal. Após cozedura passar as batatas pelo passe-vite ou desfazê-las com as varas da varinha. 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	270g 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	270g ≤ 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 (s/ adição de sal).
F.T.AC.4 **Batata corada**	Batata Azeite Sal Orégãos Manjericão	270g 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	200g 50g 50g 50/30g ≤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	60g 30g/30g/30g/50g/30g 20g 3ml ≤0,2g q.b.	Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar a cenoura cortada aos cubos/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.

MARCO DE CANAVESES

F.T.AC.7 **Arroz de legumes (feijão-verde/tomate/brócolos /milho/cenoura)**	Arroz Tomate Feijão-verde Cenoura Brócolos Milho Cebola Azeite Alho	60g 35g 30g 30g 30g 30g 20g 3ml q.b.	Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar a cenoura cortada aos cubos e juntar dois dos restantes legumes (feijão-verde/tomate/brócolos/milho), em função da ementa e de preferência previamente cozidos a vapor. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero.
F.T.AC.8 **Arroz de branco**	Arroz Cebol a Azeite Sal Alho	80g 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.9 **Esparguete/espirais/ macarronete/fusili**	Massa Sal	80g ≤ 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.10 **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	80g 60g 60g 50g 50g 50g 50g 40g 30g ≤ 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.11 **Estufado de legumes (brócolos/cenoura/tomate/ feijão-verde/cogumelos/ervilhas/ curgete)**	Brócolos Feijão-verde Cenoura Ervilhas Curgete Cogumelos Tomate Cebola Azeite Sa l Alh o	60g 50g 50g 50g 40g 50g 35g 25g 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.12 Macedónia de legumes	Feijão-verde Ervilhas Cenoura Azeite Sal	50g 50g 50g 5ml ≤ 0,2g	Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar os legumes mencionados e adicionar parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero OU levar os legumes em tabuleiro perfurado ao forno convetor e colocar no módulo de cozedura a vapor, sem adicionar sal. Deixar cozer. Servir e temperar com azeite.
F.T.AC.13 Salada Tricolor (cenoura, cogumelos e ervilhas)	Batata Ervilhas Feijão-verde Cenoura Cebola Sal Alho	200g 55g 55g 50g 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.14 Arroz de feijão	Arroz Tomate Feijão vermelho Cebol a Azeite Sal Alho	60g 35g 20g 25g 3ml ≤ 0,2g q.b.	Estufar a cebola, o alho e o tomate em azeite. Adicionar o feijão previamente demolhado e cozido. Adicionar a água de cozer o feijão. Após fervura adicionar o arroz.
F.T.AC.15 Macedónia de legumes estufados	Alho Cebola Azeite Feijão-verde Ervilhas Cenoura Azeite Sal	q.b. 25g 3ml 50g 50g 50g 5ml ≤ 0,2g	Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar os legumes mencionados e adicionar parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero OU levar os legumes em tabuleiro perfurado ao forno convetor e colocar no módulo de cozedura a vapor, sem adicionar sal. Deixar cozer. 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. 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 em juliana Pimento/ Couve-de-bruxelas/ Curgete	40g/35g/50g 40g/30g/45g 50g/80g 25g/40g/40g	Preparar, lavar e desinfetar o vegetal segundo as indicações do Manual da Qualidade e da ficha técnica do produto a utilizar.

MARCO DE CANAVESES

F.T. SOBREMESAS (F.T.SOB)	Ingredientes	Capitação	Método culinário
F.T.SOB 1 Gelatina com frutas	Água Gelatina empó Abacax i Laranja Água Morango	80ml 16g 10g 10g 80ml 10g	Fervermetadedaquantidadedaágua. Adicionar a carteira de gelatina e dissolver o conteúdo. Adicionar a restantequantidade de águafria. Deixar arrefecer e, posteriormente, colocar a gelatina no frigorífico. Dispor pedaços pequenos de abacaxi, laranja e morango, previamente lavados, descascadose cortados, porcimada gelatina.
F.T.SOB 2 Leite-creme	Açúcar branco Leite vaca UHT meio gordo Gema de ovo pasteurizada Canela em pó Pau de canela Casca de limão	6-8 g 100 ml 5g 1g 1g q.b.	Colocaroleiteaolume, juntamentecomo pau de canela e as cascas de limão, até ferver. À parte, juntar o açúcar com as gemas. Verter sobre o preparado anterior o restanteleitefrio, aospoucos, 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 3 Arroz doce	Arroz cru Açúcar branco Leite vacaUHT meio gordo Paudecanela Canelaempó Casca de limão	20g 6-8g 100ml 1g 1g q.b.	Lavar e escorrer o arroz levando-o, seguidamente, a cozer em leite (juntamente comacascadelimão, o paudecanelaeo açúcar). Deixar ferver em lume brando. Quando o leite estiverreduzido, retiraroarroz do lume. Colocardeseguidanastaçase deixar arrefecer no frigorífico. Decorar com canela em pó.
F.T.SOB 4 Aletria	Massa miúda crua Açúcar branco Leite Vaca UHT meio gordo Gema de ovo pasteurizada Canela em pó Casca de limão	30g 6-8 g 100 ml 5g 1g 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 5 Iogurte	Iogurte	1 unidade (125ml)	Refrigeração

