

PARTE I – Cláusulas Jurídicas**Capítulo I - Disposições gerais****Cláusula 1.ª****Objeto**

1. O presente caderno de encargos compreende as cláusulas a incluir no contrato a celebrar, na sequência do procedimento pré-contratual que tem por objeto principal **“Refeições Escolares: fornecimento agregado de confeção e fornecimento no local e transportadas a quente – lote 4”**, no ano letivo 2022-2023, ao abrigo do Acordo-Quadro celebrado pela Central de Compras da Comunidade Intermunicipal da Região de Leiria.
2. O contrato a celebrar prevê o fornecimento de refeições escolares para os estabelecimentos de ensino mencionados no ANEXO 3 – IDENTIFICAÇÃO DOS REFEITÓRIOS E ESTABELECIMENTOS DE ENSINO, de acordo com as condições e dados constantes na parte II do presente caderno de encargos e no caderno de encargos do Acordo-Quadro celebrado pela Central de Compras da Comunidade Intermunicipal da Região de Leiria.

Cláusula 2.ª**Preço base**

1. O preço base é de 173 845,28 € (cento e setenta e três mil oitocentos e quarenta e cinco euros e vinte e oito cêntimos), acrescido de IVA à taxa legal em vigor.
2. O preço base corresponde ao valor máximo a pagar pela execução de todas as prestações que constituem objeto do contrato, para um período de vigência correspondente ao ano letivo 2022-2023.

Cláusula 3.ª**Contrato**

1. O contrato é composto pelo respetivo clausulado contratual e seus anexos.
2. O contrato integra ainda os seguintes elementos:
 - a) Os suprimentos dos erros e omissões do caderno de encargos, identificados pelos



concorrentes, desde que tais erros e omissões tenham sido expressamente aceites pelo órgão competente para a decisão de contratar;

- b) Os esclarecimentos e as retificações relativos ao caderno de encargos;
 - c) O presente caderno de encargos;
 - d) A proposta adjudicada;
 - e) Os esclarecimentos sobre a proposta adjudicada prestados pelo adjudicatário.
3. Em caso de divergência entre os documentos referidos no número anterior, a respetiva prevalência é determinada pela ordem pela qual aí são indicados.
4. Em caso de divergência entre os documentos referidos no n.º 2 e o clausulado do contrato e seus anexos, prevalecem os primeiros, salvo quanto aos ajustamentos propostos de acordo com o disposto no artigo 99.º do Código dos Contratos Públicos (CCP) e aceites pelo adjudicatário, nos termos do disposto no artigo 101.º desse mesmo diploma legal.
5. Além dos documentos indicados no n.º 2, o adjudicatário obriga-se também a respeitar, no que lhe seja aplicável, as normas europeias e portuguesas, as especificações e homologações de organismos oficiais e fabricantes ou entidades detentoras de patentes.

Cláusula 4.ª

Gestor do contrato

Em cumprimento do disposto no artigo 290.º-A do CCP, o acompanhamento da execução do contrato será assegurado pelo colaborador que vier a ser designado gestor do contrato pelo órgão competente para a decisão de contratar.

Cláusula 5.ª

Duração do contrato

1. O contrato terá uma duração correspondente ao ano letivo 2022/2023, de acordo com o calendário escolar fixado pelo Ministério da Educação, prevendo-se que abranja o período de 15 de setembro de 2022 até ao final dia 31 de julho de 2023, incluindo os períodos de interrupção letiva durante o quais existam atividades de ocupação dos alunos, sem prejuízo das obrigações acessórias que devam perdurar para além da cessação do contrato.
2. Os serviços previstos para os estabelecimentos de ensino constantes no **ANEXO 1 – ESCOLAS, NÍVEIS DE ENSINO, REFEITÓRIOS E TIPOLOGIA DE SERVIÇOS**,

abrangem todos os dias úteis em que vigorará o contrato, num total estimado de 219 dias úteis.

3. Os almoços previstos para os estabelecimentos de ensino do Pré-escolar e do 1.º ciclo, constantes no **ANEXO 1**, abrangem os dias úteis a partir do dia 15 de novembro (inclusive) num total estimado de 178 dias.

Capítulo II - Obrigações contratuais

Secção I | Obrigações do prestador de serviços

Subsecção I | Disposições gerais

Cláusula 6.ª

Obrigações principais do prestador de serviços

1. Sem prejuízo das obrigações previstas no Acordo-Quadro para Fornecimento de Refeições Escolares, firmado com a Comunidade Intermunicipal da Região de Leiria, bem como de outras obrigações previstas na legislação aplicável, no presente caderno de encargos ou nas cláusulas contratuais, da celebração do contrato decorrerão para o prestador de serviços as seguintes obrigações principais:
 - a) Obrigação de proceder ao serviço de refeições, durante o período da vigência do contrato, estipulado na cláusula 5.ª do presente caderno de encargos, de acordo com elenco de estabelecimentos de ensino constantes do **ANEXO 3 – IDENTIFICAÇÃO DOS REFEITÓRIOS E ESTABELECIMENTOS DE ENSINO**, sem qualquer encargo adicional para a entidade adjudicante, devendo as refeições ser confeccionadas e transportadas em boas condições higio-sanitárias;
 - b) Obrigação de proceder ao serviço de refeições durante todos os dias úteis abrangidos pelo período em que vigorará o contrato, de acordo com informação a solicitar junto da entidade adjudicante ou em quem esta delegar competência para o efeito;
 - c) Assegurar o acompanhamento das refeições nos estabelecimentos de ensino e nas condições indicadas no **ANEXO 1 – ESCOLAS, NÍVEIS DE ENSINO, REFEITÓRIOS E TIPOLOGIA DE SERVIÇOS**;
 - d) Obrigação de fornecer refeições escolares, sempre que solicitado pelo Município, para eventos e projetos dinamizados pela edilidade ou em associação com outras entidades, nas mesmas condições do procedimento;
 - e) Obrigação de fornecer refeições a adultos (pessoal docente/ não docente e/ou trabalhadores do Município), sempre que requisitado atempadamente, devendo

Handwritten signatures and initials in blue ink:
K
A
A
J

estas refeições ser facturadas directamente pela entidade adjudicatária, a qual deverá, também, suportar os custos com o software e o seu licenciamento para o efeito, e praticar o preço fixado para os refeitórios dos serviços e organismos da Administração Pública, nos termos da legislação em vigor;

- f)** Obrigação de efetuar os serviços objeto do presente concurso em perfeita conformidade com as condições estabelecidas nos documentos contratuais, bem como no CCP, nos regulamentos em vigor que se relacionem com os serviços a prestar e na restante legislação aplicável, incluindo, no que seja aplicável ao fornecimento, as Normas Portuguesas e Comunitárias, as especificações e documentos de homologação de organismos oficiais e as instruções de fabricantes, produtores, industriais e transportadores, ou de entidades detentoras de patentes;
 - g)** Obrigação de assumir a responsabilidade pela qualidade e condições higiossanitárias do funcionamento dos refeitórios e dos serviços a prestar, incluindo o transporte/colocação das refeições nos diferentes estabelecimentos, correndo por sua conta a reparação dos danos e prejuízos, nomeadamente nos casos de intoxicação alimentar;
 - h)** Obrigação de facultar aos serviços oficiais competentes, para efeitos de fiscalização, as respetivas instalações, equipamentos e produtos, sendo responsável por todas as infrações verificadas em matérias que, contratualmente, sejam da sua responsabilidade.
- 2.** A título acessório, o prestador de serviços ficará ainda obrigado, designadamente, a recorrer a todos os meios humanos, materiais e informáticos que sejam necessários e adequados à prestação de serviços, bem como ao estabelecimento do sistema de organização necessário à perfeita e completa execução das tarefas a cargo.

Subsecção II | Dever de sigilo

Cláusula 7.ª | Informação e sigilo

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

respetiva execução.

3. O contraente público e o cocontratante guardam sigilo sobre quaisquer matérias sujeitas a segredo nos termos da lei às quais tenham acesso por força da execução do contrato.

