REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

DGEstE
Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares

João Miguel dos Santos Gonçalves
Assinado de forma digital por João Miguel dos Santos Gonçalves
Dados: 2021.07.29 16:40:05 +01'00'

Concurso Público N.º 1/DGEstE/ASE/2021

Aquisição de Serviços de Fornecimento de Refeições Confecionadas

em refeitórios escolares dos estabelecimentos de ensino do continente do Ministério da Educação

CADERNO DE ENCARGOS

julho de 2021

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

Índice

Parte I 4
Do Contrato 4
Cláusula 1.ª Definições 4
Cláusula 2.ª Objeto 5
Cláusula 3.ª Forma e documentos contratuais 6
Cláusula 4.ª Prazo de Execução 7
Cláusula 5.ª Obrigações do adjudicatário 7
Cláusula 6.ª Obrigações da entidade adjudicante 9
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 11
Cláusula 11.ª Cessão e Subcontratação 11
Cláusula 12.ª Preço base 12
Cláusula 13.ª Preço Contratual 12
Cláusula 14.ª Condições e Prazo de pagamento 13
Cláusula 15.ª Auditoria 14
Cláusula 16.ª Boa-fé 14
Cláusula 17.ª Uso de sinais distintivos 14
Parte II 15
Especificações técnicas 15
Cláusula 18.ª Especificações técnicas do serviço 15
Cláusula 19.ª Ementas 15
Cláusula 20.ª Matéria-prima alimentar 21
Cláusula 21.ª Preparação e arrumação das instalações 21
Cláusula 22.ª Pessoal 22
Cláusula 23.ª Instalações, equipamento e material 24
Cláusula 24.ª Controlo 26
Cláusula 25.ª Controlo Microbiológico 27
Cláusula 26.ª Execução e distribuição 28
Cláusula 27.ª Verificação da execução 28
Cláusula 28.ª Verificação da Distribuição 29
Cláusula 29.ª Rejeição de matérias-primas após a verificação 30
Cláusula 30.ª Confeção de alimentação para outros fins e utilização de sobras 32
Cláusula 31.ª Indícios de mal-estar associados à ingestão de alimentos 32

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

Cláusula 32.ª Ementas Alternativas para Refeições de Recurso 33
Cláusula 33.ª Formação 33
Parte III 34
Disposições Finais 34
Cláusula 34.ª Incumprimento do Contrato 34
Cláusula 35.ª Penalidades 34
Cláusula 36.ª Resolução do Contrato 37
Cláusula 37.ª Gestor do Contrato 38
Cláusula 38.ª Comunicações e Notificações 39
ANEXOS 40
Anexo A1- Lista de Escolas com número médio de refeições 41
Anexo A2- Lista de Escolas onde se regista transporte de refeições 50
ANEXO B – COMUNICAÇÃO DE SUSPENSÃO 52
ANEXO C – INVENTÁRIO DO EQUIPAMENTO FIXO E MÓVEL 53
ANEXO D - REGISTO DIÁRIO DE FUNCIONAMENTO DO REFEITÓRIO 54
ANEXO E – MAPA DE CONTROLO DIÁRIO DAS REFEIÇÕES 55
ANEXO F1 – EMENTAS TIPO (mediterrânicas e vegetarianas) 56
ANEXO F2 - FICHAS TÉCNICAS 68

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

Parte I

Do Contrato

Cláusula 1.ª Definições

1. 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 – Conselho de Ministros que, através de Resolução do Conselho de Ministros, aprovada em 22 de julho de 2021, delegou no Senhor Ministro da Educação os poderes inerentes, que os subdelegou na Senhora Secretária de Estado da Educação, a qual, por sua vez, subdelegou no Senhor Diretor-Geral dos Estabelecimentos Escolares.

   d) Entidade Adjudicante – Estado Português representado pela DGEstE;

   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 ao cargo de Presidente de uma Comissão Administrativa Provisória;

   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* https://www.dge.mec.pt/noticias/educacao-saude/orientacoes-sobre-ementas-e-refeitorios-escolares-2018

   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.

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

Cláusula 2.ª Objeto

1. O contrato a celebrar tem por objeto o fornecimento do serviço de refeições confecionadas em refeitórios escolares dos estabelecimentos de ensino do continente do Ministério da Educação ao abrigo do disposto na alínea a) do n.º 1 do artigo 20.º do Código dos Contratos Públicos, aprovado pelo Decreto-lei n.º 18/2008, de 29 de janeiro, na sua atual redação, doravante designado de CCP, para as entidades identificadas no Anexo A1 do caderno de encargos.

2. Os serviços objeto deste contrato são o fornecimento de refeições completas e suplementos alimentares (reforços da manhã, tarde e noite, reforço de viagem de curta e longa distância, pequeno-almoço e almoço volante) com a tipologia de dieta personalizada, em conformidade com as normas emitidas pela DGE, para os seguintes lotes:

   a) Lote 2 – Refeitórios da Direção de Serviços da Região Centro;

   b) Lote 4 – Refeitórios da Direção de Serviços da Região do Alentejo,

3. De acordo com as quantidades previstas e estimadas com base nos fornecimentos do mês de outubro de 2019, ponderadas com os dados de outubro e novembro de 2020, indicadas na Tabela 1, por lote, para os refeitórios identificados no Anexo A1. Dada a situação de pandemia causada pelo vírus SARS CoV2 que atravessamos, cujo término é ainda imprevisível, e considerando as orientações que foram dadas às escolas de preverem a possibilidade de algumas refeições serem servidas em takeaway se isso se mostrar absolutamente necessário para diminuir os riscos de contágio, evitando grandes concentrações de alunos, até 20% das refeições totais poderão ser servidas nesta modalidade, envolvendo assim o fornecimento das embalagens descartáveis, que deverão cumprir a Resolução do Conselho de Ministros nº 141/2018, de 26/10.

			de 1/9/2021 a 31/12/2021	de 1/1/2022 a 31/08/2022	
Lote	Nº de Refeitórios escolares 2021-2022	Nº médio de refeições diárias	Nº de refeições de 2021	Nº de refeições 2022	Total das refeições (21+22)
2	106	22 413	1 283 144	2 532 669	3 815 813
4	21	3 153	180 509	356 289	536 798
Total	**127**	**25 566**	**1 463 653**	**2 888 958**	**4 352 611**

Tabela 1 – Número de refeições /refeitórios

4. Para efeitos do número anterior, consideram-se abrangidas pelo número de refeições constante da tabela não apenas o número máximo de refeições objeto do contrato nos períodos letivos,

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

como uma previsão de impacto de 5% para dar resposta à prestação de serviço nos períodos estipulados nos n.ºs 2 e 3 da cláusula 4.ª do caderno de encargos nos refeitórios identificados no Anexo A1.

5. O objeto do contrato insere-se no CPV 55524000-9 - Serviços de fornecimento de refeições (catering) 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.
6. Os locais da prestação dos serviços objeto do contrato situam-se nas instalações – refeitórios escolares – de cada uma das escolas constantes do Anexo A1 – Lotes de escolas do presente caderno de encargos, com as exceções previstas no anexo A2.
7. O objeto do contrato poderá ser estendido, em cada um dos lotes de escolas constantes do Anexo A1 – Lotes de Escolas – do presente caderno de encargos a outros refeitórios, sempre que ao longo do ano letivo surjam situações que o justifiquem.
8. Para efeitos do 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 ou conjunto de municípios 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

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares
Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt
tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

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 no dia 1 de setembro de 2021 e termina a 31 de agosto de 2022.
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 cada ano letivo, e ainda nas paragens letivas, nomeadamente:
   a) Período do Carnaval;
   b) Período da Páscoa;
   c) Período do Natal;
   d) Transição entre anos letivos.
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 a DGEstE, utilizando para tal a aplicação informática RECORRA, 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

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares
Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt
tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

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 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 ou coloquem em causa a saúde e bem-estar dos consumidores.

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

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

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 diretor da escola/agrupamento ou por quem o mesmo indicar, utilizando a aplicação informática RECORRA para informação à empresa adjudicatária.
2. Pode ainda representar a entidade adjudicante qualquer técnico da DGEstE presente, em serviço, no refeitório.

Cláusula 7.ª Modo de Prestação do Serviço

1. O serviço é prestado, diariamente, pelo adjudicatário à entidade adjudicante após ter conhecimento do número de senhas vendidas por cada escola aos utentes.
2. As senhas a que se refere o número anterior são vendidas até à véspera do dia em que serão fornecidas a respetiva refeição, 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, 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. O número diário de refeições servidas corresponderá, obrigatoriamente, ao número de senhas 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.
6. 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, pelo representante da entidade adjudicante de cada escola e a validar pelo representante do adjudicatário.
7. Sem prejuízo do número anterior, o Mapa de Controlo Diário das Refeições que constitui o ANEXO

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares
Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt
tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

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.

8. 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.

9. 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 Diretor da Escola/Agrupamento apresentar à DGEstE uma reclamação dos serviços prestados, através do preenchimento de Reclamação, na aplicação informática RECORRA, providenciando a recolha das evidências testemunhais e documentais consideradas necessárias para o eventual exercício, pela DGESTE, das penalidades previstas no capítulo III deste caderno de encargos.

10. Caso se verifique alguma(s) das situações referidas no n.º 3 da Cláusula 36.ª, da documentação a recolher e a enviar à DGEstE, pelo Diretor da Escola, devem constar evidências desse(s) incumprimentos.

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

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

disponibilizá-la no prazo de dez dias.

Cláusula 10.ª Casos fortuitos ou de força maior

1. Nenhuma das partes incorrerá em responsabilidade se, por caso fortuito ou de força maior, for impedida de cumprir as obrigações assumidas.
2. Entende-se por caso fortuito ou de força maior qualquer situação ou acontecimento imprevisível e excecional, independente da vontade das partes, e que não derive de falta ou negligência de qualquer delas.
3. Não constituem força maior, designadamente:
   a) Circunstâncias que não constituam força maior para os subcontratados do adjudicatário, na parte em que intervenham;
   b) Greves ou conflitos laborais limitados às sociedades do fornecedor ou a grupos de sociedades em que este se integre, bem como a sociedades ou grupos de sociedades dos seus subcontratados;
   c) 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;
   d) Manifestações populares devidas ao incumprimento pelo fornecedor de normas legais;
   e) 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;
   f) Avarias nos sistemas informáticos ou mecânicos do fornecedor não devidas a sabotagem;
   g) Eventos que estejam ou devam estar cobertos por seguros.
4. A parte que invocar casos fortuitos ou de força maior deverá comunicar e justificar tais situações à outra parte, bem como informar o prazo previsível para restabelecer a situação.

Cláusula 11.ª Cessão e Subcontratação

1. O adjudicatário pode ceder ou subcontratar no contrato, mediante autorização prévia e por escrito da entidade adjudicante, nos termos do disposto no CCP.

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

2. 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 ou conjunto de municípios onde se situam as escolas objeto da cessão.

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 € 8 644 427,41 (oito milhões, seiscentos e quarenta e quatro mil, quatrocentos e vinte e sete euros e quarenta e um cêntimos), não incluindo o Imposto sobre o Valor Acrescentado, composto pelos seguintes lotes e respetivos preços base:
   a) Lote 2 – no valor de 7 517 151,61 € (sete milhões, quinhentos e dezassete mil, cento e cinquenta e um euros e sessenta e um cêntimos), não incluindo o Imposto sobre o Valor Acrescentado;
   b) Lote 4 – no valor de 1 127 275,80 (um milhão, cento e vinte sete mil, duzentos e setenta e cinco euros e oitenta cêntimos), não incluindo o Imposto sobre o Valor Acrescentado.
2. Para efeitos do disposto no número anterior e tendo em vista a aplicação do critério de adjudicação constante do artigo 12.º do Programa de Concurso, estabelece-se que o preço base unitário corresponde ao somatório das parcelas P1 a P7 da tabela do n.º 4 do artigo 11.º do Programa de Concurso e é fixado em 1,97 € e 2,10 €, respetivamente para os lotes 2 e 4, acrescido de IVA à taxa legal em vigor.
3. Não haverá lugar a revisão do preço no período de vigência do contrato.

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 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 do artigo 11.º do Programa de Concurso, 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

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares
Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt
tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

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 alíneas a) e b) do n.º 1 da Cláusula 19.ª, bem como o almoço volante e o reforço de viagem de longa distância a que se refere a alínea c) e d) do n.º 4 da cláusula 19.ª é o mesmo do número anterior.
4. O preço unitário dos suplementos alimentares (reforços da manhã, tarde e noite, reforço de viagem de curta distância e pequeno-almoço) constantes das alíneas a) e b) do n.º 4 da Cláusula 19.ª corresponde a metade do preço previsto no n.º 3 da presente cláusula.

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, 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.
4. No caso dos suplementos, a quantidade a faturar corresponde à encomenda feita pelo adjudicante.
5. 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 pelo adjudicatário e mediante a aceitação dos valores correspondentes pela entidade adjudicante.
6. O valor referido no número anterior inclui todos os custos, encargos e despesas cuja responsabilidade não esteja expressamente atribuída à entidade adjudicante.
7. Em caso de atraso no cumprimento das obrigações pecuniárias pela entidade adjudicante é aplicável o disposto no artigo 326.º do CCP.

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

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.

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

Parte II

Especificações técnicas

Cláusula 18.ª Especificações técnicas do serviço

O fornecimento 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 neste caderno de encargos, as ementas definidas no Anexo F1, 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 as Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares, de julho de 2018, ISBN 978-972-742-415-3 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

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

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 (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 (dimensão 200ml) (em cumprimento da Resolução do Conselho de Ministros nº 141/2018, de 26/10);

h) 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 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 constituído por uma fonte proteica de origem vegetal (apenas leguminosas ou acompanhada de outra de origem vegetal), 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;

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

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 de origem vegetal uma vez por semana (gelatina de origem vegetal ou outro sem recurso a laticínios, mas com alternativas vegetais), que será servido, se necessário, em taça descartável para sobremesa (dimensão 200ml) (em cumprimento da Resolução do Conselho de Ministros nº 141/2018, de 26/10);

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

4. Caso estejam em vigor medidas de contenção da pandemia pelos vírus SARS Cov-2 que o imponham, o disposto nas alíneas c), d), f) e h) dos nºs 2 e 3 da presente cláusula deverá acautelar o serviço individual aos utentes em recipiente próprio e o manuseamento dos produtos e utensílios/equipamentos apenas pelos funcionários do refeitório.

5. A ementa dos reforços de manhã, tarde e noite, pequenos-almoços, almoços volantes e reforços de viagem de curta e longa distância destinadas a atividades específicas deverá ser ajustada entre as entidades adjudicatárias e a entidade adjudicante, atendendo à seguinte composição:

a) <u>Reforços da manhã, tarde, noite e de viagem de curta distância</u>

- 1 DI Sandes de queijo ou fiambre em pão de mistura

  ou 1 DI barra de cereais

  ou 1DI Bolacha Maria + 1 DI queijo flamengo – 20g
- 1 DI Leite simples meio gordo ou 1 DI Leite com chocolate ou 1 DI Iogurte líquido ou 1 DI sumo
- 1 garrafa de ou DI de Água de 0,33L
- 1 peça de Fruta crua

Nota: Deverão ser distribuídos embalados (em cumprimento da Resolução do Conselho de Ministros nº 141/2018, de 26/10)

b) <u>Pequenos-almoços</u>

- 2,5 dl de leite meio gordo simples ou com chocolate ou com cevada ou 1 DI Leite simples ou leite com chocolate ou com cevada
- 1 DI Açúcar

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

- 1,5 pães de mistura adicionado de manteiga, queijo ou fiambre, em função do solicitado por cada direção de serviços, disponibilizado após embalado individualmente (em cumprimento da Resolução do Conselho de Ministros nº 141/2018, de 26/10) ou em prato, em função da forma e local onde o mesmo vai ser servido.
- 1 Peça de fruta crua ou 1 DI salada de fruta

Nota: esta refeição poderá ser distribuída em linha de self de bufete ou refeitório escolar ou distribuída previamente embalada (em cumprimento da Resolução do Conselho de Ministros nº 141/2018, de 26/10). Todos os produtos deverão cumprir com o definido no documento orientações para bufetes escolares da DGE)

c) Almoço volante

- Refeição completa (sopa + prato + salada) ou 2 sandes podendo as mesmas variar entre panado de frango, atum com ovo cozido ou omelete mista (queijo e fiambre) sempre com adição de alface, tomate e/ou cenoura ralada (mínimo dois componentes vegetais) ou fatia de quiche (origem animal + vegetal ou vegetal) de 300g + salada
- 1 DI Sumo ou 1 DI Água de 0,33L
- 1 Peça de fruta

Nota: o almoço será servido em descartáveis (em cumprimento da Resolução do Conselho de Ministros nº 141/2018, de 26/10)

d) Reforço de viagem de longa distância

- 2 sandes podendo as mesmas variar entre panado de frango, atum com ovo cozido ou omelete mista (queijo e fiambre) sempre com adição de alface, tomate e/ou cenoura ralada (mínimo dois componentes vegetais)
- 1 DI Sumo
- 1 DI Água de 0,33L
- 1 Peça de fruta

6. No preço máximo estipulado no n.º 1 da cláusula 12.ª estão previstas as refeições, tanto da dieta vegetariana como os suplementos alimentares.

a) As ementas e fichas técnicas definidas neste documento, serão as ementas-tipo e fichas técnicas a vigorar durante todo o ano letivo. No caso de ser necessário alguma alteração, solicitada pela entidade adjudicante ou pelo adjudicatário, por razões de adequação aos

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

hábitos alimentares da população alvo, a épocas do ano, a dias festivos ou outras, as mesmas deverão ser alvo de análise conjunta entre os técnicos das duas entidades, tendo essa alteração de ser obrigatoriamente autorizada pelo responsável máximo da DGEstE.

7. No caso de existir necessidade de ementas alternativas por razões de saúde, religiosas ou outras, poderá o adjudicatário propor uma ementa à DGEstE, tendo sempre por base a ementa previamente definida e utilizando, sempre que possível, sucedâneos da ementa original, exemplo: dieta sem glúten – caso a ementa de determinado dia contenha massa, a ementa destinada a este tipo de dieta deverá, obrigatoriamente, contemplar massa de variedade o mais próxima possível da ementa mediterrânica ou vegetariana, em função da opção do utente.

8. Nas ementas, devem, ainda, ser tomados em conta os seguintes aspetos:

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

   b) Compete ao adjudicatário completar as fichas técnicas com a indicação das substâncias ou produtos a que se refere o anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 25 de outubro, suscetíveis de provocar alergias ou intolerâncias, bem como elaborar a ficha nutricional, para cada período letivo, em função das ementas já definidas, apresentando-as 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 pelo disposto no Decreto-Lei n.º 26/2016, de 9 de junho, e no Regulamento atrás citado;

   c) As ementas, as fichas técnicas e as nutricionais devem estar obrigatoriamente arquivadas em pasta própria, nos refeitórios escolares, para consulta da entidade adjudicante e dos funcionários que tem a seu cargo a preparação e confeção da refeição, sendo da responsabilidade do adjudicatário disponibilizar tal documentação;

   d) Os alimentos que não constam da Lista de Alimentos Autorizados pela DGE, não podem ser utilizados na composição das ementas já definidas.

9. 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.

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

10. Caso haja necessidade, pontual, de alteração de alguma ementa das que foram previamente definidas, deverá a escola ou o adjudicatário, em função de quem solicitou essa alteração, registar esse pedido na plataforma REVVASE, módulo RECORRA, separador "alteração de ementa", com a antecedência mínima de uma semana, para que a mesma possa ser alvo de validação pela entidade adjudicante. As alterações propostas por qualquer uma das partes deverão ser alvo de conversa prévia entre a escola e o responsável local do adjudicatário a fim de se perceber a viabilidade da possível alteração, devendo esse entendimento ficar registado no pedido de alteração solicitado. Qualquer alteração deverá cumprir as regras estabelecidas pela DGE para os refeitórios escolares, nomeadamente, no que respeita às capitações estabelecidas, à lista dos alimentos autorizados e às periodicidades indicadas.

11. 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.

12. 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.

13. 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 e distribuição das refeições.

14. 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.

15. 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

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

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 encomendadas.
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.

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

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

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	2	2	4
E	> 200 e ≤ 250	2	2	4
F	> 250 e ≤ 300	3	1	4
G	> 300 e ≤ 350	3	2	5
H	> 350 e ≤ 400	4	1	5
I	> 400 e ≤ 450	4	2	6
J	> 450 e ≤ 500	5	1	6
L	> 500 e ≤ 600	5	2	7
M	> 600 e ≤ 700	6	2	8
N	> 700	7	2	9

2. O número de trabalhadores estipulados na tabela em regime de horário completo inclui, obrigatoriamente, um cozinheiro de 2.ª, um preparador e os restantes empregados de refeitório.

3. 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

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

médio de refeições, equivalendo a carga horária, no mínimo, a dois dias e meio de trabalho semanal.

4. 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.
5. Os estagiários eventualmente ao serviço não poderão ser incluídos no rácio previsto na tabela.
6. 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, 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.
7. 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.
8. 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.
9. O pessoal deverá estar devidamente identificado 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.
10. 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.
11. 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.
12. O pessoal ao serviço do adjudicatário deverá ser portador de declaração médica atualizada que ateste o seu bom estado de saúde (ficha de aptidão).
13. O adjudicatário fica sujeito ao cumprimento das disposições legais e regulamentares em vigor

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares
Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt
tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

sobre segurança, higiene e saúde no trabalho relativamente a todo o pessoal empregado, sendo da sua conta os encargos que de tal resultem.

14. O adjudicatário deverá garantir a aplicação e o cumprimento integral das disposições legais e regulamentares vigentes relativamente a todo o pessoal afeto à prestação dos serviços, respondendo pela sua observância perante a entidade adjudicante.

15. 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.

16. 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. Findo o contrato, as instalações, o equipamento e outro material serão restituídos à entidade adjudicante/escola em bom estado de conservação e funcionamento.

5. No início da prestação do serviço deverá a Escola preencher na aplicação RECORRA 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.

6. No final do serviço, deverá 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.

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

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares
Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt
tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

higiene e conservação.

8. 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.
9. 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.
10. Os encargos com água, gás e eletricidade correm por conta da escola.
11. 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.
12. 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.
13. 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, sem prejuízo de tal possibilidade poder ficar prejudicada caso estejam em vigor medidas de contenção da pandemia por SARS Covid 19 que o impeçam.
14. Caso a substituição prevista no número anterior não esteja impedida por medidas de contenção da pandemia por SARS Covid 19, o respetivo custo é da inteira responsabilidade da empresa adjudicatária e a alteração deve ter o acordo prévio da Direção da escola.
15. Os encargos com os telefones e outros serviços, eventualmente postos à disposição do adjudicatário, serão por ele suportados.
16. 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. Os kits de testes rápidos de controlo da qualidade dos óleos de fritura poderão não existir se, cada vez que o óleo for utilizado, o mesmo não seja guardado para ser reutilizado e seja de imediato rejeitado. O óleo, aquando da sua rejeição deverá ser obrigatoriamente armazenado com destino à reciclagem.

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

17. 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.

18. 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.

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 devida e obrigatoriamente 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 das DSR ou da DGEstE 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 catalogadas 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.

6. A entidade adjudicante poderá, a qualquer momento e sempre que o entender, tomar amostras

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

das refeições e mandar proceder às análises, ensaios e provas em laboratórios acreditados.

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 DGEstE no prazo máximo de um mês.

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

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 Direção do Agrupamento / 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.

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.
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.
3. Verificação quantitativa, tem por objetivo comprovar a conformidade:
   a) Das quantidades globais adquiridas e rececionadas na unidade, com as quantidades a fornecer em cada dia;
   b) Dos componentes do prato com as quantidades e variedades estabelecidas nas ementas e fichas técnicas da refeição constantes dos Anexos F1, F2 e F3 deste Caderno de Encargos.

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

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 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, 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 sem necessidade de qualquer outra interpelação da entidade adjudicante para o efeito.

Cláusula 28.ª Verificação da Distribuição

1. O representante da escola deverá assistir diariamente à distribuição das refeições e proceder ao controlo das senhas no fim do serviço.
2. O representante do adjudicatário é responsável, diariamente, pelo controlo da distribuição das refeições, receção das senhas e encaminhamento das mesmas para o representante do estabelecimento de ensino.

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

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.

5. Sempre que, na Escola, 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 que, de forma reiterada, se verificam situações violadoras do Caderno de Encargos, a Escola deve preencher uma reclamação na aplicação informática RECORRA, permitindo a intervenção dos serviços regionais da entidade adjudicante, que devem 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 (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, podendo inclusive colocar em causa a saúde pública, serão rejeitados e considerados não conformes. Nestas circunstâncias serão considerados não conformes os produtos que não:

   - Tenham rotulagem em língua portuguesa;

   - Cumpram com o definido na circular 3097/2018 da DGE (calibre do peixe, composição do produto, etc);

   - Cumpram com as normas de higiene e segurança alimentar e rastreabilidade, podendo pôr em causa a saúde pública, nomeadamente, produtos:

     - Recongelados;

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

- Congelados artesanalmente;
- Com excesso de gelo relativamente ao expetável/adequado para aquele produto;
- Sem rótulo que identifique de forma clara e inequívoca os produtos rececionados ou ali existentes;
- Que se encontram para além (fora) do prazo de validade;
- Em elevado estado de degradação;
- Que se encontrem armazenados em embalagens abertas e que não se encontrem devidamente identificadas quanto ao seu conteúdo e/ou não contenham data de abertura da mesma;
- Preparados, não convenientemente acondicionados e não identificados;

Devendo nestes casos os mesmos serem obrigatoriamente destruídos no local, no prazo máximo de 24 horas

São ainda considerados não conformes produtos que, embora não coloquem em causa a saúde pública, os mesmos não cumpram com o definido neste documento, sendo também, nestes casos 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, poderão as escolas efetuá-la 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 escola deve garantir o fornecimento de alimentação alternativa e o adjudicatário indemnizará a entidade adjudicante e a escola 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.

