

CADERNO DE ENCARGOS

FORNECIMENTO

“P085/2025 - Fornecimento de Matéria Prima e Serviços para as Refeições Escolares - Ano Letivo de 2025/2026 (9771/2025)”

**CONCURSO PÚBLICO
(COM PUBLICAÇÃO NO JOUE)**

ÍNDICE

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| CAPÍTULO I – DISPOSIÇÕES GERAIS ----- | 2 |
| Cláusula 1. ^a – Definições ----- | 2 |
| Cláusula 2. ^a – Objeto ----- | 2 |
| Cláusula 3. ^a – Forma e documentos contratuais ----- | 3 |
| Cláusula 4. ^a – Prazo de vigência ----- | 4 |
| CAPÍTULO II – OBRIGAÇÕES CONTRATUAIS ----- | 4 |
| SECÇÃO I – OBRIGAÇÕES DO FORNECEDOR ----- | 4 |
| SUBSECÇÃO I – DISPOSIÇÕES GERAIS ----- | 4 |
| Cláusula 5. ^a – Obrigações principais do fornecedor ----- | 4 |
| Cláusula 6. ^a – Conformidade e operacionalidade dos bens ----- | 4 |
| Cláusula 7. ^a – Entrega dos bens objeto do contrato ----- | 5 |
| Cláusula 8. ^a – Inspeções e Testes ----- | 6 |
| Cláusula 9. ^a – Diferendos ----- | 8 |
| Cláusula 10. ^a – Inoperacionalidade, defeitos e discrepâncias ----- | 8 |
| Cláusula 11. ^a – Garantia de continuidade do fornecimento e garantia do desconto ----- | 9 |
| SECÇÃO II – OBRIGAÇÕES DO MUNICÍPIO DE OURÉM ----- | 9 |
| Cláusula 12. ^a – Preço contratual e preço base ----- | 9 |
| Cláusula 13. ^a – Condições de pagamento ----- | 10 |
| CAPÍTULO III – PENALIDADES CONTRATUAIS E RESOLUÇÃO ----- | 10 |
| Cláusula 14. ^a – Penalidades contratuais ----- | 11 |
| Cláusula 15. ^a – Força maior ----- | 16 |
| Cláusula 16. ^a – Resolução por parte do contraente público ----- | 17 |
| Cláusula 17. ^a – Resolução por parte do fornecedor ----- | 18 |
| CAPÍTULO IV – CAUÇÃO ----- | 18 |
| Cláusula 18. ^a – Execução da caução ----- | 18 |
| CAPÍTULO V – RESOLUÇÃO DE LITÍGIOS ----- | 18 |
| Cláusula 19. ^a – Foro competente ----- | 19 |
| CAPÍTULO VI – DISPOSIÇÕES FINAIS ----- | 19 |
| Cláusula 20. ^a – Subcontratação e cessão da posição contratual ----- | 19 |
| Cláusula 21. ^a – Seguros ----- | 20 |
| Cláusula 22. ^a – Comunicações e notificações ----- | 20 |
| Cláusula 23. ^o – Contagem dos prazos ----- | 21 |
| Cláusula 24. ^a – Legislação aplicável ----- | 21 |
| CAPÍTULO VII – DISPOSIÇÕES ESPECIFICAS ----- | 21 |
| Cláusula 25. ^a – Condições de fornecimento ----- | 21 |
| Cláusula 26. ^a – Níveis de serviço ----- | 23 |
| Cláusula 27. ^a – Revisão dos níveis de serviço ----- | 23 |
| Cláusula 28. ^a – Preço das refeições calculado através de senhas vendidas ----- | 23 |

CADERNO DE ENCARGOS

PARTE I - DISPOSIÇÕES GERAIS

Capítulo I

Disposições gerais

Cláusula 1.^a

Definições

Para o efeito do presente Caderno de Encargos os seguintes termos, quando utilizados em letras maiúsculas, têm o seguinte significado:

1. **MO** – Município de Ourém;
2. **CE** – o caderno de encargos do PROCEDIMENTO;
3. **CCP** – o Código dos Contratos Públicos aprovado e publicado pelo Decreto-Lei n.º 18/2008, de 29 de janeiro;
4. **CONTRATO** – o contrato a celebrar na sequência da adjudicação a efetuar no âmbito do PROCEDIMENTO;
5. **ENTIDADE ADJUDICANTE** – MO;
6. **ENTIDADE ADJUDICATÁRIA** – Fornecedor do bem / prestador do serviço;
7. **PROCEDIMENTO** – P085/2025;
8. **PROPOSTA** – a proposta apresentada ao PROCEDIMENTO pelo adjudicatário;
9. **BEM OBJETO DO CONTRATO** – o bem móvel referido na cláusula seguinte a fornecer pelo adjudicatário nos termos do presente CE.