F.T.SOB 6 **Pudim**	Açúcar branco (pudim + caramelo) Leite Vaca UHT meio gordo Gema de ovo pasteurizada	6 g + 4 gr 100 ml 5g	Ferver o leite com a casca de laranja. Colocar os ovos numa tigela, juntar parte do açúcar e misturar bem, sem bater. Adicionar o leite já morno e misturar. Levar o restante açúcar ao lume até atingir o ponto de caramelo e coloca-lo numa forma de pudim de forma a cobrir a mesma. Adicionar o preparado e levar ao forno, em banho-maria, até cozer. Estará cozido quando se espetar um palito e este sair seco. Depois de cozido, retirar o pudim do forno e deixar arrefecer totalmente antes de o desenformar.
F.T.SOB 7 **Fruta assada (Maçã/Pera)**	Maçã/Pera Canela	170g q.b.	Lavar e retirar a parte central (caroço e sementes) da fruta. Colocar a fruta num tabuleiro, polvilhar com canela e regar com um pouco de água. Levar ao forno até assar.
F.T.SOB 8 **Fruta cozida (Maçã/Pera)**	Maçã/Pera Canela Raspa de limão	170g q.b. q.b.	Descascar e lavar a fruta sem lhe retirar o cabo. Levar a cozer em água a ferver com raspas de limão ou colocar em tabuleiro perfurado e levar ao forno convetor a cozer a vapor, polvilhado com raspas de limão. Polvilhar a gosto com canela antes de consumir.
F.T.SOB 9 **Fruta**	Kiwi Morangos/Cereja Pêssego/Nectarina Maçã/Pera/Clementina/ Tangerina/	120g 150g 160g	Lavar e desinfetar segundo as recomendações do manual de qualidade. Colocar a fruta em frio devidamente acondicionado e/ou colocar individualmente em taças e expor na linha de self, num horário o mais próximo possível da hora deservir.
	Uva/Laranja/Ananás/ Abacaxi Alperce/Damasco/ Ameixa/Nêspera Melão Meloa Melancia	170g 180g 220g 240g 250g	
F.T.SOB 10 **Gelatina**	Água Gelatina em pó	80ml 16g	Ferver metade da quantidade da água. Adicionar a carteira de gelatina e dissolver o conteúdo. Adicionar a restante quantidade de água fria. Colocar em taças individuais e deixar arrefecer e, posteriormente, colocar a gelatina no frigorífico.
F.T.SOB 11 **Gelado**	Gelado	1 unidade (150ml)	Congelação

MARCO DE CANAVESES

F.T. VEGETARIANAS	Ingredientes	Capitação	Método culinário
F.T.VEG.1 Empadão de legumes	Batata Cogumelos Cenoura Brócolos ou Couve-Flor Alho francês Cebola Alho Sal Ovo pasteurizado	270g 50g 40 g 60g 40g 40g q.b ≤0,2g Opcional	Num tacho colocar o azeite, a cebola, alho, os cogumelos e por fim adicionar os legumes, e deixar aestufar. De seguida colocar num tabuleiro uma camada de legumes e outra de puré de batata e pincelar com ovo (opcional).
F.T.VEG.2 Massa Siciliana	Grão-de-bico Esparguete Cebola Alho Orégãos Manjericão Azeitonas Tomate cereja Azeite Sal Raspa de laranja	60g 50g 30g qb qb qb 30g 50g q.b. ≤0,2g q.b.	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 o lume e reserve. De seguida ferva água com sal num tacho, junte a massa e coza-a, ou até que fique al dente. De seguida adicione uma chávena da 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.
F.T.VEG.3 Salada de legumes (batata, ervilha, cenoura, feijão verde e milho)	Batata Ervilhas Cenoura Feijão Vermelho Feijão-verde Milho	200g 50g 50g 50g 50g 30g	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.
	Couve-flor/Brócolos Pimento Variado Ovo Azeite Sal Sal	80g 60g Opcional q.b ≤0,2g qb	Depois de cozidos todos os legumes envolver com as batatas e o milho. Por fim colocar ovo cortado às rodelas e polvilhe com salsa.
F.T.VEG.4 Cogumelos grelhados com arroz e feijão preto	Cogumelos Brancos frescos inteiros Feijão pretocozido Cebola Alho Coentros Polpa de tomate Molho de soja Sal Azeite	100g 50g 25g qb qb 10g qb ≤0,2g qb	Picar a cebola, o alho, e os coentros e faz 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.

F.T.VEG.5 **Legumes salteados com broa e batata gratinada com salsa e coentros**	Alho Cebola Azeite Couve Cenoura Alho francês Curgete Pimentos variados Milho Amêndoas laminados Broa Salsa/Coentros/manjericão Sal	qb 25g qb 80g 50g 40g 40g 25g 80g 25g 50g q.b ≤0,2g	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 cebola, alho e os respetivos legumes, adicionar o azeite 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 gratinada com um fio de azeite, com salsa e coentro. Num tabuleiro colocar as batatas descascadas e cortadas em rodelas. Polvilhar com um pouco de azeite, manjericão, salsa, coentros e sal. Levar ao forno e deixar assar.
F.T.VEG.6 **Lasanha de legumes ou de espinafres**	Folhas de Lasanha Espinafres Cenoura Pimento Alho Francês Nozes (garantir a não alergia/intolerância) Cebola Azeite Alho Tomate Sal Farinha de trigo Molho de soja	3 placas 160g 50g 25g 40g 25g 25g q.b q.b 30g ≤0,2g q.b q.b	Cozer as folhas de espinafres em água durante 2 minutos, até os espinafres amolecerem; Num tacho, juntar a cebola, alho e o azeite e deixe refogar. Adicione os espinafres, cenoura ralada, pimento, alho francês e as nozes. Tempere com sal. À parte fazer o molho bechamel. Num tabuleiro, fazer camadas com a lasanha, os espinafres, o tomate cortado às rodelas e o molho bechamel. Espalhar o queijo homogeneamente sobre o topo. Apenas se a dieta o permitir.
F.T.VEG.7 **Jardineira de Legumes (Batata, cenoura, ervilha, 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 earroz**	Feijão branco cozido Cogumelos Pleurotus Couve coração Cenoura Cebola Alho Tomate maduro Pimentão-doce Cominhos Azeite Sal	60g 100g 80g 40g 25g qb 35g qb qb qb ≤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 e Sal	50g 50g 40g 35g q.b 30g 100g 45g qb ≤0,2g	Cozer o esparguete em água e sal. Fazer o refogado com o azeite e a cebola e adicionar o tomate, as ervilhas, o louro, o pimento vermelho, cortado aos cubos e os cogumelos. Adicionar os rebentos de soja e deixar cozinhar em lume brando. Adicione o preparado ao esparguete e sirva.
F.T.VEG.10 **Arroz de lentilhas/feijão com legumes mediterrânicos assados**	**Para o arroz:** Arroz Tomate Lentilhas Cebola Azeite Sal Alho **Para os legumes assados:** Beringela Curgete Pimento Cebola Cenoura Tomate Azeite Salsa Nozes Alho	80g 35g 30g 40g qb ≤0,2g qb 40g 40g 25g 40g 40g 35g qb qb 15g qb	Estufar a cebola, o alho e o tomate em azeite. Adicionar o feijão/lentilhas previamente demolhado e cozido. Adicionar a água de cozer o feijão. Após fervura adicionar o arroz e adicionar salsa e/ou coentros. Para os Legumes assados: 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 220º 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 ligeiramente castanhos e as peles dos pimentos estarem queimadas. Transferir os legumes para uma travessa. Se desejar, pele os pimentos e deite fora as peles. Aproveitar o molho do tabuleiro e deite sobre o assado. 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 **Quiche de legumes**	**Para a massa:** Massa quebrada ou Farinha Integral Ervas Aromáticas Creme vegetal Água e sumo de limão **Recheio:** Ervilhas Cenouras Espinafres Beringela Alho francês Pimento verde/vermelho Milho Cogumelos Ovo pasteurizado Natas/natas de soja/iogurte natural/leite opcional Alho Azeite Sal Coentros Salsa	50g q.b. 10g q.b. 40g 40g 80g 40g 20g 20g 20g 50g 1 unidade 30g qb qb ≤0,2g qb qb	Forrar uma forma/tarteira ou outro recipiente de ir ao forno com a massa. Fazer um refogado com cebola, azeite o alho e adicione as cenouras, o alho francês, pimento partidos, milho, cogumelos e por fim as ervilhas e os espinafres previamente cozidos e deixar cozinhar em lume brando. De seguida bater os ovos com as natas/logurte ou o leite (opcional) e temperar com sal, salsa e coentros picados e envolver com legumes confecionados. Por fim colocar por cima da massa e levar ao forno.
F.T.VEG.12 **Rancho Vegetariano (Grão-de-bico, macarronete, couve lombarda/coração de boi, Cenoura, alho francês, Curgete)**	Cebola Alho Tomate maduros Grão-de-bico cozido Couve lombarda/Coração de Boi Alho francês Cenoura Curgete Massa tipo macarrão Azeite Sal	25g qb 35g 100g 80g 40g 40g 40g 50g qb ≤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 a 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-de-soja enlatado Feijão-vermelho Tomates	qb qb 10g qb qb 40g 40g 40g 80g 30g 30g	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,
	Queijo Croutons Sal	≤0,2g	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".