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

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 agrupamentos vizinhos, 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 números 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

1. 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, as DSR e a DGEstE;
   e) Estar presente no momento da intervenção das autoridades competentes.

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

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, salvaguardando todos os tipos de dieta encomendadas para o dia, além da totalidade das refeições de ementa mediterrânica encomendadas.
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:
    a) Sistema HACCP;
    b) Noções de microbiologia e boas práticas de higiene: alimentar; pessoal; das estruturas; dos equipamentos;
    c) Boas práticas ambientais e tratamento de resíduos;
    d) Segurança no trabalho e utilização de equipamentos;
    e) Relacionamento interpessoal;
    f) Incentivo a uma Alimentação saudável.

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

g) Empratamento;

h) Apresentação/Exposição das frutas, saladas e sobremesas.

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

5. 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

1. Sempre que se verifique uma suspensão parcial ou temporária do fornecimento por parte do adjudicatário, este ficará sujeito ao pagamento de uma multa correspondente ao valor das refeições em falta e indemnizará a escola das despesas eventualmente realizadas com o fornecimento de alimentação alternativa, em valor nunca inferior a €350,00.

2. Salvo motivo de força maior, sempre que se verifique uma suspensão, por razões imputáveis à entidade adjudicante, não comunicada com a antecedência mínima de 24 horas, o adjudicatário

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

terá direito a uma indemnização correspondente ao total das refeições encomendadas, caso se verifique desperdício das matérias-primas alimentares.

3. Salvo motivo de força maior, sempre que se verifique uma suspensão, por razões imputáveis à entidade adjudicante, comunicada com mais de 24 horas de antecedência, o adjudicatário terá direito a uma indemnização, correspondente à aplicação da fórmula P1, a qual é calculada em euros:

$$P1 = M \times (V + EL) \times D$$

M - Média de refeições fornecidas dos últimos 5 dias

V - Valor correspondente ao encargo diário com pessoal - valor da proposta

EL - Valor correspondente aos encargos gerais e lucro diário - valor da proposta

D - nº de dias de suspensão

4. Sempre que se verifique o incumprimento da obrigação prevista na Cláusula 5.ª n.º 2 alínea b), designadamente do rácio do pessoal, em qualquer refeitório, por ausência de qualquer unidade do pessoal prevista, constitui a entidade adjudicante no direito de deduzir, de imediato, no valor (euros) a faturar, o montante **P2 e/**ou **P3** calculados da seguinte forma:

   a) Por cada pessoa em falta, e por cada dia de trabalho, aplica-se a seguinte fórmula:

$$P2 = (Nf \ / \ Nt) \ X \ Nf \ X \ R$$

   Em que:

   Nf - Nº de elementos em falta

   Nt - Nº total de elementos que deviam estar no refeitório

   R - Nº de refeições encomendadas

   b) Se o número de horas do pessoal, em qualquer refeitório, for inferior ao previsto aplica-se a seguinte fórmula:

$$P3 = (Nhf \ / \ Nh) \ X \ Nhf \ X \ R$$

   Em que:

   Nh - Nº total de horas que deviam estar no refeitório

   Nhf - Nº de horas em falta

   R - Nº de refeições encomendadas

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

5. Sempre que a entidade adjudicatária incumpra o disposto nos termos da Cláusula 5.ª n.º 2 alíneas c), d), e) e j) a entidade adjudicante terá direito a uma indemnização, correspondente à aplicação da fórmula P4, a qual é calculada em euros:

P4 = M x D

M - Média de refeições fornecidas dos últimos 5 dias

D - nº de dias em que ocorreu incumprimento

6. Sempre que se verifique o incumprimento da realização das ações de formação constantes do plano de formação estipulado na cláusula 33.ª deste caderno de encargos, constitui a entidade adjudicadora no direito de deduzir, no período letivo seguinte ao da verificação do incumprimento, ou no final do prazo de execução do contrato, no valor a faturar, o montante **P5** calculado pela seguinte fórmula:

P5 = Ch X **N**

Em que:

Ch - Custo hora formando estabelecido para efeitos de penalização, de €10,00

N - N.º horas por formando em falta.

7. Sempre que se verifique o incumprimento das capitações alimentares, conforme definido na Cláusula 19.ª e nos Anexos F1 e F2, em qualquer refeitório concessionado no âmbito deste procedimento constitui a entidade adjudicante no direito de deduzir, de imediato, no valor a faturar o montante **P6** calculado pela seguinte fórmula:

P6 = **[(Ce - Cu) / Ce]** X **R**

Em que:

Ce - Capitação exigida da refeição completa

Cu - Capitação utilizada

R - N.º de refeições encomendadas

8. Sempre que forem obtidas, pela entidade adjudicante ou por outras entidades oficiais, análises feitas em laboratórios acreditados ou de referência com resultados não aceitáveis, no que respeita à qualidade das refeições, fica o adjudicatário sujeito aos parâmetros de avaliação (limites) utilizados pelos laboratórios contratados e ser-lhe-á aplicada uma multa correspondente

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

ao valor total das refeições servidas nesse refeitório, no mês a que respeita o resultado obtido, independentemente do direito de rescisão do contrato conforme adiante definido.

9. Sempre que se verifique o incumprimento relativo à realização das análises microbiológicas (laboratoriais) previstas na cláusula 25.ª, constitui a entidade adjudicante no direito de deduzir, no mês seguinte ao da verificação do incumprimento, ou no final do prazo de execução do contrato, no valor a faturar, o montante **P7** calculado pela seguinte fórmula:

P7 = N x Ca

Em que:

N - n.º total de análises em falta, por refeitório (refeições e/ou pessoal e/ou equipamento)

Ca - custo unitário estabelecido para efeitos de penalização - € 80,00

a) A não realização de um dos parâmetros definidos será considerada como a totalidade da análise prevista não realizada, implicando a aplicação da respetiva penalização.

10. Sempre que se verifique o incumprimento de qualquer requisito de higiene e limpeza nos termos definidos nas cláusulas 21.ª e 23.ª do caderno de encargos, constitui direito da entidade adjudicante a aplicação de penalização de € 250,00.

11. Sempre que forem realizadas auditorias por parte da entidade adjudicante (DGEstE ou escola) ou outras entidades oficiais e se verifiquem situações de incumprimento da ementa ao nível da qualidade/variedade/calibre do(s) produto(s) por referência ao definido na Circular n.º 3097/DFE/2018, de agosto de 2018 e as que lhe sucedam, será aplicada multa, devida na faturação do final do respetivo mês, correspondente ao não pagamento da totalidade das refeições encomendadas nesse dia.

12. O valor acumulado das sanções contratuais não pode exceder o limite de 20% do preço contratual.

Cláusula 36.ª Resolução do Contrato

1. 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 e nos casos previstos no presente Caderno de Encargos.

2. A resolução do contrato por iniciativa do adjudicatário terá que ser fundamentada e não poderá afetar os fornecimentos, enquanto não estiver em condições de produzir os seus efeitos.

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

3. A resolução do contrato por iniciativa da entidade adjudicante poderá ocorrer, designadamente, nos seguintes casos:

   a) O normal fornecimento de refeições aos seus utentes se encontre gravemente prejudicado por razões imputáveis ao adjudicatário;

   b) Utilização abusiva ou acentuada deterioração das instalações, equipamento e material;

   c) Prática de atos com dolo ou negligência por parte do adjudicatário que prejudiquem a quantidade ou afetem a qualidade do fornecimento de refeições ou o normal funcionamento dos refeitórios;

   d) Incumprimento, por parte do adjudicatário, de ordens, diretivas ou instruções transmitidas pela entidade adjudicante sobre matéria relativa à execução das prestações contratuais;

   e) Oposição do adjudicatário ao exercício dos poderes de fiscalização da entidade adjudicante;

   f) Falta de cumprimento, em devido tempo, das obrigações contratuais;

   g) Se o valor acumulado das sanções contratuais com natureza pecuniária exceder o limite de 20% do valor contratual.

4. A resolução do contrato produz efeitos a partir da data fixada na respetiva notificação.

5. A cessação dos efeitos do contrato não prejudica o exercício de responsabilidade civil ou criminal por atos ocorridos durante a execução do contrato.

6. Em caso de rescisão, o adjudicatário não goza do direito de retenção, devendo entregar, imediatamente, as instalações e equipamentos por si utilizados, em bom estado de conservação e limpeza.

Cláusula 37.ª Gestor do Contrato

O acompanhamento da execução do contrato será assegurado por Josefina Leandro Sardinha Martins, enquanto gestora do contrato.

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

Cláusula 38.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, 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 Escola registará a apreciação quantitativa e qualitativa da execução do serviço diário utilizando, para tal, a aplicação informática RECORRA.
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.

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

ANEXOS

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

Anexo A1- Lista de Escolas com número médio de refeições

Lote 2 - Refeitórios da Direção de Serviços do Centro

DSR	Concelho	Código UO	Nome UO	Código Escola	Nome Escola	Código Postal	Telefone	Nº médio de refeições
Centro	Águeda	161962	Escolas Águeda Sul	101083	Escola Básica Professor Artur Nunes Vidal, Fermentelos, Águeda	3750-430 FERMENTELOS	234722550	325
Centro	Águeda	160908	Escolas de Águeda	101150	Escola Básica Fernando Caldeira, Águeda	3750-150 ÁGUEDA	234600780	446
Centro	Águeda	161962	Escolas Águeda Sul	101258	Escola Básica de Aguada de Cima, Águeda	3750-049 AGUADA DE CIMA	234666800	182
Centro	Águeda	161962	Escolas Águeda Sul	101615	Escola Secundária Marques de Castilho, Águeda	3750-106 ÁGUEDA	234600540	320
Centro	Aguiar da Beira	160854	Escolas Padre José Augusto da Fonseca, Aguiar da Beira	901707	Escola Básica e Secundária Padre José Augusto da Fonseca, Aguiar da Beira	3570-022 AGUIAR DA BEIRA	232689030	214
Centro	Albergaria-a-Velha	160003	Escolas de Albergaria-a-Velha	102396	Escola Básica de São João de Loure, Albergaria-a-Velha	3850-772 SÃO JOÃO DE LOURE	234920190	115
Centro	Albergaria-a-Velha	160027	Escolas de Branca, Albergaria-a-Velha	102419	Escola Básica de Branca, Albergaria-a-Velha	3850-564 BRANCA ALB	234540070	100
Centro	Albergaria-a-Velha	160003	Escolas de Albergaria-a-Velha	102604	Escola Secundária de Albergaria-a-Velha	3850-837 ALBERGARIA-A-VELHA	234529680	211
Centro	Albergaria-a-Velha	160003	Escolas de Albergaria-a-Velha	102639	Escola Básica de Albergaria-a-Velha	3850-837 ALBERGARIA-A-VELHA	234520470	268
Centro	Almeida	161500	Escolas de Almeida	902777	Escola Básica e Secundária de Vilar Formoso, Almeida	6355-337 VILAR FORMOSO	271510120	160
Centro	Alvaiázere	161603	Escolas de Alvaiázere	1002365	Escola Básica e Secundária Dr. Manuel Ribeiro Ferreira, Alvaiázere	3250-112 ALVAIÁZERE	236650520	120

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

Centro	Anadia	160910	Escolas de Anadia	103101	Escola Básica de Vilarinho do Bairro, Anadia	3780-599 VILARINHO DO BAIRRO	231959532	170
Centro	Anadia	160910	Escolas de Anadia	103434	Escola Básica e Secundária de Anadia	3780-205 ANADIA	231519050	550
Centro	Ansião	160829	Escolas de Ansião	1003068	Escola Básica n.º 2 de Avelar, Ansião	3240-313 AVELAR	236620100	170
Centro	Ansião	160829	Escolas de Ansião	1003989	Escola Básica e Secundária Dr. Pascoal José de Mello, Ansião	3240-154 ANSIÃO	236670100	378
Centro	Arganil	161238	Escolas de Arganil	601215	Escola Básica Professor Mendes Ferrão, Coja, Arganil	3305-110 COJA	235729511	80
Centro	Arganil	161238	Escolas de Arganil	601549	Escola Básica n.º 2 de Arganil	3300-122 ARGANIL	235200400	167
Centro	Arganil	161238	Escolas de Arganil	601774	Escola Secundária de Arganil	3300-011 ARGANIL	235200180	170
Centro	Batalha	160301	Escolas de Batalha	1004191	Escola Básica e Secundária da Batalha	2440-062 BATALHA	244769180	521
Centro	Cantanhede	160179	Escolas Gândara-Mar, Tocha, Cantanhede	602289	Escola Básica e Secundária João Garcia Bacelar, Tocha, Cantanhede	3060-708 TOCHA	231442466	120
Centro	Cantanhede	161240	Escolas Marquês de Marialva, Cantanhede	602909	Escola Básica Marquês de Marialva, Cantanhede	3060-183 Cantanhede	231419600	200
Centro	Carregal do Sal	161706	Escolas de Carregal do Sal	1802221	Escola Básica de Carregal do Sal	3430-154 CARREGAL DO SAL	232960150	146
Centro	Carregal do Sal	161706	Escolas de Carregal do Sal	1802519	Escola Básica Aristides de Sousa Mendes, Cabanas de Viriato, Carregal do Sal	3430-677 CABANAS DE VIRIATO	232690020	120
Centro	Carregal do Sal	161706	Escolas de Carregal do Sal	1802998	Escola Secundária de Carregal do Sal	3430-120 CARREGAL DO SAL	232960120	110
Centro	Castanheira de Pêra	160544	Escolas Dr. Bissaya Barreto, Castanheira de Pera	1007156	Escola Básica Dr. Bissaya Barreto, Castanheira de Pêra	3280-011 CASTANHEIRA DE PÊRA	236438008	89
Centro	Castro Daire	161718	Escolas de Castro Daire	1803126	Escola Básica de Mões, Castro Daire	3600-430 MÕES	232300010	207
Centro	Castro Daire	161718	Escolas de Castro Daire	1803270	Escola Básica de Castro Daire	3600-194 CASTRO DAIRE	232382201	219
Centro	Covilhã	404020	Escola Profissional Agrícola Quinta da Lageosa, Aldeia do Souto, Covilhã	503073	Escola Profissional Agrícola Quinta da Lageosa, Aldeia do Souto, Covilhã	6201-006 COVILHÃ	275910200	114 a)
Centro	Estarreja	160155	Escolas de Estarreja	108163	Escola Secundária de Estarreja	3860-256 ESTARREJA	234841704	218

DGEstE
Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares
Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt
tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

Centro	Estarreja	160155	Escolas de Estarreja	108598	Escola Básica Padre Donaciano Abreu Freire, Estarreja	3860-207 ESTARREJA	234840640	395
Centro	Estarreja	160155	Escolas de Estarreja	108614	Escola Básica Professor Doutor Egas Moniz, Avanca, Estarreja	3860-127 AVANCA	234850120	128
Centro	Estarreja	160519	Escolas de Pardilhó, Estarreja	108767	Escola Básica de Pardilhó, Estarreja	3860-464 PARDILHÓ	234850150	309
Centro	Fundão	161196	Escolas do Fundão	504074	Escola Secundária de Fundão	6234-909 FUNDÃO	275750480	207
Centro	Fundão	161123	Escolas Gardunha e Xisto, Fundão	504507	Escola Básica Serra da Gardunha, Fundão	6230-297 FUNDÃO	275772928	208
Centro	Góis	160192	Escolas de Góis	606992	Escola Básica de Góis	3330-334 GÓIS	235770150	170
Centro	Gouveia	161597	Escolas de Gouveia	906001	Escola Básica de Gouveia	6290-327 GOUVEIA		120
Centro	Gouveia	161597	Escolas de Gouveia	906646	Escola Básica de Vila Nova de Tazem, Gouveia	6290-632 VILA NOVA DE TAZEM	238486474	135
Centro	Gouveia	161597	Escolas de Gouveia	906690	Escola Secundária de Gouveia	6290-335 GOUVEIA	238491018	142
Centro	Leiria	161627	Escolas Dr. Correia Mateus, Leiria	1009014	Escola Básica Dr. Correia Mateus, Leiria	2414-015 LEIRIA	244845010	208
Centro	Leiria	160313	Escolas Caranguejeira - Santa Catarina da Serra, Leiria	1009042	Escola Básica de Santa Catarina da Serra, Leiria	2495-143 SANTA CATARINA DA SERRA	244749700	500
Centro	Leiria	160349	Escolas de Marrazes, Leiria	1009142	Escola Básica n.º 2 de Marrazes, Leiria	2415-557 LEIRIA	244854494	249
Centro	Leiria	400725	Escola Secundária Afonso Lopes Vieira, Leiria	1009655	Escola Secundária Afonso Lopes Vieira, Leiria	2419-004 LEIRIA	244880000	190
Centro	Leiria	160325	Escolas de Colmeias, Leiria	1009684	Escola Básica de Colmeias, Leiria	2420-205 COLMEIAS	244720200	284
Centro	Leiria	161640	Escolas Domingos Sequeira, Leiria	1009694	Escola Básica José Saraiva, Leiria	2410-057 LEIRIA	244817120	158
Centro	Leiria	400208	Escola Secundária Francisco Rodrigues Lobo, Leiria	1009767	Escola Secundária Francisco Rodrigues Lobo, Leiria	2400-082 LEIRIA	244890260	109
Centro	Leiria	161639	Escolas D. Dinis, Leiria	1009858	Escola Básica D. Dinis, Leiria	2400-448 LEIRIA	244824035	239
Centro	Leiria	160313	Escolas Caranguejeira - Santa Catarina da Serra, Leiria	1009863	Escola Básica Dr. Correia Alexandre, Caranguejeira, Leiria	2420-115 CARANGUEJEIRA	244730040	400
Centro	Leiria	161640	Escolas Domingos Sequeira, Leiria	1009997	Escola Secundária Domingos Sequeira, Leiria	2410-250 LEIRIA	244848250	244
Centro	Lousã	161391	Escolas da Lousã	607001	Escola Básica n.º 1 de Lousã	3200-389 LOUSÃ	239990120	350
Centro	Lousã	161391	Escolas da Lousã	607473	Escola Secundária de Lousã	3200-232 LOUSÃ	239990140	200

DGEstE
Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares
Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt
tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

Centro	Lousã	161391	Escolas da Lousã	607567	Escola Básica n.º 2 de Lousã	3200-240 LOUSÃ	239990560	300
Centro	Marinha Grande	161688	Escolas Marinha Grande Poente	1010128	Escola Básica Guilherme Stephens, Marinha Grande	2430-000 MARINHA GRANDE	244502150	350
Centro	Marinha Grande	161688	Escolas Marinha Grande Poente	1010623	Escola Secundária Eng. Acácio Calazans Duarte, Marinha Grande	2430-231 MARINHA GRANDE	244575140	250
Centro	Marinha Grande	161676	Escolas Marinha Grande Nascente	1010674	Escola Básica Prof. Alberto Nery Capucho, Marinha Grande	2430-000 MARINHA GRANDE	244570270	140
Centro	Marinha Grande	161676	Escolas Marinha Grande Nascente	1010987	Escola Secundária Pinhal do Rei, Marinha Grande	2430-053 MARINHA GRANDE	244555172	108
Centro	Mira	160209	Escolas de Mira	608447	Escola Secundária Dr.ª Maria Cândida, Mira	3070-330 MIRA	231458512	141
Centro	Miranda do Corvo	161410	Escolas de Miranda do Corvo	609579	Escola Básica e Secundária José Falcão, Miranda do Corvo	3220-219 MIRANDA DO CORVO	239530010	285
Centro	Murtosa	161020	Escolas de Murtosa	112010	Escola Básica de Torreira, Murtosa	3870-336 TORREIRA	234830010	217
Centro	Murtosa	161020	Escolas de Murtosa	112573	Escola Básica e Secundária Padre António Morais da Fonseca, Murtosa	3870-153 MURTOSA	234830020	450
Centro	Nelas	161767	Escolas de Nelas	1809125	Escola Básica Dr. Fortunato de Almeida, Nelas	3520-056 NELAS	232941040	151
Centro	Nelas	161767	Escolas de Nelas	161767	Escola Secundária de Nelas	3520-056 NELAS	232941040	130
Centro	Oliveira do Bairro	160568	Escolas de Oliveira do Bairro	114354	Escola Básica Dr. Acácio de Azevedo, Oliveira do Bairro	3770-213 OLIVEIRA DO BAIRRO	234747747	450
Centro	Oliveira do Bairro	160568	Escolas de Oliveira do Bairro	114598	Escola Secundária de Oliveira do Bairro	3770-855 OLIVEIRA DO BAIRRO	234740030	108
Centro	Oliveira do Bairro	160568	Escolas de Oliveira do Bairro	114766	Escola Básica Dr. Fernando Peixinho, Oiã, Oliveira do Bairro	3770-059 OIÃ	234729580	235
Centro	Oliveira do Hospital	162000	Escolas de Oliveira do Hospital	611009	Escola Básica de Cordinha, Oliveira do Hospital	3405-062 ERVEDAL OHP	238641088	135
Centro	Oliveira do Hospital	162000	Escolas de Oliveira do Hospital	611221	Escola Secundária de Oliveira do Hospital	3400-068 OLIVEIRA DO HOSPITAL	238600740	264
Centro	Oliveira do Hospital	162000	Escolas de Oliveira do Hospital	611698	Escola Básica de Ponte das Três Entradas, Oliveira do Hospital	3400-731 SÃO SEBASTIÃO DA FEIRA	238670090	136

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

Centro	Oliveira do Hospital	162000	Escolas de Oliveira do Hospital	611850	Escola Básica de Lagares da Beira, Oliveira do Hospital	3405-155 LAGARES OHP	238640800	89
Centro	Ovar	161949	Escolas de Esmoriz/Ovar Norte	115039	Escola Básica de Maceda, Ovar	3885-819 MACEDA	256792000	69
Centro	Ovar	161056	Escolas de Ovar	115226	Escola Secundária Dr. José Macedo Fragateiro, Ovar	3880-307 OVAR	256581000	134
Centro	Ovar	161949	Escolas de Esmoriz/Ovar Norte	115308	Escola Básica Florbela Espanca, Esmoriz, Ovar	3885-454 ESMORIZ	256750410	125
Centro	Ovar	161950	Escolas de Ovar Sul	115490	Escola Secundária Júlio Dinis, Ovar	3880-192 OVAR	256573333	130
Centro	Ovar	161056	Escolas de Ovar	115522	Escola Básica António Dias Simões, Ovar	3884-908 OVAR	256579150	130
Centro	Ovar	161950	Escolas de Ovar Sul	115704	Escola Básica de São Vicente de Pereira Jusã, Ovar	3880-868 S VICENTE DE PEREIRA JUSÃ	256899400	149
Centro	Ovar	161949	Escolas de Esmoriz/Ovar Norte	115986	Escola Secundária de Esmoriz, Ovar	3885-451 ESMORIZ	256752782	147
Centro	Pampilhosa da Serra	160507	Escolas Escalada, Pampilhosa da Serra	612842	Escola Básica e Secundária Escalada, Pampilhosa da Serra	3320-206 PAMPILHOSA DA SERRA	235590400	170
Centro	Penalva do Castelo	160416	Escolas de Penalva do Castelo	1811436	Escola Básica e Secundária de Penalva do Castelo	3550-140 PENALVA DO CASTELO	232640080	215
Centro	Penalva do Castelo	160416	Escolas de Penalva do Castelo	1811500	Escola Básica de Ínsua, Penalva do Castelo	3550-146 PENALVA DO CASTELO	232640010	262
Centro	Penamacor	161214	Escolas Ribeiro Sanches, Penamacor	507106	Escola Básica e Secundária Ribeiro Sanches, Penamacor	6091-909 PENAMACOR	277390090	197
Centro	Pombal	161615	Escolas de Pombal	1015017	Escola Básica Marquês de Pombal, Pombal	3100-481 POMBAL	236209210	215
Centro	Pombal	160374	Escolas Gualdim Pais, Pombal	1015089	Escola Básica Gualdim Pais, Pombal	3101-902 POMBAL	236244050	645
Centro	Pombal	161615	Escolas de Pombal	1015619	Escola Secundária de Pombal	3100-487 POMBAL	236212169	200
Centro	Porto de Mós	160672	Escolas de Porto de Mós	1016010	Escola Secundária de Porto de Mós	2480-306 PORTO DE MÓS	244499170	208
Centro	Porto de Mós	160672	Escolas de Porto de Mós	1016163	Escola Básica Dr. Manuel de Oliveira Perpétua, Porto de Mós	2480-855 PORTO DE MÓS	244491491	177
Centro	Porto de Mós	160672	Escolas de Porto de Mós	1016975	Escola Básica e Secundária de Mira de Aire, Porto de Mós	2485-095 MIRA DE AIRE	244447150	164