Cláusula 2.^a

Objeto

1 - O presente CE compreende as cláusulas a incluir no contrato a celebrar na sequência do procedimento pré-contratual que tem por objeto principal o **Fornecimento de Refeições Escolares para o ano letivo de 2025 – 2026: Lote 1 – Fornecimento de matéria prima alimentar e não alimentar / Lote 2 – Fornecimento e distribuição agregado de refeições escolares em regime de confeitaria e transportadas a quente**”, para os estabelecimentos de ensino pertencentes aos agrupamentos de escolas da área do concelho de Ourém:

- i. Agrupamento de Escolas de Ourém
- ii. Agrupamento Cónego Manuel Lopes Perdigão
- iii. Agrupamento de Escolas Conde de Ourém

2 - Ao abrigo do presente procedimento, nos termos do artigo 22.º do Código dos Contratos Públicos, incide sobre os seguintes lotes:

- a. Lote 1 – Fornecimento de matéria-prima alimentar e não alimentar;
- b. Lote 2 – Fornecimento e distribuição agregado de refeições escolares em regime de confeção local e transportadas a quente.

3 - Antes da abertura do procedimento foi efetuada consulta informal ao mercado, pelo que se inclui essa informação do presente CE, conforme Anexo I.

Cláusula 3.^a

Forma e documentos contratuais

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

2 - O contrato a celebrar integra ainda os seguintes elementos:

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

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

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

Cláusula 4.^a

Prazo de vigência

1- O contrato mantém-se em vigor durante o prazo de 12 meses, com início a 1 de setembro de 2025 e termino a 31 de agosto de 2026, sem prejuízo das obrigações acessórias que devam perdurar para além da cessação do contrato.

Capítulo II

Obrigações contratuais

Secção I

Obrigações do fornecedor

Subsecção I

Disposições gerais

Cláusula 5.^a

Obrigações principais do fornecedor

1 - Sem prejuízo de outras obrigações previstas na legislação aplicável, no presente Caderno de Encargos ou nas cláusulas contratuais, da celebração do contrato decorrem para o fornecedor as seguintes obrigações principais:

a) Obrigação de entrega dos bens objeto do contrato à entidade adjudicante, conforme as características técnicas e requisitos mínimos constantes do presente caderno de encargos:

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

c) Obrigação de continuidade de fornecimento;

d) Obrigação de salvaguardar a qualidade das refeições a fornecer.

e) **Obrigação de cumprir o plano de 12 ementas constante deste caderno de encargos – anexo E, fornecendo todos os ingredientes necessários à sua confeção de acordo com as normas constantes do documento “orientações sobre ementas e refeitórios escolares” – anexo B.**

f) Manter sigilo e garantir a confidencialidade, não divulgando quaisquer informações que obtenham no âmbito da formação e da execução do contrato, nem utilizar as mesmas para fins

alheios àquela execução, abrangendo esta obrigação todos os seus agentes, funcionários, colaboradores ou terceiros que nela se encontrem envolvidos.

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

h) **Garantir a realização de 3 ações de formação especializada, abrangendo também os funcionários do Município afetos às cozinhas.**

Cláusula 6.^a

Conformidade e operacionalidade do bem

1 - O fornecedor obriga-se a fornecer ao **MO** os **BENS OBJETO DO CONTRATO**.

2 - O **BENS OBJETO DO CONTRATO** devem ser entregues em perfeitas condições de serem utilizados para os fins a que se destinam e dotados de todo o material de apoio necessário à sua entrada em funcionamento.

3 - A entrega dos **BENS OBJETO DO CONTRATO**

3.1 – Lote 1:

a) O fornecimento de matéria-prima alimentar e não alimentar (sacos de papel para talheres, toalhetes para tabuleiros e guardanapos) é efetuada **mediante solicitação da entidade adjudicante**, de acordo com as condições estabelecidas nas cláusulas técnicas constantes do anexo A.