Secção II | Obrigações do Município de Alvaiázere

Cláusula 8.^a | Preço contratual

1. Pela prestação dos serviços objeto do contrato, bem como pelo cumprimento das demais obrigações constantes do presente Caderno de Encargos, o Município de Alvaiázere deverá pagar ao adjudicatário os serviços efetivamente prestados, nos termos do presente caderno de encargos, de acordo com os preços unitários da proposta adjudicada.
2. O valor total da proposta adjudicada não poderá ser superior ao preço máximo fixado no presente caderno de encargos, acrescido de IVA à taxa legal em vigor, se este for legalmente devido.
3. O preço referido no número anterior incluirá todos os custos, encargos e despesas cuja responsabilidade não esteja expressamente atribuída ao contraente público (incluindo as despesas de alojamento, alimentação e deslocação de meios humanos, despesas de aquisição, transporte, armazenamento e manutenção de meios materiais, bem como quaisquer encargos decorrentes da obtenção ou utilização, no âmbito do contrato, de marcas registadas, patentes ou licenças).

Cláusula 9.^a

Condições de pagamento

1. As quantias devidas pelo Município de Alvaiázere, nos termos da cláusula anterior, deverão ser pagas após a receção, pelo contraente público, das respetivas faturas, no prazo de 60 dias, as quais só poderão ser emitidas após o vencimento da obrigação respetiva.
2. As faturas deverão ser enviadas para o Município de Alvaiázere, Praça do Município, 3250-100 ALVAIÁZERE, ou para o e-mail geral@cm-alvaiazere.pt, com a indicação do número do pedido de fornecimento e compromisso.
3. Para os efeitos do disposto no n.º 1, a obrigação considerar-se-á vencida com a prestação do serviço efetuado, de acordo com o pedido de fornecimento.
4. Não poderão ser propostos adiantamentos por conta dos serviços a prestar.

5. Em caso de discordância por parte do Município de Alvaiazere, quanto aos valores indicados nas faturas, deverá este comunicar ao prestador de serviços, por escrito, os respetivos fundamentos, ficando o prestador de serviços obrigado a prestar os esclarecimentos necessários ou a proceder à emissão de nova fatura corrigida.
6. Desde que devidamente emitidas as faturas e observado o disposto no n.º 1, os pagamentos serão efetuados preferencialmente através de transferência bancária.

Capítulo III - Penalidades contratuais e resolução

Cláusula 10.ª | Penalidades contratuais

1. As penalidades a aplicar correspondem ao previsto no Caderno de Encargos do Acordo-Quadro para Fornecimento de Refeições Escolares, firmado com a Comunidade Intermunicipal da Região de Leiria.
2. Para além das penalidades previstas no Caderno de Encargos do Acordo-Quadro, e sempre que não sejam cumpridos os rácios de pessoal previstos nos n.ºs 3 e 9 da cláusula 31.ª do presente caderno de encargos, para os refeitórios e/ou para o acompanhamento dos alunos em qualquer unidade de prestação de serviços, será aplicada uma penalidade no valor de 100€ (cem euros) por cada trabalhador a tempo total ou parcial e por cada dia de ausência, nos seguintes termos: Penalidade = 100€ X n.º dias X n.º trabalhadores em falta (tempo total ou parcial).

Cláusula 11.ª

Força maior

1. A não realização pontual das prestações contratuais a cargo de qualquer das partes que resulte de caso de força maior não será havida como incumprimento, pelo que não deverão, nesses casos, ser impostas penalidades ao prestador de serviços.
2. Entende-se como casos de força maior o conjunto de circunstâncias que impossibilitem a realização pontual das prestações, alheias à vontade da parte afetada, que ela não pudesse conhecer ou prever à data da celebração do contrato e cujos efeitos não lhe fosse razoavelmente exigível contornar ou evitar.
3. Desde que verificados os requisitos do número anterior poderão constituir casos de força maior, entre outros, os tremores de terra, inundações, incêndios, epidemias, pandemias, sabotagens, greves, embargos ou bloqueios internacionais, atos de guerra ou terrorismo, motins e determinações governamentais ou administrativas injuntivas.
4. Não constituirão casos de força maior:

- a) as circunstâncias que não constituam força maior para os subcontratados do prestador de serviços, na parte em que intervenham;
 - b) as determinações governamentais, administrativas ou judiciais de natureza sancionatória ou de outra forma resultantes do incumprimento, pelo prestador de serviços, de deveres ou ónus que sobre ele recaiam;
 - c) as manifestações populares devidas ao incumprimento de normas legais pelo prestador de serviços;
 - d) os incêndios ou inundações com origem nas instalações do prestador de serviços, cuja causa, propagação ou proporções se devam a culpa ou negligência deste ou ao incumprimento de normas de segurança;
 - e) as avarias nos sistemas informáticos ou mecânicos do prestador de serviços, não resultantes de sabotagem;
 - f) os eventos que estejam ou devam estar cobertos por seguros.
5. A ocorrência de circunstâncias que possam consubstanciar casos de força maior deverá ser imediatamente comunicada à outra parte.
6. A ocorrência de circunstâncias que possam consubstanciar casos de força maior, poderá determinar a prorrogação dos prazos de cumprimento das obrigações contratuais afetadas pelo período de tempo comprovadamente correspondente ao impedimento resultante da força maior (mediante recalendarização acordada entre o Município de Alvaiazero e prestador de serviços) ou o cancelamento da prestação de serviços, decisão que fica na disponibilidade do Município de Alvaiazero, não podendo ser atribuídas quaisquer responsabilidades, mormente indemnizatórias, à entidade adjudicante decorrentes da prorrogação ou do cancelamento da prestação dos serviços.

Cláusula 12.ª**Resolução por parte do contraente público**

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

Capítulo IV - Caução e seguros**Cláusula 13.ª | Execução da caução**

1. A caução prestada para o bom e pontual cumprimento das obrigações decorrentes do

contrato, nos termos do convite, poderá ser executada pelo Município de Alvaiázere, sem necessidade de prévia decisão judicial, para satisfação de quaisquer créditos resultantes de mora, cumprimento defeituoso ou incumprimento definitivo, por parte do prestador de serviços, das obrigações contratuais ou legais, incluindo o pagamento de penalidades, ou para quaisquer outros efeitos especificamente previstos no contrato ou na lei.

2. A resolução do contrato pelo Município de Alvaiázere não impedirá a execução da caução, contanto que para tal haja motivo.
3. A execução parcial ou total da caução referida nos números anteriores constituirá o prestador de serviços na obrigação de proceder à sua reposição pelo valor existente antes dessa mesma execução, no prazo de 15 dias após a notificação do Município de Alvaiázere para esse efeito.
4. A caução a que se referem os números anteriores será liberada nos termos do artigo 295.º do CCP.

Cláusula 14.ª

Seguros

1. Serão da exclusiva responsabilidade do adjudicatário todas as obrigações relativas ao pessoal utilizado na prestação de serviços, assim como, o cumprimento de toda a legislação aplicável, nomeadamente, aquela relativa à celebração de seguros de acidentes de trabalho e de multiriscos, ao cumprimento do horário de trabalho e à contratação de trabalhadores imigrantes, bem como a legislação relativa à celebração de seguros de responsabilidade civil.
2. O Município de Alvaiázere poderá, sempre que entender conveniente, exigir prova documental da celebração dos contratos de seguro referidos no número anterior, devendo o prestador de serviços fornecê-la no prazo 5 dias úteis.

Capítulo V - Resolução de litígios

Cláusula 15.ª

Foro competente

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

Capítulo VI - Disposições finais**Cláusula 16.^a****Subcontratação e cessão da posição contratual**

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

Cláusula 17.^a**Responsabilidade**

1. O prestador de serviços responderá, nos termos da lei, por todos os danos ou prejuízos sofridos pelo Município de Alvaiaçere, seus trabalhadores ou terceiros, em consequência da prestação de serviços, devendo, para tal, celebrar os necessários contratos de seguros, conforme disposto na cláusula 14.^a.
2. Se o Município de Alvaiaçere tiver que assumir a indemnização de prejuízos que, nos termos do presente caderno de encargos, são da responsabilidade do adjudicatário, este indemnizá-lo-á em todas as despesas que, por esse facto e seja a que título for, houver que suportar, assistindo àquele Município o direito de regresso das quantias que tiver pago ou que tiver que pagar.
3. O Município de Alvaiaçere não responderá por quaisquer danos ou prejuízos sofridos pelo adjudicatário, salvo culpa comprovada dos trabalhadores daquele Município, no exercício das respetivas funções.