F.T.VEG.14 **Tarteletes de cogumelos**	Massa filo Creme vegetal Óleo de amendoim Amêndoas laminadas Sal Cogumelos mistos Salsa Pimenta	50g 30g q.b 10g ≤0,2g 100g qb 30g	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. 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. Colocar o creme vegetal que sobrar numa frigideira com o óleo de amendoim e cozinhar as amêndoas laminadas, em lume brando até alourarem. Retira-los com uma espumadeira e escorrer os sobre papel absorvente. Juntar os cogumelos à frigideira e cozinhá- los, em lume brando, mexendo com frequência, durante cerca de 5 minutos. Adicionar a salsa picada e temperar a gosto com sal e pimenta. Dividir os cogumelos por elas e espalhar as amêndoas laminadas porcima. Voltar a colocar as tarteletes de cogumelos no forno durante cinco minutos para as aquecer e guarneça-as com pés de salsa. Servir acompanhado de salada.
F.T.VEG.15 **Legumes à Brás**	Alho Francês Cebola Cenoura Cogumelos Batata Ovos Alho Azeite	40g 40g 40g 40g 250g 1 unidade qb qb	Saltear em azeite e alho, os vegetais cortados em juliana e os cogumelos laminados. Cozer levemente as batatas em palitos finos, sem as deixar desfazer, e juntá-las aos legumes. Juntar ao preparado os ovos batidos e mexer até que cozam. Decorar com salsa picada antes de servir. Sugestão - Os ovos mexidos podem ser substituídos por nata de soja .
F.T.VEG.16 **Hambúrguer de grão e legumes com arroz de ervilha e cenoura**	**Hambúrguer:** Cebola Cenoura Curgete Alho Sal Pimenta Noz-moscada Azeite Grão-de-bico cozido **Flocos de aveia ou**	 40g 60g 60g qb qb ≤0,2g qb qb 80g 15g	Cozer o grão e triturar. Saltear no azeite a cebola, a courgette, 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. Deixar em repouso no frigorífico cerca de uma hora, no caso de ter usado os flocos, que precisam de tempo para hidratarem e
	pão ralado **Para o Arroz:** Arroz Ervilha Cenoura	qb 60g 30g 30g	molde a massa com a forma de hambúrguer. Passar por pão ralado, pressionado para que adira bem e levar a forno médio por cerca de vinte minutos ou até estarem louros. Servir quentes, com arroz de ervilhas e cenouras

F.T.VEG.17 **Massa Primaveril**	Massa Espiral Alho Cebola Azeite Tomates Azeitonas pretas Ananás Nozes Avelãs laminadas Sal Ervas aromáticas frescas (orégãos, manjericão, coentros, Hortelã)	80g 2 dentes 40g qb 50g 50g 80g 15g 15g ≤0,2g qb	Leve ao lume uma panela com água abundante. Junte sal e um fio de azeite a massa. Deixe cozer durante cerca de 8 minutos. Passe a massa por água fria, escorra e reserve. Numa panela a 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 decore com azeitonas pretas e ananás aos pedaços. Salpique com ervas aromáticas picada.
F.T.VEG.18 **Feijoada Vegetariana ou de Soja**	Feijão Soja Cebol a Alh o Azeite Tomates maduros Couve Cenoura Coentros picados Salsa/Coentros Sal	40g 40g 50g qb 10ml 80g 80g 60g qb qb ≤0,2g	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 previamente cozido o feijão e a soja cerca de 10 minutos ao lume. Tempere com sal. No final adicione os coentros e a salsa antes de servir.
F.T.VEG.19 **Malandrinho de Feijão com almôndegas de Oleaginosas**	**Para o Arroz:** Arroz Feijão Grelos Cebola Alho Azeite Tomate Sal **Para Almôndegas de Oleaginosas:** Amêndoas/Avelãs/No zes - (mistura de oleaginosas) Cenoura Azeite Cebola Salsa Alho	 60g 40g 25g q.b. 3ml ≤0,2g 100g 100g 1 c. sopa 1c sopa 1 c sopa q.b.	Arroz: Leve ao lume o azeite a cebola picada e o tomate aos cubos e deixe alourar ligeiramente, acrescente o arroz envolva, adicione a água (1 porção de arroz para 3 porções de água), acrescente os grelos (opcional) e o feijão previamente cozido, tempere de sal, e deixe cozinhar lentamente por vinte minutos. Almôndegas de Oleaginosas: 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, sal e o pão ralado e misture. Com uma colher, retire pequenas porções de massa e molde bolinhas. Passe-as por