Face às dificuldades de acondicionamento dos bens nos estabelecimentos de ensino não é permitida, durante a execução do contrato, qualquer alteração na forma definida;

b) A proteína que compõe o prato (em fresco ou congelada) terá que ser entregue em porções individuais pois não existe equipamento de corte nas cozinhas.

c) De forma a garantir a sua qualidade, os produtos frescos, carne, legumes e frutas deverão ser entregues **diariamente até às 10h** garantindo o transporte adequado com correta manutenção da cadeia de frio de acordo com a legislação em vigor.

d) A entrega da restante matéria – prima deverá ser feita 2 vezes por semana, no período compreendido entre as 8h e as 14h.

3.2 – Lote 2:

a) O fornecimento e distribuição agregado de refeições escolares em regime de confeitaria local e transportadas a quente deve ser efetuado diariamente de forma a garantir o normal funcionamento dos estabelecimentos de ensino.

b) O fornecedor deverá garantir a qualidade dos produtos a incorporar na confeitaria das refeições.

c) Caso se verifique a necessidade de efetuar intervenções nos locais de confeitaria o fornecedor deverá garantir a confeitaria das refeições em local apropriado, após aprovação da entidade adjudicante, com transporte a quente para os refeitórios, em percurso não superior a 1 hora.

d) Confeitaria de alimentação para outros fins:

É vedado ao fornecedor confeccionar qualquer tipo de alimentação para ser fornecida fora do refeitório, para além dos locais estabelecidos no presente caderno de encargos (nomeadamente ao bufete da escola), exceto com o conhecimento e autorização da entidade adquirente tendo em conta as normas definidas pela entidade adquirente.

4 - É aplicável, com as necessárias adaptações, o disposto na lei que disciplina os aspetos relativos à venda de bens de consumo e das garantias a ela relativas, no que respeita à conformidade dos bens.

5 - O fornecedor é responsável perante o MO por qualquer defeito ou discrepância dos bens objeto do contrato que existam no momento em que os bens lhe são entregues.

Cláusula 7.^a

Locais de Entrega do bem objeto do contrato

1 - O **BEM OBJETO DO CONTRATO** deve ser entregue, de acordo com as suas necessidades e solicitações, nos termos e condições previstas no presente caderno de encargos nos seguintes locais:

1.1 Lote 1 – fornecimento de matéria-prima alimentar e não alimentar:

| Local de Confeção | Morada |
|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Refeitório da Escola Básica e Secundária de Ourém | Parque Municipal – 2490-909 Ourém |
| Refeitório da Escola Básica Integrada Cônego Dr. Manuel Lopes Perdigão | Av. 21 junho 2435-087 Caxarias |
| Refeitório da Escola Básica Integrada da Freixianda | R. Padre Feliciano de Oliveira, 2435-284 Freixianda |
| Escola Básica de Urqueira Norte | R. do Porto Janáz – Amieira – 2435-681 Urqueira |
| Centro Social de Casal dos Bernardos | R. da Igreja 17, 2435 Casal dos Bernardos |
| APAJEFÁTIMA cantina | Urbanização dos Quebranços, Lote 15, 2495 Fátima |
| APDAF | R. Santa Teresa de Ourém, 31 – 2490 – 565 Ourém |
| Centro de Apoio Social do Olival | R. de Ourém, 11 2435-455 Olival |
| Associação Cultural e Recreativa de Alburitel | R. dos Moinhos, 5 2490-019 Alburitel |
| Centro Desp.Social e Cult. Cercal, Vales e Ninho | R. N.º. Sr.ª. do Rosário, 6 2490-112 – Cercal - Ourém |
| Centro Social Paroquial da Freguesia de Atouguia | R. de São Bartolomeu, 2490-057 Atouguia |
| Centro Social Paroquial S. João Baptista de Espite | Rua da Escola n.º 139, 2435-152 Espite |
| Jardim Infantil de Ourém | R. Eng. Adelino Amaro da Costa, 26, 2490-510 Ourém |
| Centro Social Matas | R. N.º. Sr.ª. do Patrocinio, 7, 2435 – 399 Matas |
| Fundação Obra N.ª Sr.ª da Purificação | Rua da Padroeira, 19, 2495-418 |

1.2 Lote 2 – Fornecimento agregado de refeições com fornecimento no local e transportadas a quente (Confeção e fornecimento no local e/ou transportadas a quente):

| Local de Confeção | Local de Entrega / consumo (transporte a quente) |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| EB 2,3 Conde de Ourém | JI do Bairro – R. do jardim de Infância 2490-233 Bairro |
| | EB1 Gondemaria – Rua das Escolas, 2490-130 Gondemaria |
| | Consumo no local |
| | CE N.º Sra. das Misericórdias – R. D. Afonso Henriques 2490-752 Vilar dos Prazeres |
| | EB1 Pinheiro - R. N.º. Sr.ª. do Rosário - Pinheiro 2490-274 Ourém |

2 - Com a entrega do **BEM OBJETO DO CONTRATO**, ocorre a transferência da posse e da propriedade daqueles para o contraente público.