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

Centro	Santa Comba Dão	161792	Escolas de Santa Comba Dão	1814142	Escola Secundária de Santa Comba Dão	3440-321 SANTA COMBA DÃO	232880050	226
Centro	Santa Comba Dão	161792	Escolas de Santa Comba Dão	1814829	Escola Básica de Santa Comba Dão	3440-324 SANTA COMBA DÃO	232899200	130
Centro	São Pedro do Sul	160465	Escolas de Santa Cruz da Trapa, São Pedro do Sul	1816332	Escola Básica de Santa Cruz da Trapa, São Pedro do Sul	3660-255 SANTA CRUZ DA TRAPA	232700050	183
Centro	Sátão	161913	Escolas de Sátão	1817364	Escola Básica de Ferreira de Aves, Sátão	3560-049 FERREIRA DE AVES	232660000	130
Centro	Sátão	161913	Escolas de Sátão	1817696	Escola Secundária Frei Rosa Viterbo, Sátão	3560-184 SÁTÃO	232980100	350
Centro	Sertã	161226	Escolas de Sertã	509237	Escola Básica de Sertã	6100-000 SERTÃ	274600750	267
Centro	Sertã	161226	Escolas de Sertã	509302	Escola Secundária de Sertã	6100-760 SERTÃ	274600650	130
Centro	Sertã	161226	Escolas de Sertã	509602	Escola Básica Padre António Lourenço Farinha, Sertã	6100-733 SERTÃ	274600190	281
Centro	Soure	161469	Escolas Martinho Árias, Soure	615185	Escola Básica de Soure	3130-255 SOURE	239506480	300
Centro	Soure	161469	Escolas Martinho Árias, Soure	615304	Escola Básica e Secundária Martinho Árias, Soure	3130-211 SOURE	239506010	130
Centro	Tondela	161822	Escolas de Tondela Cândido de Figueiredo	1821220	Escola Secundária de Molelos, Tondela	3464-003 TONDELA	966491500	142
Centro	Tondela	161822	Escolas de Tondela Cândido de Figueiredo	1821268	Escola Básica Professor Doutor Carlos Mota Pinto, Lajeosa do Dão, Tondela	3460-153 LAJEOSA TND	232958106	97
Centro	Tondela	161998	Escolas de Tondela Tomaz Ribeiro	1821552	Escola Básica de Campo de Besteiros, Tondela	3465-056 CAMPO DE BESTEIROS	232857020	262
Centro	Tondela	161998	Escolas de Tondela Tomaz Ribeiro	1821681	Escola Básica de Caramulo, Tondela	3475-031 CARAMULO	232860060	100
Centro	Tondela	161822	Escolas de Tondela Cândido de Figueiredo	1821880	Escola Básica de Tondela	3460-521 TONDELA	232819050	425
Centro	Tondela	161998	Escolas de Tondela Tomaz Ribeiro	1821927	Escola Secundária de Tondela	3460-521 TONDELA	232814140	170
Centro	Vagos	404299	Escola Profissional de Agricultura e Desenvolvimento Rural de Vagos	118959	Escola Profissional de Agricultura e Desenvolvimento Rural de Vagos	3840-254 GAFANHA DA BOA HORA	234799830	300 a)
Centro	Vila de Rei	160581	Escolas de Vila de Rei	510409	Escola Básica e Secundária do Centro de Portugal, Vila de Rei	6110-117 VILA DE REI	274890050	226

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

Centro	Vila Nova de Paiva	161883	Escolas de Vila Nova de Paiva	1822353	Escola Básica Aquilino Ribeiro, Vila Nova de Paiva	3650-214 VILA NOVA DE PAIVA	232609100	200
Centro	Vila Nova de Paiva	161883	Escolas de Vila Nova de Paiva	1822366	Escola Secundária de Vila Nova de Paiva	3650-235- Vila Nova de Paiva	232609020	193
Centro	Vila Nova de Poiares	160520	Escolas de Vila Nova de Poiares	617192	Escola Básica e Secundária Dr. Daniel de Matos, Vila Nova de Poiares	3350-102 VILA NOVA DE POIARES	239429410	154

a) Refeições servidas ao almoço e ao jantar

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

Lote 4 - Refeitórios da Direção de Serviços do Alentejo

DSR	Concelho	Código UO	Nome UO	Código Escola	Nome Escola	Código Postal	Telefone	Nº médio de refeições
Alentejo	Alcácer do Sal	130345	Escolas de Alcácer do Sal	1501557	Escola Secundária de Alcácer do Sal	7580-131 ALCÁCER DO SAL	265622658	66
Alentejo	Alter do Chão	135185	Escolas de Alter do Chão	1201458	Escola Básica e Secundária Padre José Agostinho Rodrigues, Alter do Chão	7440-020 ALTER DO CHÃO	245612371	204
Alentejo	Alter do Chão	404391	Escola Profissional de Desenvolvimento Rural de Alter do Chão	1202000	Escola Profissional de Desenvolvimento Rural de Alter do Chão	7440-999 ALTER DO CHÃO	245612505	131
Alentejo	Arraiolos	135525	Escolas de Arraiolos	702889	Escola Básica e Secundária Cunha Rivara, Arraiolos	7040-028 ARRAIOLOS	266490400	119
Alentejo	Campo Maior	135215	Escolas de Campo Maior	1204462	Escola Básica São João Batista, Campo Maior	7370-106 CAMPO MAIOR	268680190	266
Alentejo	Campo Maior	135215	Escolas de Campo Maior	1204743	Escola Secundária de Campo Maior	7370-110 CAMPO MAIOR	268680110	49
Alentejo	Moura	135057	Escolas de Amareleja, Moura	210453	Escola Básica de Amareleja, Moura	7885-068 AMARELEJA	285980100	154
Alentejo	Moura	135471	Escolas de Moura	210956	Escola Secundária de Moura	7860-108 MOURA	285250020	145
Alentejo	Odemira	135082	Escolas de Sabóia, Odemira	211358	Escola Básica n.º 1 de Sabóia, Odemira	7665-824 SABÓIA	283880000	71
Alentejo	Odemira	135070	Escolas de Colos, Odemira	211774	Escola Básica Aviador Brito Paes, Colos, Odemira	7630-329 COLOS	283650000	134
Alentejo	Portalegre	135318	Escolas do Bonfim, Portalegre	1214002	Escola Secundária Mouzinho da Silveira, Portalegre	7300-067 PORTALEGRE	245302370	197
Alentejo	Portalegre	135320	Escolas José Régio, Portalegre	1214630	Escola Básica José Régio, Portalegre	7300-190 PORTALEGRE	245300000	265
Alentejo	Portalegre	135318	Escolas do Bonfim, Portalegre	1214675	Escola Básica Cristóvão Falcão, Portalegre	7300-067 PORTALEGRE	245309830	99
Alentejo	Redondo	135598	Escolas de Redondo	710605	Escola Básica e Secundária Dr. Hernâni Cidade, Redondo	7170-029 REDONDO	266909215	308

DGEstE
Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares
Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt
tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

Alentejo	Santiago do Cacém	135513	Escolas de Santo André, Santiago do Cacém	1509127	Escola Secundária Padre António Macedo, Santiago do Cacém	7500-160 VILA NOVA DE SANTO ANDRÉ	269708110	86
Alentejo	Santiago do Cacém	135501	Escolas de Santiago do Cacém	1509172	Escola Secundária Manuel da Fonseca, Santiago do Cacém	7540-121 SANTIAGO DO CACÉM	269750080	159
Alentejo	Santiago do Cacém	135501	Escolas de Santiago do Cacém	1509558	Escola Básica Frei André da Veiga, Santiago do Cacém	7540-145 SANTIAGO DO CACÉM	269750390	348
Alentejo	Santiago do Cacém	135513	Escolas de Santo André, Santiago do Cacém	1509628	Escola Básica n.º 1 de Santo André, Santiago do Cacém	7500-190 VILA NOVA DE SANTO ANDRÉ	269751232	82
Alentejo	Serpa	135094	Escolas n.º 1 de Serpa	213575	Escola Básica de Pias, Serpa	7830-219 PIAS SRP	284850000	165
Alentejo	Sines	403192	Escola Secundária Poeta Al Berto, Sines	1513749	Escola Secundária Poeta Al Berto, Sines	7520-000 SINES	269630320	105
Alentejo	Vila Viçosa	135483	Escolas de Vila Viçosa		Escola Secundária Públia Hortênsia de Castro, Vila Viçosa	7160-201 VILA VIÇOSA	268889140	300

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

Anexo A2- Lista de Escolas onde se regista transporte de refeições

Lote 2 - Refeitórios da Direção de Serviços do Centro

Refeitório ou outro onde se confeciona as refeições						Refeitório ou outro onde são servidas as refeições						
Concelho	Código UO	Nome UO	Código Escola	Nome Escola	Telefone	Concelho	Código UO	Nome UO	Código Escola	Nome Escola	Telefone	Observações: Indicação da situação
Sertã	161226	Agrupamento de Escolas de Sertã	509602	Escola Básica Padre António Lourenço Farinha, Sertã	274600650	Sertã	161226	Agrupamento de Escolas de Sertã	509302	Escola Secundária da Sertã	274600650	Escola sem cozinha e com refeitório (refeições transportadas a quente)
Leiria	160313	Agrupamento de Escolas Caranguejeira - Santa Catarina da Serra, Leiria	1009863	Escola Básica Dr. Correia Alexandre, Caranguejeira, Leiria	244730040	Leiria	160313	Agrupamento de Escolas Caranguejeira - Santa Catarina da Serra, Leiria	1009042	Escola Básica de Santa Catarina da Serra, Leiria	244749700	Escola com cozinha, mas que se encontra em obras, não se prevendo data de términus dessas obras (refeições transportadas a quente)
Fundão	161196	Agrupamento de Escolas do Fundão	504074	Escola Secundária do Fundão	275750480	Covilhã	404020	Escola Profissional Agrícola Quinta da Lageosa, Covilhã	503073	Escola Profissional Agrícola Quinta da Lageosa, Covilhã	275910200	Escola sem cozinha e com refeitório (refeições transportadas a quente)

Lote 4 - Refeitórios da Direção de Serviços do Alentejo

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

Refeitório ou outro onde se confeciona as refeições

Concelho	Código UO	Nome UO	Código Escola	Nome Escola	Telefone

Refeitório ou outro onde são servidas as refeições

Concelho	Código UO	Nome UO	Código Escola	Nome Escola	Telefone	Observações: Indicação da situação

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

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 ESCOLA**

_____ _____

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

DGEstE
Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares

ANEXO C – INVENTÁRIO DO EQUIPAMENTO FIXO E MÓVEL

ESCOLA: ____

Designação do Equipamento	Inicial		1ª verificação		2ª verificação		3ª verificação	
	___/___/_____		___/___/_____		___/___/_____		___/___/_____	
	Quantidade	Estado de Conservação	Quantidade	Estado de Conservação	Quantidade	Estado de Conservação	Quantidade	Estado de Conservação
O Responsável da Escola								
O Responsável da Escola								

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

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	Quantidades Utilizadas
SOPA				
PRATO				
FRUTA/DOCE				

DATA: ____ / ____ / ____

O/A REPRESENTANTE DA EMPRESA **O/A REPRESENTANTE DA ESCOLA**

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

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* Refeições 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 ESCOLA**

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

ANEXO F1 – EMENTAS TIPO (mediterrânicas e vegetarianas)

SEMANA 1

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Couve branca com cenoura ripada **(F.T.S.3)**	Feijão vermelho e couve-lombarda **(F.T.S.5)**	Feijão-verde com cenoura **(F.T.S.16)**	Grão-de-bico com nabiça **(F.T.S.17)**	Creme de abobora com alface **(F.T.S.2)**
Prato	Atum com ovo e salada russa **(F.T.P.22 + F.T.AC.5)**	Febras de porco grelhadas/gratinadas com molho de cogumelos e arroz de milho e ervilha **(F.T.C. 06/ F.T.C. 13 + F.T.AC.6)**	Solha no forno com batata alourada/ cozida **(F.T.P.5 + F.T.AC.17/ F.T.AC.3)**	Frango estufado com ervilhas e fusillis cozido **(F.T.C. 14 + F.T.AC.10)**	Arroz de peixe (pescada/maruca + miolo de camarão) **(F.T.P.14)**
Vegetariano	Salada de 3 Feijões com batata cenoura e feijão verde **(F.T.V.28)**	Tofu grelhado/gratinado com molho de cogumelos e arroz de milho e ervilha **(F.T.V.6 / F.T.V.7 + F.T.AC.6)**	Gratinado de leguminosas (feijão branco, feijão preto) com legumes (cenoura, alho francês, pimento) no forno com batata alourada/ cozida **(F.T.V.16 + F.T.AC.17/ F.T.AC.3)**	Ervilhas estufadas com legumes (curgete, pimento e alho francês) e massa fusillis cozido **(F.T.V.13 + F.T.AC.10)**	Arroz de seitan com feijão catarino e alho francês **(F.T.V.21)**
Salada	Alface, pepino e tomate **(F.T.SLD)**	Alface, couve roxa e milho **(F.T.SLD + F.T.AC 11)**	Alface, beterraba e tomate **(F.T.SLD)**	Tomate, milho e pimento **(F.T.SLD + F.T.AC 11)**	Alface, beterraba e cenoura **(F.T.SLD)**
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Iogurte **(F.T.SOB 9 + F.T.SOB 5)**	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.SOB 9 + F.T.SOB 7)**

DGEstE
Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares
Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt
tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

SEMANA 2

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Nabo com espinafre **(F.T.S.11)**	Alho francês com cenoura e nabo **(F.T.S.12)**	Creme de cenoura com couve-flor **(F.T.S.10)**	Feijão branco com couve portuguesa **(F.T.S.7)**	Caldo verde **(F.T.S.8)**
Prato	Carne à bolonhesa **(F.T.C. 3)**	Perca/Mero assado com batata assada/cozida **(F.T.P. 5 + F.T.AC.2/ F.T.AC.3)**	Vitela estufada aos cubos / com cenoura e arroz de ervilhas **(F.T.C. 30 / F.T.C. 18 + F.T.AC.6)**	Bacalhau à gomes de sá/bacalhau à Brás **(F.T.P.18/ F.T.P.17)**	Coxas de frango assadas com espirais salpicadas de cenoura ralada **(F.T.C. 8 + F.T.AC.16)**
Vegetariano	Lentilhas à bolonhesa **(F.T.V.8)**	Vegetais assados com cogumelos, feijão-frade e molho verde com batata assada/ cozida **(F.T.V.18 + F.T.AC.2/ F.T.AC.3)**	Soja estufada aos cubos com arroz de ervilhas **(F.T.V.10 + F.T.AC.6)**	Seitan à gomes de sá com favas **(F.T.V.2)**	Salada de grão-de-bico com espirais cenoura, milho, rebentos de soja e queijo vegan **(F.T.V.30)**
Salada	Alface, pimento e tomate **(F.T.SLD)**	Alface, milho e tomate **(F.T.SLD + F.T.AC 11)**	Cenoura, couve roxa e pepino **(F.T.SLD)**	Alface, beterraba e milho **(F.T.SLD + F.T.AC 11)**	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.SOB 9 + F.T.SOB 6)**	Fruta da época (min. 3 variedades) **(F.T.SOB 9)**	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida **(F.T.SOB 9 + F.T.SOB 8)**	Fruta da época (min. 3 variedades) **(F.T.SOB 9)**

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

SEMANA 3

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Creme de abóbora com ervilha **(F.T.S.2)**	Grão-de-bico com couve-lombarda **(F.T.S.17)**	Curgete e macedónia **(F.T.S.21)**	Creme de feijão-verde **(F.T.S.23)**	Nabo, cenoura e couve branca **(F.T.S.4)**
Prato	Filetes de pescada dourados com com arroz de feijão **(F.T.P.1 + F.T.AC.10)**	Peru assado com esparguete **(F.T.C. 32 + F.T.AC.10)**	Cardinal no forno com salada camponesa **(F.T.P.5 + F.T.AC.5)**	Lombo de porco assado com arroz de cogumelos **(F.T.C. 25 + F.T.AC.6)**	Chocos estufados com puré de batata e macedónia **(F.T.P.12 + F.T.AC.1 + F.T.AC.13)**
Vegetariano	Salteado de legumes (alho francês, curgete, cenoura) com cogumelos /favas com cenoura e cogumelos e arroz de feijão **(F.T.V.17+ F.T.AC.10)**	Tomate recheado com bolonhesa de soja/seitan e ervilhas e esparguete **(F.T.V.9+ F.T.AC.10)**	Salada de feijocas com batata e legumes (salada camponesa) **(F.T.V.32 + F.T.AC.5)**	Feijão preto estufado com curgete e couve-lombarda e arroz de cogumelos **(F.T.V.33+ F.T.AC.6)**	Almondegas de feijão vermelho com aveia e cenoura, estufadas com puré de batata e macedónia **(F.T.V.23 + F.T.V.24 + F.T.AC.1 + F.T.AC.13)**
Salada	Alface, couve roxa e pepino **(F.T.SLD)**	Cenoura, milho e tomate **(F.T.SLD + F.T.AC 11)**	Alface, beterraba e milho **(F.T.SLD + F.T.AC 11)**	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.SOB 9 + F.T.SOB 7)**	Fruta da época (min. 3 variedades) **(F.T.SOB 9)**	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina **(F.T.SOB 9 + F.T.SOB 10)**	Fruta da época (min. 3 variedades) **(F.T.SOB 9)**	Fruta da época (min. 3 variedades) **(F.T.SOB 9)**

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

SEMANA 4

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Creme de cenoura com couve branca **(F.T.S.10)**	Abóbora com brócolos **(F.T.S.9)**	Alho francês com curgete **(F.T.S.12)**	Feijão branco com espinafres **(F.T.S.7)**	Creme de alface com nabo **(F.T.S.24)**
Prato	Hambúrguer misto estufado/no forno com molho de tomate com arroz de cenoura **(F.T.C. 22/17 + F.T.AC.7)**	Maruca gratinada com batata assada/cozida **(F.T.P.3 + F.T.AC.2/ F.T.AC.3)**	Bifes de frango de tomatada com fusillis salpicado de ervilhas **(F.T.C.1 + F.T.AC.16)**	Arroz de lulas **(F.T.P.16)**	Rancho **(F.T.C. 2)**
Vegetariano	Hamburger de lentilhas com rebentos de soja estufado em molho de tomate com arroz de cenoura **(F.T.V.23 + F.T.V.24 + F.T.AC.7)**	Tofu gratinado com feijão manteiga, curgete e cenoura com batata assada/ cozida **(F.T.V.38 + F.T.AC.2/ F.T.AC.3)**	Bifinhos de seitan de tomatada fusillis salpicado de ervilhas **(F.T.V.11 + F.T.AC.16)**	Arroz de leguminosas (favas) com legumes (curgete, pimento e alho francês) **(F.T.V.34)**	Rancho vegetariano (grão, cenoura, couve, massa cotovelos) **(F.T.V.25)**
Salada	Alface, milho e pepino **(F.T.SLD + F.T.AC 11)**	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.SOB 9 + F.T.SOB 8)**	Fruta da época (min. 3 variedades) **(F.T.SOB 9)**	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelado **(F.T.SOB 9 + F.T.SOB 11)**	Fruta da época (min. 3 variedades) **(F.T.SOB 9)**

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

SEMANA 5

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Macedónia de legumes **(F.T.S.1)**	Nabiças com feijão-frade **(F.T.S.13)**	Creme de tomate com ervilha **(F.T.S.14)**	Feijão vermelho com couve portuguesa **(F.T.S.5)**	Creme de alho francês com couve-flor **(F.T.S.25)**
Prato	Atum com ovo e feijão-frade **(F.T.P.7)**	Arroz de aves (peru e frango) **(F.T.C. 11)**	Massada de salmão com coentros **(F.T.P.21)**	Carne de porco à Portuguesa **(F.T.C. 7)**	Pescada estufada com arroz de feijão-verde **(F.T.P.8 + F.T.AC.7)**
Vegetariano	Salada de feijão-frade, batata, cenoura, feijão-verde **(F.T.V.31)**	Arroz lentilhas com cenoura, alho francês e curgete **(F.T.V.35)**	Massada de feijão preto com cogumelos e coentros **(F.T.V.19)**	Cogumelos com favas à portuguesa **(F.T.V.5)**	Feijão branco estufado com curgete e couve-lombarda, arroz de feijão-verde **(F.T.V.33 + F.T.AC.7)**
Salada	Alface, pepino e tomate **(F.T.SLD)**	Alface, couve em juliana e milho **(F.T.SLD + F.T.AC 11)**	Alface, milho e tomate **(F.T.SLD + F.T.AC 11)**	Alface, beterraba e pepino **(F.T.SLD)**	Couve-de-bruxelas, milho e tomate **(F.T.SLD + F.T.AC 11)**
Sobremesa	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.SOB 9 + F.T.SOB 7)**	Fruta da época (min. 3 variedades) **(F.T.SOB 9)**	Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria **(F.T.SOB 9 + F.T.SOB 4)**

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

SEMANA 6

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Abobora com feijão-verde **(F.T.S.9)**	Caldo verde **(F.T.S.8)**	Feijão branco com couve-lombarda **(F.T.S.7)**	Creme de cenoura com brócolo **(F.T.S.10)**	Alho francês com curgete **(F.T.S.12)**
Prato	Jardineira de frango com cotovelos (ervilha, cenoura e feijão-verde) **(F.T.C. 29)**	Meia desfeita de bacalhau **(F.T.P.4)**	Costeleta de cebolada com esparguete salpicado de ervilhas **(F.T.C. 28 + F.T.AC.16)**	Maruca assada com molho de limão e ervas aromáticas com batata aos gomos corada/cozida **(F.T.P.20 + F.T.AC.4 / F.T.AC.3)**	Carnes mistas aos cubos estufadas com arroz de brócolos / Arroz à Valenciana **(F.T.C. 9 + F.T.AC.7 / F.T.C.16)**
Vegetariano	Jardineira vegetariana (soja, ervilhas, cenoura, feijão verde e cotovelos) **(F.T.V.26)**	Salada de grão-de-bico com batata, cogumelos e cenoura **(F.T.V.32)**	Tofu de cebolada com esparguete salpicado de ervilhas **(F.T.V.15 + F.T.AC.16)**	Croquetes de feijão preto com cenoura no forno com batata aos gomos corada/cozida **(F.T.V.23 + F.T.AC.4/ F.T.AC.3)**	Leguminosas estufadas (ervilha + lentilha) com legumes (curgete, pimento e alho francês), arroz de brócolos/ Arroz de leguminosas estufadas com legumes **(F.T.V.13 + F.T.AC.7 /F.T.V.34)**
Salada	Alface, cenoura e courgette **(F.T.SLD)**	Cenoura, milho e tomate **(F.T.SLD + F.T.AC 11)**	Alface, beterraba e pepino **(F.T.SLD)**	Alface, cenoura e couve roxa **(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) / Arroz-doce **(F.T.SOB 9 + F.T.SOB 3)**	Fruta da época (min. 3 variedades) **(F.T.SOB 9)**	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida **(F.T.SOB 9 + F.T.SOB 8)**	Fruta da época (min. 3 variedades) **(F.T.SOB 9)**

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

SEMANA 7

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Curgete com macedónia **(F.T.S.21)**	Creme de ervilhas com cenoura **(F.T.S.18)**	Couve-flor com cenoura **(F.T.S.19)**	Grão-de-bico com espinafre **(F.T.S.17)**	Creme de alface com nabo **(F.T.S.24)**
Prato	Salada de peixe (filete de pescada, ovo e camarão) **(F.T.P.15)**	Feijoada à portuguesa com bola de arroz **(F.T.C. 23 + F.T.AC.9)**	Arinca no forno com puré de batata e feijão-verde cozido **(F.T.P.5 + F.T.AC.1+ F.T.AC.11)**	Tirinhas de frango estufadas com fusillis **(F.T.C. 12 + F.T.AC.10)**	Arroz de polvo **(F.T.P.16)**
Vegetariano	Salada de 3 feijões com batata, cenoura e feijão-verde **(F.T.V.28)**	Feijoada vegetariana (feijão vermelho cenoura e lombarda) com bola de arroz **(F.T.V.27+ F.T.AC.9)**	Gratinado de leguminosas (ervilha+ favas) com legumes (beringela, alho francês e pimento) no forno com puré de batata (vegan) e feijão-verde cozido **(F.T.V.16+ F.T.AC.1+ F.T.AC.11)**	Tirinhas de seitan estufadas com cenoura e favas e fusillis **(F.T.V.12+ F.T.AC.10)**	Arroz de feijão manteiga com cogumelos cenoura e couve-lombarda **(F.T.V.22)**
Salada	Couve roxa, pimento e tomate **(F.T.SLD)**	Alface, cenoura e milho **(F.T.SLD + F.T.AC 11)**	Alface, Pepino e tomate **(F.T.SLD)**	Cenoura, couve roxa e tomate **(F.T.SLD)**	Alface, beterraba e milho **(F.T.SLD + F.T.AC 11)**
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada **(F.T.SOB 9 + F.T.SOB 7)**	Fruta da época (min. 3 variedades) **(F.T.SOB 9)**	Fruta da época (min. 3 variedades) / Leite-creme **(F.T.SOB 9 + F.T.SOB 2)**	Fruta da época (min. 3 variedades) **(F.T.SOB 9)**	Fruta da época (min. 3 variedades) **(F.T.SOB 9)**

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

SEMANA 8

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Alho francês com feijão-verde **(F.T.S.12)**	Nabo com cenoura e couve-lombarda **(F.T.S.4)**	Feijão branco com nabiças **(F.T.S.5)**	Abobora com couve branca **(F.T.S.9)**	Caldo verde **(F.T.S.8)**
Prato	Almondegas estufadas com esparguete salpicado de ervilhas **(F.T.C. 15+ F.T.AC.16)**	Pescada/ Palmeta dourada com feijão-frade e batata **(F.T.P.2 + F.T.AC.14 + F.T.AC.3)**	Arroz de pato no forno à antiga **(F.T.C. 19)**	Filetes de solha gratinados com batata cozida e feijão-verde **(F.T.P.3+ F.T.AC.3+ F.T.AC.11)**	Febras de porco estufadas com arroz de milho **(F.T.C. 10 + F.T.AC.6)**
Vegetariano	Almondegas de lentilhas com aveia estufadas com molho de tomate e esparguete salpicado de ervilhas **(F.T.V.23+ F.T.V.24+ F.T.AC.16)**	Salada de feijão-frade com batata, brócolos, cenoura e milho **(F.T.V.31)**	Arroz de tofu com favas e cenoura no forno **(F.T.V.21)**	Salada de grão-de-bico com batata, feijão-verde e cenoura **(F.T.V.32)**	Feijão vermelho estufado com curgete e couve-lombarda e arroz de milho **(F.T.V.33+ F.T.AC.6)**
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 11)**	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.SOB 9 + F.T.SOB 8)**	Fruta da época (min. 3 variedades) **(F.T.SOB 9)**	Fruta da época (min. 3 variedades) / Iogurte **(F.T.SOB 9 + F.T.SOB 5)**	Fruta da época (min. 3 variedades) **(F.T.SOB 9)**