	Pão ralado al	2 c sopa ≤0,2g	pão ralado. Leve ao forno durante 15 a 20 minutos até dourarem.
F.T.VEG.20 Ovos escalfados com ervilhas ou lentilhas ou favas	Ovos Lentilhas Alho francês Cenoura Coentros Salsa Azeite Sal	1 60g 40g 40g qb qb qb ≤0,2g	Fazer um estufado com o azeite, a cebola, o alho e o tomate picados previamente. Adicionar a cenoura em pedaços pequenos, o alho francês e posteriormente as ervilha. Usando as costas de uma colher, fazer cavidades, colocar o ovo pasteurizado em cada cavidade. Servir acompanhado de arroz branco.
F.T.VEG.21 Fettucini com natas e cogumelos	Massa Fettucini Natas/natas de Soja Cogumelos Ananás Amêndoa picada Levedura de cerveja Cebola Azeite Sal	80g 30g 80g 80g 25g 10g 40g Qb ≤0,2g	Cozer a massa em água fervente e sal. Fazer um refogado com o azeite e a cebola picadinha, cogumelos e azeitonas em pedaços. Juntar ao refogado natas/natas de soja. De seguida juntar o queijo. Servir com pedaços de ananás e o molho.
F.T.VEG.22 Salada de Verão (feijão frade com ovo e salsa com batata cozida) e macedónia de legumes estufados F.T.AC.15	Feijão-frade Feijão-verde Cenoura Brócolos Tomates cherry amarelos Tomates cherry vermelhos Cebola Batata Salsa Azeite	100g 40g 40g 60g 30g 30g 40g 100gr qb qb	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 ao meio, a cebola e a salsa.
F.T.VEG.23 Almôndegas de lentilhas com arroz/batatas	Lentilhas vermelhas Alho francês Beringela Cogumelos Cebola Dentes de alho Pimento vermelho Cenoura Tomate maduro Manjericão/Coentros picados 1 chávena de farinha de arroz ou pão ralado sem glúten Cominhos Açafrão das índias Azeite Sal **Molho de tomate**	60g 40g 40g 40g 40g qb 30g 40g 25g qb 15g qb qb qb ≤0,2g 80g	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 até amaciaram, misture as lentilhas, manjericão. Triture grosseiramente com a varinha mágica. Adicione a farinha e mexa bem; Retire colheradas de massa e molde as almôndegas. Se for necessário, junte um pouco mais de farinha ou de 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 o alho. Numa caçarola com um fio de azeite, regue

	Cebolas Alho Tomates bem maduros sem pele nem sementes Azeite Sal	qb 150g qb ≤0,2g	o tomate com o alho a abóbora o manjericão 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 qb qb ≤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 Salsa Fresca ou seca/manjericão Raspa de 1 limão amarelo (pequeno)	100g 50g 50g 40g qb qb ≤0,2g 40g q.b. q.b. q.b.	Colocar num tacho a cebola, os dentes de alho picados, o azeite e deixe refogar. De seguida adicionar o arroz para risotto 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 manjericão,salsa eamêndoaslaminadas.
F.T.VEG.26 Legumes estufados com lentilhas	Lentilhas Alho francês Cenoura Couve-flor Brócolos Alho Polpadetomate/ tomate Sal Azeite Molho de soja	100g 80g 40g 60g 60g qb 60g ≤0,2g qb 1 colher sopa	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 saborapurar.
F.T.VEG.27 Strogonoff de cogumelos	Fettucini/massa integral CebolaGrande fatiada Cogumelos fatiados Natas de soja	100g 40g 200g 75ml	Ferva água salgada num tacho, junte a massa e coza-a durante 8 minutos, ou até que fique al dente. Escorra e reserve, mantendo-a quente. Entretanto numa frigideira em lume médio, salteie 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. Coloca o molho por cima da massa na hora de servir.

F.T.VEG.28 **Favas com quiabos**	Favas Quiabos Cenoura Cebola Alho Tomate maduro Sal Pimentão vermelho Coentros Azeite Chouriço de soja	200g 150g 40g 40g qb 80g ≤0,2g qb qb qb 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 rodelas finas, os quiabos em rodelas grossas, as favas e coentros. Salteie cerca de 3 minutos. Adicione a agua 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 sempele nem sementes Azeite Soja grossa Sal Tomilho Orégãos	100g 80g qb 150g qb 36g ≤0,2g qb qb	Primeiro, colocar a soja em água e deixar de molho durante 1 hora ou até ficar bem mole. No fim deste tempo, retirar a água e espremer bem a soja. 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 a cozer durante 5 minutos em lume brando. No fim, colocar o molho de tomate sobre o tagliatelli. Servir de imediato.
F.T.VEG.30 **Estufado de grão com legumes**	Grão-de-bico cozido Alho francês Cenoura Couve-flor Brócolos Alho Polpadetomate/ tomate Sal Azeite Molho de soja	100g 80g 40g 60g 60g qb 60g ≤0,2g qb 1 colher sopa	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.

MARCO DE CANAVESES

ANEXO F4

LISTA DOS ALIMENTOS AUTORIZADOS

1. CARNE DE VACA

Proveniente de rês bovina adulta aprovada para consumo público, devidamente rotulada, em conformidade com a legislação em vigor – decreto-lei 323-F/2000, de 20 de dezembro (identificação do animal, país de origem, de abate e de desmancha) – apresentada em meia carcaça, quartos ou peças de talho, refrigerada ou congelada, limpa (sem gorduras e aponevroses).

1.1. Peças de talho para bifes – carne de 1ª categoria, sem osso:
• Vazia sem abas; • Alcatra (exceto ponta da alcatra); • Pojadouro; • Rabadilha; • Acém redondo – sem cobertura.

1.2. Peças de talho para assar/estufar – carne de 1ª categoria, sem osso:
• Chã de fora; • Pá; • Acém comprido; • Alcatra.

1.3. Peças de talho para guisar - carne de 2ª categoria, sem osso:
• Chambão da perna; • Chambão da pá; • Chã de fora; • Acém comprido; • Pá; • Aba descarregada; • Cachaço.

1.4. Peças de talho para cozer - carne de 2ª categoria, sem osso:
• Chambão da perna; • Chambão da pá; • Chã de fora; • Acém comprido; • Peito; • Cachaço; • Pá.