3 - Todas as despesas e custos com o transporte dos bens objeto do contrato e respetivos documentos para o local de entrega estão incluídos no preço a pagar pelo **MO**, de acordo com o objeto do contrato previsto no n.º 1, da cláusula 2ª, deste **CE**.

Cláusula 8.ª

Inspeção e testes

1 - As entidades fornecedoras obrigam-se a permitir ao MO ou a quem este designe, durante a vigência dos seus contratos de fornecimento, a realização de auditorias a todas as suas instalações, a permitir o exame dos produtos e solicitar certificações ou fichas técnicas, para efeitos de monitorização da qualidade da execução dos contratos de fornecimento de refeições escolares e o cumprimento das obrigações legais e contratuais e, quando justificado, aplicar as devidas sanções.

2 - Os exames dos produtos referidos no número anterior, poderão ser realizados sempre e quando a entidade adjudicante entenda através da recolha de amostras e realização de análises, ensaios e provas em laboratórios oficiais e/ou acreditados ou através da realização da medição de Adenosina Trifosfato (ATP) pelo método de fotoluminescência.

3 - Durante a fase de realização da auditoria, as entidades fornecedoras devem prestar toda a cooperação e todos os esclarecimentos necessários, podendo fazer-se representar, durante a realização daquelas, através de pessoas devidamente credenciadas para o efeito.

4 - As auditorias referidas no número anterior, poderão ser realizadas pela entidade adjudicante ou por quem esta designe, incluindo obviamente os serviços e organismos com competências específicas, através da visita às instalações fabris dos fornecedores, exame aos produtos em fase de armazenagem, preparação e confeção, bem como análise da documentação referente aos sistemas de HACCP.

5 - A entidade adjudicante pode efetuar o controlo, fiscalização e avaliação do fornecimento prestado, recorrendo, designadamente, aos seguintes métodos:

- a) Pesagem dos produtos e alimentos destinados à confeção de refeições, quando descongelados, limpos e prontos a cozinhar;
- b) Verificação quantitativa e qualitativa das refeições, podendo, se for caso disso, rejeitar total ou parcialmente as mesmas;
- c) Acesso às instalações do fornecedor, nos casos em que as refeições sejam confeccionadas naquele local e recolha de elementos de prova caso sejam verificadas desconformidades com as normas em vigor ou com o estabelecido contratualmente;
- d) Verificação do cumprimento dos requisitos exigíveis à atividade.

6 - Verificada qualquer discrepância com as características, especificações e requisitos técnicos definidos pelas normas legais ou contratuais aplicáveis ou não se comprovando a total operacionalidade dos produtos, a entidade adjudicante disso informará as entidades fornecedoras, por escrito, devendo estas proceder, à sua custa e no prazo razoável acordado com o MO, às reparações ou substituições necessárias.

7 - Em caso de falta ou rejeição de qualquer matéria-prima e/ou de qualquer género incorporado na ementa, o adjudicatário deverá proceder a sua substituição **imediate** por produtos idênticos ou sucedâneos, de acordo com o anexo B deste caderno de encargos, sem prejuízo do normal funcionamento do refeitório.

8. Se a substituição prevista no número anterior não se verificar, o adjudicatário indemnizará a entidade adjudicante nas condições estabelecidas para a suspensão dos fornecimentos.

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

10. Em casos de indícios de mal-estar eventualmente associados a ingestão de alimentos no refeitório, os representantes das entidades adquirentes devem:

- a) Informar o encarregado do refeitório de que não deve remover as amostras referidas neste caderno de encargos;
- b) Isolar as instalações do refeitório até à chegada das autoridades referidas na alínea c);
- c) Contactar, de imediato, a autoridade de saúde da área;
- d) Informar, pela via mais rápida, as entidades adquirentes;

e) Estar presente aquando da intervenção das autoridades competentes.