Cláusula 18.^a**Comunicações e notificações**

1. Sem prejuízo de poderem ser acordadas outras regras quanto às notificações e comunicações entre as partes do contrato, estas deverão ser dirigidas, nos termos do CCP, para o domicílio ou sede contratual de cada uma, identificados no contrato.
2. Qualquer alteração das informações de contacto constantes do contrato deverá ser comunicada à outra parte.

Cláusula 19.^a**Modificações objetivas do contrato**

O contrato pode ser modificado com os fundamentos previstos no artigo 312.º do CPP,






devendo observar-se, para o efeito, o disposto nos artigos 311.º e seguintes do referido diploma legal.

Cláusula 20.ª**Contagem dos prazos**

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

Cláusula 21.ª**Legislação aplicável**

O contrato é regulado pela legislação em vigor

PARTE II– Cláusulas Técnicas**Cláusula 22.ª****Tipologia de serviços e respetivas quantidades**

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

Serviço	Tipologia	Quant. 2022	Quant. 2023	Quant. total
LOTE 4 – Fornecimento agregado de confeção e fornecimento no local e transportadas a quente	Almoços a fornecer no local	11251	19690	30941
	Almoços a transportar a quente para o Centro Escolar de Alvaiázere	4934	26064	30998
	Almoços a transportar a quente para o Centro Escolar de Maçãs de Dona Maria	924	4704	5628
	Lanches a transportar a quente para o Centro Escolar de Alvaiázere	4714	24944	29658
	Lanches a transportar a quente para o Centro Escolar de Maçãs de Dona Maria	858	4368	5226

2. O número de refeições previstas no ponto anterior tem caráter provisório e meramente indicativo, encontrando-se sujeito a eventuais alterações decorrentes do ordenamento da rede escolar ou outros contextos que lhe estejam adstritos.
3. O número de refeições a fornecer diariamente é facultado através de plataforma eletrónica, cujo acesso será disponibilizado pelo Município de Alvaiázere

e/ou informação a disponibilizar pelos Agrupamentos de Escolas/entidades gestoras dos programas, e terá em conta as requisições efetuadas.

4. A requisição de refeições pode ser efetuada até às 10 horas do próprio dia, com recurso à plataforma eletrónica ou sistema de cartões eletrónicos.

Cláusula 23.ª**Ementas**

1. A confeção de refeições objeto do presente concurso deve primar pela seleção de alimentos em perfeito estado de salubridade, de qualidade indubitável, respeitando as boas práticas de confeção, segundo ementas rotativas, constantes ANEXO 2 – EMENTAS TIPO MEDITERÂNICAS E VEGETARIANAS.
2. Devem ser, igualmente, observadas as fichas técnicas afetas às ementas rotativas, constantes no ANEXO 3 – FICHAS TÉCNICAS, no estrito cumprimento das captações e lista de alimentos autorizados constantes na Circular nº 3097/DGE/2018 de 08/08/2018 (Ministério da Educação – Direção-Geral da Educação), e/ou suportes legais e diretrizes supervenientes.
3. As ementas constantes do ANEXO 3 – FICHAS TÉCNICAS deverão, obrigatoriamente, ser complementadas com:
 - 1 pão de mistura, de acordo com a Lista de Alimentos Autorizados;
 - Nos dias em que a sobremesa não é fruta, manter a oferta de, pelo menos, uma variedade de fruta da época, nomeadamente para os alunos que a prefiram ou careçam da mesma por motivo de saúde comprovado;
 - A água como única bebida permitida;
 - Os lanches devem ser constituídos de acordo com o ANEXO 3 – FICHAS TÉCNICAS.
4. O fornecimento de refeições deverá respeitar a Lei n.º 11/2017, no que diz respeito à obrigatoriedade de existência de opção vegetariana. Caso não exista procura pela oferta vegetariana em todos os estabelecimentos de ensino mencionados no ANEXO 1 – ESCOLAS, NÍVEIS DE ENSINO, REFEITÓRIOS E TIPOLOGIA DE SERVIÇOS, a disponibilização da ementa vegetariana pode ser dispensada.
5. Sendo preocupação da entidade adjudicante o fornecimento de refeições de qualidade e nutricionalmente equilibradas, não se poderá descurar a função pedagógica na transmissão de conceitos de alimentação saudável, pelo que a escola e o pessoal em serviço no refeitório deverão fomentar o consumo de sopa, legumes e fruta, géneros alimentícios que os alunos tendem a dispensar, persuadindo-os a eleger os citados produtos, nunca indagando previamente se o aluno os pretende ou não.



6. Qualquer alteração de ementas superveniente deve ser comunicada por escrito, sem prejuízo da prévia e célere informação verbal e escrita.
7. Em relação à oferta alimentar, devem ser tidos em consideração os seguintes aspetos:
 - a) Quando devidamente justificadas por prescrição médica, ou por motivos religiosos, deverão ser servidas refeições alternativas, mantendo, sempre que viável, a matéria-prima (ou sucedâneos) da ementa do dia. Caso o adjudicatário rececione atestados médicos, deve comunicar à entidade adjudicante, identificando o aluno, a escola e a alteração que proporciona a refeição alternativa;
 - b) As ementas devem ser afixadas em lugar ou lugares bem visíveis para a comunidade escolar;
 - c) Os alimentos que não constam da Lista de Alimentos Autorizados, não podem ser utilizados na composição da ementa sem prévia autorização da entidade adjudicante;
 - d) O plano de ementas não pode ser alterado sem comunicação e autorização prévia da entidade adjudicante. A proposta de reformulação da oferta alimentar deve incidir sobre os alimentos autorizados e capitações descritas;
 - e) No contexto descrito anteriormente, torna-se obrigatório proceder à respetiva retificação das ementas afixadas, para que a informação exposta corresponda ao efetivamente servido.
8. O fornecimento de refeições deve obedecer às normas constantes da legislação infra, bem como demais normativos afins, subsequentes e supervenientes no domínio da restauração escolar:
 - Regulamento (CE) n.º 852/2004, de 29 de abril e suas alterações, relativo à higiene dos Géneros Alimentícios;
 - Regulamento (UE) 2021/382, de 3 de março de 2021, que altera os anexos do Regulamento (CE) n.º 852/2004 do Parlamento Europeu e do Conselho, relativo à higiene dos géneros alimentícios no que se refere à gestão de alergénios alimentares, à redistribuição dos alimentos e à cultura de segurança dos alimentos;
 - Regulamento (CE) n.º 853/2004, de 29 de abril e suas alterações, relativo à higiene dos produtos de origem animal;
 - Regulamento (CE) n.º 2073/2005, de 15 de novembro e suas alterações, relativo a critérios microbiológicos aplicáveis aos géneros alimentícios;
 - Regulamento (CE) n.º 178/2002, do Parlamento Europeu e do Conselho, de 28 de janeiro.
9. Adicionalmente, o fornecimento de refeições deverá respeitar o Decreto-Lei n.º

26/2016, 9 de junho, designadamente no que concerne à referência de todos os alérgenos alimentares suscetíveis de provocar alergias ou intolerâncias.

Cláusula 24.ª**Matéria-prima alimentar (receção, armazenamento, preparação e confeção)**

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

[Handwritten signatures and initials in blue ink]

adjudicatário. Estes processos de lavagem e desinfecção devem ser devidamente registados;

c) Caso se verifique a utilização do mesmo utensílio para manuseamento de alimentos crus e cozinhados, este deve ser corretamente higienizado entre cada utilização.

4. Aquando da confeção da matéria-prima alimentar, deve-se ter em conta os seguintes aspetos:

a) A confeção deve ser efetuada de modo a preservar, ao máximo, o valor nutritivo da matéria-prima alimentar inerente;

b) Não é permitida a utilização de banha, manteiga e margarina na confeção de alimentos;

c) A matéria-prima alimentar, sujeita a confeção, deve atingir, no mínimo, uma temperatura interna, no seu centro térmico, de 65°C, sendo necessário que o adjudicatário forneça os meios necessários para o controlo deste valor;

d) Após o término da confeção, deve ser garantida a preservação de uma temperatura superior a 65°C até ao momento de distribuição;

e) A fritura de matérias-primas alimentares deve ser efetuada em conformidade com a legislação em vigor (Portaria n.º 1135/95):

i. A temperatura dos óleos de fritura não deve ultrapassar o limite legal definido;

ii. Os óleos de fritura devem ser testados após cada utilização e devem registar valores de compostos polares dentro dos limites legais, existindo substituição dos óleos, sempre que necessário;

iii. O disposto nos pontos i. e ii. deve ser controlado, devendo ser redigidos registos que demonstrem a sua conformidade legal, durante e após a utilização dos óleos de fritura. O adjudicatário deve facultar todos os meios necessários para o efeito.