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

SEMANA 9

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Abobora com espinafre **(F.T.S.9)**	Lentilhas e couve portuguesa **(F.T.S.6)**	Creme de alho francês com cenoura e curgete **(F.T.S.22)**	Feijão-verde com cenoura **(F.T.S.16)**	Feijão-vermelho com nabiça **(F.T.S.5)**
Prato	Empadão de atum com puré de batata e com ervilha/ Massa de atum com cenoura e ervilha **(F.T.P.11+ F.T.AC.1 / F.T.P.19)**	Carne de vaca assada e fatiada com fusillis salpicados de cogumelos **(F.T.C. 31 + F.T.AC.17)**	Cardinal gratinado com batata alourada/cozida e brócolos **(F.T.P.3 + F.T.AC.18/ F.T.AC.3 + F.T.AC.11)**	Frango no forno dourado com arroz de cenoura **(F.T.C. 8 + F.T.AC.6)**	Bacalhau com broa **(F.T.P.10)**
Vegetariano	Empadão de soja com puré de batata (vegan) e ervilha/ Massa de soja com cenoura e ervilha **(F.T.V.1/ F.T.AC.1 / F.T.V.36)**	Seitan fatiado no forno com ervilhas e com fusillis salpicados de cogumelos **(F.T.V.4+ F.T.AC.17)**	Gratinado de leguminosas (feijão branco e feijão manteiga) com legumes (beringela, curgete e brócolo) no forno com batata alourada/cozida **(F.T.V.16 + F.T.AC.18/ F.T.AC.3)**	Almondegas de grão-de-bico com rebentos de soja no forno e arroz de cenoura **(F.T.V.23 + F.T.AC.6)**	Tofu com broa no forno **(F.T.V.3)**
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 11)**	Alface, pepino e tomate **(F.T.SLD)**	Alface, milho e pimento **(F.T.SLD + F.T.AC 11)**
Sobremesa	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.SOB 9 + F.T.SOB 7)**	Fruta da época (min. 3 variedades) **(F.T.SOB 9)**	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim **(F.T.SOB 9 + F.T.SOB 6)**

DGEstE
Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares
Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt
tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

SEMANA 10

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Creme de abóbora com brócolo **(F.T.S.2)**	Alho francês com couve coração **(F.T.S.12)**	Creme de ervilha com cenoura **(F.T.S.18)**	Curgete com alface **(F.T.S.21)**	Grão-de-bico com agrião **(F.T.S.17)**
Prato	Arroz de carnes mistas/ Empadão de carne de vaca com arroz **(F.T.C. 26/ F.T.C. 24)**	Pescada no forno com molho de limão e ervas aromáticas e puré de batata **(F.T.P.20 + F.T.AC.1)**	Perna de Perú estufada com esparguete **(F.T.C. 4 + F.T.AC.10)**	Badejo de cebolada com batatas louras/cozida **(F.T.P.13 + F.T.AC.18/ F.T.AC.3)**	Tirinhas de porco estufadas com ervilhas e cenoura e arroz branco **(F.T.C. 5 + F.T.AC.9)**
Vegetariano	Arroz de soja com feijão vermelho/ empadão de soja com feijão vermelho **(F.T.V.21/ F.T.V.1)**	Vegetais assados com cogumelos, feijão-frade e molho verde com puré de batata vegan **(F.T.V.18 + F.T.AC.1)**	Curgete recheada com bolonhesa de lentilhas e esparguete **(F.T.V.9 + F.T.AC.10)**	3 Feijões de cebolada com batatas louras/cozida **(F.T.V.15 + F.T.AC.18/ F.T.AC.3)**	Tirinha de seitan estufado com cenoura ervilhas e arroz branco **(F.T.V.12 + F.T.AC.9)**
Salada	Alface, cenoura e milho **(F.T.SLD + F.T.AC 11)**	Curgete, pepino e tomate **(F.T.SLD)**	Alface, cenoura e milho **(F.T.SLD + F.T.AC 11)**	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.SOB 9 + F.T.SOB 1)**	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 cozida **(F.T.SOB 9 + F.T.SOB 8)**	Fruta da época (min. 3 variedades) **(F.T.SOB 9)**

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

SEMANA 11

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Creme de cenoura com couve branca **(F.T.S.20)**	Caldo verde **(F.T.S.8)**	Feijão vermelho com feijão-verde **(F.T.S.5)**	Creme de couve-flor com cenoura e nabo **(F.T.S.26)**	Macedónia de legumes **(F.T.S.1)**
Prato	Massada de peixe (cardinal) com coentros **(F.T.P.21)**	Perna de frango assada com arroz de milho **(F.T.C. 8 + F.T.AC.6)**	Filete de pescada gratinado com puré de batata **(F.T.P.3 + F.T.AC.1)**	Vitela estufada aos cubos com cenoura e massa esparguete **(F.T.C. 18 + F.T.AC.10)**	Feijoada de lulas com bola de arroz **(F.T.P.9 + F.T.AC.9)**
Vegetariano	Massada de lentilhas com ervilhas e coentros **(F.T.V.19)**	Hamburger de grão-de-bico com cenoura no forno e arroz de milho **(F.T.V.23 + F.T.AC.6)**	Empadão de soja com ervilhas **(F.T.V.1 + F.T.AC.1)**	Soja estufada com cenoura, feijão catarino e massa esparguete **(F.T.V.14 + F.T.AC.10)**	Feijoada de feijão-branco com cogumelos e bola de arroz **(F.T.V.37+ F.T.AC.9)**
Salada	Milho, pimento e tomate **(F.T.SLD + F.T.AC 11)**	Alface, couve roxa e milho **(F.T.SLD + F.T.AC 11)**	Couve em juliana, pepino e tomate **(F.T.SLD)**	Alface, beterraba e cenoura **(F.T.SLD)**	Alface, milho e pimento **(F.T.SLD + F.T.AC 11)**
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) **(F.T.SOB 9)**	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada **(F.T.SOB 9 + F.T.SOB 7)**	Fruta da época (min. 3 variedades) **(F.T.SOB 9)**	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz-doce **(F.T.SOB 9 + F.T.SOB 3)**	Fruta da época (min. 3 variedades) **(F.T.SOB 9)**

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

SEMANA 12

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Alho francês com alface **(F.T.S.12)**	Creme de tomate com ervilhas **(F.T.S.14)**	Cenoura com brócolos **(F.T.S.15)**	Feijão branco com espinafres **(F.T.S.7)**	Nabo com couve-lombarda **(F.T.S.11)**
Prato	Salada de frango com ovo **(F.T.C. 27)**	Salmão grelhado com molho de limão e ervas aromáticas/gratinado com batata assada/cozida **(F.T.P.6/ F.T.P.3 + F.T.AC.2/ F.T.AC.3)**	Strogonoff misto (vaca e porco) com arroz de feijão-verde **(F.T.C. 20 + F.T.AC.7)**	Abrótea estufada com salada russa **(F.T.P.8+ F.T.AC.5)**	Carnes mistas estufadas (vaca e porco) com grão-de-bico e couve-lombarda e arroz de brócolos **(F.T.C. 21 + F.T.AC.7)**
Vegetariano	Salada de 2 feijões (branco, vermelho) com espirais e legumes (milho, cenoura e rebentos de soja) **(F.T.V.29)**	Tofu grelhado com molho de ervilhas batata cozida aos cubos e cenoura **(F.T.V.6 + F.T.AC.3 + F.T.AC.11)**	Strogonoff de lentilhas com cogumelos, cenoura e arroz de feijão-verde **(F.T.V.20 + F.T.AC.7)**	Seitan estufado aos cubos com salada russa **(F.T.V.10 + F.T.AC.5)**	Grão-de-bico estufado com cenoura e couve-lombarda e arroz de brócolos **(F.T.V.33 + F.T.AC.7)**
Salada	Couve roxa, pepino e tomate **(F.T.SLD)**	Alface, beterraba e milho **(F.T.SLD + F.T.AC 11)**	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.SOB 9 + F.T.SOB 8)**	Fruta da época (min. 3 variedades) **(F.T.SOB 9)**	Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria **(F.T.SOB 9 + F.T.SOB 4)**	Fruta da época (min. 3 variedades) **(F.T.SOB 9)**

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

ANEXO F2 - FICHAS TÉCNICAS

F.T.S.1

FICHA TÉCNICA

Nome da sopa: Macedónia de legumes

Ingredientes	JI	1º CEB	2º / 3º CEB	Secundário
Batata	40g	40g	50g	50g
Feijão-verde	40g	40g	60g	60g
Ervilha	20g	20g	20g	20g
Cenoura	60g	60g	80g	80g
Cebola	40g	40g	50g	50g
Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml
Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g

Método de confeção: Cozido

Método culinário: Lavar, descascar e cortar a batata, a cebola, a cenoura e o alho e colocar a cozer metade da quantidade de cenoura, metade da quantidade de ervilha e os restantes ingredientes. Depois de cozido triturar e adicionar o feijão-verde, a restante quantidade de ervilha e a restante quantidade de cenoura previamente cortada em porções pequenas. Deixar cozer, retificar o tempero e no final adicionar o azeite.

F.T.S.2

FICHA TÉCNICA

Nome da sopa: Creme de abóbora com ervilha / alface / brócolo

Ingredientes	JI	1º CEB	2º / 3º CEB	Secundário
Abóbora	60g	60g	60g	60g
Ervilha/ alface/ brócolo	30g/ 30g/ 60g	30g/ 30g/ 60g	30gr/ 50g/ 100g	30g/ 50g/100g
Batata	40g	40g	50g	50g
Cebola	40g	40g	50g	50g
Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml
Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g

Método de confeção: Cozido

Método culinário: Lavar e descascar a batata, a abóbora, o alho e a cebola. Numa panela colocar a água com a batata, a abóbora, o alho e a cebola. Deixar cozer. Triturar a base da sopa. Juntar a ervilha / alface / brócolo e deixar cozer. No final da cozedura, voltar a triturar, retificar o tempero e adicionar o azeite.

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

F.T.S.3

FICHA TÉCNICA

Nome da sopa: Couve branca com cenoura ripada

Ingredientes	JI	1º CEB	2º / 3º CEB	Secundário
Batata	40g	40g	50g	50g
Couve branca	80g	80g	100g	100g
Cenoura	60g	60g	80g	80g
Cebola	40g	40g	50g	50g
Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml
Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g

Método de confeção: Cozido

Método culinário: Lavar, descascar e cortar metade da quantidade de cenoura, a batata, a cebola e o alho. Colocar tudo numa panela e deixar cozer. Depois de cozido reduzir tudo a puré e adicionar a restante cenoura (ripada), a couve branca (em juliana) e deixar cozer. Retificar o tempero e no final adicionar o azeite.

F.T.S.4

FICHA TÉCNICA

Nome da sopa: Nabo com cenoura e couve-lombarda / couve branca

Ingredientes	JI	1º CEB	2º / 3º CEB	Secundário
Batata	40g	40g	50g	50g
Couve-lombarda /couve branca	60g/ 80g	60g/ 80g	90g/ 100g	90g/ 100g
Nabo	80g	80g	120g	120g
Cenoura	60g	60g	80g	80g
Cebola	40g	40g	50g	50g
Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml
Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g

Método de confeção: Cozido

Método culinário: Lavar, descascar e cortar a batata, a cenoura, a cebola, o nabo e o alho e preparar a couve-lombarda / couve branca cortada em juliana. Cozer a batata, a cebola, o nabo, metade da quantidade de cenoura e o alho em água. Depois de cozido reduzir tudo a puré e acrescentar a couve-lombarda / couve branca e a restante cenoura aos cubos e deixar cozer. Retificar o tempero e juntar o azeite no final da cozedura.

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

F.T.S.5

FICHA TÉCNICA

Nome da sopa: Feijão vermelho / feijão branco com couve-lombarda / couve portuguesa / couve-branca / nabiça / feijão-verde

Ingredientes	JI	1º CEB	2º / 3º CEB	Secundário
Batata	40g	40g	50g	50g
Feijão Vermelho/feijão branco	10g	10g	10g	10g
Couve-lombarda/ couve portuguesa/couve branca/ nabiças/ feijão-verde	60g / 80g/ 80g/ 110g/ 40g	60g/ 80g/ 80g/ 100g/40g	90g/ 110g/ 100g/120g/ 60g	90g/ 110g/ 100g/120g/ 60g
Cenoura	60g	60g	80g	80g
Cebola	40g	40g	50g	50g
Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml
Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g

Método de confeção: Cozido

Método culinário: Colocar o feijão a demolhar de véspera. Lavar, descascar e cortar a batata, a cebola, o alho e metade da quantidade de cenoura 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 / portuguesa / branca (cortada em juliana) /nabiças/ feijão-verde, a restante quantidade de cenoura (cortada aos cubos) e deixar cozer. Antes do final da cozedura, adicionar o resto do feijão. Retificar o tempero e juntar o azeite no final da cozedura.

F.T.S.6

FICHA TÉCNICA

Nome da sopa: Lentilhas e couve portuguesa

Ingredientes	JI	1º CEB	2º / 3º CEB	Secundário
Batata	40g	40g	50g	50g
Couve-portuguesa	80g	80g	110g	110g
Lentilha	10g	10g	10g	10g
Cenoura	60g	60g	80g	80g
Cebola	40g	40g	50g	50g
Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml
Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g

Método de confeção: Cozido

DGEstE
Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares
Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt
tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

Método culinário: Demolhar a lentilha de véspera. Lavar, descascar e cortar os ingredientes (batata, cenoura, cebola, alho) e cozer em água juntamente com a lentilha. Após cozer, triturar o preparado e adicionar a couve portuguesa (cortada em juliana). No fim da cozedura, retificar o tempero e acrescentar o azeite.

F.T.S.7

FICHA TÉCNICA

Nome da sopa: Feijão branco com couve-lombarda / couve portuguesa / espinafre

Ingredientes	JI	1º CEB	2º / 3º CEB	Secundário
Batata	40g	40g	50g	50g
Couve-lombarda /couve portuguesa/ espinafre	60g/ 80g/ 60g	60g/ 80g/ 60g	90g/ 110g/ 80g	90g/110g/ 80g
Feijão branco	10g	10g	10g	10g
Cenoura	60g	60g	80g	80g
Cebola	40g	40g	50g	50g
Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml
Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g

Método de confeção: Cozido

Método culinário: Demolhar o feijão de véspera. No dia, lavar, descascar e cortar a batata, metade da cenoura, a cebola e o alho e levar a cozer em água. Adicionar cerca de metade do feijão (previamente cozido) ao preparado anterior, assim como a água da sua cozedura. Triturar o preparado e juntar a couve-lombarda / portuguesa / espinafre (previamente cortada e lavada) e o resto da cenoura até cozer. Antes do final da cozedura, adicionar o restante feijão e deixar apurar. No final reificar o tempero e acrescentar o azeite.

F.T.S.8

FICHA TÉCNICA

Nome da sopa: Caldo-verde

Ingredientes	JI	1º CEB	2º / 3º CEB	Secundário
Batata	40g	40g	50g	50g
Caldo verde	100g	100g	120g	120g
Cebola	40g	40g	50g	50g
Curgete	40g	40g	60g	60g
Chouriço	-	10g	10g	10g
Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml
Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g

Método de confeção: Cozido

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares
Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt
tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

Método culinário: Lavar e descascar a batata, o alho, a curgete 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.9

FICHA TÉCNICA

Nome da sopa: Abóbora com brócolo / couve-branca / feijão-verde/ espinafre

Ingredientes	JI	1º CEB	2º / 3º CEB	Secundário
Abóbora	60g	60g	60g	60g
Brócolo/ couve branca/ feijão-verde/ espinafre	60g/ 80g/ 40g/ 60g	60g/ 80g/ 40g / 60g	100g/ 100g/ 60g/ 80g	100g/ 100g/ 60g/ 80g
Cenoura	60g	60g	80g	80g
Curgete	60g	60g	80g	80g
Cebola	40g	40g	50g	50g
Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml
Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g

Método de confeção: Cozido

Método culinário: Lavar, descascar e cortar a abóbora, a cenoura, a curgete, a cebola e o alho e cozer em água. Depois de cozido reduzir tudo a puré e acrescentar o brócolo / a couve-branca (em juliana) / feijão-verde / espinafre e deixar cozer. Retificar o tempero e adicionar o azeite no final da cozedura.

F.T.S.10

FICHA TÉCNICA

Nome da sopa: Creme de cenoura com brócolo / couve-flor / couve-branca

Ingredientes	JI	1º CEB	2º / 3º CEB	Secundário
Batata	40g	40g	50g	50g
Couve-flor / brócolo / couve branca	60gr/ 60g/ 80g	60gr/ 60g/80g	100gr/ 100g/ 100g	100gr/ 100g/ 100g
Cenoura	60g	60g	80g	80g
Cebola	40g	40g	50g	50g
Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml
Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g

Método de confeção: Cozido

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

Método culinário: Descascar, lavar e cortar em pedaços a batata, a cenoura, a cebola, o alho. Cozer tudo em água. Após cozido, reduzir a puré. Posteriormente colocar a couve-flor / brócolo / couve branca (em juliana), previamente lavada e cortada e deixar cozer. Retificar o tempero e juntar o azeite no final da cozedura.

F.T.S.11

FICHA TÉCNICA

Nome da sopa: Nabo com espinafre /couve-lombarda

Ingredientes	JI	1º CEB	2º e 3º CEB	Secundário
Batata	40g	40g	50g	50g
Espinafre / couve-lombarda	60g/ 60g	60g/ 60g	80g/ 90g	80g/ 90g
Nabo	80g	80g	120g	120g
Curgete	40g	40g	60g	60g
Cebola	40g	40g	50g	50g
Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml
Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g

Método de confeção: Cozido

Método culinário: Lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer a batata, a cebola, o alho, o nabo e a curgete. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar o espinafre / couve-lombarda (em juliana). Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.

F.T.S.12

FICHA TÉCNICA

Nome da sopa: Alho francês com curgete / feijão-verde / cenoura e nabo / couve coração / alface

Ingredientes	JI	1º CEB	2º / 3º CEB	Secundário
Batata	40g	40g	50g	50g
Alho francês	60g	60g	100g	100g
Curgete / feijão-verde / nabo/ couve coração / alface	40g/ 40g/ 80g/ 70g/ 30g	40g/ 40g/ 80g/ 70g/30g	60g/ 60g/ 120g/ 80g/ 50g	60g/ 60g/ 120g/ 80g/ 50g
Cenoura	60g	60g	80g	80g
Cebola	40g	40g	50g	50g
Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml
Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g

Método de confeção: Cozido

Método culinário: Descascar, lavar e cortar em pedaços a batata, o alho francês, a curgete / feijão-verde / nabo / couve coração / alface, a cenoura, a cebola e o alho. Numa panela colocar a água com a batata, o alho francês, a cenoura, a cebola e o alho. Deixar cozer. Triturar a base da sopa. Juntar a curgete / feijão-

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares
Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt
tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

verde / nabo / couve coração / alface e deixar cozer. Retificar o tempero e adicionar o azeite no final da cozedura.

F.T.S.13

FICHA TÉCNICA

Nome da sopa: Nabiça com feijão-frade

Ingredientes	JI	1º CEB	2º / 3º CEB	Secundário
Nabiça	100g	100g	120g	120g
Batata	40g	40g	50g	50g
Feijão-frade	10g	10g	10g	10g
Cenoura	60g	60g	80g	80g
Cebola	40g	40g	50g	50g
Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml
Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g

Método de confeção: Cozido

Método culinário: De véspera demolhar o feijão-frade. Descascar e lavar a batata, a cenoura, o alho e a cebola e levar a cozer em água a ferver. Depois de tudo cozido, triturar a sopa e algum feijão-frade (previamente cozido). Adicionar a água de cozer o feijão-frade e a nabiça previamente lavada e preparada. Deixar cozer e juntar o restante feijão-frade já cozido. Por fim, retificar o tempero e juntar o azeite no final da cozedura.

F.T.S.14

FICHA TÉCNICA

Nome da sopa: Creme de tomate com ervilha

Ingredientes	JI	1º CEB	2º / 3º CEB	Secundário
Tomate	50g	50g	50g	50g
Batata	40g	40g	50g	50g
Ervilha	30g	30g	30g	30g
Curgete	40g	40g	60g	60g
Cebola	40g	40g	50g	50g
Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml
Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g

Método de confeção: Cozido

Método culinário: 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.

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares
Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt
tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

F.T.S.15

FICHA TÉCNICA

Nome da sopa: Cenoura com brócolo

Ingredientes	JI	1º CEB	2º / 3º CEB	Secundário
Brócolo	60g	60g	100g	100g
Cenoura	60g	60g	80g	80g
Batata	40g	40g	50g	50g
Curgete	60g	60g	80g	80g
Cebola	40g	40g	50g	50g
Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml
Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g

Método de confeção: Cozido

Método culinário: Lavar, descascar e cortar os ingredientes e cozer em água, exceto o brócolo e metade da quantidade de cenoura. Após cozer, triturar o preparado e adicionar o brócolo, previamente cortados aos raminhos, e a cenoura, previamente cortada aos cubos. Retificar o tempero e no fim da cozedura, acrescentar o azeite.

F.T.S.16

FICHA TÉCNICA

Nome da sopa: Feijão-verde com cenoura

Ingredientes	JI	1º CEB	2º / 3º CEB	Secundário
Batata	40g	40g	50g	50g
Feijão-verde	40g	40g	60g	60g
Cenoura	60g	60g	80g	80g
Cebola	40g	40g	50g	50g
Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml
Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g

Método de confeção: Cozido

Método culinário: Lavar, descascar e cortar a batata, a cenoura, a cebola, o alho e cozer em água. Depois de cozido, triturar os legumes. Preparar o feijão-verde às tirinhas, acrescentar e deixar cozer. Retificar o tempero e no final da cozedura, juntar o azeite.

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

F.T.S.17

FICHA TÉCNICA

Nome da sopa: Grão-de-bico com nabiça / couve-lombarda / espinafre / agrião

Ingredientes	JI	1º CEB	2º / 3º CEB	Secundário
Batata	40g	40g	50g	50g
Nabiça /Couve-lombarda / espinafre / agrião	100g/60g/ 60g/ 40g	100g/ 60g/ 60g/ 40g	120g/ 90g/ 80g/ 50g	120g/ 90g/ 80g/ 50g
Grão-de-bico	10g	10g	10g	10g
Cenoura	60g	60g	80g	80g
Cebola	40g	40g	50g	50g
Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml
Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g

Método de confeção: Cozido

Método culinário: De véspera, colocar o grão a demolhar. 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 grão. Após cozedura, triturar os legumes e metade do grão anteriormente cozido e adicionar a água de cozer o grão. Adicionar a nabiça/ agrião / espinafre / couve-lombarda cortada em juliana e deixar cozer. Antes do final adicionar o restante grão, retificar o tempero e no final adicionar o azeite.

F.T.S.18

FICHA TÉCNICA

Nome da sopa: Creme de ervilha com cenoura

Ingredientes	JI	1º CEB	2º / 3º CEB	Secundário
Batata	40g	40g	50g	50g
Ervilha	30g	30g	30g	30g
Alho francês	60g	60g	100g	100g
Cenoura	60g	60g	80g	80g
Cebola	40g	40g	50g	50g
Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml
Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g

Método de confeção: Cozido

Método culinário: Lavar, descascar e cortar a batata, a cenoura, a cebola, o alho francês e o alho. Levar a cozer tudo juntamente com a ervilha. Depois de cozido, triturar tudo. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

F.T.S.19

FICHA TÉCNICA

Nome da sopa: Couve-flor com cenoura

Ingredientes	JI	1º CEB	2º / 3º CEB	Secundário
Batata	40g	40g	50g	50g
Couve-flor	60g	60g	100g	100g
Cenoura	60g	60g	80g	80g
Cebola	40g	40g	50g	50g
Nabo	80g	80g	120g	120g
Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml
Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g

Método de confeção: Cozido

Método culinário: Lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer a batata, a cebola, o nabo, o alho, metade da quantidade de couve-flor e metade da quantidade de cenoura. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar a restante couve-flor e cenoura cortada aos bocadinhos e deixar cozer. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.

F.T.S.20

FICHA TÉCNICA

Nome da sopa: Creme de cenoura com couve-branca

Ingredientes	JI	1º CEB	2º / 3º CEB	Secundário
Batata	40g	40g	50g	50g
Couve branca	80g	80g	100g	100g
Cenoura	100g	100g	150g	150g
Cebola	40g	40g	50g	50g
Nabo	80g	80g	120g	120g
Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml
Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g

Método de confeção: Cozido

Método culinário: Descascar, lavar e cortar em pedaços a batata, 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 tempero e deixar ferver mais um pouco. Juntar o azeite no final da cozedura.

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

F.T.S.21

FICHA TÉCNICA

Nome da sopa: Curgete com macedónia / alface

Ingredientes	JI	1º CEB	2º / 3º CEB	Secundário
Abóbora	60g	60g	60g	60g
Macedónia (feijão verde e ervilha) / alface	40g+ 20g/ 30g	40g+ 20g/ 30g	60g+ 20g/ 50g	60g+ 20g/ 50g
Curgete	60g	60g	80g	80g
Cenoura	60g	60g	80g	80g
Cebola	40g	40g	50g	50g
Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml
Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g

Método de confeção: Cozido

Método culinário: Descascar, lavar e cortar a abóbora, a curgete, a cenoura, a cebola e o alho e cozer em água. Posteriormente triturar os legumes e adicionar a alface/ macedónia (feijão verde e ervilha). No fim retificar os temperos e juntar o azeite no final da cozedura.