11. Apresentação mensal de relatório instruído com documentação comprovativa do fornecimento de produtos alimentares detentores de certificação (Modo de Produção Biológica, Denominação de Origem Protegida ou Indicação Geográfica Protegida), conforme definido no ponto 1.8 dos requisitos técnicos e funcionais para o lote 1 constantes do anexo A deste Caderno de encargos.

Cláusula 9.^a

Diferendos

Os diferendos surgidos na fase de verificação das refeições fornecidas entre o representante da entidade adquirente e o fornecedor ou o seu representante serão resolvidos nos seguintes termos:

- a) Se o diferendo incidir sobre aspetos quantitativos ou qualitativos das refeições a servir nesse mesmo dia, a decisão a tomar, de imediato, compete ao representante da entidade adjudicante presente no refeitório;
- b) Se o diferendo incidir sobre produtos não destinados a consumo imediato, poderá recorrer-se às entidades com competência específica na matéria;
- c) Em qualquer dos casos, e se o diferendo incidir sobre rejeição de produtos, por não cumprimento da legislação do setor alimentar em vigor, nomeadamente do Regulamento (CE) n.º 852/2004, do Parlamento Europeu e do Conselho, de 29 de abril e Regulamento (CE) n.º 178/2002, do Parlamento Europeu e do Conselho, de 28 de janeiro, o adjudicatário poderá reclamar para a entidade adjudicante, num prazo não superior a 24 horas, para o que deverá apresentar as provas dos factos invocados;
- d) A entidade adjudicante dará conhecimento da sua decisão no prazo de 5 dias úteis. Decorrido aquele prazo, sem que tenha havido qualquer comunicação, deverá entender-se que foram aceites as justificações apresentadas pelo adjudicatário.

Cláusula 10.^a

Inoperacionalidade, defeitos ou discrepâncias

1 - No caso de os testes previstos na cláusula 8^a anterior não comprovarem a total operacionalidade do **BEM OBJETO DO CONTRATO**, bem como a sua conformidade com as exigências legais, o MO deve disso informar, por escrito, o fornecedor.

2 - No caso previsto no número anterior, o fornecedor deve proceder à sua custa e no prazo razoável que for determinado pelo MO às reparações ou substituições necessárias para garantir a operacionalidade dos bens e o cumprimento das exigências legais e das características, especificações e requisitos técnicos exigidos.

3 - Após a realização das reparações ou substituições necessárias pelo fornecedor, no prazo respetivo, o **MO** procede à realização de novos testes de aceitação, nos termos da cláusula anterior.

Cláusula 11.^a

Garantia de continuidade de fornecimento

1 - O fornecedor deve assegurar a continuidade do fornecimento dos **BENS OBJETO DO CONTRATO**, durante o prazo de vigência do contrato, ou seja, no prazo de 12 meses.

Secção II

Obrigações do Município de Ourém

Cláusula 12.^a

Preço contratual e preço base

1 - Pelo fornecimento dos bens objeto do contrato, o MO deve pagar ao fornecedor o preço correspondente à execução de todas as prestações que constituem o seu objeto, que equivale ao preço contratual.

2 - O preço referido no número anterior inclui todos os custos, encargos e despesas cuja responsabilidade não esteja expressamente atribuída ao contraente público, nomeadamente os relativos ao transporte e descarga dos bens objeto do contrato para o respetivo local de entrega, bem como quaisquer encargos decorrentes da utilização de marcas registadas, patentes ou licenças.

3 - O preço máximo que a entidade adjudicante se dispõe a pagar pela execução de todas as prestações objeto do contrato a celebrar é de **1.603.961,50 €**;

- a. Lote 1 – Fornecimento de matéria-prima alimentar e não alimentar – **1.265.335,50 €**;
- b. Lote 2 – Fornecimento e distribuição agregado de refeições escolares em regime de confeção local e transportadas a quente **338.626,00 €**.

Cláusula 13.^a

Condições de pagamento

1 - As quantias devidas pelo MO nos termos da(s) cláusula(s) anterior(es), deve(m) ser paga(s) no prazo de (60) sessenta dias, observando o cumprimento das normas estabelecidas no sistema de controlo interno do MO, particularmente, face à especificidade dos mecanismos de verificação da regularidade orçamental, financeira e económica subjacente aos processos de despesa pública e aos ganhos de eficiência e operacionalidade, no estabelecimento de planos de gestão de tesouraria mensais, com períodos de pagamento delimitados temporalmente.