Cláusula 25.ª

Preparação e arrumação das instalações

1. No âmbito da execução do contrato, e quando da responsabilidade do adjudicatário (de acordo com o ANEXO 1 – ESCOLAS, NÍVEIS DE ENSINO, REFEITÓRIOS E TIPOLOGIA DE SERVIÇOS), este deve assegurar, com o número de pessoas afetas a cada um dos refeitórios, a limpeza e a arrumação das respetivas instalações e equipamentos, atestando as condições necessárias ao correto funcionamento.

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

- a) Cada zona ou equipamento deve conter um plano de higienização específico;
 - b) Os planos de higienização devem mencionar zona ou equipamento aplicável, produtos químicos a aplicar (autorizados para o efeito), instruções de higienização, periodicidades, identificação do responsável e qualquer outra informação considerada relevante para o efeito;
 - c) O responsável deve efetuar registos da higienização na zona ou equipamento inerente, devendo demonstrar conformidade com o plano de higienização respetivo.
3. Além dos procedimentos de limpeza e arrumação realizados diariamente ao longo dos períodos letivos, estes devem ainda decorrer de modo diligente:
- a) Dois dias antes do início do fornecimento das refeições – início período letivo;
 - b) Dois dias imediatamente após o encerramento do refeitório – final do ano letivo.

Cláusula 26.ª**Execução e distribuição**

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

Cláusula 27.ª**Verificação da execução e distribuição**

1. A verificação quantitativa e qualitativa deve ser registada diariamente, em mapas de Registo Diário do Funcionamento do Refeitório e Mapas de Controlo Diário das Refeições.
2. A ausência de representante da empresa fornecedora do serviço de refeições não obsta a que se proceda às operações de verificação constantes nas cláusulas técnicas deste caderno de encargos.
3. Sempre que se verifique uma suspensão do fornecimento de refeições por motivos não imputáveis ao adjudicatário (falta de água, eletricidade ou outros), o estabelecimento de ensino informa de imediato, por escrito, a empresa e o Município de Alvaiaçere, sem prejuízo da vantajosa comunicação verbal.

Cláusula 28.ª**Decisão após verificação**

1. Após a verificação quantitativa e qualitativa das matérias-primas adquiridas, os

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

2. Em caso de rejeição de qualquer matéria-prima e/ou género incorporado na ementa, o adjudicatário deve proceder à sua substituição imediata por produtos idênticos ou sucedâneos, de acordo com a Lista dos Alimentos Autorizados, sem prejuízo do normal funcionamento do refeitório.
3. Todos os encargos com a substituição, devolução ou destruição das matérias-primas e/ou dos géneros incorporados nas ementas rejeitadas são suportados, exclusivamente, pelo adjudicatário.
4. Perante suspeita de indisposição/tox infeção alimentar eventualmente associados à ingestão de alimentos no refeitório, o estabelecimento de ensino e/ou o adjudicatário, através dos seus representantes, devem:
 - a) Isolar as instalações do refeitório até à chegada das autoridades referidas na alínea b);
 - b) Contactar, de imediato, a autoridade de saúde pública concelhia;
 - c) Informar, pela via mais rápida, o Município de Alvaiázere;
 - d) Estar presente aquando da intervenção das autoridades competentes.

Cláusula 29.^a

Auditorias aos produtos fornecidos e à prestação de serviços

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

- a) O adjudicatário obriga-se a facultar a visita das instalações, o exame dos produtos em fase de armazenagem, preparação e confeção, bem como a documentação referente aos mesmos (faturas/guias de remessa devidamente arquivadas na unidade e rótulos dos produtos utilizados na preparação da refeição, os quais devem ser guardados por um período correspondente a 72 horas) e registos de controlo, mencionados ao longo do presente Caderno de Encargos, aos técnicos do Município de Alvaiázere eventualmente presentes, sem olvidar os serviços e

organismos com competência específica;

- b) A fim de apreciarem a qualidade das refeições servidas, os técnicos adstritos aos serviços de educação do Município farão visitas aleatórias aos refeitórios escolares, podendo almoçar, gratuitamente, nos espaços de alimentação coletiva;
- c) O adjudicatário obriga-se a preencher e a facultar os registos de entrada e saída de matéria-prima, que devem estar devidamente arquivados;
- d) O adjudicatário obriga-se a recolher diariamente amostras do prato confeccionado, com todos os seus componentes, assim como da sopa, sobremesa e eventual prato vegetariano, em sacos individualizados. Essas amostras devem ser recolhidas para sacos esterilizados, recolhidas consoante os seguintes pontos:
 - i. Duas amostras recolhidas antes de iniciar a distribuição, sendo a primeira refrigerada durante 72 horas e a segunda congelada durante 7 dias;
 - ii. Duas amostras recolhidas no final da distribuição, sendo a primeira refrigerada durante 72 horas e a segunda congelada durante 7 dias.
 - iii. A recolha das amostras mencionadas nos pontos i. e ii. deve ser feita dos pratos colocados nos refeitórios ou, quando aplicável, na linha de self, de forma asséptica, e não retirada diretamente das cubas ou recipientes onde foram confeccionados os alimentos. Após a colheita, todas as amostras devem ser etiquetadas (data, hora, identificação da refeição, nome do funcionário que concretizou a recolha);
- e) A entidade adjudicante pode, a qualquer momento e sempre que o entender, tomar amostras das refeições e mandar proceder a análises, ensaios e provas em laboratórios credenciados;
- f) O adjudicatário obriga-se a arquivar todos os documentos referentes ao sistema de HACCP implementado em cada um dos refeitórios escolares, facultando-os quando solicitados. Os documentos referidos incluem planos HACCP, fichas técnicas, registos de temperaturas, registos de higienização ou comprovativos de formação do pessoal, entre outros.

Cláusula 30.ª

Instalações e equipamentos

1. A entidade adjudicante disponibiliza o equipamento fixo e móvel existente nos refeitórios de responsabilidade Municipal à data da entrada em vigor da contratualização de serviços, bem como as instalações físicas necessárias ao desempenho do serviço.

2. A reposição de palamenta fina disponibilizada pela entidade adjudicante é da responsabilidade do adjudicatário, nos espaços em que é responsável pelo acompanhamento dos alunos no refeitório escolar.
3. Nos casos em que se verifica a necessidade de transporte de refeições, este decorrerá sob total responsabilidade do adjudicatário, devendo o mesmo, dispor de equipamento de acondicionamento de refeições devidamente homologado, cumprindo assim os requisitos de higiene e segurança alimentar previstos na legislação vigente.
4. O adjudicatário obriga-se a dar formação adequada ao pessoal da entidade adjudicante, que procederá ao acompanhamento das refeições, sempre que necessário.
5. Em caso algum a entidade adjudicante procederá a novo apetrechamento, ao nível dos equipamentos fixos e móveis existentes à data da adjudicação do serviço, ficando todos os componentes tidos por imprescindíveis ao bom funcionamento sob responsabilidade de alocação por parte do adjudicatário.
6. As instalações, o equipamento e o material deverão apresentar-se sempre em boas condições de higiene e conservação, ficando a sua manutenção e substituição por conta do adjudicatário.
7. O adjudicatário é responsável pelas operações de rotina ou supervenientes, de desinfecção e limpeza das instalações e equipamentos, no âmbito da manutenção de requisitos mínimos de higiene, de acordo com a tipologia do serviço definida, bem como pelos encargos com os materiais e os produtos utilizados. Deve zelar pela correta utilização dos materiais e produtos de limpeza (biodegradáveis), evitando o seu uso abusivo, excessivo ou a sua aplicação errada, obedecendo a plano de higienização previamente definido e afixado.
8. A desinfestação das instalações constitui encargo do adjudicatário, devendo ser executadas por empresas da especialidade, pelo menos uma vez por período letivo.
9. Os encargos com água, gás e eletricidade são da responsabilidade da entidade adjudicante, sempre que a prestação do serviço ocorra em instalações sob alçada municipal.
10. As temperaturas dos sistemas de frio, bem como as dos equipamentos de manutenção de temperaturas quentes, deverão ser diariamente verificadas através de termómetros específicos e feitos os respetivos registos.
11. O fornecimento de papel para limpeza de objetos/utensílios de cozinha e higiene das mãos, toalhetes de papel para os tabuleiros, guardanapos de papel, bem como o empacotamento de talheres e do pão, constituem procedimento de cariz obrigatório e é da responsabilidade do adjudicatário. Os guardanapos de papel

deverão ser de folha dupla, com a dimensão de 33 x 33.