1.5. Carne picada

Os **hambúrgueres** e **almôndegas** a servir devem apresentar-se sob a forma de produto transformado ultracongelado e com os seguintes ingredientes:

1.5.1. Hambúrgueres:

Percentagem de carne ≥ 80%

A fração de carne deverá conter apenas bovino e/ou suíno, sendo que a percentagem de carne de bovino deverá ser ≥ 70%.

No caso de hambúrgueres de aves, a percentagem de carne deverá ser ≥ a 80%.

A fração de não carne poderá conter os seguintes ingredientes:
• Proteínas vegetais hidratada;
• Condimentos;
• Sal;
• Salsa hidratada;
• Flocos de aveia hidratados;
• Fibras vegetais;
• Cebolas tostadas.

1.5.2. Almôndegas:

Percentagem de carne ≥ 80%

A fração de carne deverá conter apenas bovino e/ou suíno, sendo que a percentagem de carne de bovino deverá ser ≥ 70%.

A fração de não carne poderá conter os seguintes ingredientes:
• Proteínas vegetais hidratada;
• Condimentos;
• Sal;
• Salsa hidratada;
• Flocos de aveia hidratados;
• Fibras vegetais;
• Cebolas tostadas.

1.5.3. Empadão, bolonhesa, lasanha, canelones e rolo de carne:

A carne a utilizar poderá ser picada no refeitório, tendo obrigatoriamente de nele ser consumida, desde que se verifiquem as seguintes condições:

a) A existência de equipamento apropriado e exclusivo para picar carne, em perfeito estado de higienização e conservação, não sendo permitida, em caso algum, a utilização da descascadora de batatas, mesmo que possua os acessórios destinados para aquele fim, para evitar contaminações cruzadas.

b) A zona de preparação da carne picada tem de ser distinta das zonas de preparação de legumes e de peixe. Não é permitida a preparação da carne picada em simultâneo com outro tipo de carne, na mesma zona.

c) A peça de carne que será utilizada para picar, deverá obedecer aos parâmetros apresentados no número 1.2 e 1.3. – Peças de talho para estufar/guisar – e possuir as seguintes características:
• Isenção de gorduras;
• Isenção de aponevroses;
• Isenção de sinais de oxidação.

No caso de não se verificarem as condições mencionadas nas alíneas a) e b) do número 1.6.1, a carne picada a utilizar terá de ser proveniente de um fornecedor licenciado e possuir as características de um produto pré-embalado, respeitando sempre os parâmetros indicados na alínea c) do número 1.6.1.

2. CARNE DE PORCO

Proveniente de porcos abatidos nos termos da legislação em vigor.

2.1. Pernas, pás ou lombos

Limpas, refrigeradas ou congeladas provenientes de reses abatidas para consumo público, de acordo com o regulamento da inspeção sanitária dos animais de talho e respetivas carnes, sub-produtos e despojos.

2.2. Costeletas

Deverão obedecer às seguintes características:

- Serem provenientes de porcos abatidos nos termos da legislação em vigor;
- Serem selecionadas do cachaço, lombo e pé em percentagem equitativa;
- Terem corte por processo estandardizado, ou manual correto, desde que tenham a parte óssea com os músculos correspondentes.

3. CARNE DE CARNEIRO, CABRITO, E/OU BORREGO

Só pernas e pás limpas provenientes de ovinos adultos (nunca caprinos).
Pernas e pás limpas provenientes de crias caprinos (cabrito).

4.CARNE DE COELHO

As carcaças deverão ser fornecidas isentas de traumatismos e incisões sangradas e esfoladas, com cabeça e sem orelhas e os membros desprovidos das extremidades manuais ou pedais. Deverão ser provenientes de matadouros oficialmente aprovados, em estado refrigerado ou congelado. Cada carcaça deverá ter uma etiqueta com a identificação do produto, nome da firma fornecedora, número do centro de abate, data da preparação e aprovação sanitária.

5. CARNE DE AVES

As carcaças provenientes de aves abatidas em boas condições de saúde em matadouros oficialmente aprovados, e devidamente identificadas.

- Ave inteira: deverá apresentar-se preparada segundo o tipo comercial "pronto a cozinhar", sem revelar sinais evidentes de uma sangria perfeita e boa preparação, isenta de penas, penugens ou canudos e desprovida de cabeça, pescoço, vísceras e segmentos abaixo da linha tíbio-metatársica (patas). A cloaca e a porção terminal do intestino não devem fazer parte da carcaça. O peso médio das carcaças limpas e refrigeradas deve oscilar entre 5 e 8 kg, no caso de peru, 3 kg no caso de pato e 1 kg, no caso de frango. Cada carcaça deverá ter uma etiqueta com a identificação do produto, nome da firma fornecedora, número do centro de abate, data de preparação e aprovação sanitária.
- Coxas: correspondem aos músculos da coxa e respetivo suporte ósseo, selecionadas superiormente ao nível da articulação coxofemural e inferiormente a 2 cm acima da articulação tibiotársica. Apresentam-se no estado refrigerado ou congelado, devidamente rotuladas.
- Bifes: obtidos exclusivamente por corte dos músculos peitorais, devendo assumir o aspeto laminado, sem fragmentos de osso ou cartilagens segundo o tipo comercial "pronto a cozinhar".
- Hambúrgueres: a fração de carne deverá conter apenas ave, sendo que a percentagem de carne deverá ser ≥ a 80%.

5.1. Perú

- Inteiro; • Coxas; • Peito/Bifes.

5.2. Pato

- Inteiro; • Coxas; • Bifes.

5.3. Frango

- Inteiro; • Coxas; • Peito/Bifes.

6. PRODUTOS DE SALSICHARIA

Estes produtos apenas deverão ser utilizados para preparação de ementas "tradicionais", e como complemento a outras fontes proteicas de maior valor nutricional.
Deverão possuir rótulos com as seguintes indicações:

- Designação do produto;
- Ingredientes;
- Tipo;
- Nome do fabricante;
- Localidade e origem do fabricante;
- Data de fabrico/lote;
- Modo de conservação;
- Durabilidade mínima.

6.1. Chouriço de carne

Constituído exclusivamente por carne e gordura de porco refrigerada, isento de fécula, em proporções de carne entre 80% para o tipo "extra" e 70% para o tipo "corrente", com margens de tolerância de 5%; gordura entre 20% para o tipo "extra" e 30% para o tipo "corrente", com margem de tolerância de 5%.
A carne e a gordura terão de estar devidamente fragmentadas e adicionadas de aditivos legalmente autorizados. Em forma de ferradura ou em "rosário", com sinais evidentes de cura perfeita, que nunca deverá ser inferior a 72 horas.