2 - O pagamento das refeições será feito da seguinte forma:

LOTE 1 – são pagas as refeições encomendadas

LOTE 2 – são pagas as senhas vendidas no local e as refeições encomendadas para transporte a quente.

3 - O VALOR DAS FATURAS DEVE SER DISCRIMINADO POR ESCOLA E NÍVEL DE ENSINO (PRÉ-ESCOLAR, 1º CICLO, 2º E 3.º CICLO E SECUNDÁRIO).

4 - Para os efeitos do número anterior, a obrigação considera-se vencida com a entrega do BEM OBJECTO DO CONTRATO.

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

6 - Desde que devidamente emitidas e observado o disposto no n.º 1, as faturas são pagas através de cheque, transferência bancária ou dinheiro, consoante for mais fácil ao **MO**.

Capítulo III

Penalidades contratuais e resolução

Cláusula 14.^a

Penalidades contratuais

1 - O incumprimento das condições do fornecimento e demais obrigações previstas no presente procedimento, confere à entidade adjudicante o direito a ser indemnizada através da aplicação de uma sanção, a creditar a favor da entidade adjudicante ou a deduzir nas faturas e respetivos pagamentos subsequentes, de montante a fixar em função da gravidade do incumprimento.

2 - Na determinação da gravidade do incumprimento, a entidade adjudicante tem em conta, nomeadamente, a duração da infração, a sua eventual reiteração, o grau de culpa das entidades fornecedoras e as consequências do incumprimento.

3 - Sem prejuízo das sanções previstas no presente artigo, a entidade adjudicante poderá, caso se verifique alguma das situações previstas na cláusula 16.º resolver o contrato.

4 - Em caso de resolução dos contratos de aquisição por incumprimento das entidades fornecedoras, a entidade adjudicante pode exigir-lhe uma pena pecuniária de até 20% do preço contratual.

5 - Ao valor da sanção prevista no número anterior são deduzidas as importâncias pagas pelas entidades fornecedoras ao abrigo do número 1 do presente artigo, relativamente aos produtos objeto do procedimento cujo incumprimento tenha determinado a respetiva resolução.

6 - As sanções previstas no presente artigo não obstam a que a entidade adjudicante possa exigir uma indemnização pelo dano excedente.

7 - Sempre que se verifique uma **suspensão parcial ou temporária do fornecimento** por parte do fornecedor, este ficará sujeito ao pagamento à entidade adjudicante das despesas eventualmente realizadas com o fornecimento de alimentação alternativa e a uma coima de acordo com o seguinte quadro:

| Refeições em Falta | Valor da Coima |
|--------------------|----------------|
| Até 50 | € 500,00 |
| 51 a 100 | € 1.000,00 |
| 101 a 200 | € 1.500,00 |
| 201 a 300 | € 2.000,00 |
| 301 a 400 | € 2.500,00 |
| A partir de 401 | € 3.000,00 |

7.1-**Os alimentos entregues que não cumpram as exigências qualitativas ou quantitativas**, mesmo que aceites pelo representante do estabelecimento de ensino e/ou pela autarquia ou por outra entidade em que esta delegar funções, serão considerados como se de uma suspensão se tratasse. **A falta de matéria-prima alimentar ou de componentes** da refeição (pão, sopa, salada/legumes, prato principal, fruta ou doce), seja para todas as refeições seja para algumas delas será considerado sempre como suspensão do fornecimento e sujeito às coimas acima previstas.

7.2 - Em caso de fornecimento com **quantidades** (capitações), de qualquer componente da refeição, **inferiores ao previsto**, considerar-se-á como fornecido apenas o número de refeições para as quais a matéria-prima for suficiente para o serviço de refeições completas e com as capitações previstas no anexo B do presente CE, considerando-se todas as outras como não fornecidas e, como tal, incorrendo na coima prevista para a suspensão do fornecimento (acima).

7.3 – Em caso de incumprimento do plano de ementas pré-estabelecido e constante deste caderno de encargos sem a prévia aprovação da entidade adjudicante será aplicada uma penalidade de 500€ (quinhentos euros).

7.4 – Em caso de incumprimento das condições de entrega descritas no anexo A, ponto 1 – requisitos técnicos e funcionais do fornecimento – será aplicada uma penalidade de 500€ (quinhentos euros).