Cláusula 31.^a**Confeção, transporte e fornecimento de refeições**

1. O adjudicatário deve confeccionar as refeições em cozinha adjudicada, sendo vedada a admissão de refeições provenientes de espaços de confeção não atribuídos ao adjudicatário.
2. O transporte/fornecimento de refeições, destinadas aos alunos dos estabelecimentos de ensino constantes do ANEXO 1 – ESCOLAS, NÍVEIS DE ENSINO, REFEITÓRIOS E TIPOLOGIA DE SERVIÇOS, devem observar os seguintes requisitos:
 - a) Entrega das refeições, no próprio dia, em horas que permitam o seu fornecimento a partir das 12 horas;
 - b) Transporte de refeições em veículos destinados exclusivamente a este fim, garantindo a salubridade dos produtos/refeições a transportar;
 - c) Transporte de alimentos em recipientes de fácil higienização, devidamente homologados, garantindo a manutenção de temperaturas adequadas ao fornecimento da refeição, assumindo o respeito pelo tempo inerente à entrega das refeições.
3. O registo de temperaturas, a efetuar aquando da entrega da refeição por parte do pessoal em serviço nos refeitórios, carece de todos os esclarecimentos, disponibilização de formulários, materiais e equipamentos de medição, a viabilizar por parte do adjudicatário, quando aplicável.

Cláusula 31.^a**Pessoal**

1. O pessoal afeto à prestação da tipologia de serviços descrita no Anexo A deverá estar identificado e observar as regras de higiene individual no decorrer de todas as operações inerentes às respetivas funções a executar, pertencendo as respetivas sanções e encargos ao adjudicatário.
2. O pessoal afeto à confeção de refeições escolares nos espaços concessionados ou nos espaços do adjudicatário, terá que corresponder às exigências do serviço, designadamente ao nível de horários a praticar e respeito por critérios inerentes à quantidade e qualidade das refeições a produzir.
3. A colocação de recursos humanos para os serviços indicados no ponto anterior deve ser efetuada considerando a tabela seguinte:

Critério para colocação de Recursos Humanos para confeção de refeições		
N.º de refeições a confeccionar/dia	N.º de Recursos Humanos a tempo inteiro	N.º de Recursos Humanos a tempo parcial (mínimo 20 horas semanais)
Menos de 200	2RH	---
De 201 a 500	3RH	1RH
De 501 a 800	4RH	2RH
Mais de 800	5RH	2RH

4. O adjudicatário deve afixar mapa do pessoal em cada refeitório escolar ou cozinha adjudicada, com identificação nominal e respetivo horário de trabalho, procedendo à retificação do mesmo sempre que este sofra alteração.
5. O adjudicatário deve assegurar o cumprimento do disposto legal em matéria de higiene, segurança e saúde no trabalho, bem como demais diretrizes supervenientes e adstritas ao foro de atuação da Direção Geral de Saúde, nomeadamente no que concerne a equipamentos individuais de proteção dos funcionários afetos à prestação do serviço de refeições escolares, correndo eventuais custos por contada entidade adjudicatária.
6. O adjudicatário deve, também, assegurar que qualquer pessoa que seja portadora de uma doença facilmente transmissível através dos alimentos, ou por contacto com crianças, nomeadamente feridas infetadas, infeções cutâneas, inflamações/infeções de etiologias diversas ou distúrbios gastrointestinais, seja privada do manuseamento de alimentos e contacto com os alunos, sempre que daí advenha probabilidade de contaminação direta ou indireta.
7. O adjudicatário deve garantir a presença das fichas de aptidão de cada trabalhador no local de trabalho respetivo.
8. O adjudicatário deverá fornecer formação específica e regular aos trabalhadores que diariamente manipulam alimentos, designadamente no domínio da “Higiene e Segurança Alimentar” e “Captações de Alimentos”. Os comprovativos de formação do pessoal devem estar presentes no local de trabalho e o plano de formação e respetivos conteúdos temáticos deverão ser atempadamente apresentados à entidade adjudicante.
9. O adjudicatário deverá assegurar os recursos humanos necessários à distribuição e acompanhamento dos alunos dentro e fora dos refeitórios, durante o período da

interrupção do almoço, conforme indicado na tipologia de serviços indicados no ANEXO 1 – ESCOLAS, NÍVEIS DE ENSINO, REFEITÓRIOS E TIPOLOGIA DE SERVIÇOS do presente caderno de encargos.

10. Constitui obrigação do adjudicatário assegurar a substituição do trabalhador que se encontre ausente por motivo de doença ou impedimento semelhante, por um período superior a dois dias.
11. A colocação de recursos humanos para os serviços indicados no ponto 9 deve ser efetuada considerando a tabela seguinte:

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

12. O adjudicatário deverá ajustar a necessidade de recursos humanos sempre que as necessidades do serviço o exijam. Este procedimento não poderá acarretar encargos suplementares para o Município de Alvaia Zere.

Handwritten signatures and initials in blue ink, including a large 'K' and a circled 'A'.

Cláusula 32.ª**Omissões**

Eventuais omissões nas Cláusulas Técnicas supra exaradas, deverão ser colmatados por recurso ao disposto no Acordo Quadro para Fornecimento de Refeições Escolares

– Comunidade Intermunicipal da Região de Leiria e/ou legislação vigente.

ANEXO 1 – ESCOLAS, NÍVEIS DE ENSINO, REFEITÓRIOS E TIPOLOGIA DE SERVIÇOS

Nome da Escola	Morada	Tipologia de serviço	Ciclos de ensino	N.º total de alunos
Escola Básica e Secundária Dr. Manuel Ribeiro Ferreira, Alvaiázere	Rua Dr. José Maria Silveira e Castro – 3250-112 Alvaiázere	Confeção das refeições e serviço no local	2.º e 3.º CEB e Secundário	293
Escola Básica de Alvaiázere	Rua Dr. Filipe Antunes dos Santos, N.º 36 – 3250-108 Alvaiázere	Serviço no local	Pré-escolar e 1.º CEB	197
Escola Básica de Mações de Dona Maria	Rua Manuel Ferreira da Costa, N.º 3 – 3250 - 294 Mações de Dona Maria	Serviço no local	Pré-escolar e 1.º CEB	42

ANEXO 2 – EMENTAS TIPO MEDITERÂNICAS E VEGETARIANAS
Semana 1

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-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 abóbora 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) / logurte (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)

K
Al


Semana 2

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-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)

Semana 3

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-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 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)






Semana 4

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-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 lenteinhas 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)

Semana 5

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-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)






Semana 6

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Abóbora 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)

Semana 7

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-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)

Handwritten signatures and initials in blue ink on the right margin.

Semana 8

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-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 courgete 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)

Semana 9

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-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)






Semana 10

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-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)

Semana 11

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-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)

Handwritten signatures and initials in blue ink on the right margin.

Semana 12

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-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 elegumes (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)

ANEXO 3 – FICHAS TÉCNICAS

FICHA TÉCNICA – F.T.S.1				
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.				

FICHA TÉCNICA – F.T.S.2				
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.				

FICHA TÉCNICA – F.T.S.3				
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.

FICHA TÉCNICA – F.T.S.4

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.

FICHA TÉCNICA – F.T.S.5

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.

FICHA TÉCNICA – F.T.S.6				
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				
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.				

K
A
B
f

FICHA TÉCNICA – F.T.S.7				
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.				

FICHA TÉCNICA – F.T.S.8				
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

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.

FICHA TÉCNICA – F.T.S.9

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.

FICHA TÉCNICA – F.T.S.10

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

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.

FICHA TÉCNICA – F.T.S.11

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 ea 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.				