6.2. Farinheira

Enchido curado pelo fumo, constituído por gorduras de porco frescas ou refrigeradas, picadas em proporção não inferior a 60% e por farinha de trigo de 1ª qualidade. Às gorduras podem ser adicionados condimentos e aditivos legalmente

autorizados (sal, pimenta, colorau, vinho branco, etc).
Em forma de ferradura, de comprimento não superior a 35 cm.

6.3. Alheira

Enchido curado pelo fumo, de Trás-os-Montes DOP, obtido a partir de carne de porco ou criação fresca, pão regional transmontano de trigo, azeite, condimentado com sal, alho e colorau. Os pedaços de carne têm de ser percetíveis, em forma de ferradura, de comprimento de cerca de 30cm e com um diâmetro de 2cm. O peso deve oscilar entre os 170 e 200 gramas.

6.4. Presunto

"Presunto limpo", desossado e sem courato.

7. SALGADOS, PRÉ-PREPARADOS E CONGELADOS

Provenientes de contratantes com o sistema HACCP instalado.

7.1. Croquetes de carne

Com um teor de carne de bovino, ou bovino e suíno, igual ou superior a 50%, de diâmetro igual ou inferior a 3 cm.

7.2. Pastéis de bacalhau

Com um teor de bacalhau igual ou superior a 30%, de diâmetro igual ou inferior a 3 cm.

8. OVOS

a) Ovo pasteurizado (aplicação geral) – ovo inteiro, gema e clara.
Os ovos pasteurizados devem estar armazenados à temperatura indicada pelo fabricante, fora das caixas de transporte, com o prazo de validade visível.
b) Ovo em natureza só cozido.
Ovos de galinha de categoria **A** – Tamanho L (peso ≥ 63g e <73g)
Podem ser de uma ou mais marcas distintas, indicando:
- Código do centro de embalagem;
- Categoria de qualidade;
- Categoria de peso;
- Data de durabilidade mínima;
- Menção ovos lavados.

9. PESCADO

9.1- Tipos de apresentação:

a) Inteiro eviscerado, sem cabeça ou com cabeça, no caso de peixes servidos à unidade.
b) Em postas – quando seccionado em postas mais ou menos perpendiculares à coluna vertebral: as postas podem ser abertas ou fechadas, consoante a região anatómica proveniente.
c) Em filetes – quando o pescado é submetido à filetagem.
d) Em lombos.

9.2- Conservação:

a) Refrigerado;
b) Congelado ou ultracongelado – quando submetido à temperatura da ordem dos – 35° C, de modo a que no interior das massas musculares a temperatura seja igual ou inferior a - 18° C; a percentagem de vidrado para os filetes e lombos não pode ultrapassar os 20% e a do peixe inteiro ou em postas, 10%.

9.3- Espécie de pescado e afins culinários:

a) Cozer: Pescada (de nº3 a nº5); pargo legítimo; mero; corvina; cherne; maruca; abrótea bacalhau seco, badejo;
b) Assar/gratinar/estufar: Pargo legítimo e mulato; pescada (de nº3 a nº5); corvina, cherne; mero; maruca; solha;peixe prata; arinca; salmão; bacalhau seco; cardinal; palmeta; paloco; pampo; cardeal; tintureira; sarda; perca; robalo; dourada; filetes panados de pescada ultracongelados com teor de pescada superior ou igual a 50%, barrinhas de pescadas panadas ultracongeladas, com um teor de peixe (lascado) superior a 50%.
c) Grelhar: Solha; palmeta; peixe-espada; carapau; filetes de pescada; besugo; salmão; sardinha; cavala; sarda; dourada; robalo; lulas; chocos e bacalhau seco.
d) Fritar: Solha; palmeta; peixe-espada; carapau; pescada (de nº 3 a nº 5); pescadinha; bacalhau seco; paloco; cardinal; lulas; chocos; filetes de pescada, de corvina, de pampo e de raia; filetes panados de pescada ultracongelados com teor de pescada superior ou igual a 50%.
e) Caldeirada: mistura de várias espécies, fragmentadas em pedaços de 50/60g, com um mínimo de 3 variedades, ou de uma só espécie no caso de lulas, chocos, potas, paloco ou bacalhau.
f) Arroz: bacalhau; polvo; lulas; paloco; tamboril ou de peixe.
g) Salada russa: atum, peixe (filetes de pescada).
h) Feijão-frade com atum e ovo.
i) Grão com bacalhau e ovo.

9.4. Bacalhau seco e salgado

No mínimo do tipo graúdo, descabeçado, eviscerado, escalado, de cura completa.
Migas a granel.

9.5. Atum

Atum em pedaços, em conserva, de utilização imediata.

9.5. Moluscos

Cefalópodes (chocos, lulas, polvo) e bivalves (amêijoa, mexilhão e berbigão), congelados ou ultracongelados.

10. CEREAIS, SEUS DERIVADOS E TUBÉRCULOS

10.1. Arroz

Do tipo extralongo, agulha e carolino, sendo que este último tipo, exclusivamente utilizado para confeção de arroz "malandro" ou arroz doce.

10.2. Massas alimentícias

- Cotovelos e massa riscada;
- Esparguete;
- Massa miúda;
- Macarrão;
- Búzios;
- Espirais / Fusilli;
- Aletria;
- Lasanha;
- Canelones;
- Massas alimentícias sem glúten (para preparação de refeições sem glúten)

10.3. Batata

Com casca ou sem casca. Inclui batata palito pré-frita congelada. Os tubérculos tipo redondos não devem ter diâmetro inferior a 40mm; os do tipo alongado não devem ter o diâmetro inferior a 35mm.

Para confeção de puré de batata poderá ser utilizado puré instantâneo, desde que se comprove que não existem condições físicas que garantam a segurança alimentar para confeção no local. Deve ser confecionado seguindo as orientações do fabricante para preparação.

10.4. Batata Doce

Com ou sem casca. Os tubérculos não devem ter diâmetro inferior a 40mm.

10.5. Inhame

Com casca. Os tubérculos tipo redondos não devem ter diâmetro inferior a 40mm; os de tipo alongado não dever ter diâmetro inferior a 35mm.