F.T.S.22

FICHA TÉCNICA

Nome da sopa: Creme de alho francês com cenoura e curgete

Ingredientes	JI	1º CEB	2º / 3º CEB	Secundário
Abóbora	60g	60g	60g	60g
Alho francês	80g	80g	120g	120g
Curgete	40g	40g	60g	60g
Cenoura	60g	60g	80g	80g
Cebola	40g	40g	50g	50g
Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml
Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g

Método de confeção: Cozido

Método culinário: Lavar e descascar 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 numa panela com água e levar a cozer. Após cozido, reduzir a puré. Retificar temperos e adicionar o azeite.

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

F.T.S.23

FICHA TÉCNICA

Nome da sopa: Creme de feijão-verde

Ingredientes	JI	1º CEB	2º / 3º CEB	Secundário
Batata	40g	40g	50g	50g
Alho francês	60g	60g	100g	100g
Feijão-verde	40g	40g	60g	60g
Cebola	40g	40g	50g	50g
Cenoura	60g	60g	80g	80g
Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml
Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g

Método de confeção: Cozido

Método culinário: Lavar, descascar e cortar a batata, o feijão-verde, o alho francês, a cenoura, a cebola e o alho e cozer em água. Depois de cozido, triturar todo o preparado. Retificar o tempero e no final da cozedura juntar o azeite.

F.T.S.24

FICHA TÉCNICA

Nome da sopa: Creme de alface com nabo

Ingredientes	JI	1º CEB	2º / 3º CEB	Secundário
Batata	40g	40g	50g	50g
Cenoura	100g	100g	150g	150g
Cebola	40g	40g	50g	50g
Alface	30g	30g	50g	50g
Nabo	80g	80g	120g	120g
Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml
Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g

Método de confeção: Cozido

Método culinário: Descascar, lavar e cortar em pedaços a batata, a cenoura, a cebola, a alface, o nabo e o alho. Adicionar tudo num tacho com água a ferver e sal. Após cozido, reduzir a puré. Retificar o tempero e juntar o azeite no final da cozedura.

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

F.T.S.25

FICHA TÉCNICA

Nome da sopa: Creme de alho francês com couve-flor

Ingredientes	JI	1º CEB	2º / 3º CEB	Secundário
Couve-flor	60g	60g	100g	100g
Alho francês	60g	60g	100g	100g
Curgete	40g	40g	60g	60g
Batata	40g	40g	50g	50g
Cebola	40g	40g	50g	50g
Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml
Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g

Método de confeção: Cozido

Método culinário: Lavar e descascar a batata, o alho francês, a cenoura, a curgete, couve-flor, 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 no final da cozedura.

F.T.S.26

FICHA TÉCNICA

Nome da sopa: Creme de couve-flor com cenoura e nabo

Ingredientes	JI	1º CEB	2º / 3º CEB	Secundário
Couve-flor	60g	60g	100g	100g
Curgete	40g	40g	60g	60g
Cenoura	60g	60g	80g	80g
Cebola	40g	40g	50g	50g
Nabo	80g	80g	120g	120g
Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml
Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g

Método de confeção: Cozido

Método culinário: Lavar e descascar a couve-flor, a curgete, a cenoura, 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.

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

F.T.C. 1

FICHA TÉCNICA

Bife de frango/porco de tomatada

Ingredientes	JI	1º CEB	2º / 3º CEB	Secundário
Bife de frango/ Porco	85/90g	90/100g	120/130g	130/140g
Cenoura	50g	50g	80g	80g
Tomate	25g	25g	25g	25g
Cebola	25g	25g	25g	25g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g
Alecrim	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Tomilho	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g

Método de confeção: Estufado

Método culinário: Cortar os bifes de frango/porco e temperar com sal, alho esmagado, alecrim, tomilho e orégãos. 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 convetor.

F.T.C. 2

FICHA TÉCNICA

Rancho (porco e vaca aos cubos, grão-de-bico, massa, cenoura e couve-lombarda)

Ingredientes	JI	1º CEB	2º / 3º CEB	Secundário
Grão-de-bico	20g	30g	40g	50g
Carne de vaca	30g	40g	50g	65g
Carne de porco	30g	40g	50g	65g
Couve-lombarda	50g	70g	90g	110g
Massa	10g	15g	20g	30g
Cenoura	50g	50g	80g	80g
Tomate	25g	25g	25g	25g
Cebola	25g	25g	25g	25g
Chouriço de carne	-	10g	10g	10g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g
Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g
Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g

Método de confeção: Estufado

DGEstE
Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares
Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt
tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

Método culinário: De véspera colocar o grão-de-bico a demolhar. Cortar as carnes aos cubos 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, cebola picada, alho, louro e tomate. Num tacho à parte cozer a massa. Após cozedura do estufado acrescentar ao preparado o grão-de-bico, a água onde cozeu o grão-de-bico, a massa e chouriço, previamente cozido e cortado às rodelas, e deixar apurar.

F.T.C. 3

FICHA TÉCNICA

Carne à bolonhesa				
Ingredientes	**JI**	**1º CEB**	**2º / 3º CEB**	**Secundário**
Carne de vaca picada	85g	90g	120g	130g
Tomate	25g	25g	25g	25g
Cebola	25g	25g	25g	25g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g
Salsa	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g
Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g

Método de confeção: Estufado

Método culinário: Lavar e picar a cebola, o alho e a salsa e o tomate. Estufar os ingredientes referidos com azeite. Adicionar a carne picada, os orégãos e parte do sal. Levar a lume brando o preparado até o fim a cozedura. No final retificar o tempero.

F.T.C. 4

FICHA TÉCNICA

Perna de peru estufada				
Ingredientes	**JI**	**1º CEB**	**2º / 3º CEB**	**Secundário**
Perna de peru	115g	120g	160g	170g
Tomate	25g	25g	25g	25g
Cebola	25g	25g	25g	25g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g
Salsa	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g
Alecrim	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g

Método de confeção: Estufado

DGEstE
Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares
Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt
tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

Método culinário: De véspera limpar e cortar a carne em peças e temperar com sal, sumo de limão, alho orégãos e alecrim. No dia, lavar e picar a cebola, o alho, a salsa e cortar o tomate em pedaços pequenos. Estufar os ingredientes com azeite e adicionar a carne ao preparado, em lume médio e deixar cozer até final da cozedura.

F.T.C. 5

FICHA TÉCNICA

Tirinhas de porco estufadas com ervilhas e cenoura

Ingredientes	JI	1º CEB	2º / 3º CEB	Secundário
Tirinhas de porco	90g	100g	130g	140g
Cenoura	50g	50g	80g	80g
Ervilhas	30g	40g	60g	70g
Tomate	25g	25g	25g	25g
Cebola	25g	25g	25g	25g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g
Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Alecrim	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Manjericão	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g

Método de confeção: Estufado

Método culinário: Lavar e descascar a cebola, a cenoura e o alho, picar tudo e levar ao lume a estufar após a adição de azeite. Temperar a carne, depois de cortada, com sal, sumo de limão, alho, alecrim e manjericão, de preferência na véspera, e levar a estufar no dia. No final retificar o tempero.

F.T.C. 6

FICHA TÉCNICA

Bife de frango/peru/Febras de porco grelhado com molho (estufado) de cogumelos

Ingredientes	JI	1º CEB	2º / 3º CEB	Secundário
Bife de frango/ peru/febras de porco	85/85/90g	90/90/100g	120/120/130g	130/130/140g
Cogumelos	50g	60g	75g	90g
Cebola	25g	25g	25g	25g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g
Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g
Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Tomilho	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Manjericão	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g

Método de confeção: Grelhado e estufado

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares
Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt
tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

Método culinário: Lavar e picar a cebola, o alho e parte das ervas aromáticas e levar ao lume a estufar adicionando o azeite. Seguidamente acrescentar os cogumelos e deixar estufar. Temperar os bifes/febras com sal, sumo de limão, alho e restantes ervas aromáticas, de preferência de véspera, e levar a grelhar. Ao servir, regar os bifes/febras com o molho (estufado) de cogumelos.

F.T.C. 7

FICHA TÉCNICA

Carne de porco à portuguesa				
Ingredientes	**JI**	**1º CEB**	**2º / 3º CEB**	**Secundário**
Batata	80g	100g	120g	140g
Carne de porco	90g	100g	130g	140g
Azeitonas	-	6g	6g	6g
Óleo de amendoim	3ml	5ml	7ml	9ml
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g
Coentros	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g

Método de confeção: Frito

Método culinário: 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. Cortar a batata aos cubos e cozer a vapor e depois de cozidas deixar no forno a alourar ou, em alternativa, fritar as batatas em óleo. Estufar a carne com a marinada e o azeite. Às batatas louras ou fritas e após escorridas, adicionar o preparado de carne, os coentros e misturar tudo. Por fim, adicionar as azeitonas.

F.T.C. 8

FICHA TÉCNICA

Coxas/Perna de frango/Frango assado ou Frango no forno dourado				
Ingredientes	**JI**	**1º CEB**	**2º / 3º CEB**	**Secundário**
Coxas/Perna de Frango/Frango	115/120g	125/140g	160/170g	170/180g
Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g
Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g
Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Alecrim	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Salsa	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g

Método de confeção: Assado

DGEstE
Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares
Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt
tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

Método culinário: 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/pernas de frango/frango ao forno, previamente quente, disposto em tabuleiro até assar.

F.T.C. 9

FICHA TÉCNICA

Carnes mistas ao cubos estufadas				
Ingredientes	**JI**	**1º CEB**	**2º / 3º CEB**	**Secundário**
Carne de vaca	42,5g	45g	60g	65g
Carne de porco	42,5g	45g	60g	65g
Cenoura	50g	50g	80g	80g
Tomate	25g	25g	25g	25g
Cebola	25g	25g	25g	25g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g
Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g
Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g

Método de confeção: Estufado

Método culinário: De véspera, cortar a carne 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 estufar em cama de cebola, tomate, cenoura ralada ou aos cubinhos e azeite. Envolver a carne com o caldo que se vai formando, até ficar estufado.

F.T.C. 10

FICHA TÉCNICA

Febras de porco estufadas				
Ingredientes	**JI**	**1º CEB**	**2º / 3º CEB**	**Secundário**
Febras de porco	85g	90g	120g	130g
Cenoura	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Tomate	25g	25g	25g	25g
Cebola	25g	25g	25g	25g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g
Manjericão	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Tomilho	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g

Método de confeção: Estufado

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

Método culinário: Lavar a cenoura, o tomate, o alho e a cebola, picar tudo e levar ao lume com o respetivo azeite. Quando estufados, adicionar a febras que deverão ser temperadas (sal, sumo de limão e ervas aromáticas) na véspera ou colocar em tabuleiro previamente regadas com o estufado. Deixar estufar até a carne atingir a temperatura e a consistência de confeção ou levar ao forno as febras no tabuleiro.

F.T.C. 11

FICHA TÉCNICA

Arroz de aves (frango e peru)

Ingredientes	JI	1º CEB	2º / 3º CEB	Secundário
Peru	57,5g	60g	80g	85g
Frango	60g	70g	85g	90g
Arroz	30g	40g	50g	60g
Cebola	25g	25g	25g	25g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g
Tomilho	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Cebolinho	0,6g	1g	1g	1g
Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g
Chouriço de carne	-	10g	10g	10g

Método de confeção: Cozido/Assado

Método culinário: 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 chouriço de carne 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 até alourar.

F.T.C. 12

FICHA TÉCNICA

Tirinhas de frango estufadas

Ingredientes	JI	1º CEB	2º / 3º CEB	Secundário
Peito de frango	85g	90g	120g	130g
Cebola	25g	25g	25g	25g
Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g
Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Manjericão	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g
Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Método de confeção: Estufado

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares
Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt
tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

Método culinário: Cortar o peito de frango em fatias pequenas e temperar (sal, alho, manjericão, sumo de limão) de preferência de véspera. Lavar e picar o alho e a cebola, juntar a carne, regar com azeite e levar a lume brando. Antes do final da cozedura, retificar o tempero.

F.T.C. 13

FICHA TÉCNICA

Bife de frango/peru/Febras de porco gratinadas com molho (estufado) de cogumelos

Ingredientes	JI	1º CEB	2º / 3º CEB	Secundário
Bife de frango/peru/Febras de porco	85/85/90g	90/90/100g	120/120/130g	130/130/140g
Cogumelos	50g	60g	75g	90g
Cebola	25g	25g	25g	25g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g
Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g
Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Tomilho	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g

Método de confeção: Estufado e assado (gratinado)

Método culinário: Lavar e picar a cebola, o alho e parte das ervas aromáticas e levar ao lume a estufar adicionando o azeite. Seguidamente acrescentar os cogumelos e deixar estufar. Temperar os bifes/febras com sal, sumo de limão, alho e restantes ervas aromáticas, de preferência de véspera. Dispor os bifes/febras num tabuleiro, regar com o molho (estufado) de cogumelos e levar ao forno a gratinar.

F.T.C. 14

FICHA TÉCNICA

Frango estufado com ervilhas

Ingredientes	JI	1º CEB	2º / 3º CEB	Secundário
Frango	120g	140g	170g	180g
Ervilhas	30	40	60	70
Tomate	25g	25g	25g	25g
Cebola	25g	25g	25g	25g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g
Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g
Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Cebolinho	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Tomilho	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g

Método de confeção: Estufado

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

Método culinário: De véspera limpar e cortar a carne em peças e temperar com sal, sumo de limão, alho, cebolinho e tomilho. 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 e azeite. Adicionar a carne ao preparado, em lume médio até cozer.

F.T.C. 15

FICHA TÉCNICA

Almôndegas estufadas

Ingredientes	JI	1º CEB	2º / 3º CEB	Secundário
Almôndegas	90g	90g	120g	150g
Tomate	25g	25g	25g	25g
Cebola	25g	25g	25g	25g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g
Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g
Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Manjericão	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g

Método de confeção: Estufado

Método culinário: Lavar o tomate, a cebola e o alho. Num tacho colocar tomate cortado em pedaços, cebola picada, salsa, azeite, orégãos, manjericão e levar a estufar. Triturar tudo e retificar o tempero. Adicionar as almôndegas ao preparado anterior e levar ao lume **ou** dispô-las em tabuleiros regado com o estufado anterior e levar ao forno.

F.T.C. 16

FICHA TÉCNICA

Arroz à Valenciana

Ingredientes	JI	1º CEB	2º / 3º CEB	Secundário
Lulas	35g	45g	60g	75g
Arroz	30g	40g	50g	60g
Carne de porco	30g	35g	40g	45g
Carne de vaca	30g	35g	40g	45g
Ervilhas	30g	40g	60g	70g
Cebola	25g	25g	25g	25g
Miolo de camarão	25g	30g	40g	45g
Miolo de berbigão	17,5g	20g	25g	27,5g
Pimento vermelho	20g	20g	40g	40g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g
Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Açafrão	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g

Método de confeção: Estufado

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

Método culinário: 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. 17

FICHA TÉCNICA

Hambúrguer no forno com molho de tomate

Ingredientes	JI	1º CEB	2º / 3º CEB	Secundário
Hambúrguer	80g	80g	120g	160g
Tomate	25g	25g	25g	25g
Cebola	25g	25g	25g	25g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g
Tomilho	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Alecrim	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g

Método culinário: Assado - Forno

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. 18

FICHA TÉCNICA

Vitela estufada aos cubos com cenoura

Ingredientes	JI	1º CEB	2º / 3º CEB	Secundário
Vitela	85g	95g	125g	140g
Cebola	25g	25g	25g	25g
Cenoura	50g	50g	80g	80g
Tomate	25g	25g	25g	25g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g
Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Manjericão	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g

Método de confeção: Estufado

Método culinário: Temperar a carne com sumo de limão, alho, sal e as ervas aromáticas indicadas. Fazer um estufado com o tomate, o azeite, o alho picado e a carne e deixar a estufar. À parte cozer a cenoura ao vapor. Depois de cozidos acrescentar ao estufado e deixar apurar e retificar o tempero.

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

F.T.C. 19

FICHA TÉCNICA

Arroz de pato no forno à antiga				
Ingredientes	**JI**	**1º CEB**	**2º / 3º CEB**	**Secundário**
Pato com pele	140g	150g	200g	210g
Arroz	30g	40g	50g	60g
Cenoura	50g	50g	80g	80g
Cebola	25g	25g	25g	25g
Chouriço de carne	-	10g	10g	10g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g
Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Gema de ovo pasteurizada	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Método de confeção: Cozido/Estufado/Assado

Método culinário: 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, previamente coada, para cozer o arroz. Num tabuleiro colocar uma camada de arroz, outra de pato e outra de arroz. Pincelar com gema de ovo, decorar com o restante chouriço e levar ao forno.

F.T.C. 20

FICHA TÉCNICA

Strogonoff de frango/misto (vaca e porco)				
Ingredientes	**JI**	**1º CEB**	**2º / 3º CEB**	**Secundário**
Peito de frango **OU**	85g	90g	120g	130g
Carne de vaca +	42,5g	45g	60g	65g
Carne de porco	42,5g	45g	60g	65g
Cogumelos	50g	60g	75g	90g
Cebola	25g	25g	25g	25g
Leite	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g
Manjericão	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Tomilho	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g

Método de confeção: Estufado

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

Método culinário: Cortar as carnes em tirinhas pequenas e temperar de preferência de véspera, com sumo de limão, sal, tomilho e manjericão. Lavar e picar o alho e a cebola, juntar 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. 21

FICHA TÉCNICA

Carnes mistas estufadas (vaca e porco) com grão-de-bico e couve lombarda

Ingredientes	JI	1º CEB	2º / 3º CEB	Secundário
Grão-de-bico	20g	30g	40g	50g
Carne de vaca +	42,5g	45g	60g	65g
Carne de porco	42,5g	45g	60g	65g
Couve lombarda	50g	70g	90g	110g
Cenoura	50g	50g	80g	80g
Tomate	25g	25g	25g	25g
Cebola	25g	25g	25g	25g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g
Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g
Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g

Método de confeção: Estufado

Método culinário: 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 a couve-lombarda e o grão-de-bico, previamente cozidos, e parte da água onde foi cozido o grão-de-bico. Deixar apurar e retificar o tempero.

F.T.C. 22

FICHA TÉCNICA

Hambúrguer misto estufado

Ingredientes	JI	1º CEB	2º / 3º CEB	Secundário
Hambúrguer misto	80g	80g	120g	160g
Tomate	25g	25g	25g	25g
Cebola	25g	25g	25g	25g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g
Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g
Cebolinho	0,6g	1g	1g	1g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g

Método culinário: Estufado

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares
Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt
tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

Método de confeção: Lavar e picar a cebola e o alho e cortar o tomate em pedaços pequenos. Estufar a cebola, o alho, o tomate, o azeite, os orégãos e o cebolinho e triturar tudo. Dispor os hambúrgueres em tabuleiro e regar com o estufado anterior, salpicar com a salsa e levar ao forno ou colocar os hambúrgueres no tacho junto com o estufado e a salsa e levar ao lume até atingir a temperatura de confeção.

F.T.C. 23

FICHA TÉCNICA

Feijoada à portuguesa				
Ingredientes	**JI**	**1º CEB**	**2º / 3º CEB**	**Secundário**
Couve lombarda	50g	70g	90g	110g
Carne de vaca	42,5g	45g	60g	65g
Carne de porco	42,5g	45g	60g	65g
Feijão vermelho seco	20g	30g	40g	50g
Tomate	25g	25g	25g	25g
Cebola	25g	25g	25g	25g
Chouriço de carne	10g			
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g

Método de confeção: Estufado

Método culinário: Demolhar de véspera o feijão e preparar e temperar a carne de vaca e de porco aos cubos. No dia, cozer o feijão em água e sal. 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 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. No final retificar o tempero.

F.T.C. 24

FICHA TÉCNICA

Empadão de carne de vaca				
Ingredientes	**JI**	**1º CEB**	**2º / 3º CEB**	**Secundário**
Carne de vaca picada	85g	90g	120g	130g
Arroz	30g	40g	50g	60g
Tomate	25g	25g	25g	25g
Cebola	25g	25g	25g	25g
Ovo pasteurizado líquido	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g
Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g

Método de confeção: Estufado e gratinado

DGEstE
Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares
Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt
tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

Método culinário: Lavar e picar a cebola e o alho e cortar o tomate em pedaços. Estufar tudo adicionando orégãos, louro e azeite. Juntar a carne picada e o sal. Estufar em lume brando o preparado até ao fim da cozedura. Preparar o puré de batata segundo as indicações da ficha técnica. Colocar num tabuleiro uma camada de puré, a carne no meio e cobrir com o restante puré. Pincelar com ovo e levar ao forno a alourar.

F.T.C. 25

FICHA TÉCNICA

Lombo/Pá de porco assada

Ingredientes	JI	1º CEB	2º / 3º CEB	Secundário
Lombo/Pá (perna) de porco	85g/90g	90g/100g	120g/130g	130g/140g
Cebola	25g	25g	25g	25g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g
Sumo de laranja	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Manjericão	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Tomilho	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g

Método de confeção: Assado

Método culinário: De véspera, temperar a carne com alho, sal, sumo de limão e as ervas aromáticas indicadas. Lavar as cebolas e o alho. Descascar as cebolas e cortá-las em rodelas e picar o alho. Nos tabuleiros, colocar um pouco de azeite no fundo e seguidamente a cebola e o alho e depois a carne e levar ao forno. No final da cozedura, cortar às fatias.

F.T.C. 26

FICHA TÉCNICA

Arroz de carnes mistas (vaca e porco)

Ingredientes	JI	1º CEB	2º / 3º CEB	Secundário
Vaca	42,5g	45g	60g	65g
Porco	42,5g	45g	60g	65g
Arroz	30g	40g	50g	60g
Cenoura	50g	50g	80g	80g
Cebola	25g	25g	25g	25g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g
Tomilho	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Cebolinho	0,6g	1g	1g	1g
Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Salsa	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g

Método de confeção: Estufado

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

Método culinário: Cortar as carnes e temperar com sumo de limão, louro, cebolinho, tomilho 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. 27

FICHA TÉCNICA

Salada de frango com ovo (massa, cenoura e milho)

Ingredientes	JI	1º CEB	2º / 3º CEB	Secundário
Peito de frango	85g	90g	120g	130g
Massa fusili	10g	15g	20g	30g
Ovo em natureza ou pasteurizado	56ml	65ml	85ml	100ml
Cenoura	50g	50g	80g	80g
Milho	35g	35g	50g	80g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g
Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Vinagre	0,5ml	1ml	2ml	2ml

Método de confeção: Cozido

Método culinário: Cozer o frango em água, sal e cebola e desfiá-lo após a cozedura. Cozer (em água ou a vapor) os vegetais cortando a cenoura, previamente, em cubinhos e a massa fusili cozer separadamente. Caso o ovo não seja pasteurizado deve ser cozido e descascado. 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.

F.T.C. 28

FICHA TÉCNICA

Costeletas/Febras de porco de cebolada

Ingredientes	JI	1º CEB	2º / 3º CEB	Secundário
Costeletas/ Febras de porco	110/90g	120/100g	150/130g	170/140g
Cogumelos	50g	60g	75g	90g
Tomate	25g	25g	25g	25g
Cebola	25g	25g	25g	25g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g
Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g

Método de confeção: Estufado

DGEstE
Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares
Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt
tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

Método culinário: De véspera preparar e temperar as costeletas/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. 29

FICHA TÉCNICA

Jardineira de Frango com cotovelos

Ingredientes	JI	1º CEB	2º / 3º CEB	Secundário
Frango	85g	90g	120g	130g
Massa cotovelos	20g	30g	40g	50g
Ervilha	30g	40g	60g	70g
Feijão-verde	40g	60g	100g	120g
Cenoura	50g	50g	80g	80g
Tomate	25g	25g	25g	25g
Cebola	25g	25g	25g	25g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g
Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Alho	1,2gr	1,5g	2g	2g
Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Alecrim	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g

Método de confeção: Estufado

Método culinário: Picar a cebola e o alho. Lavar, cortar o frango aos bocados e temperar com sal, sumo de limão, orégãos, alecrim e alho, de preferência de véspera. 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 a massa e mais tarde os legumes (ervilha e feijão verde) previamente cozidos, de preferência, a vapor. Retificar o tempero.

F.T.C. 30

FICHA TÉCNICA

Carne de vaca/Vitela estufada aos cubos

Ingredientes	JI	1º CEB	2º / 3º CEB	Secundário
Carne de vaca/Vitela	85g	90g	120g	130g
Tomate	25g	25g	25g	25g
Cebola	25g	25g	25g	25g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g
Manjericão	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Cebolinho	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g

Método de confeção: Estufado

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

Método culinário: 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.

F.T.C. 31

FICHA TÉCNICA

Carne de vaca/Vitela assada fatiada				
Ingredientes	**JI**	**1º CEB**	**2º / 3º CEB**	**Secundário**
Carne de vaca	85g	95g	125g	140g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g
Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g
Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g
Manjericão	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g

Método de confeção: Assado

Método culinário: De véspera, 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. 32

FICHA TÉCNICA

Perna de Peru/Peru assado(a)				
Ingredientes	**JI**	**1º CEB**	**2º / 3º CEB**	**Secundário**
Pernas de Peru/Peru	115g	120g	160g	170g
Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g
Tomilho	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Alecrim	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g

Método de confeção: Assado

Método culinário: 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. No dia levar a carne a forno quente, em tabuleiro, com a pele virada para cima e um pouco de azeite. Envolver a carne com o caldo que se vai formando, até ficar assado.

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares
Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt
tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

F.T.C. 33

FICHA TÉCNICA

Hambúrguer misto estufado				
Ingredientes	**JI**	**1º CEB**	**2º / 3º CEB**	**Secundário**
Hambúrguer misto	80g	80g	120g	160g
Tomate	25g	25g	25g	25g
Cebola	25g	25g	25g	25g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g
Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g
Cebolinho	0,6g	1g	1g	1g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g

Método culinário: Estufado

Método de confeção: Lavar e picar a cebola e o alho e cortar o tomate em pedaços pequenos. Estufar a cebola, o alho, o tomate, o azeite, os orégãos e o cebolinho e triturar tudo. Dispor os hambúrgueres em tabuleiro e regar com o estufado anterior, salpicar com a salsa e levar ao forno ou colocar os hambúrgueres no tacho junto com o estufado e a salsa e levar ao lume até atingir a temperatura de confeção.