FICHA TÉCNICA – F.T.S.12				
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-verde / nabo / couve coração / alface e deixar cozer. Retificar o tempero e adicionar o azeite no final da cozedura.				

FICHA TÉCNICA – F.T.S.13				
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.				

FICHA TÉCNICA – F.T.S.14				
<u>Nome da sopa:</u> 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.				

FICHA TÉCNICA – F.T.S.15				
<u>Nome da sopa:</u> 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.				

FICHA TÉCNICA – F.T.S.16				
<u>Nome da sopa:</u> 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.				

FICHA TÉCNICA – F.T.S.17				
<u>Nome da sopa:</u> 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 em 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.				

FICHA TÉCNICA – F.T.S.18				
<u>Nome da sopa:</u> 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.				

FICHA TÉCNICA – F.T.S.19				
<u>Nome da sopa:</u> 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.				

FICHA TÉCNICA – F.T.S.20				
<u>Nome da sopa:</u> 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.				

FICHA TÉCNICA – F.T.S.21				
<u>Nome da sopa:</u> 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.				

FICHA TÉCNICA – F.T.S.22				
<u>Nome da sopa:</u> 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.				

FICHA TÉCNICA – F.T.S.23				
<u>Nome da sopa:</u> Creme de feijão-verde				
Ingredientes	Jl	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.				

FICHA TÉCNICA – F.T.S.24				
<u>Nome da sopa:</u> Creme de alface com nabo				
Ingredientes	Jl	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.				

FICHA TÉCNICA – F.T.S.25				
<u>Nome da sopa:</u> Creme de alho francês com couve-flor				
Ingredientes	Jl	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.

FICHA TÉCNICA – F.T.S.26				
Nome da sopa: Creme de couve-flor com cenoura e nabo				
Ingredientes	Jl	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.

FICHA TÉCNICA – F.T.C.1				
Bife de frango/porco de tomatada				
Ingredientes	Jl	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.

FICHA TÉCNICA – F.T.C.2

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

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.

FICHA TÉCNICA – F.T.C.3

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.

FICHA TÉCNICA – F.T.C.4

Perna de peru estufada

Ingredientes	Jl	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

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.

FICHA TÉCNICA – F.T.C.5
Tirinhas de porco estufadas com ervilhas e cenoura

Ingredientes	Jl	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
Manjerição	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 manjerição, de preferência na véspera, e levar a estufar no dia. No final retificar o tempero.

FICHA TÉCNICA – F.T.C.6
Bife de frango/peru/Febras de porco grelhado com molho (estufado) de cogumelos

Ingredientes	Jl	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
Manjerição	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Método de confeção: Grelhado e estufado				
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.				

FICHA TÉCNICA – F.T.C.7				
Carne de porco à portuguesa				
Ingredientes	Jl	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 marinhar. 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.				

FICHA TÉCNICA – F.T.C.8				
Coxas/Perna de frango/Frango assado ou Frango no forno dourado				
Ingredientes	Jl	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				
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.				

FICHA TÉCNICA – F.T.C.9				
-------------------------	--	--	--	--

Carnes mistas aos cubos estufadas

Ingredientes	Jl	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.

FICHA TÉCNICA – F.T.C.10
Febras de porco estufadas

Ingredientes	Jl	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
Manjerição	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

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.

FICHA TÉCNICA – F.T.C.11
Arroz de aves (frango e peru)

Ingredientes	Jl	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 confeccionar o arroz. Após cozedura, colocar o arroz e a carne desfiada em camadas alternadamente e levar ao forno até alourar.

FICHA TÉCNICA – F.T.C.12

Tirinhas de frango estufadas

Ingredientes	Jl	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
Manjerição	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

Método culinário: Cortar o peito de frango em fatias pequenas e temperar (sal, alho, manjerição, 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.

FICHA TÉCNICA – F.T.C.13

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

Ingredientes	Jl	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.

FICHA TÉCNICA – F.T.C.14

Frango estufado com ervilhas

Ingredientes	Jl	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				

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 atécozer.

FICHA TÉCNICA – F.T.C.15
Almôndegas estufadas

Ingredientes	Jl	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
Manjeriço	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, manjeriço e levar a estufar. Triturar tudo e reficar 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.

FICHA TÉCNICA – F.T.C.16
Arroz à Valenciana

Ingredientes	Jl	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

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 sale 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.

FICHA TÉCNICA – F.T.C.17

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.

FICHA TÉCNICA – F.T.C.18

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
Manjerição	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.

FICHA TÉCNICA – F.T.C.19

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 ovopasteurizada	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 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.

FICHA TÉCNICA – F.T.C.20

Stroganoff de frango/misto (vaca e porco)

Ingredientes	JI	1º CEB	2º / 3º CEB	Secundário
Peito de frango <u>OU</u>	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
Manjeriço	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

Método culinário: Cortar as carnes em tirinhas pequenas e temperar de preferência de véspera, com sumo de limão, sal, tomilho e manjeriço. 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.

FICHA TÉCNICA – F.T.C.21

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.

FICHA TÉCNICA – F.T.C.22

Hambúrguer misto estufado

Ingredientes	Jl	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.

FICHA TÉCNICA – F.T.C.23

Feijoada à portuguesa

Ingredientes	Jl	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 rodela e o feijão cozido. Envolver tudo e deixar apurar. No final refritar o tempero.

FICHA TÉCNICA – F.T.C.24

Empadão de carne de vaca

Ingredientes	Jl	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

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.

FICHA TÉCNICA – F.T.C.25

Lombo/Pá de porco assada

Ingredientes	Jl	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.
Manjeriço	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 rodela 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.

FICHA TÉCNICA-F.T.C.26

Arroz de carnes mistas (vaca e porco)

Ingredientes	Jl	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

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.

FICHA TÉCNICA – F.T.C.27

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

Ingredientes	Jl	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 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.

FICHA TÉCNICA – F.T.C.28

Costeletas/Febras de porco de cebolada

Ingredientes	Jl	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

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.

FICHA TÉCNICA – F.T.C.29
Jardineira de Frango com cotovelos

Ingredientes	Jl	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.

FICHA TÉCNICA – F.T.C.30
Carne de vaca/Vitela estufada aos cubos

Ingredientes	Jl	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
Manjeriço	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

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 confeccionado.

FICHA TÉCNICA – F.T.C.31
Carne de vaca/Vitela assada fatiada

Ingredientes	Jl	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
Manjerição	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, manjerição, 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.

FICHA TÉCNICA – F.T.C.32				
Perna de Peru/Peru assado(a)				
Ingredientes	Jl	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.

FICHA TÉCNICA – F.T.C.33				
Hambúrguer misto estufado				
Ingredientes	Jl	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.

FICHA TÉCNICA – F.T.P.1				
Filetes de pescada dourados / panados no forno				
Ingredientes	Jl	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 confeccionar, ou panar apenas com farinha e ovo ou ovo e pão ralado e fritar em óleo bem quente.				

FICHA TÉCNICA – F.T.P.2				
Pescada/Palmeta/Solha dourada				
Ingredientes	Jl	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
Manjerição	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				
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.				

FICHA TÉCNICA – F.T.P.3				
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.				

FICHA TÉCNICA – F.T.P.4				
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				
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 rodela. 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.				

FICHA TÉCNICA – F.T.P.5				
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 cebolaàs rodelas. Por cima do peixe regar com o tomate aos cubos ou triturado, salpicar com salsa e levar ao forno.				

FICHA TÉCNICA – F.T.P.6				
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				
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.				

FICHA TÉCNICA – F.T.P.7				
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.				

FICHA TÉCNICA – F.T.P.8				
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				

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.

FICHA TÉCNICA – F.T.P.9				
		Feijoada de lulas		
Ingredientes	Jl	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 rodela, 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.				

FICHA TÉCNICA – F.T.P.10				
		Bacalhau com broa		
Ingredientes	Jl	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				
Método culinário: Cozer o bacalhau, desfiar e retirar 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.				

FICHA TÉCNICA – F.T.P.11				
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. Confeccionar 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.				

FICHA TÉCNICA – F.T.P.12				
		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 rodela. Num tacho, adicionar tudo em cru: cebola, tomate picado, azeite e alho. Acrescentar os chocos temperados sale sumo de limão. Juntar água e deixar estufar. Antes de apagar o lume cortar os coentros e colocar por cima do preparado.