- 8 - No que diz respeito ao pessoal afeto ao fornecimento das refeições: (Exclusivo do LOTE 2)
- a) O fornecedor é responsável pela reparação de prejuízos causados pelo seu pessoal nas instalações, equipamento e material, e a terceiros;

b) O número e categorias dos trabalhadores ao serviço em cada refeitório deverá respeitar o rácio de pessoal/refeições relativos aos escalões discriminados pela entidade adjudicante nos respetivos procedimentos. O número e categorias dos trabalhadores ao serviço em cada refeitório não pode ser influenciado por eventuais situações de acréscimo ou de redução pontuais do número médio de refeições.

c) Sempre que não seja cumprido o rácio contratado – no documento da proposta, por ausência não justificada de qualquer unidade do pessoal previsto, deverá ser aplicada uma penalização, através da seguinte fórmula:

$$\text{Penalização} = (N_t - N_f) \times R$$

Em que:

N_t = N.º total de elementos que deviam estar no refeitório;

N_f = N.º de elementos em falta;

R = N.º de refeições encomendadas.

d) Sempre que não forem respeitadas as categorias de pessoal a que o **adjudicatário se vinculou na proposta**, ou sempre que seja colocado pessoal a tempo parcial em substituição de pessoal a tempo inteiro, será aplicada uma penalidade no valor de 100,00€ (cem euros) por cada trabalhador e por cada dia de ausência, de acordo com a seguinte fórmula:

$$\text{Penalização} = 100\text{€} \times [\text{n.º de dias} \times \text{n.º trabalhadores}]$$

e) Sempre que o adjudicatário não cumprir os prazos e as regras estipuladas, designadamente no respeitante à utilização de produtos de limpeza autorizados, para a limpeza e arrumação das instalações, ser-lhe-á aplicada uma penalidade no valor de 100,00 € (cem euros) por escola e por cada dia de incumprimento, sem prejuízo do direito de resolução do contrato, de acordo com a seguinte fórmula:

$$\text{Penalização} = 100\text{€} \times \text{n.º de dias}$$

f) Sempre que se verifique o incumprimento na higiene do pessoal afeto à empresa (fardamento sujo e/ou inexistente, uso de adornos, unhas pintadas, deficiente

higienização das mãos) será aplicada uma penalidade no valor de € 100,00 (cem euros) por cada trabalhador, sempre que o incumprimento se verifique.

Penalização = 100€ x n.º trabalhadores

9 - Relativamente à **qualidade e quantidade da refeição servida no Lote 2** ou, **quantidade e qualidade da matéria-prima alimentar entregue no caso do lote 1**, observar-se-á o seguinte:

a) Sempre que forem obtidas pela entidade adjudicante ou por outras entidades oficiais, análises efetuadas em laboratórios acreditados ou de referência com resultados não aceitáveis no que respeita à qualidade das refeições, fica o adjudicatário sujeito aos parâmetros de avaliação utilizados pelos laboratórios contratados e poder-lhe-á ser aplicada pela, entidade adjudicante, uma penalidade no valor de € 500,00 (quinhentos euros) a que respeita o resultado obtido, independente do direito de resolução do contrato, conforme disposto neste caderno de encargos.

b) Sempre que forem realizadas **auditorias** pela entidade adjudicante ou por outras entidades oficiais, que verifiquem situações violadoras do cumprimento do contrato, a entidade adjudicante, e caso se verifiquem em simultâneo 2 inconformidades das enunciadas nas alíneas abaixo, poderá exigir cumulativamente a outras penalidades já referidas, o valor de € 500,00 (quinhentos euros), independente do direito de rescisão do contrato, conforme disposto neste caderno de encargos.

1. Situações passíveis de análise:

- i. Registos das temperaturas dos alimentos/matérias-primas; (lote 2)
- ii. Registos das temperaturas das refeições; (lote 2)
- iii. Registos da temperatura dos equipamentos (frio e quente); (lote 2)
- iv. Registos da lavagem e desinfestação de legumes, saladas e frutas; (lote 2)
- v. Registos da recolha/armazenamento da amostra; (lote 2)
- vi. Registos da higienização das instalações, equipamentos fixos e móvel e restante utensilagem; (lote 2)
- vii. Afixação das ementas em local de fácil acesso a toda a comunidade escolar; (lote 2)
- viii. Afixação do quadro do pessoal atualizado em cada unidade; (lote 2)
- ix. **Horário de entrega dos produtos; (lotes 1 e 2)**

x. **Alteração das ementas sem conhecimento da entidade adjudicante. (lotes 1 e 2)**

xi. **Dias de entrega dos produtos (lotes 1 e 2)**

xii. **Quantidades de produtos entregues. (lotes 1 e 2)**

10 - Incumprimento dos Horários estipulados para a entrega das refeições; (lote 2)

Penalização = 100,00€ x n.º de períodos de 5 minutos de atraso relativamente ao horário estabelecido.