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

F.T.P.1

FICHA TÉCNICA

Filetes de pescada dourados / panados no forno				
Ingredientes	**JI**	**1º CEB**	**2º / 3º CEB**	**Secundário**
Filetes de pescada	85g	100g	130g	140g
Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g
Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g
Orégãos	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g
Cebolinho	0,6g	1g	1g	1g
Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Pão ralado	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Ovo	5ml	5ml	5ml	5ml
Farinha	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Óleo amendoim/girassol	3ml	5ml	7ml	9ml

Método de confeção: Gratinado / Frito

Método culinário: Após descongelar os filetes em temperatura de refrigeração, temperar com sal, sumo de limão, orégãos e cebolinho, de preferência de véspera. No dia panar os filetes de pescada com farinha, ovo e posteriormente pão ralado e levar ao forno a confecionar, **ou** panar apenas com farinha e ovo ou ovo e pão ralado e fritar em óleo bem quente.

F.T.P.2

FICHA TÉCNICA

Pescada/Palmeta/Solha dourada				
Ingredientes	**JI**	**1º CEB**	**2º / 3º CEB**	**Secundário**
Peixe inteiro eviscerados sem cabeça	100g	105g	135g	145g
Farinha	50g	50g	80g	80g
Óleo	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g
Salsa	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g
Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Orégãos	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g
Louro	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g
Manjericão	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g
Pão ralado	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Método de confeção: Frita

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

Método culinário: De véspera, limpar, preparar e temperar o peixe com as ervas aromáticas, o sumo de limão, o alho e o sal. No dia, aquecer o óleo e passar o peixe por farinha e colocar no óleo bem quente a fritar. Retirar quando atingir a temperatura de confeção.

F.T.P.3

FICHA TÉCNICA

Dourada/Cardinal/Maruca/Perca/Pescada (filete)/Robalo/Salmão/Solha (filete) gratinada(o)				
Ingredientes	**JI**	**1º CEB**	**2º / 3º CEB**	**Secundário**
Peixe inteiro eviscerado sem cabeça	100g	105g	135g	145g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g
Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g

Método de confeção: Assado (gratinado)

Método culinário: Limpar, preparar, cortar às postas e temperar o peixe com sal, sumo de limão, alho e ervas aromáticas, de preferência de véspera. Num tabuleiro colocar o peixe, regar com o azeite e as restantes ervas aromáticas e alho e levar ao forno a gratinar. No final salpicar com a salsa, previamente picada, lavada e desinfetada.

F.T.P.4

FICHA TÉCNICA

Meia desfeita de bacalhau				
Ingredientes	**JI**	**1º CEB**	**2º / 3º CEB**	**Secundário**
Bacalhau	95g	100g	130g	140g
Grão-de-bico	20g	30g	40g	50g
Cebola	25g	25g	25g	25g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Ovo	53g (1 ovo S)	63g (1 ovo M)	73g (1 ovo L)	115g (2 ovo M)
Salsa	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Vinagre	0,5ml	1ml	2ml	2ml
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g

Método de confeção: Cozido

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares
Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt
tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

Método culinário: 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

FICHA TÉCNICA

Arinca/Cardeal/Cardinal/ Cherne/Corvina/Maruca/Mero/Palmeta/Pargo legítimo ou mulato/Peixe Prata/ Perca/Pescada/Solha/Tintureira no forno/assado				
Ingredientes	**JI**	**1º CEB**	**2º / 3º CEB**	**Secundário**
Peixe inteiro eviscerado sem cabeça)	100g	105g	135g	145g
Tomate	25g	25g	25g	25g
Cebola	25g	25g	25g	25g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g
Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Salsa	0,8 g	1,3 g	1,3g	1,3g
Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Tomilho	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g

Método de confeção: Assado

Método culinário: 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 ou triturado, salpicar com salsa e levar ao forno.

F.T.P.6

FICHA TÉCNICA

Salmão grelhado com molho de limão e ervas aromáticas				
Ingredientes	**JI**	**1º CEB**	**2º / 3º CEB**	**Secundário**
Salmão (inteiro eviscerado sem cabeça)	100g	105g	135g	145g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g
Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g
Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Coentros	0,7g	1,1g	1,1g	1,1g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g
Cominhos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g

Método de confeção: Grelhado

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares
Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt
tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

Método culinário: De véspera, limpar e preparar o peixe, temperá-lo com sal, salsa, alho picado, sumo de limão e as ervas aromáticas indicadas. No dia, grelhar em grelhador ou nas grelhas do forno convetor. Servir com uma rodela de limão.

F.T.P.7

FICHA TÉCNICA

Atum com ovo e feijão-frade (atum, ovo e feijão-frade)

Ingredientes	JI	1º CEB	2º / 3º CEB	Secundário
Atum em conserva	85g	90g	100g	110g
Feijão-frade	20g	30g	40g	50g
Cebola	25g	25g	25g	25g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Ovo	53g (1 ovo S)	63g (1 ovo M)	73g (1 ovo L)	115g (2 ovo M)
Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g
Salsa	0,8 g	1,3 g	1,3 g	1,3 g
Vinagre	0,5ml	1ml	2ml	2ml

Método de confeção: Cozido

Método culinário: 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. Abra o atum, escorra e junte ao preparado anterior. Salpicar com salsa previamente picada, lavada e desinfetada. Envolver o preparado e adicionar azeite e vinagre. Colocar a cebola picada à disposição.

F.T.P.8

FICHA TÉCNICA

Arinca/Cardinal/Cherne/ Maruca/Mero/Palmeta/Peixe Prata/ Perca/Pescada/Solha estufado(a)

Ingredientes	JI	1º CEB	2º / 3º CEB	Secundário
Peixe inteiro eviscerado sem cabeça	100g	105g	135g	145g
Tomate	25g	25g	25g	25g
Cebola	25g	25g	25g	25g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g
Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Alecrim	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g

Método de confeção: Estufado

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares
Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt
tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

Método culinário: Após limpar e preparar o peixe, temperar com sal, sumo de limão, alecrim e orégãos. Estufar a cebola, o alho, as ervas aromáticas, o tomate cortado aos pedaços e o azeite, no final triturar tudo. Colocar o peixe em tabuleiro, regar com o preparado anterior e levar ao forno convetor **OU** colocar todos os ingredientes num tacho e levar ao lume, no final salpicar com salsa previamente lavada e desinfetada.

F.T.P.9

FICHA TÉCNICA

Feijoada de lulas

Ingredientes	JI	1º CEB	2º / 3º CEB	Secundário
Lulas	125g	130g	170g	180
Feijão	20g	30g	40g	50g
Tomate	25g	25g	25g	25g
Cenoura	50g	50g	80g	80
Cebola	25g	25g	25g	25g
Pimento	20g	20g	80g	80g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g
Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g
Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g

Método de confeção: Estufado

Método culinário: Demolhar o feijão de véspera. No dia cozer o feijão em água e sal. À parte cozer as lulas com o louro, o alho esmagado e o sal. Estufar as cenouras, previamente cortadas às rodelas, a cebola, o azeite, o tomate e o pimento. Posteriormente adicionar as lulas, cortadas aos pedaços, o feijão e um pouco da água de cozer as lulas se necessário. Polvilhar com salsa.

F.T.P.10

FICHA TÉCNICA

Bacalhau com broa

Ingredientes	JI	1º CEB	2º / 3º CEB	Secundário
Batata	80g	100g	120g	140g
Bacalhau	95g	100g	130g	140g
Couve-galega	80g	100g	120g	150g
Cebola	25g	25g	25g	25g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Ovo	53g (1 ovo S)	63g (1 ovo M)	73g (1 ovo L)	115g (2 ovo M)
Broa de milho	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g
Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g

Método de confeção: Forno

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

Método culinário: Cozer o bacalhau, desfiar e retira as espinhas e a pele. Triturar a broa juntamente com a salsa e cortar a couve-galega às tiras grossas. Cozer a couve em água e sal ou a vapor. 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 cozido (ou ovo cozido pasteurizado) e picado, e por cima polvilhar com a broa de milho picada com a salsa. Regar com azeite e levar ao forno.

F.T.P.11

FICHA TÉCNICA

Empadão de atum com puré de batata, ervilha e cenoura.

Ingredientes	JI	1º CEB	2º / 3º CEB	Secundário
Atum	85g	90g	100g	110g
Ervilha	40g	40g	60g	60g
Cenoura	50g	50g	80g	80g
Tomate	25g	25g	25g	25g
Cebola	25g	25g	25g	25g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Ovo pasteurizado (90% cozido e 10% líquido)	27g (1/2 ovo S)	32g (1/2 ovo M)	37g (1/2 ovo L)	58g (1 ovo M)
Sal	≤0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g
Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Batata	80g	100g	120g	140g
Leite				

Método de confeção: Estufado

Método culinário: Estufar o tomate, previamente triturado, a cebola, o louro, os orégãos e a ervilha e a cenoura (previamente cozidas e ralada - cenoura). Depois de estufado adicionar o atum, previamente escorrido. Cozer 90% da quantidade de ovo ou usar ovo cozido pasteurizado e triturar. Confecionar o puré de batata segundo a ficha técnica do mesmo F.T.AC.1. Num tabuleiro dispor alternadamente camadas puré, atum e ovo. Na última camada de puré de batata com o restante ovo líquido pasteurizado (10%) untar e levar ao forno a dourar.

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

F.T.P.12

FICHA TÉCNICA

Chocos estufados

Ingredientes	JI	1º CEB	2º / 3º CEB	Secundário
Chocos	130g	140g	180g	190g
Tomate	25g	25g	25g	25g
Cebola	25g	25g	25g	25g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g
Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g
Coentros	0,7g	1,1g	1,1g	1,1g

Método de confeção: Estufado

Método culinário: Lavar os chocos. Descascar e lavar os tomates, as cebolas e os alhos e cortá-los em rodelas. Num tacho, adicionar tudo em cru: cebola, tomate picado, azeite e alho. Acrescentar os chocos temperados sal e sumo de limão. Juntar água e deixar estufar. Antes de apagar o lume cortar os coentros e colocar por cima do preparado.

F.T.P.13

FICHA TÉCNICA

Abrótea/Badejo/Maruca/Mero/Perca/Pescada de cebolada

Ingredientes	JI	1º CEB	2º / 3º CEB	Secundário
Peixe inteiro eviscerado sem cabeça	100g	105g	135g	145g
Cebola	25g	25g	25g	25g
Tomate	25g	25g	25g	25g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g
Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g
Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g

Método de confeção: Estufado

Método culinário: Após limpar e preparar o peixe, temperar com sal, salsa, sumo de limão e alho picado. Descascar as cebolas, cortar em rodelas e preparar o tomate aos cubos. Num tacho, adicionar os referidos ingredientes em cru juntamente com o azeite, o peixe e deixar estufar. Se necessário, acrescentar água.

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

F.T.P.14

FICHA TÉCNICA

Arroz de peixe (pescada/maruca + miolo de camarão)				
Ingredientes	**JI**	**1º CEB**	**2º / 3º CEB**	**Secundário**
Peixe inteiro eviscerado sem cabeça	50g	55g	70g	75g
Arroz	30g	40g	50g	60g
Tomate	35g	35g	45g	45g
Miolo de camarão	25g	30g	40g	45g
Cebola	25g	25g	25g	25g
Coentros	0,7g	1,1g	1,1g	1,1g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g
Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g

Método de confeção: Estufado

Método culinário: Descascar a cebola, o tomate, o alho e picar. Estufar a cebola, o alho, o tomate com o azeite. Cozer o peixe em água ou a vapor com cebola, alho, louro e sal. Após cozido desfiar às lascas. No estufado adicionar o miolo de camarão e água q.b., se necessário. Posteriormente, juntar a água de cozer o peixe e quando levantar fervura o arroz. Minutos antes do final da cozedura do arroz adicionar a pescada lascada. No final, polvilhar com salsa.

F.T.P.15

FICHA TÉCNICA

Salada de peixe (filete de pescada com camarão, batata, cenoura, feijão verde e ervilha)				
Ingredientes	**JI**	**1º CEB**	**2º / 3º CEB**	**Secundário**
Batata	60g	80g	100g	120g
Filetes de pescada	45g	50g	65g	70g
Ovo	27g (1/2 ovo S)	32g (1/2 ovo M)	37g (1/2 ovo L)	58g (1 ovo M)
Ervilha	40g	40g	60g	60g
Feijão verde	40g	50g	80g	100g
Cenoura	50g	50g	80g	80g
Miolo de camarão	25g	30g	40g	45g
Cebola	25g	25g	25g	25g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g
Vinagre	0,5ml	1ml	2ml	2ml

Método de confeção: Cozido

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

Método culinário: 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 (previamente cozido ou ovo cozido pasteurizado) e picado por cima dos mesmos. Envolver tudo muito bem sem desfazer muito. Após servido, pode ser temperado com azeite e vinagre.

F.T.P.16

FICHA TÉCNICA

Arroz de lulas / polvo

Ingredientes	JI	1º CEB	2º / 3º CEB	Secundário
Lulas/polvo	125g / 120g	130g / 130g	170g / 150g	180g / 160g
Arroz	30g	40g	50g	60g
Tomate	35g	35g	45g	45g
Cebola	25g	25g	25g	25g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g
Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g
Manjericão	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g
Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g

Método de confeção: Estufado

Método culinário: Lavar e preparar as lulas às rodelas ou o polvo aos bocadinhos. Temperar com sumo de limão, manjericão, orégãos 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 ou o polvo e deixar cozinhar. Por fim, mais água se necessário e juntar o arroz, deixar ao lume até cozer. Polvilhar com salsa picada.

F.T.P.17

FICHA TÉCNICA

Bacalhau à Brás

Ingredientes	JI	1º CEB	2º / 3º CEB	Secundário
Batata	80g	100g	120g	140g
Bacalhau	95g	100g	130g	140g
Ovo pasteurizado	53g (1 ovo S)	63g (1 ovo M)	73g (1 ovo L)	115g (2 ovo M)
Cebola	25g	25g	25g	25g
Azeitonas pretas	-	6g	6g	6g
Óleo de amendoim/girassol	3ml	5ml	7ml	9ml
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g
Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g

Método de confeção: Frito

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

Método culinário: 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.18

FICHA TÉCNICA

Bacalhau à Gomes de Sá

Ingredientes	JI	1º CEB	2º / 3º CEB	Secundário
Batatas	80g	100g	120g	140g
Bacalhau	95g	100g	130g	140g
Ovo pasteurizado	53g (1 ovo S)	63g (1 ovo M)	73g (1 ovo L)	115g (2 ovo M)
Cebola	25gr	25g	25g	25g
Azeitonas pretas	-	6g	6g	6g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g
Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g
Louro	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g

Método de confeção: Cozido

Método culinário: 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.19

FICHA TÉCNICA

Massa de atum com legumes (cenoura e ervilha)

Ingredientes	JI	1º CEB	2º / 3º CEB	Secundário
Atum em conserva	85g	90g	100g	110g
Massa (esparguete/fusilis)	20g	30g	40g	50g
Ervilha	40g	40g	60g	60g
Cenoura	50g	50g	80g	80g
Tomate	25g	25g	25g	25g
Cebola	25g	25g	25g	25g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g
Cebolinho	0,6 g	1g	1g	1g
Manjericão	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g
Orégãos	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g

Método de confeção: Estufado

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

Método culinário: Descascar a cebola, o alho e picar e deitar num tacho com um fio de azeite, juntamente com o tomate partido em pequenos pedaços, os orégãos, o manjericão e o cebolinho e estufar em lume brando. Entretanto cozer a cenoura ralada e as ervilhas de preferência a vapor. Seguidamente acrescentar os legumes cozidos e já partidos ao estufado, acrescentar água e quando estiver a ferver adicionar a massa. Quando a massa estiver cozida, retificar o tempero e adicionar o atum, previamente escorrido.

F.T.P.20

FICHA TÉCNICA

Cardinal/Cherne/Maruca/Pescada/Solha no forno com molho de limão e ervas aromáticas

Ingredientes	JI	1º CEB	2º / 3º CEB	Secundário
Peixe inteiro eviscerado sem cabeça	100g	105g	135g	145g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g
Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g
Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Coentros	0,7g	1,1g	1,1g	1,1g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g
Cominhos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g

Método de confeção: Assado

Método culinário: 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.21

FICHA TÉCNICA

Massada de peixe (cardinal/ salmão) com coentros

Ingredientes	JI	1º CEB	2º / 3º CEB	Secundário
Cardinal/salmão	100g/100g	105g/105g	135g/135g	145g/145g
Massa	20g	30g	40g	50g
Cogumelos laminados	50g	60g	75g	90g
Cenoura	50g	50g	80g	80g
Tomate	25g	25g	25g	25g
Cebola	25g	25g	25g	25g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g
Coentros	0,7g	1,1g	1,1g	1,1g

Método de confeção: Estufado

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

Método culinário: Descascar a cebola, os dentes de alho e picá-los. Deitar num tacho com um fio de azeite e estufar juntamente com o tomate pelado, a cenoura previamente cozida cortada aos cubinhos e os cogumelos. Cozer o peixe com cebola, alho, louro e alecrim, no final da cozedura desfiar. Ao estufado adicionar a água de cozer o peixe e a massa quando ferver. Por fim adicionar o peixe e temperar com os coentros, o sal se necessário, e deixar estufar em lume brando.

F.T.P.22

FICHA TÉCNICA

Atum com ovo e salada russa				
Ingredientes	**JI**	**1º CEB**	**2º / 3º CEB**	**Secundário**
Batata	60g	80g	100g	120g
Atum em conserva	85g	90g	100g	110g
Ovo	53g (1 ovo S)	63g (1 ovo M)	73g (1 ovo L)	115g (2 ovo M)
Ervilha	40g	40g	60g	60g
Cenoura	50g	50g	80g	80g
Feijão verde	40g	50g	80g	100g
Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g

Método de confeção: Cozido

Método culinário: Cozer a batata depois de descascada, lavada e cortada aos cubos, em água e sal ou, de preferência, a vapor. Cozer também a cenoura, o feijão verde e a ervilha em água e sal ou, de preferência, a vapor. Usar ovo cozido pasteurizado ou cozer os ovos e descascá-los. Depois da batata e legumes cozidos envolver o preparado com o ovo picado e o atum previamente escorrido. No final salpicar com salsa e temperar individualmente com azeite.

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

F.T.AC.1

FICHA TÉCNICA

Puré de batata / Puré de batata vegan

Ingredientes	JI	1º CEB	2º / 3º CEB	Secundário
Batata	80g	100g	120g	140g
Leite de vaca UHT meio gordo/bebida de aveia ou arroz	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g
Noz-moscada	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g

Método de confeção: Cozido

Método culinário: Descascar as batatas e cozer em água e sal ou a vapor. 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 ou a bebida vegetal. Adicionar a noz-moscada, mexer sempre até obter uma consistência mole.

F.T.AC.2

FICHA TÉCNICA

Batata assada

Ingredientes	JI	1º CEB	2º / 3º CEB	Secundário
Batata	80g	100g	120g	140g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g
Tomilho	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g
Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g

Método de confeção: Assado

Método culinário: Descascar e cortar as batatas em quartos ou aos cubos. Colocar as batatas num tabuleiro e adicionar o sal, a salsa, os orégãos, o tomilho e por fim o azeite. Levar ao forno até cozer ao ponto de ficarem coradas.

F.T.AC.3

FICHA TÉCNICA

Batata cozida

Ingredientes	JI	1º CEB	2º / 3º CEB	Secundário
Batata	80g	100g	120g	140g
Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g

Método de confeção: Cozido

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

Método culinário: Descascar e cortar as batatas ao meio, aos gomos ou aos cubos e cozer em água e sal ou em tabuleiros perfurados no forno convetor a vapor (s/ adição de sal).

F.T.AC.4

FICHA TÉCNICA

Batata corada				
Ingredientes	**JI**	**1º CEB**	**2º / 3º CEB**	**Secundário**
Batata	80g	100g	120g	140g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g
Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Manjericão	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g

Método de confeção: Cozido/Assado

Método culinário: 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

FICHA TÉCNICA

Salada Russa (batata, cenoura, ervilha e feijão-verde) / Salada Camponesa (batata, cenoura, ervilha e milho)				
Ingredientes	**JI**	**1º CEB**	**2º / 3º CEB**	**Secundário**
Batata	60g	80g	100g	120g
Ervilha	40g	40g	60g	60g
Cenoura	60g	60g	80g	80g
Feijão-verde/Milho	40/25g	50/35g	80/35g	100/50g
Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g

Método de confeção: Cozido

Método culinário: Descascar e cortar as batatas aos cubos e cozer em água e sal ou no forno convetor 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

FICHA TÉCNICA

Arroz de cenoura/milho/ervilha/cogumelos/couve				
Ingredientes	**JI**	**1ª CEB**	**2º / 3º CEB**	**Secundário**
Arroz	30g	40g	50g	60g
Cenoura/milho/ervilha/cogumelos/couve	40/25/30/50/50g	40/25/30/60/70 g	60/35/40/75/100g	60/35/40/90/100g
Cebola	25g	25g	25g	25g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

Método de confeção: Estufado

Método culinário: Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar a cenoura cortada aos cubos ou ralada/milho/ervilha/cogumelos/couve, previamente cozidos, de preferência a vapor. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero.

F.T.AC.7

FICHA TÉCNICA

Arroz de legumes (feijão-verde/tomate/brócolos/milho/cenoura)

Ingredientes	JI	1º CEB	2º / 3º CEB	Secundário
Arroz	30g	40g	50g	60g
Tomate	35g	35g	45g	45g
Feijão-verde	40g	50g	80g	100g
Cenoura	40g	40g	60g	60g
Brócolos	45g	60g	80g	100g
Milho	25g	25g	35g	35g
Cebola	20g	20g	20g	20g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g

Método de confeção: Estufado

Método culinário: 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

FICHA TÉCNICA

Arroz de tomate

Ingredientes	JI	1º CEB	2º / 3º CEB	Secundário
Arroz	30g	40g	50g	60g
Tomate	35g	35g	45g	45g
Cebola	20g	20g	20g	20g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g

Método de confeção: Estufado

Método culinário: Estufar a cebola, o alho e o tomate em azeite. Adicionar água e sal. Após fervura adicionar o arroz. No final retificar o tempero.

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

F.T.AC.9

FICHA TÉCNICA

Arroz Branco

Ingredientes	JI	1º CEB	2º / 3º CEB	Secundário
Arroz	30g	40g	50g	60g
Cebola	20g	20g	20g	20g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g

Método de confeção: Estufado

Método culinário: 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.10

FICHA TÉCNICA

Esparguete/espirais/macarronete/fusili

Ingredientes	JI	1º CEB	2º / 3º CEB	Secundário
Massa	20g	30g	40g	50g
Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g

Método de confeção: Cozido

Método culinário: 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.11

FICHA TÉCNICA

Ervilha/ cenoura/ couve-flor/ milho/ cenoura baby/ feijão-verde/ couve-lombarda/ couve-de-bruxelas/ brócolos cozidos

Ingredientes	JI	1º CEB	2º / 3º CEB	Secundário
Couve-lombarda	50g	70g	90g	110g
Brócolos	45g	60g	80g	100g
Couve-flor	45g	60g	80g	100g
Cenoura	40g	40g	60g	60g
Ervilha	40g	40g	60g	60g
Feijão-verde	40g	50g	80g	100g
Cenoura baby	40g	40g	60g	60g
Couve-de-bruxelas	60g	75g	100g	125g
Milho	25g	25g	35g	35g
Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g

Método de confeção: Cozido

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

Método culinário: Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar o(s) legume(s) mencionados na ementa e previamente lavados e cortados, quando aplicável, adicionar parte do sal **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. No final retificar o tempero.

F.T.AC.12

FICHA TÉCNICA

Estufado de legumes (brócolos/cenoura/tomate/feijão-verde/cogumelos/ervilha/courgette)				
Ingredientes	**JI**	**1º CEB**	**2º / 3º CEB**	**Secundário**
Brócolos	45g	60g	80g	100g
Feijão-verde	40g	50g	80g	100g
Cenoura	40g	40g	60g	60g
Ervilha	40g	40g	60g	60g
Curgete	60g	70g	110g	130g
Cogumelos	50g	60g	75g	90g
Tomate	25g	25g	25g	25g
Cebola	40g	40g	60g	60g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g

Método de confeção: Estufado

Método culinário: Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar o(s) legume(s) de acordo com a ementa e adicionar parte do sal e deixar cozer **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. No final retificar o tempero.

F.T.AC.13

FICHA TÉCNICA

Macedónia de legumes				
Ingredientes	**JI**	**1º CEB**	**2º / 3º CEB**	**Secundário**
Feijão-verde	40g	50g	80g	100g
Ervilha	40g	40g	60g	60g
Cenoura	40g	40g	60g	60g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g

Método de confeção: Cozido

Método culinário: Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar os legumes mencionados e adicionar parte do sal e deixar cozer **OU** levar os legumes em tabuleiro perfurado ao forno convetor e colocar no módulo de cozedura a vapor, sem adicionar sal. Deixar cozer. No final retificar o tempero. Servir e temperar com azeite.

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares
Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt
tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

F.T.AC.14

FICHA TÉCNICA

Feijão frade cozido				
Ingredientes	**JI**	**1º CEB**	**2º / 3º CEB**	**Secundário**
Feijão frade	20g	30g	40g	50g
Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g

Método de confeção: Cozido

Método culinário: Deixar o feijão a demolhar no dia anterior. No dia, cozer o feijão em água com sal. Escorrer e adicionar ao restante preparado.