10.6. Mandioca

Com casca. Os tubérculos não devem ter diâmetro inferior a 40mm.

10.7. Castanha

Frutos de boa qualidade.

Com casca ou sem casa. Inclui congelada.

10.8. Flocos de aveia, centeio e cevada

De 1.ª qualidade, em embalagens adequadas à quantidade necessária do género alimentício, à sua longevidade e à redução do impacto ambiental.

10.9. Outros cereais: Cevadinha, Millet, Milho doce, Quinoa

De 1.ª qualidade, em embalagens adequadas à quantidade necessária do género alimentício, à sua longevidade e à redução do impacto ambiental.

10.10. Farinha de trigo

De 1.ª qualidade, em embalagens adequadas à quantidade necessária do género alimentício, à sua longevidade e à redução do impacto ambiental.

10.11. Derivados de trigo

Seitan: refrigerado, embalado em vácuo, de boa qualidade e de produção nacional. Deverá ter a duração máxima de 6 semanas, podendo ser guardado refrigerado até 24 horas após abertura da embalagem.

11. LEGUMINOSAS SECAS

11.1. Leguminosas

De boa qualidade.

- **Feijão:** preto, branco, manteiga, catarino, frade, encarnado, papo-de-rola ou vermelho.
- **Chícharo.**
- **Grão-de-bico.**
- **Favas:** frescas ou congeladas.
- **Lentilhas:** verdes, castanhas, vermelhas ou coral.
- **Ervilhas:** descascadas, frescas ou congeladas.
- **Feijão de soja.**

11.2. Derivados da Soja

- Soja texturizada: grânulos finos e nacos. De 1ª qualidade.
- Tofu: refrigerado, embalando em vácuo, de boa qualidade e de produção nacional. Em embalagens não superiores a 1 kg. Deverá ter a duração máxima de 6 semanas, podendo ser guardado refrigerando (coberto com água em recipiente fechado) até 24 horas após abertura da embalagem.
- Tempeh de soja: refrigerado ou congelado, embalando em vácuo, de boa qualidade e de produção nacional. Não

deverá ser armazenado após abertura da embalagem.
• Enchido de soja ou enchido de seitan: enchido 100% vegetal, envolto em película vegetal, em embalagem de 200g.
• Alheira de tofu, alheira vegetariana ou alheira de cogumelos: enchido 100% vegetal, envolto em película vegetal, em embalagem de 200g.
• Molho de soja: de boa qualidade e sem açúcar.
• Creme culinário de soja: 100% vegetal para uso culinário.

12. BEBIDAS VEGETAIS
• Bebida de soja: bebida vegetal à base de soja sem açúcar.
• Bebida de aveia: bebida vegetal à base de soja sem açúcar.
• Bebida de arroz: bebida vegetal à base de soja sem açúcar.

13. HORTÍCOLAS
Frescos, de preferência sazonais, congelados e/ou ultracongelados.

14. SALADAS E FRUTAS
Fresca, de preferência sazonais e devem ser utilizados os processos de higienização adequados.

15. TEMPEROS, ESPECIARIAS E ERVAS AROMÁTICAS
• Limão, cebola, alho.
• Ervas aromáticas como: manjerona, orégãos, tomilho, hortelã, segurelha, aipo, salsa, alecrim, coentros, estragão, funcho, salva, louro, manjericão e cebolinho.
• Especiarias: canela, noz-moscada, baunilha, cominhos, caril, cravinho, açafrão, gengibre e pimentão-doce.

16. COGUMELOS
Frescos, ultracongelados, congelados ou enlatados, inteiros ou laminados. No caso de enlatados, deverão ser de utilização imediata.

17. AZEITONAS
Frescas ou em conserva, inteiras ou laminadas. No caso de enlatadas, deverão ser de utilização imediata.

18. AZEITE FINO
Azeite virgem para confeção e virgem extra para tempero em cru, embalagem adequada.

19. BANHA
Banha pré-embalada, devidamente rotulada.

20. ÓLEO REFINADO
Óleo refinado, podendo ser de amendoim, girassol ou outro.
O óleo não pode ser derivado de produtos geneticamente modificados.

21. SAL
Higienizado grosso, em embalagens adequadas à quantidade necessária do género alimentício.

22. TOMATE PELADO E POLPA DE TOMATE

Em latas, frascos ou embalagens de Tetra-pack nas quantidades necessárias, de utilização imediata.

23. LEITE DE VACA
Ultrapasteurizado, gordo ou meio gordo, em embalagens de litro.

24. QUEIJO
Ralado, em embalagens adequadas à quantidade necessária do género alimentício.

25. GELADO DE LEITE
Constituído por leite pasteurizado ou ultrapasteurizado, em quantidade não inferior a 150ml, por dose.

26. GELATINA DE ORIGEM VEGETAL
Deverá ser de origem vegetal, com a indicação da origem no rótulo.

27. PUDIM
O pudim poderá ser "caseiro" ou de preparação instantânea.

28.MOUSSE DE CHOCOLATE
A mousse poderá ser "caseira" ou de preparação instantânea.

29. IOGURTE
Iogurte sólido, meio gordo, de aromas ou pedaços, peso líquido de 125 gr.
Valor energético máximo: 100 kcal por por 100 g.

30. NATAS
Ultrapasteurizadas

31. PÃO DE MISTURA
O pão deve possuir a seguinte composição:
• 15% de centeio farinha tipo 130,
• 35% de farinha tipo 65,
• 35% de farinha tipo 200,
• água,
• teor máximo de sal de 1%,
• levedura

32. PAO RALADO

Em embalagens adequadas à quantidade necessária do género alimentício.

33. BROA

Broa de milho

34. AÇUCAR

Em embalagens adequadas à quantidade necessária do género alimentício.