FICHA TÉCNICA – F.T.P.13

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

Ingredientes	Jl	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 rodela 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.

FICHA TÉCNICA – F.T.P.14

Arroz de peixe (pescada/maruca + miolo de camarão)

Ingredientes	Jl	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.

FICHA TÉCNICA – F.T.P.15

Salada de peixe
(filete de pescada com camarão, batata, cenoura, feijão verde e ervilha)

Ingredientes	Jl	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

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.

FICHA TÉCNICA – F.T.P.16

Arroz de lulas / polvo

Ingredientes	Jl	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
Manjeriço	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, manjeriço, 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.

FICHA TÉCNICA – F.T.P.17

Bacalhau à Brás

Ingredientes	Jl	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				

Método culinário: Cozer o bacalhau, retirar a pele e as espinhas do mesmo e desfiar. Cortar as batatas em palha e as cebolas em rodela 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.

FICHA TÉCNICA – F.T.P.18
Bacalhau à Gomes de Sá

Ingredientes	Jl	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 rodela; alourar ligeiramente com um pouco de azeite. Adicionar as batatas, que foram cozidas, cortadas às rodela. Juntar o bacalhau escorrido. Mexer tudo ligeiramente. Colocar o preparado num tabuleiro. Levar a forno bem quente e regar com azeite. Servir com rodela de ovo cozido e azeitonas pretas.

FICHA TÉCNICA – F.T.P.19
Massa de atum com legumes (cenoura e ervilha)

Ingredientes	Jl	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
Manjerição	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

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 manjerição 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.

**FICHA TÉCNICA –
F.T.P.20**
Cardinal/Cherne/Maruca/Pescada/Solha no forno com molho de limão e ervas aromáticas

Ingredientes	Jl	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.

FICHA TÉCNICA – F.T.P.21

Massada de peixe (cardinal/ salmão) com coentros

Ingredientes	Jl	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

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.

FICHA TÉCNICA – F.T.P.22

Atum com ovo e salada russa

Ingredientes	Jl	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.

FICHA TÉCNICA – F.T.AC.1

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.

FICHA TÉCNICA – F.T.AC.2

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.

FICHA TÉCNICA – F.T.AC.3

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

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).

FICHA TÉCNICA – F.T.AC.4

Batata corada

Ingredientes	Jl	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
Manjerição	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 manjerição e orégãos. Levar ao forno e deixar corar.

FICHA TÉCNICA – F.T.AC.5

Salada Russa (batata, cenoura, ervilha e feijão-verde) / Salada Camponesa (batata, cenoura, ervilha e milho)

Ingredientes	Jl	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.

FICHA TÉCNICA – F.T.AC.6

Arroz de cenoura/milho/ervilha/cogumelos/couve

Ingredientes	Jl	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

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 água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero.

FICHA TÉCNICA – F.T.AC.7

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.

FICHA TÉCNICA – F.T.AC.8
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.

FICHA TÉCNICA – F.T.AC.9
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.

FICHA TÉCNICA – F.T.AC.10

Esparguete/espirais/macarronete/fusili				
Ingredientes	Jl	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.				

FICHA TÉCNICA – F.T.AC.11				
Ervilha/ cenoura/ couve-flor/ milho/ cenoura baby/ feijão-verde/ couve-lombarda/ couve-de-bruxelas/ brócolos cozidos				
Ingredientes	Jl	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				
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.				

FICHA TÉCNICA – F.T.AC.12				
Estufado de legumes (brócolos/cenoura/tomate/feijão-verde/cogumelos/ervilha/courgette)				
Ingredientes	Jl	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.

FICHA TÉCNICA – F.T.AC.13

Macedónia de legumes

Ingredientes	Jl	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.

FICHA TÉCNICA – F.T.AC.14

Feijão frade cozido

Ingredientes	Jl	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.

FICHA TÉCNICA – F.T.AC.15

Arroz de feijão

Ingredientes	Jl	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 demolido e cozido. Adicionar a água de cozer o feijão. Após fervura adicionar o arroz. Antes de terminar a

confeção, retificar o tempero.

FICHA TÉCNICA – F.T.AC.16

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

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.

FICHA TÉCNICA – F.T.AC.17

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
Manjerição	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 manjerição e orégãos. Levar ao forno e deixar corar.

FICHA TÉCNICA – F.T.SLD

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 confeccionado

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.

FICHA TÉCNICA – F.T.SOB 1

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 confeccionada

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 gelatinano frigorífico. Dispor pedaços pequenos de abacaxi, laranja e morango, previamente lavados, descascados e cortados, por cima da gelatina.

FICHA TÉCNICA – F.T.SOB 2

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.

FICHA TÉCNICA – F.T.SOB 3

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.				

FICHA TÉCNICA – F.T.SOB 4				
		Aletria		
Ingredientes	Jl	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.				

FICHA TÉCNICA – F.T.SOB 5				
logurte				
Ingredientes	Jl	1ºCEB	2 e 3º CEB	Secundário
logurte	1 unidade (125ml)	1 unidade (125ml)	1 unidade (125ml)	1 unidade (125ml)
Método de confeção: Não confeccionado				
Método de conservação: Refrigeração.				

FICHA TÉCNICA – F.T.SOB 6				
		Pudim		
Ingredientes	Jl	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. <i>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.</i> Adicionar o preparado e levar ao forno, em banho-maria, até cozer. Estará cozido quando se espetar um palito e este sair seco. Depois decozido, retirar o pudim do forno e deixar arrefecer totalmente antes de o desenformar.				

FICHA TÉCNICA – F.T.SOB 7				
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.				

FICHA TÉCNICA – F.T.SOB 8				
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.				

FICHA TÉCNICA – F.T.SOB 9				
Fruta				
Ingredientes	JI	1ºCEB	2 e 3º CEB	Secundário
Alperce/Damasco	50g (1 uni.)	100g (2 uni.)	150g (3 uni.)	150g (3 uni.)
Figo Ameixa/Nêspera	60g (1 uni.)	60g (1 uni.)	120g (2 uni.)	120g (2 uni.)
	60g (1 uni.)	120g (2 uni.)	180g (3 uni.)	180g (3 uni.)
Banana	75g (1/2 uni.)	75g (1/2 uni.)	150g (1 uni.)	150g (1 uni.)
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.				

FICHA TÉCNICA – F.T.SOB 10				
Gelatina comercial / Gelatina instantânea				
Ingredientes	Jl	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 confeccionada / 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.				

FICHA TÉCNICA – F.T.SOB 11				
Gelado				
Ingredientes	Jl	1ºCEB	2 e 3º CEB	Secundário
Gelado	75g	75g	150g	150g
Método de confeção: Não confeccionado				
Método de conservação: Congelação.				

FICHA TÉCNICA – F.T.V.1				
Empadão de lentilhas/ soja (ou) Empadão de soja com feijão vermelho/ervilha				
Ingredientes	Jl	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.				

FICHA TÉCNICA – F.T.V.2				
Seitan à Gomes de Sá com fava				

Ingredientes	Jl	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

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 (às 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.

FICHA TÉCNICA - F.T.V.3

Tofu com broa no forno

Ingredientes	Jl	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 ea 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.

FICHA TÉCNICA - F.T.V.4

Seitan fatiado no forno com ervilhas

Ingredientes	Jl	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 partedas 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.

FICHA TÉCNICA - F.T.V.5

Cogumelos com favas à portuguesa

Ingredientes	Jl	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

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 deixarno forno a alourar, ou em alternativa, fritar as batatas em óleo. Cozer as favas de preferência avapor. 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.

FICHA TÉCNICA - F.T.V.6

Tofu grelhado com molho (estufado) de ervilhas/cogumelos

Ingredientes	Jl	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
Manjeriço	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 refritar o tempero. Levar o tofu a grelhar em grelha ou no forno. Ao servir, regar o tofu fatiado com o molho (estufado) de ervilhas.

FICHA TÉCNICA - F.T.V.7

Tofu gratinado com molho (estufado) de cogumelos

Ingredientes	Jl	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)

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.

FICHA TÉCNICA - F.T.V.8

Lentilhas à bolonhesa

Ingredientes	Jl	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 da cozedura. Refritar o tempero.

FICHA TÉCNICA - F.T.V.9				
Curgete/ tomate recheado com bolonhesa de soja / lentilhas/ seitan e ervilhas				
Ingredientes	Jl	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
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 levar ao forno até alourar.				