F.T.AC.15

FICHA TÉCNICA

Arroz de feijão				
Ingredientes	**JI**	**1º CEB**	**2º / 3º CEB**	**Secundário**
Arroz	30g	40g	50g	60g
Tomate	35g	35g	45g	45g
Feijão vermelho	5g	5g	5g	5g
Cebola	20g	20g	20g	20g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g

Método de confeção: Estufado

Método culinário: 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. Antes de terminar a confeção retificar o tempero.

F.T.AC.16

FICHA TÉCNICA

Esparguete/espirais/macarronete/fusili salpicado de cenoura ralada/ervilha/cogumelos				
Ingredientes	**JI**	**1º CEB**	**2º / 3º CEB**	**Secundário**
Massa	20g	30g	40g	50g
Cenoura	40g	40g	60g	60g
Ervilha	40g	40g	60g	60g
Cogumelos	20g	20g	20g	20g
Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

Método de confeção: Cozido

Método culinário: 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. Separadamente, cozer a ervilha ou os cogumelos ou a cenoura aos cubinhos ou ralar a cenoura, de preferência a vapor, previamente lavada e desinfetada. No final envolver a massa com o respetivo legume cozido ou cru.

F.T.AC.17

FICHA TÉCNICA

Batata alourada / loura

Ingredientes	JI	1º CEB	2º / 3º CEB	Secundário
Batata	80g	100g	120g	140g
Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g
Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Manjericão	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g

Método de confeção: Cozido/Assado

Método culinário: Descascar e cortar as batatas aos cubos e cozer em água e sal ou no forno convetor em tabuleiro perfurado a vapor. Num tabuleiro liso dispor as batatas e polvilhar com manjericão e orégãos. Levar ao forno e deixar corar.

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares
Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt
tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

F.T.SLD

FICHA TÉCNICA

Beterraba/ Pepino/ Tomate/ Alface/ Couve-roxa/ Cenoura/ Couve em juliana/ Pimento/ Curgete

Ingredientes	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	Secundário
Beterraba/	100g	120g	150g	150g
Pepino/	30g	30g	50g	50g
Tomate/	30g	30g	60g	60g
Alface/	50g	50g	100g	100g
Couve-roxa/	60g	70g	90g	100g
Cenoura/	40g	40g	60g	60g
Couve em juliana/	50g	60g	80g	100g
Pimento/	30g	30g	50g	50g
Curgete	60g	70g	110g	130g

Método de confeção: Não confecionado

Método culinário: Preparar, lavar e desinfetar o vegetal segundo as indicações do Manual da Qualidade e da ficha técnica do produto a utilizar. Cortar de acordo com o fim e a população alvo a quem se destina.

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

F.T.SOB 1

FICHA TÉCNICA

Gelatina com frutas

Ingredientes	JI	1ºCEB	2 e 3º CEB	Secundário
Água	75ml	75ml	150ml	150ml
Gelatina em pó	8,5 g	8,5g	17g	17g
Abacaxi	10g	10g	20g	20g
Laranja	10g	10g	20g	20g
Morango	10g	10g	20g	20g

Método de confeção: Não confecionada

Método culinário: Ferver metade da quantidade da água. Adicionar a carteira de gelatina e dissolver o conteúdo. Adicionar a restante quantidade de água fria. Deixar arrefecer e, posteriormente, colocar a gelatina no frigorífico. Dispor pedaços pequenos de abacaxi, laranja e morango, previamente lavados, descascados e cortados, por cima da gelatina.

F.T.SOB 2

FICHA TÉCNICA

Leite-creme

Ingredientes	JI	1ºCEB	2 e 3º CEB	Secundário
Açúcar branco	4g	4g	6g	6g
Leite vaca UHT meio gordo	50ml	50ml	125ml	125ml
Gema de ovo pasteurizada	26 ml	33ml	43ml	50ml
Canela em pó	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Pau de canela	q.b	q.b	q.b	q.b
Casca de limão	q.b.	q.b	q.b	q.b

Método de confeção: Cozido

Método culinário: Colocar o leite ao lume, juntamente com o pau de canela e as cascas de limão, até ferver. À parte, juntar o açúcar com as gemas. Verter sobre o preparado anterior o restante leite frio, aos poucos, e mexendo sempre, seguidamente adicionar o leite quente. Levar ao lume, sem parar de mexer, até engrossar. Tirar o preparado do calor e eliminar a canela e as cascas de limão. Transferir para o recipiente onde vai ser servido, polvilhar com açúcar e queimar com um utensílio próprio/decorar com canela em pó.

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

F.T.SOB 3

FICHA TÉCNICA

Arroz doce

Ingredientes	JI	1ºCEB	2 e 3º CEB	Secundário
Arroz cru	20g	20g	25g	25g
Açúcar branco	4g	4g	6g	6g
Leite vaca	50ml	50ml	125ml	125ml
Pau de canela	q.b	q.b.	q.b.	q.b.
Canela em pó	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Casca de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Método de confeção: Cozido

Método culinário: Lavar e escorrer o arroz levando-o, seguidamente, a cozer em leite (juntamente com a casca de limão, o pau de canela e o açúcar). Deixar ferver em lume brando, mexendo sempre. Quando o leite estiver reduzido, retirar o arroz do lume. Colocar de seguida nas taças e deixar arrefecer no frigorífico. Decorar com canela em pó.

F.T.SOB 4

FICHA TÉCNICA

Aletria

Ingredientes	JI	1ºCEB	2 e 3º CEB	Secundário
Massa miúda crua	10g	15g	20g	30g
Açúcar branco	4g	4g	6g	6g
Leite Vaca	50ml	50ml	125ml	125ml
Canela em pó	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Casca de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Método de confeção: Cozido

Método culinário: Levar a massa a cozer em leite (juntamente com a casca de limão, o pau de canela e o açúcar). Deixar ferver em lume brando, mexendo sempre. Quando o leite estiver reduzido, retirar a massa do lume. Colocar de seguida nas taças e deixar arrefecer no frigorífico. Decorar com canela em pó.

F.T.SOB 5

FICHA TÉCNICA

Iogurte

Ingredientes	JI	1ºCEB	2 e 3º CEB	Secundário
Iogurte	1 unidade (125ml)	1 unidade (125ml)	1 unidade (125ml)	1 unidade (125ml)

Método de confeção: Não confecionado

Método de conservação: Refrigeração.

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

F.T.SOB 6

FICHA TÉCNICA

Pudim

Ingredientes	JI	1ºCEB	2 e 3º CEB	Secundário
Açúcar branco (pudim + caramelo)	4g	4g	6g	6g
Leite Vaca	50ml	50ml	125ml	125ml
Ovo	53 g	63g	73g	115g
Casca de laranja	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Método de confeção: Cozido em banho-maria

Método culinário: 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 colocá-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

FICHA TÉCNICA

Fruta assada (maçã ou pera)

Ingredientes	JI	1ºCEB	2 e 3º CEB	Secundário
Maça/Pera	80g (1 uni.)	80g (1 uni.)	160g (2 uni.)	160g (2 uni.)
Canela	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Método de confeção: Assado

Método culinário: 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

FICHA TÉCNICA

Fruta cozida (maçã ou pera)

Ingredientes	JI	1ºCEB	2 e 3º CEB	Secundário
Maça/Pera	80g (1 uni.)	80g (1 uni.)	160g (2 uni.)	160g (2 uni.)
Canela	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Raspa de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

Método de confeção: Cozido

Método culinário: 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.

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

F.T.SOB 9

FICHA TÉCNICA

Fruta				
Ingredientes	**JI**	**1ºCEB**	**2 e 3º CEB**	**Secundário**
Alperce/Damasco	50g (1 uni.)	100g (2 uni.)	150g (3 uni.)	150g (3 uni.)
Figo	60g (1 uni.)	60g (1 uni.)	120g (2 uni)	120g (2 uni)
Ameixa/Nêspera	60g (1 uni.)	120g (2 uni.)	180g (3 uni.)	180g (3 uni.)
Banana	75g (1/2 uni.)	75g (1/2 uni.)	150g (1uni.)	150g (1uni.)
Pêssego/Nectarina /Maça/Pera/Clementina/ Tangerina/ Laranja/ kiwi	80g (1 uni.)	80g (1 uni.)	160g (2 uni.)	160g (2 uni.)
Ananás/ Abacaxi	85g (½ rodela)	85g (½ rodela)	170g (1 rodela)	170g (1 rodela)
Melão	90g (1 fatia)	90g (1 fatia)	180g (2 fatias)	180g (2 fatias
Romã	105g (½ uni.)	105g (½ uni.)	210g (1 uni.)	210g (1 uni.)
Manga	110g (¼ uni.)	110g (¼ uni.)	170g (½ uni.)	170g (½ uni.)
Morangos/Cereja/ Framboesa/ Uva	120g (1 copo)	120g (1 copo)	150g (1 taça)	150g (1 taça)
Melancia	125g (1 fatia)	125g (1 fatia)	250g (2 fatias)	250g (2 fatias)
Dióspiro	130g (½ uni.)	130g (½ uni.)	260g (1 uni.)	260g (1 uni.)
Meloa	150g (1/4 uni.)	150g (1/4 uni.)	300g (1/2 uni.)	300g (1/2 uni.)

Método de confeção: Cru

Método de preparação: Lavar e desinfetar segundo as recomendações do manual de qualidade. Colocar a fruta em frio devidamente acondicionado e/ou colocar individualmente em taças e expor na linha de self, num horário o mais próximo possível da hora de servir.

F.T.SOB 10

FICHA TÉCNICA

Gelatina comercial / Gelatina instantânea				
Ingredientes	**JI**	**1ºCEB**	**2 e 3º CEB**	**Secundário**
Gelatina comercial /	75g	75g	150g	150g
Água	75ml	75ml	150ml	150ml
Gelatina em pó	8,5 g	8,5g	17g	17g

Método de confeção: Não confecionada / Fervura

Método culinário: 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.

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

F.T.SOB 11

FICHA TÉCNICA

Gelado				
Ingredientes	**JI**	**1ºCEB**	**2 e 3º CEB**	**Secundário**
Gelado	75g	75g	150g	150g
Método de confeção: Não confecionado				
Método de conservação: Congelação.				

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

F.T.V.1

FICHA TÉCNICA

Empadão de lentilhas/ soja (ou) Empadão de soja com feijão vermelho/ervilha				
Ingredientes	**JI**	**1º CEB**	**2º / 3º CEB**	**Secundário**
Lentilhas/ Soja	40g/40g	50g/50g	60g/60g	80g/80g
Feijão vermelho/ervilha	20g/30g	30g/40g	40g/60g	50g/70g
Cenoura	50g	50g	80g	80g
Tomate	25g	25g	25g	25g
Cebola	25g	25g	25g	25g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g
Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Cebolinho	0,6g	1,0g	1,0g	1,0g
Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g

Método de confeção: Estufado e gratinado

Método culinário: Deixar as lentilhas/ feijão vermelho a demolhar no dia anterior. Hidratar a soja (caso se aplique). No dia, cozer a lentilha/feijão/ervilha em água (ou a vapor) com sal. Estufar as lentilhas ou a soja com feijão/ervilha, previamente escorrido, com tomate, cebola, louro, orégãos, cebolinho e cenoura (previamente cozida aos cubinhos) e azeite. Num tabuleiro dispor alternadamente camadas de puré de batata (feito de acordo com as indicações referidas nas fichas técnicas dos acompanhamentos puré vegan) e lentilhas/ soja com feijão/ervilha e levar ao forno a alourar.

F.T.V.2

FICHA TÉCNICA

Seitan à Gomes de Sá com fava				
Ingredientes	**JI**	**1º CEB**	**2º / 3º CEB**	**Secundário**
Batata	80g	100g	120g	140g
Seitan	40g	50g	60g	80g
Fava	60g	75g	100g	120g
Cebola	25gr	25g	25g	25g
Azeitonas pretas	-	6g	6g	6g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g
Sumo de laranja	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Cebolinho	0,6 g	1,0 g	1,0 g	1,0 g
Orégãos	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g
Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g

Método de confeção: Cozido e grelhado

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

Método culinário: Cortar o seitan em fatias finas e temperar com sumo de laranja, orégãos, cebolinho e salsa, de preferencialmente de véspera. Cortar as cebolas e os alhos às rodelas e alourar ligeiramente com um pouco de azeite. Grelhar o seitan e no final da confeção cortar aos cubos. Num tabuleiro colocar as batatas (ás rodelas) e as favas previamente cozidas, de preferência a vapor, num tabuleiro e juntar o seitan cozinhado e a cebola. Mexer tudo ligeiramente. Colocar o preparado num tabuleiro. Levar ao forno bem quente e servir com azeitonas pretas.

F.T.V.3

FICHA TÉCNICA

Tofu com broa no forno

Ingredientes	JI	1ª CEB	2º / 3º CEB	Secundário
Batata	80g	100g	120g	140g
Tofu	110g	130g	170g	200g
Couve-galega	80g	100g	120g	150g
Cebola	25g	25g	25g	25g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Broa de milho	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g
Tomilho	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Cebolinho	0,6g	1,0g	1,0g	1,0g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g
Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g

Método de confeção: Cozido e gratinado

Método culinário: Temperar o tofu com sal, alho, sumo de limão e ervas aromáticas (tomilho e cebolinho). Triturar a broa com salsa e cortar a couve-galega às tiras finas. Cozer a couve de preferência a vapor. Estufar a cebola, o azeite, o alho picado e a folha de louro, e juntar o tofu e a couve. Descascar as batatas, cortar em rodelas finas e cozer de preferência a vapor. Dispor num tabuleiro as batatas, o preparado do tofu com a couve e por cima polvilhar com o picado de broa de milho e salsa. Regar com o restante azeite e levar ao forno.

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

F.T.V.4

FICHA TÉCNICA

Seitan fatiado no forno com ervilhas				
Ingredientes	**JI**	**1º CEB**	**2º / 3º CEB**	**Secundário**
Seitan	40g	50g	60g	80g
Ervilha	40g	40g	60g	60g
Cebola	25g	25g	25g	25g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g
Alecrim	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Tomilho	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g

Método de confeção: Assado e cozido

Método culinário: Cortar o seitan em fatias finas e temperar com sal, alho esmagado e uma parte das ervas aromáticas (alecrim, tomilho, orégãos) de preferência na véspera. Num tabuleiro colocar a cebola, o alho e as ervilhas, previamente cozidas, de preferência a vapor. Por cima colocar o seitan fatiado e regar com azeite e as restantes ervas aromáticas e levar ao forno.

F.T.V.5

FICHA TÉCNICA

Cogumelos com favas à portuguesa				
Ingredientes	**JI**	**1º CEB**	**2º / 3º CEB**	**Secundário**
Batata	80g	100g	120g	140g
Cebola	25g	25g	25g	25g
Favas	130g	160g	200g	230g
Cogumelos	50g	60g	75g	90g
Azeitonas	-	6g	6g	6g
Óleo de amendoim	3ml	5ml	7ml	9ml
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g
Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Coentros	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g

Método de confeção: Cozido/Frito e estufado

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

Método culinário: Laminar os cogumelos e temperá-los com alho, limão, e orégãos e deixar a marinar de preferência de véspera. Cortar a batata aos cubos e cozer e depois de cozidas deixar no forno a alourar, ou em alternativa, fritar as batatas em óleo. Cozer as favas de preferência a vapor. Picar a cebola e o alho e estufar com os cogumelos e com as favas. Às batatas louras ou fritas, e após escorridas, adicionar o preparado dos cogumelos com as favas, os coentros, e misturar tudo. Por fim, adicionar as azeitonas.

F.T.V.6

FICHA TÉCNICA

Tofu grelhado com molho (estufado) de ervilhas/cogumelos				
Ingredientes	**JI**	**1º CEB**	**2º / 3º CEB**	**Secundário**
Tofu	120g	140g	180g	210g
Ervilhas	40g	40g	60g	60g
Cogumelos	50g	60g	75g	90g
Cebola	25g	25g	25g	25g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g
Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g
Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Tomilho	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Manjericão	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g

Método de confeção: Grelhado e estufado

Método culinário: Temperar o tofu, previamente fatiado, com sal, sumo de limão, alho e restantes ervas aromáticas, de preferência de véspera. Lavar e picar a cebola e o alho e parte das ervas aromáticas e levar ao lume a estufar adicionando o azeite. Seguidamente acrescentar as ervilhas e deixar estufar e retificar o tempero. Levar o tofu a grelhar em grelha ou no forno. Ao servir, regar o tofu fatiado com o molho (estufado) de ervilhas.

F.T.V.7

FICHA TÉCNICA

Tofu gratinado com molho (estufado) de cogumelos				
Ingredientes	**JI**	**1º CEB**	**2º / 3º CEB**	**Secundário**
Tofu	120g	140g	180g	210g
Cogumelos	50g	60g	75g	90g
Cebola	25g	25g	25g	25g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g
Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g
Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Tomilho	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g

Método de confeção: Estufado e assado (gratinado)

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

Método culinário: Temperar o tofu, previamente fatiado, com sal, sumo de limão, alho e restantes ervas aromáticas, de preferência de véspera. Lavar e picar a cebola e o alho e parte das ervas aromáticas e levar ao lume a estufar adicionando o azeite. Seguidamente acrescentar os cogumelos e deixar estufar. Dispor as fatias de tofu num tabuleiro, regar com o molho (estufado) de cogumelos e levar ao forno a gratinar.

F.T.V.8

FICHA TÉCNICA

Lentilhas à bolonhesa				
Ingredientes	**JI**	**1º CEB**	**2º / 3º CEB**	**Secundário**
Lentilhas	40g	50g	60g	80g
Tomate	25g	25g	25g	25g
Cebola	25g	25g	25g	25g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g
Salsa	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g
Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g

Método de confeção: Estufado

Método culinário: Deixar as lentilhas a demolhar no dia anterior. No dia, cozer a lentilha em água (ou a vapor) com um pouco de sal. Lavar e picar a cebola, o alho e a salsa e o tomate. Cortar o tomate em pedaços. Estufar os ingredientes referidos com azeite e orégãos. Adicionar as lentilhas previamente cozidas e escorridas, podendo utilizar a água de cozer as lentilhas para o estufado. Levar a lume brando o preparado até ao fim a cozedura. Retificar o tempero

F.T.V.9

FICHA TÉCNICA

Curgete/ tomate recheado com bolonhesa de soja / lentilhas/ seitan e ervilhas				
Ingredientes	**JI**	**1º CEB**	**2º / 3º CEB**	**Secundário**
Curgete/tomate	60g/50g	70g/50g	110g/80g	130g/80g
Soja fina / lentilhas/seitan	40g	50g	60g	80g
Ervilha	30g	30g	40g	40g
Tomate (estufado)	25g	25g	25g	25g
Queijo vegan	15g	20g	25g	30g
Cebola	25g	25g	25g	25g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g
Salsa	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g
Sumo de laranja	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Cebolinho	0,6g	1,0g	1,0g	1,0g
Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

Método de confeção: Estufado e gratinado

Método culinário: No dia anterior colocar as lentilhas a demolhar ou temperar o seitan com um pouco de sal, alho, cebolinho e sumo de laranja. No dia, cozer as lentilhas em água (ou a vapor) com sal **ou** picar finamente o seitan **ou** hidratar a soja fina. Lavar e cortar a curgete/tomate em metades, retirar o interior e picar. Lavar e picar a cebola, o tomate (estufado), o alho e a salsa e estufar os ingredientes referidos com o picado de curgete/tomate e azeite. Adicionar as lentilhas / seitan / soja e a ervilha, previamente cozida. Levar a lume brando o preparado até ao fim a cozedura. Dispor o preparado anterior no interior da curgete/tomate, cobrir com queijo vegan ralado e orégãos e levar ao forno até alourar.

F.T.V.10

FICHA TÉCNICA

Soja/Seitan estufada aos cubos				
Ingredientes	**JI**	**1º CEB**	**2º / 3º CEB**	**Secundário**
Soja / Seitan	40g	50g	60g	80g
Cebola	25g	25g	25g	25g
Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g
Sumo de laranja	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g
Cebolinho	0,6g	1,0g	1,0g	1,0g
Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Alecrim	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g

Método de confeção: Estufado

Método culinário: Na véspera cortar o seitan aos cubos e temperar o seitan com um pouco de alho, cebolinho e sumo de laranja. No dia colocar a soja a hidratar. Lavar e picar a cebola e o alho e o alecrim, juntar o azeite e o louro e levar ao lume. Ao preparado adicionar a soja/seitan, o sal e deixar até ao final da cozedura.

F.T.V.11

FICHA TÉCNICA

Bifinho de seitan de tomatada				
Ingredientes	**JI**	**1º CEB**	**2º / 3º CEB**	**Secundário**
Seitan	40g	50g	60g	80g
Tomate	25g	25g	25g	25g
Cebola	25g	25g	25g	25g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g
Sumo de laranja	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g
Alecrim	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Cebolinho	0,6g	1g	1g	1g
Tomilho	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares
Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt
tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g

Método de confeção: Estufado

Método culinário: Na véspera cortar o seitan em fatias finas e temperar com um pouco de alho, ervas aromáticas e sumo de laranja. Estufar o tomate cortado aos pedaços e a cebola cortada às meias luas as ervilhas previamente cozidas, de preferência a vapor, com o azeite. Adicionar o seitan fatiado ao estufado e levar ao lume ou dispor as fatias de seitan em tabuleiros, regar com o estufado e levar ao forno, salpicado de orégãos

F.T.V.12

FICHA TÉCNICA

Tirinhas de seitan estufadas com cenoura e favas/ ervilhas

Ingredientes	JI	1º CEB	2º / 3º CEB	Secundário
Seitan	40g	50g	60g	80g
Cebola	25g	25g	25g	25g
Cenoura	50g	50g	80g	80g
Fava/ ervilha	40g/ 40g	50g/ 40g	60g/ 60g	70g/60g
Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g
Sumo de laranja	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g
Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Alecrim	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g

Método de confeção: Estufado e cozido

Método culinário: Na véspera cortar o seitan em tirinhas finas e temperar com um pouco de alho, sal, ervas aromáticas e sumo de laranja. Estufar cebola piada com alho cortado, azeite e as favas/ervilhas previamente cozidas, de preferência a vapor. Adicionar as tirinhas de seitan ao estufado e levar ao lume, deixando apurar.

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

F.T.V.13

FICHA TÉCNICA

Leguminosas estufadas com Legumes (a) cenoura, beringela, brócolo; b) curgete, pimento e alho francês)				
Ingredientes	**JI**	**1º CEB**	**2º / 3º CEB**	**Secundário**
Ervilhas	130g	160g	200g	230g
(ou) Ervilha + lentilha	65g + 20g	80g +25g	100g+ 30g	115g+40g
Legumes:				
a) Cenoura	50g	50g	80g	80g
a) Beringela	80g	80g	120g	120g
a) Brócolo	45g	60g	80g	100g
b) Curgete	60g	70g	110g	130g
c) Pimento	20g	20g	40g	40g
b) Alho francês	60g	80g	120g	150g
Cebola	25g	25g	25g	25g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g
Coentros	0,7g	1,1g	1,1g	1,1g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g

Método de confeção: Estufado e ervilhas

Método culinário: Deixar a lentilha a demolhar no dia anterior. No dia, cozer a lentilha e/ ou as ervilhas em água (ou a vapor) com sal. Lavar, descascar e cortar todos os legumes a) ou b) em porções pequenas. Picar a cebola, os alhos e os coentros, adicionar os legumes a) ou b), o azeite e deixar estufar. Juntar a ervilha ou a ervilha + lentilha. Envolver tudo e deixar apurar. No final retificar o tempero.

F.T.V.14

FICHA TÉCNICA

Soja estufada com cenoura e feijão catarino				
Ingredientes	**JI**	**1º CEB**	**2º / 3º CEB**	**Secundário**
Soja	40g	50g	60g	80g
Cebola	25g	25g	25g	25g
Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g
Cenoura	50g	50g	80g	80g
Feijão catarino	70g	70g	80g	80g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g
Cebolinho	0,6g	1,0g	1,0g	1,0g
Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Alecrim	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g

Método de confeção: Estufado

Método culinário: De véspera colocar o feijão a demolhar e no próprio dia cozê-lo. No dia colocar a soja a hidratar. Lavar e picar a cebola e o alho e o alecrim, juntar o azeite e o louro e levar ao lume. Ao preparado adicionar a soja, o sal e deixar estufar, por fim adicionar o feijão e se necessário a água de cozer o feijão, deixando ao lume até ao final da cozedura.

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

F.T.V.15

FICHA TÉCNICA

Tofu de cebolada / 3 feijões de cebolada				
Ingredientes	**JI**	**1º CEB**	**2º / 3º CEB**	**Secundário**
Tofu	120g	140g	180g	210g
(ou) 3 feijões (feijão branco, feijão manteiga, feijão preto)	24g+24g+24g	24g+24g+24g	27g+27g+27g	27g+27g+27g
Cogumelos	50g	60g	75g	90g
Tomate	25g	25g	25g	25g
Cebola	25g	25g	25g	25g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g
Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Manjericão	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g

Método de confeção: Estufado

Método culinário: Deixar o feijão a demolhar no dia anterior ou preparar (cortar aos cubinhos) e temperar o tofu com sal, alho, orégãos, salsa, manjericão e sumo de limão. No dia, cozer o feijão em água (ou a vapor) com sal e escorrer. Cortar a cebola e o tomate às rodelas finas, adicionar o alho e o azeite e estufar lentamente. Quando pronto, adicionar os feijões/tofu, envolver e deixar estufar (no caso do feijão adicionar as várias ervas aromáticas nesta fase). No final retificar o tempero.