MARCO DE CANAVESES

ANEXO F5

CALIBRE DA FRUTA

Produtos	Capitações Pré-escolar e 1º CEB	Capitações 2º e 3º CEB e Secundário
Alperce	100gr com calibre mínimo de 30mm	150gr com calibre mínimo de 30mm
Ameixa	120gr com calibre mínimo de 30mm	180gr com calibre mínimo de 30mm
Ananás / Abacaxi	85gr (1/2 rodela)	170gr (1 rodela)
Banana	75gr (1/2 unidade)	150gr (1 unidade)
Cereja	120gr com calibre mínimo de 17mm	150gr com calibre mínimo de 17mm
Clementinas	80gr (1 unidade)	160gr (2 unidades)
Damasco	100gr com calibre mínimo de 30mm	150gr com calibre mínimo de 30mm
Figo	60gr (1 unidade)	120gr (2 unidades)
Kiwi	80gr (1 unidade)	160gr (2 unidades)
Laranja	80gr (1/2 unidade)	160gr (1 unidade)
Maçã	80gr com calibre mínimo de 75mm	160gr com calibre mínimo de 75mm
Melancia	125gr	250gr
Melão	90gr	180gr
Morango	120gr com calibre mínimo de 22mm	150gr com calibre mínimo de 22mm
Nêspera	120gr com calibre mínimo de 30mm	180gr com calibre mínimo de 30mm
Pera	80gr com calibre mínimo de 70mm	160gr com calibre mínimo de 60mm
Pêssego	80gr com calibre mínimo de 73mm	160gr com calibre mínimo de 70mm
Uva de mesa	120gr	150gr

MARCO DE CANAVESES

ANEXO G – MODELO DE RECLAMAÇÃO DO FUNCIONAMENTO DO REFEITÓRIO

ESCOLA_____

DIA:____/____/ _____

1) APRESENTAÇÃO E FUNDAMENTAÇÃO DA RECLAMAÇÃO:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

2) REGISTO (S) DIÁRIOS DO FUNCIONAMENTO (ANEXO D) A QUE REPORTA A RECLAMAÇÃO:

ANEXO D_____/_____/_____ ANEXO D_/_____/_____ ANEXO D_____/_____/ _____

*Juntar os anexos referidos

3) OUTROS DOCUMENTOS DE SUPORTE:

(NOTAS DE ENCOMENDA /REGISTOS DE ENTRADA E SAÍDA DE MATÉRIA PRIMA …)

_____

_____

_____

_____

DATA:__/___/ ____

/A REPRESENTANTE DA CMMC/ESCOLA

_____

O/A REPRESENTANTE DA EMPRESA

MARCO DE CANAVESES

ANEXO H – PEDIDO DE ALTERAÇÃO DE EMENTA

ESCOLA_____

DIA:____/____/ _____

Ementa definida

EMENTA	
SOPA	
PRATO	
FRUTA/DOCE	

Ementa pretendida

EMENTA	
SOPA	
PRATO	
FRUTA/DOCE	

MOTIVO:

DATA:_____/_____/ _____

O/A REPRESENTANTE DA CMMC/ESCOLA

_____

O/A REPRESENTANTE DA EMPRESA

_____

MARCO DE CANAVESES

ANEXO I

REGISTO DE OPERAÇÕES DE MANUTENÇÃO DOS EQUIPAMENTOS

Data	Equipamento de Manutenção	Operação Efetuada	Observações	Responsável

DATA:_____/_____/ _____

O/A REPRESENTANTE DA CMMC/ESCOLA

_____

O/A REPRESENTANTE DA ESCOLA / EMPRESA

_____

MARCO DE CANAVESES

ANEXO J

NOTA JUSTIFICATIVA DO PREÇO UNITÁRIO

1. O preço unitário de € _____ , ___ (por algarismos e por extenso), ao qual acresce o IVA à taxa legal em vigor, para as **refeições escolares**, é desagregado pelas seguintes rubricas e valores:
   a) Matéria-prima alimentar (**1**) € ____, ____
   b) Matéria prima não alimentar (**2**) € ____ , ___
   c) Encargos com pessoal conforme discriminado no **ANEXO K** que faz parte integrante desta proposta € ____,
   d) Encargos com a manutenção do equipamento (**2**) € ____, ___
   e) Transporte (**2**) € ____, ___
   f) Acondicionamento da refeição – Malas de Transporte (**2**) € ____, ___
   g) Outros Encargos (**2**) € ____, ___
   h) Lucro (**2**) € ____, ___

2. O Valor Total da Proposta é de € _____,_____ (por *algarismos e por Extenso*), ao qual acresce o IVA à taxa legal em vigor, correspondente a um preço unitário por refeição de € ____ , ___ *(por algarismos e por extenso)*, ao qual acresce o IVA à taxa legal em vigor.

Nota:
(**1**) A componente associada à matéria-prima alimentar tem o valor mínimo de **€ 0,65**, ao qual acresce o IVA à taxa legal em vigor.
(**2**) As demais componentes não podem assumir valores iguais a **zero**, aos quais acresce o IVA à taxa legal em vigor.

Data _____ / _____ / _____

Assinatura do representante legal

_____

MARCO DE CANAVESES

ANEXO K

INCIIDÊNCIA DOS ENCARGOS COM PESSOAL NO PREÇO UNITÁRIO DA REFEIÇÃO

Quadro de Pessoal				TOTAL VENCIMENTOS	ENCARGOS SOCIAIS (SEG. SOCIAL, SEGUROS, MED. TRABALHO)	SUBSÍDIOS FÉRIAS E NATAL	OUTROS ENCARGOS	TOTAL DE DESPESAS COM PESSOAL		TOTAL REF	INCIDÊNCIA ENCARGOS PREÇO REFEIÇÃO
(Tempo Inteiro)			(Tempo Parcial)								
Encarregado N.º trabalhadores	Cozinheiro 1.ª N.º trabalhadores	Trabalhadores Refeitório (8Hdia/ 40H semanais) N.º trabalhadores	Trabalhadores Refeitório (4Hdia/20Hsemanais) N.º trabalhadores					Mês	Vigência do Contrato		

Nota: Os valores referidos são previsionais, considerando as possíveis exigências de organização da distribuição do serviço de refeições, cabendo, para todos os efeitos, a responsabilidade do seu preenchimento aos concorrentes em função da sua avaliação relativamente aos encargos.

ANEXO L

INCIDÊNCIA DOS ENCARGOS COM DISTRIBUIÇÃO

NÚMERO MÍNIMO DE VIATURAS*	COMBUSTÍVEL		TOTAL DESPESAS COM VIATURAS		TOTAL REFEIÇÕES*
	Mês	Duração contrato 11 Meses	Mês	Vigência do contrato	

Nota: Os valores referidos são previsionais, considerando as possíveis exigências de organização da distribuição do serviço de refeições, cabendo, para todos os efeitos, a responsabilidade do seu preenchimento aos concorrentes em função da sua avaliação relativamente aos encargos.