FICHA TÉCNICA - F.T.V.10				
Soja/Seitan estufada aos cubos				
Ingredientes	Jl	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.				

FICHA TÉCNICA - F.T.V.11				
Bifinho de seitan de tomatada				
Ingredientes	Jl	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
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.

FICHA TÉCNICA - F.T.V.12

Tirinhas de seitan estufadas com cenoura e favas/ ervilhas

Ingredientes	Jl	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.

FICHA TÉCNICA - F.T.V.13

Leguminosas estufadas com Legumes (a) cenoura, beringela, brócolo; b) curgete, pimento e alho francês)

Ingredientes	Jl	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.

FICHA TÉCNICA - F.T.V.14

Soja estufada com cenoura e feijão catarino

Ingredientes	Jl	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 colocara 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.

FICHA TÉCNICA - F.T.V.15

Tofu de cebolada / 3 feijões de cebolada

Ingredientes	Jl	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.
Manjeriço	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, manjerição 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 deixarestufar (no caso do feijão adicionar as várias ervas aromáticas nesta fase). No final retificar o tempero.				

FICHA TÉCNICA - F.T.V.16				
Gratinado de leguminosas com legumes no forno				
Ingredientes	Jl	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
Legumes (escolher 3)				
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
a) / c) Beringela	80g	80g	120g	120g
a) / b) Alhofrancês	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.				

FICHA TÉCNICA - F.T.V.17				
--------------------------	--	--	--	--

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
Manjeriço	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, colocar 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.

FICHA TÉCNICA - F.T.V.18

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
Abóbora	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.

FICHA TÉCNICA - F.T.V.19				
Massada de feijão preto com cogumelos e coentros/ Massada de lentilhas com ervilhas e coentros				
Ingredientes	Jl	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				
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.				

FICHA TÉCNICA - F.T.V.20				
Strogonoff de grão-de-bico/ lentilhas com cogumelos e cenoura				
Ingredientes	Jl	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.				

FICHA TÉCNICA - F.T.V.21				
Arroz de seitan com feijão catarino e alho francês (ou) Arroz de tofu com feijão branco/favase alho francês/cenoura /cogumelos (ou) Arroz de soja com feijão vermelho				
Ingredientes	Jl	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

[Handwritten signatures and initials in blue ink]

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
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).				

FICHA TÉCNICA - F.T.V.22				
Arroz de feijão manteiga com cogumelos cenoura e couve-lombarda				
Ingredientes	Jl	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.				

FICHA TÉCNICA - F.T.V.23				
Almôndegas/ Hamburger/ Croquetes de feijão vermelho/feijão preto/ lentilhas/grão-de-bico/com aveia/rebentos de soja/cenoura no forno				
Ingredientes	Jl	1º CEB	2º / 3º CEB	Secundário

[Handwritten signatures and initials in blue ink]

Feijão vermelho/feijão preto/ lentilhas/ grão-de-bico	70g/70g/40g/40 g	70g/70g/50g/50 g	80g/80g/60g/60 g	80g/80g/80g/80 g
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.

FICHA TÉCNICA - F.T.V.24

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

Método culinário: Preparar e confeccionar segundo a ficha técnica F.T.V.23. 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.V.23 regar com o preparado anterior e levar de novo ao forno.

FICHA TÉCNICA - F.T.V.25

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.				

FICHA TÉCNICA - F.T.V.26				
Jardineira vegetariana				
Ingredientes	Jl	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
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.				

FICHA TÉCNICA - F.T.V.27				
Feijoada Vegetariana				
Ingredientes	Jl	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.				

FICHA TÉCNICA - F.T.V.28				
Salada de 3 feijões com batata, cenoura e feijão-verde				
Ingredientes	Jl	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
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.				

FICHA TÉCNICA - F.T.V.29				
Salada de 2 feijões com espirais e legumes				
Ingredientes	Jl	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.

FICHA TÉCNICA - F.T.V.30

Salada de grão-de-bico com espirais, cenoura, milho, rebentos de soja e queijo vegan

Ingredientes	Jl	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

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.

FICHA TÉCNICA - F.T.V.31

Salada de feijão-frade, batata, cenoura, feijão-verde/ Salada de feijão-frade com batata, brócolos, cenoura, milho

Ingredientes	Jl	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.

FICHA TÉCNICA - F.T.V.32

Salada de grão-de-bico/ feijão vermelho/feijocas com batata e legumes (feijão-verde e cenoura) / (cogumelo, cenoura) / salada camponesa

Ingredientes	Jl	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
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.

FICHA TÉCNICA - F.T.V.33

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

Ingredientes	Jl	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.

FICHA TÉCNICA - F.T.V.34

Arroz de leguminosas com legumes (a) cenoura, beringela, brócolo; b) curgete, pimento e alho francês

Ingredientes	Jl	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.				

FICHA TÉCNICA - F.T.V.35				
Arroz lentilhas com cenoura, alho francês e curgete				
Ingredientes	Jl	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
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).				

FICHA TÉCNICA - F.T.V.36				
Massa de soja com cenoura e ervilha				
Ingredientes	Jl	1º CEB	2º / 3º CEB	Secundário

Handwritten signatures and initials in blue ink.

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.

FICHA TÉCNICA - F.T.V.37

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

Método culinário: De véspera demolhar o feijão branco. No dia, preparar a cenoura aos cubos e acouve-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.

FICHA TÉCNICA - F.T.V.38

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.				

LANCHES – Cada lanche deve obrigatoriamente conter um alimento de cada grupo 1, 2 e 3.

Duas vezes por semana o alimento do grupo 1 deve ser substituído por um alimento do grupo 4.

Grupo I

Leite meio gordo simples (200 ml): 2 vezes/semana;

Bebidas que contenham pelo menos 50% de sumo de fruta e/ou hortícolas, ou sumo (100% fruta) (200 ml): 1 vez/semana (alternadamente).

Grupo II

Pão de mistura ou pão integral (40-45g): 2 vezes/semana;

Bolacha maria ou torrada ou bolachas do tipo água e sal ou cream cracker (pacote individual com uma quantidade máxima de 25g): 1 vez/semana (alternadamente);

Grupo III

Fiambre de aves (30g) ou queijo meio gordo fatiado (30g): 1 vez/semana (alternadamente);

Creme vegetal para barrar (10g) ou compotas com teores de pelo menos 50% de fruta (10g): 1 vez/semana (alternadamente).

Grupo IV

Fruta: 2 vezes/semana

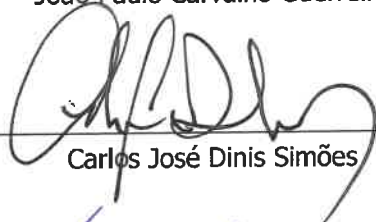
ANEXO 3 – IDENTIFICAÇÃO DOS REFEITÓRIOS E ESTABELECIMENTOS DE ENSINO

Nome da Escola	Morada
Escola Básica e Secundária Dr. Manuel Ribeiro Ferreira, Alvaiázere	Rua Dr. José Maria Silveira e Castro 3250-112 Alvaiázere
Escola Básica de Alvaiázere	Rua Dr. Filipe Antunes dos Santos, Nº 36 3250-108 Alvaiázere
Escola Básica de Mações de Dona Maria	Rua Manuel Ferreira da Costa, Nº 3 3250 - 294 Mações de Dona Maria



Aprovado pela Câmara Municipal de Alvaiázere em reunião extraordinária de 10 de agosto de 2022.

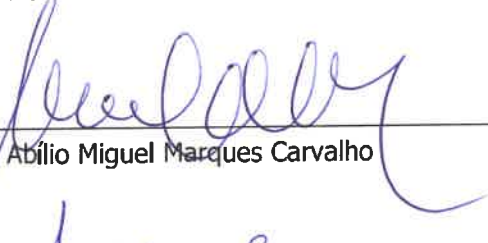
João Paulo Carvalho Guerreiro



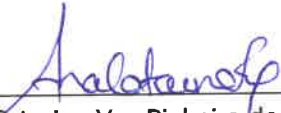
Carlos José Dinis Simões



Flávio Gabriel da Silva Craveiro



Abílio Miguel Marques Carvalho



Ana Catarina Vaz Pinheiro de Furtado Faria