F.T.V.16

FICHA TÉCNICA

Gratinado de leguminosas com legumes no forno				
Ingredientes	**JI**	**1º CEB**	**2º / 3º CEB**	**Secundário**
Ervilha + Favas	130g	160g	200g	230g
Feijão branco + (ou) feijão manteiga	35g + 35g	35g + 35g	40g+ 40g	40g+ 40g
(ou) Feijão preto + feijão banco	35g + 35g	35g + 35g	40g+ 40g	40g+ 40g
(ou) Ervilha + grão-de-bico	65g+ 20g	80g+25g	100g+30g	115g+40g
<u>Legumes (escolher 3)</u>				
b) Cenoura	50g	50g	80g	80g
a) / b) Pimento	20g	20g	40g	40g
c) Brócolo	45g	60g	80g	100g
b) Curgete	60g	70g	110g	130g

DGEstE
Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares
Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt
tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

a) / c) Beringela	80g	80g	120g	120g
a) / b) Alho francês	60g	80g	120g	150g
Queijo Vegan	15g	20g	25g	30g
Cebola	25g	25g	25g	25g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g
Oregão	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Cebolinho	0,6g	1,0g	1,0g	1,0g
Coentros	0,7g	1,1g	1,1g	1,1g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g

Método de confeção: Cozido e gratinado

Método culinário: Deixar o feijão/grão a demolhar no dia anterior. No dia, cozer o(s) feijão(ões)/grão e ervilha (quando aplicável) em água (ou a vapor) com sal. Lavar e cortar em pedaços pequenos todos os legumes (a)/ b) /c)). Picar a cebola, os alhos, coentros, o cebolinho, adicionar o azeite e os restantes legumes e deixar estufar, retificando o tempero no final. Dispor no tabuleiro o(s) feijão(ões)/grão e ervilha (quando aplicável), regar com o estufado anterior. Ralar o queijo vegan, por cima do preparado anterior. Salpicar com orégãos e levar ao forno a gratinar.

F.T.V.17

FICHA TÉCNICA

Salteados de legumes (alho francês, curgete e cenoura) com cogumelos / Salteado de favas com cenoura e cogumelos

Ingredientes	JI	1º CEB	2º / 3º CEB	Secundário
Cogumelos	50g	60g	75g	90g
Favas	60g	75g	100g	120g
Curgete	60g	70g	110g	130g
Alho francês	60g	80g	120g	150g
Milho	25g	25g	35g	50g
Cenoura	50g	50g	80g	80g
Cebola	25g	25g	25g	25g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g
Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g
Manjericão	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g

Método de confeção: Salteado e cozido

Método culinário: Lavar, descascar e cortar em pedaços pequenos os legumes e cozer, de preferência a vapor, e os cogumelos e as favas (quando aplicável) e adicionar sal. No tacho, coloca o azeite, a cebola, o alho finamente picado e as ervas aromáticas, deixar alourar e adicionar os legumes, os cogumelos e as favas (quando aplicável). Envolver tudo e deixar apurar e salpicar com salsa picada, previamente lavada e desinfetada.

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

F.T.V.18

FICHA TÉCNICA

Vegetais assados com cogumelos, feijão-frade e molho verde				
Ingredientes	**JI**	**1º CEB**	**2º / 3º CEB**	**Secundário**
Cogumelos	50g	60g	75g	90g
Feijão-frade	20g	30g	40g	50g
Curgete	60g	70g	110g	130g
Alho francês	60g	80g	120g	150g
Milho	25g	25g	35g	50g
Abobora	60g	70g	110g	130g
Cebola	25g	25g	25g	25g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Tomilho	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Cebolinho	0,6g	1,0g	1,0g	1,0g
Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g
Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g

Método de confeção: Assado e cozido

Método culinário: Deixar o feijão a demolhar de véspera. No dia, cozer o feijão em água e sal. Num tabuleiro forrado com papel vegetal colocar a curgete, o alho francês, o milho e a abóbora. Adicionar tomilho, orégãos, sal e cebolinho. Envolver bem e levar ao forno, mexendo os vegetais, pelo menos, uma vez até amaciarem e ganharem cor. Ao feijão-frade adicionar o molho verde (salsa picada, azeite e vinagre). Servir os vegetais acompanhado do feijão-frade.

F.T.V.19

FICHA TÉCNICA

Massada de feijão preto com cogumelos e coentros/ Massada de lentilhas com ervilhas e coentros				
Ingredientes	**JI**	**1º CEB**	**2º / 3º CEB**	**Secundário**
Feijão Preto/lentilhas	40g/40g	50g/50g	60g/60g	70g/80g
Massa cotovelos	20g	30g	40g	50g
Cogumelos laminados/ ervilhas	50g/ 30g	60g/30g	75g/40g	90g/40g
Cenoura	50g	50g	80g	80g
Tomate	25g	25g	25g	25g
Cebola	25g	25g	25g	25g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g
Coentros	0,7g	1,1g	1,1g	1,1g

Método de confeção: Estufado e cozido

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

Método culinário: Deixar o feijão/lentilha a demolhar no dia anterior. Descascar a cebola, o alho e picá-los. Deitar num tacho com um fio de azeite e estufar juntamente com o tomate pelado, a cenoura previamente cozida cortada aos cubinhos e os cogumelos e um pouco de sal. Adicionar o feijão/lentilha previamente cozido. Adicionar a água de cozer o feijão/lentilha (quando aplicável) e quando ferver colocar a massa, e no final retificar o tempero e colocar os coentros picados.

F.T.V.20

FICHA TÉCNICA

Strogonoff de grão-de-bico/ lentilhas com cogumelos e cenoura				
Ingredientes	**JI**	**1º CEB**	**2º / 3º CEB**	**Secundário**
Grão-de-bico/ lentilhas	40g	50g	60g	80g
Cogumelos	50g	60g	75g	90g
Cenoura	50g	50g	80g	80g
Cebola	25g	25g	25g	25g
Bebida de soja	50ml	50ml	125ml	125ml
Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g

Método de confeção: Estufado e cozido

Método culinário: Deixar o grão-de-bico/ lentilha a demolhar no dia anterior. No dia, cozer o grão-de-bico em água e sal. Lavar e picar o alho, a cebola e ralar a cenoura e colocar no tacho a estufar. Juntar o grão-de-bico previamente escorrido, e manter em lume brando. Antes do final da cozedura, adicionar os cogumelos e a bebida de soja até apurar.

F.T.V.21

FICHA TÉCNICA

Arroz de seitan com feijão catarino e alho francês (ou) Arroz de tofu com feijão branco/favas e alho francês/cenoura /cogumelos (ou) Arroz de soja com feijão vermelho				
Ingredientes	**JI**	**1º CEB**	**2º / 3º CEB**	**Secundário**
Seitan/Tofu/Soja	40g/120g /40g	50g/140g/ 50g	60g/180g/ 60g	80g/210g/ 80g
Arroz	30g	40g	50g	60g
Alho francês/ cenoura/cogumelos	60g/ 50g/ 50g	80g/ 50g/ 60g	120g/ 80g/ 75g	150g/ 80g/ 90g
Feijão catarino/ Favas/Feijão branco/ Feijão vermelho	20g/ 60g/ 20g/ 20g	30g/ 70g/ 30g/ 30g	40g/100g/ 40g/ 40g	50g/120g/ 50g/ 50g
Cebola	25g	25g	25g	25g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g
Tomilho	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Cebolinho	0,6g	1g	1g	1g
Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g

DGEstE
Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares
Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt
tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

Método de confeção: Cozido/Assado

Método culinário: Deixar o feijão a demolhar no dia anterior. Cortar o seitan/tofu em cubos pequenos e temperar com sumo de limão, louro, cebolinho, tomilho e sal. Cozer o feijão/ favas em água e sal. Picar a cebola e o alho. Adicionar os legumes previamente partidos, com azeite, cebola picada, alho, louro e adicionar o seitan/tofu, os legumes previamente partidos. Após cozedura adicionar o feijão/favas, adicionar a água e deixar levantar fervura e juntar o arroz. No final levar ao forno a dourar (se indicado).

F.T.V.22

FICHA TÉCNICA

Arroz de feijão manteiga com cogumelos cenoura e couve-lombarda

Ingredientes	JI	1º CEB	2º / 3º CEB	Secundário
Arroz	30g	40g	50g	60g
Cenoura	40g	40g	60g	60g
Feijão manteiga	20g	30g	40g	50g
Cogumelos	50g	60g	75g	90g
Couve-lombarda	50g	70g	100g	100g
Cebola	25g	25g	25g	25g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g
Tomilho	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Cebolinho	0,6g	1g	1g	1g
Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g

Método de confeção: Cozido/Assado

Método culinário: Deixar o feijão manteiga a demolhar no dia anterior. Cozer o feijão manteiga em água e sal. Picar a cebola e o alho. Num tacho colocar alho, azeite, cebola picada, cenoura previamente ralada, os cogumelos, o louro, cebolinho e tomilho e deixar estufar. Adicionar o feijão branco, a couve-lombarda, previamente cozida (preferência a vapor), a água de cozer o feijão e deixar levantar fervura. Por fim adicionar o arroz.

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

F.T.V.23

FICHA TÉCNICA

Almôndegas/ Hamburger/ Croquetes de feijão vermelho/feijão preto/ lentilhas/grão-de-bico/ com aveia/rebentos de soja/cenoura no forno				
Ingredientes	**JI**	**1º CEB**	**2º / 3º CEB**	**Secundário**
Feijão vermelho/feijão preto/ lentilhas/ grão-de-bico	70g/70g/40g/40g	70g/70g/50g/50g	80g/80g/60g/60g	80g/80g/80g/80g
Rebento de soja/cenoura	20g/40g	30g/40g	50g/60g	50g/60g
Flocos de batata/ Aveia	q.b./15g	q.b./20g	q.b./30g	q.b./40g
Cebola	25g	25g	25g	25g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g
Cebolinho	0,6g	1,0g	1,0g	1,0g
Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g
Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g

Método de confeção: Estufado/assado

Método culinário: Deixar o feijão/lentilha/grão a demolhar no dia anterior. No dia, cozer o feijão/ lentilhas/ grão em água com sal e triturar. Ao triturado, acrescentar os rebentos de soja/cenoura e a aveia (quando aplicável). Adicionar posteriormente a cebola, salsa, os orégãos, o cebolinho e flocos de batata (se necessário para homogeneizar) e o azeite e envolver tudo muito bem. Fazer diversas unidades na forma pretendida (almondega, hamburger ou croquete) e levar ao forno.

F.T.V.24

FICHA TÉCNICA

Almôndegas/hambúrguer com molho de tomate				
Ingredientes	**JI**	**1º CEB**	**2º / 3º CEB**	**Secundário**
Almôndegas	90g	90g	120g	150g
Tomate	25g	25g	25g	25g
Cebola	25g	25g	25g	25g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g
Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g
Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g

Método de confeção: Estufado e gratinado

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

Método culinário: Preparar e confecionar segundo a ficha técnica F.T.V23. Num tacho colocar tomate cortado em pedaços, cebola picada, salsa, azeite, orégãos e sal e levar a estufar. Triturar tudo. Após o preparo de F.T.V23 regar com o preparado anterior e levar de novo ao forno.

F.T.V.25

FICHA TÉCNICA

Rancho Vegetariano				
Ingredientes	**JI**	**1º CEB**	**2º / 3º CEB**	**Secundário**
Grão-de-bico	40g	50g	60g	80g
Couve-lombarda	50g	70g	90g	110g
Massa	10g	15g	20g	30g
Cenoura	50g	50g	80g	80g
Tomate	25g	25g	25g	25g
Cebola	25g	25g	25g	25g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g
Enchido de soja	-	10g	10g	10g
Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g
Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g

Método de confeção: Estufado e estufado

Método culinário: De véspera demolhar o grão-de-bico. No dia, preparar a cenoura aos cubos e a couve-lombarda em gomos. Cozer o grão-de-bico em água e sal. Estufar a cenoura e a couve-lombarda em azeite, sal, cebola picada, alho, louro e tomate. Após cozedura do estufado acrescentar ao preparado o grão-de-bico e o enchido de soja, a água onde cozeu o grão-de-bico, e depois de apurar um pouco a massa. Deixar cozer a massa e retificar o tempero.

F.T.V.26

FICHA TÉCNICA

Jardineira vegetariana				
Ingredientes	**JI**	**1º CEB**	**2º / 3º CEB**	**Secundário**
Soja	40g	50g	60g	80g
Massa (cotovelos)	20g	30g	40g	50g
Ervilha	30g	40g	60g	70g
Feijão-verde	40g	60g	100g	120g
Cenoura	50g	50g	80g	80g
Tomate	25g	25g	25g	25g
Cebola	25g	25g	25g	25g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g
Alho	1,2gr	1,5g	2g	2g
Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Alecrim	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

Método de confeção: Estufado

Método culinário: Colocar a soja a hidratar. Picar a cebola e o alho. Estufar a cebola, o alho, o azeite, os orégãos, o alecrim, a soja e o tomate. Quando estiver cozinhado, adicionar água e quando esta estiver a ferver, adicionar a massa e mais tarde os legumes (ervilha w feijão verde) previamente cozidos, de preferência, a vapor. No final retificar o tempero.

F.T.V.27

FICHA TÉCNICA

Feijoada Vegetariana				
Ingredientes	**JI**	**1º CEB**	**2º / 3º CEB**	**Secundário**
Couve-lombarda	50g	70g	90g	110g
Feijão vermelho	70g	70g	80g	80g
Cenoura	50g	50g	80g	80g
Tomate	25g	25g	25g	25g
Cebola	25g	25g	25g	25g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g
Enchido de soja	-	10g	10g	10g
Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g

Método de confeção: Estufado

Método culinário: De véspera demolhar o feijão. No dia, preparar a cenoura aos cubos e a couve-lombarda em gomos. Cozer o feijão em água e sal. Estufar a cenoura e a couve-lombarda em azeite, sal, cebola picada, o enchido de soja, alho, louro e tomate. Após cozedura do estufado acrescentar ao preparado o feijão e um pouco da água onde cozeu o feijão. No final retificar o tempero.

F.T.V.28

FICHA TÉCNICA

Salada de 3 feijões com batata, cenoura e feijão-verde				
Ingredientes	**JI**	**1º CEB**	**2º / 3º CEB**	**Secundário**
Batata	60g	80g	100g	120g
3 Feijões (feijão branco, feijão catarino e feijão preto)	24g+24g+24g	24g+24g+24g	27g+27g+27g	27g+27g+27g
Cenoura	50g	50g	80g	80g
Feijão-verde	40g	50g	80g	100g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g
Vinagre	0,5ml	1ml	2ml	2ml

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

Método de confeção: Cozido

Método culinário: Deixar os feijões a demolhar no dia anterior. No dia, cozer os feijões em água com sal. Cozer o feijão verde, a cenoura e as batatas, de preferência a vapor, previamente lavados e cortados em porções pequenas, e escorrer. De seguida, colocar os legumes e a batata num tabuleiro e dispor os feijões, por cima dos mesmos. Envolver tudo muito bem sem desfazer muito. Após servido, pode ser temperado com azeite e vinagre.

F.T.V.29

FICHA TÉCNICA

Salada de 2 feijões com espirais e legumes				
Ingredientes	**JI**	**1º CEB**	**2º / 3º CEB**	**Secundário**
Massa espiral	10g	15g	20g	30g
2 Feijões (feijão branco, feijão vermelho)	35g/35g	35g/35g	40g/40g	40g/40g
Milho	25g	25g	35g	50g
Cenoura	50g	50g	80g	80g
Rebentos de soja	20g	30g	50g	50g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g
Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Vinagre	0,5ml	1ml	2ml	2ml

Método de confeção: Cozido

Método culinário: Deixar o feijão a demolhar no dia anterior. No dia, cozer os dois tipos de feijão em água com sal. Cozer os vegetais cortando a cenoura previamente (em água ou a vapor) e a massa espiral separadamente. De seguida, dispor no tabuleiro em camadas a massa espiral, os feijões e os legumes alternadamente. Após servido, pode ser temperado com azeite e vinagre.

F.T.V.30

FICHA TÉCNICA

Salada de grão-de-bico com espirais, cenoura, milho, rebentos de soja e queijo vegan				
Ingredientes	**JI**	**1º CEB**	**2º / 3º CEB**	**Secundário**
Massa espiral	10g	15g	20g	30g
Grão-de-bico	40g	50g	60g	80g
Milho	25g	25g	35g	50g
Cenoura	50g	50g	80g	80g
Rebentos de soja	20g	30g	50g	50g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g
Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Vinagre	0,5ml	1ml	2ml	2ml

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

Método de confeção: Cozido

Método culinário: Deixar o grão a demolhar no dia anterior. No dia, cozer o grão em água (ou a vapor) com sal. Cozer os vegetais cortando a cenoura previamente (em água ou a vapor) e a massa espiral separadamente. De seguida, dispor no tabuleiro em camadas a massa espiral, o grão-de-bico e os legumes alternadamente. Após servido, pode ser temperado com azeite e vinagre. A cenoura em vez de cozida pode ser apenas ralada e depois misturada ao preparado anterior.

F.T.V.31

FICHA TÉCNICA

Salada de feijão-frade, batata, cenoura, feijão-verde/ Salada de feijão-frade com batata, brócolos, cenoura, milho				
Ingredientes	**JI**	**1º CEB**	**2º / 3º CEB**	**Secundário**
Feijão-frade	70g	70g	80g	80g
Batata	80g	100g	120g	140g
Cebola	25g	25g	25g	25g
a) Cenoura	50g	50g	80g	80g
a) Feijão-verde	40g	50g	80g	100g
Brócolo	45g	60g	80g	110g
Milho	25g	25g	35g	50g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g
Salsa	0,8 g	1,3 g	1,3 g	1,3 g
Vinagre	0,5ml	1ml	2ml	2ml

Método de confeção: Cozido

Método culinário: De véspera, demolhar o feijão-frade. No dia cozer o feijão-frade, as batatas e as cenouras aos cubinhos e os restantes legumes (feijão-verde, brócolos e milho) em água e sal ou de preferência ao vapor. Após cozido, envolver todos os elementos, delicadamente, e adicionar azeite e vinagre. Colocar a cebola e a salsa picada à disposição.

F.T.V.32

FICHA TÉCNICA

Salada de grão-de-bico/ feijão vermelho/feijocas com batata e legumes (feijão-verde e cenoura) / (cogumelo, cenoura) / salada camponesa				
Ingredientes	**JI**	**1º CEB**	**2º / 3º CEB**	**Secundário**
Grão-de-bico/ feijão vermelho/feijocas	40g/70g/70g	50g/70g/70g	60g/80g/80g	80g/80g/80g
Batata	80g	100g	120g	140g
Cebola	25g	25g	25g	25g
Feijão-verde+ Cenoura	40g+50g	50g+50g	80g+80g	100g+80g
Cogumelos+ cenoura	50g+30g	60g+40g	75g+60g	90g+70g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g

DGEstE
Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares
Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt
tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

Salsa	0,8 g	1,3 g	1,3 g	1,3 g
Vinagre	0,5ml	1ml	2ml	2ml

Método de confeção: Cozido

Método culinário: De véspera, demolhar o grão/ feijão. No dia cozer o grão/feijão, as batatas e as cenouras aos cubinhos e os restantes legumes em água e sal ou a vapor. Após cozido, envolver todos os elementos delicadamente e adicionar azeite e vinagre. Colocar a cebola e a salsa picada à disposição.

F.T.V.33

FICHA TÉCNICA

Grão-de-bico/ Feijão vermelho/ Feijão branco/ Feijão preto estufado com cenoura/ curgete e couve-lombarda

Ingredientes	JI	1º CEB	2º / 3º CEB	Secundário
Grão-de-bico/ Feijão vermelho/ Feijão branco/ Feijão preto	40g/70g/ 70g/ 70g	50g/70g/ 70g/ 70g	60g/ 80g/80g/ 80g	80g/ 80g/80g/ 80g
Cebola	25g	25g	25g	25g
Cenoura/curgete	50g/60g	50g/70g	80g/110g	80g/130g
Couve-lombarda	50g	70g	90g	110g
Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g
Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g
Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Alecrim	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g

Método de confeção: Estufado e cozido

Método culinário: Deixar o grão-de-bico/feijão a demolhar no dia anterior. No dia, cozer o grão-de-bico/feijão em água e sal. Lavar e cortar a cenoura/curgete em cubos e a couve em tiras e cozer em água e sal ou, de preferência, a vapor. Lavar e picar a cebola, e o alho, juntar o azeite, as ervas aromáticas e levar ao lume. Adicionar o grão/feijão, a cenoura/ curgete, a couve, previamente cozidas e deixar apurar.

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

F.T.V.34

FICHA TÉCNICA

Arroz de leguminosas com legumes (a) cenoura, beringela, brócolo; b) curgete, pimento e alho francês				
Ingredientes	**JI**	**1º CEB**	**2º / 3º CEB**	**Secundário**
Arroz	30g	40g	50g	60g
Ervilhas/Favas	130g	160g	200g	230g
(ou) Ervilha + lentilha	65g + 20g	80g +25g	100g+ 30g	115g+40g
Legumes:				
b) Cenoura	50g	50g	80g	80g
c) Beringela	80g	80g	120g	120g
d) Brócolo	45g	60g	80g	100g
e) Curgete	60g	70g	110g	130g
f) Pimento	20g	20g	40g	40g
d) Alho francês	60g	80g	120g	150g
Cebola	25g	25g	25g	25g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g
Coentros	0,7g	1,1g	1,1g	1,1g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g

Método de confeção: Estufado e cozido

Método culinário: Deixar a lentilha a demolhar no dia anterior. No dia, cozer a lentilha e/ ou as ervilhas em água (ou a vapor) com sal. Lavar, descascar e cortar todos os legumes a) ou b) em porções pequenas. Picar a cebola, os alhos e os coentros, adicionar os legumes a) ou b), o azeite e deixar estufar. Juntar a ervilha ou a ervilha + lentilha. Envolver tudo e deixar apurar. No final adicionar água, e preferência de cozer as leguminosas, e por fim juntar o arroz e deixar cozer. No final retificar o tempero.

F.T.V.35

FICHA TÉCNICA

Arroz lentilhas com cenoura, alho francês e curgete				
Ingredientes	**JI**	**1º CEB**	**2º / 3º CEB**	**Secundário**
Lentilhas	40g	50g	60g	80g
Arroz	30g	40g	50g	60g
Alho francês	60g	80g	120g	150g
Cenoura	50g	50g	80g	80g
Curgete	60g	70g	110g	130g
Cebola	25g	25g	25g	25g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g
Tomilho	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Cebolinho	0,6g	1g	1g	1g
Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g

DGEstE
Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares
Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt
tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

Método de confeção: Cozido, estufado e gratinado

Método culinário: Deixar a lentilha a demolhar no dia anterior. Cozer a lentilha em água e sal. Picar a cebola e o alho. Adicionar os legumes previamente partidos, com azeite, cebola picada, alho, louro, cebolinho e tomilho. Após cozedura adicionar as lentilhas, adicionar a água e deixar levantar fervura e juntar o arroz. No final levar ao forno a dourar (se indicado).

F.T.V.36

FICHA TÉCNICA

Massa de soja com cenoura e ervilha				
Ingredientes	**JI**	**1º CEB**	**2º / 3º CEB**	**Secundário**
Ervilhas	40g	40g	60g	60g
Massa cotovelos	20g	30g	40g	50g
Soja	40g	50g	60g	80g
Cenoura	50g	50g	80g	80g
Tomate	25g	25g	25g	25g
Cebola	25g	25g	25g	25g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g
Coentros	0,7g	1,1g	1,1g	1,1g

Método de confeção: Estufado

Método culinário: Descascar a cebola, o alho e picá-los. Deitar num tacho com um fio de azeite e estufar juntamente com a soja cortada aos cubos, o tomate pelado, a ervilha, a cenoura previamente cozida cortada aos cubinhos e um pouco de sal. Adicionar água e quando ferver colocar a massa, e no final retificar o tempero.

F.T.V.37

FICHA TÉCNICA

Feijoada de feijão branco com cogumelos				
Ingredientes	**JI**	**1º CEB**	**2º / 3º CEB**	**Secundário**
Couve-lombarda	50g	70g	90g	110g
Feijão branco	70g	70g	80g	80g
Cogumelos	50g	60g	75g	90g
Cenoura	50g	50g	80g	80g
Tomate	25g	25g	25g	25g
Cebola	25g	25g	25g	25g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g
Enchido de soja	-	10g	10g	10g
Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g

Método de confeção: Estufado e cozido

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt

Método culinário: De véspera demolhar o feijão branco. No dia, preparar a cenoura aos cubos e a couve-lombarda em gomos. Cozer o feijão em água e sal. Estufar a cenoura, o cogumelo, a couve-lombarda em azeite, sal, cebola picada, o enchido de soja, alho, louro e tomate. Após cozedura do estufado acrescentar ao preparado o feijão e um pouco da água onde cozeu o feijão. No final retificar o tempero.

F.T.V.38

FICHA TÉCNICA

Tofu gratinado com feijão manteiga, curgete e cenoura				
Ingredientes	**JI**	**1ª CEB**	**2º / 3º CEB**	**Secundário**
Feijão manteiga	70g	70g	80g	80g
Tofu	110g	130g	170g	200g
Curgete	60g	70g	110g	130g
Cebola	25g	25g	25g	25g
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Cenoura	50g	50g	80g	80g
Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g
Tomilho	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Cebolinho	0,6g	1,0g	1,0g	1,0g
Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g
Queijo vegan	15g	20g	25g	30g
Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g

Método de confeção: Cozido e gratinado

Método culinário: Temperar o tofu com sal, alho, sumo de limão e ervas aromáticas (tomilho e cebolinho). Deixar o feijão a demolhar de véspera e no dia cozer o feijão. Cozer a curgete e a cenoura, depois de lavadas e cortadas aos cubos pequenos, preferência a vapor. Estufar a cebola, o azeite, o alho picado e a folha de louro, e juntar o tofu, a curgete e a cenoura e o feijão. Retificar o tempero. Dispor num tabuleiro o preparado do tofu polvilhar com o queijo vegan e salsa e levar ao forno.

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Praça de Alvalade, n.º 12
1749-070 Lisboa
http://www.dgeste.mec.pt

tel + 351 218 433 910/434 630
fax + 351 218 433 908
secretariado@dgeste.mec.pt