11 - O incumprimento da realização das ações de **formação** constantes da proposta (Lote 2) constituiu à entidade adjudicante o direito de deduzir, no período letivo seguido da verificação do incumprimento, o valor a faturar no montante calculado pela seguinte fórmula:

Penalização = 15,00€ x nº de horas do formando em falta

12. Pelo não cumprimento do fornecimento da matéria prima em fresco e em porções individuais será aplicada uma penalidade no montante de 500€ por local de entrega e por episódio.

13. Pela não entrega do relatório mensal relativo ao fornecimento de produtos certificados (Produção Biológica... etc), previsto no anexo A, até ao dia 5 do mês subsequente será aplicada uma penalidade de 500€.

14 - O adjudicatário fica obrigado a fornecer ao adjudicante toda a documentação relativa ao sistema HACCP a vigorar nas unidades abrangidas pelo instrumento contratual – **Lote 2**. A documentação, após aprovada pela entidade adjudicante, será usada como referência e parâmetro de inspeções e auditorias, a levar a efeito pela entidade adjudicante ou por quem esta delegue tais funções. Em caso de deteção de não-conformidades em relação ao sistema HACCP, o adjudicante incorrerá em multas de valores entre 750,00 € e 2.500,00 € por ocorrência. O valor de cada multa variará conforme a gravidade atribuída pela entidade adjudicante, de acordo com os critérios próprios de análise dos riscos para a segurança alimentar. As multas referentes à violação do sistema HACCP são acumuláveis com outras penalidades a que o mesmo evento possa corresponder.

15 - Após receção/comunicação formal das anomalias pela entidade adjudicante, o adjudicatário dispõe de 10 dias úteis para a regularização das anomalias. Findo este período, será efetuada

nova auditoria e, caso a situação se mantenha, será aplicada pela entidade adjudicante uma penalidade no valor de 500,00 € (quinhentos euros), independente do direito de resolução do contrato, conforme disposto neste caderno de encargos.

16 - A aplicação das penalidades previstas na presente cláusula não poderá ultrapassar os limites previstos no artigo 329.º do Código dos Contratos Públicos.

17 - Para efeitos da aplicação da sanção prevista no presente artigo, considera-se que o prazo de entrega dos produtos se encontra cumprido na data do fornecimento da totalidade dos produtos encomendados, desde que se encontrem em condições de serem recebidos.

18 - É considerado incumprimento gravoso, para efeitos da alínea g) do número 2 do artigo 21.º a existência de 2 (dois) fornecimentos com violação dos níveis de serviço (prazos de entrega e requisitos do fornecimento).

Cláusula 15.^a

Força maior

1 - Não podem ser impostas penalidades ao fornecedor, nem é havida como incumprimento, a não realização pontual das prestações contratuais a cargo de qualquer das partes que resulte de caso de força maior, entendendo-se como tal as circunstâncias que impossibilitem a respetiva realização, alheias à vontade da parte afetada, que ela não pudesse conhecer ou prever à data da celebração do contrato e cujos efeitos não lhe fosse razoavelmente exigível contornar ou evitar.

2 - Podem constituir força maior, se se verificarem os requisitos do número anterior, designadamente, tremores de terra, inundações, incêndios, epidemias, sabotagens, greves, embargos ou bloqueios internacionais, atos de guerra ou terrorismo, motins e determinações governamentais ou administrativas injuntivas.

3 - Não constituem força maior, designadamente:

- a) Circunstâncias que não constituam força maior para os subcontratados do fornecedor, na parte em que intervenham;

- b) Greves ou conflitos laborais limitados às sociedades do fornecedor ou a grupos de sociedades em que este se integre, bem como a sociedades ou grupos de sociedades dos seus subcontratados;
- c) Determinações governamentais, administrativas, ou judiciais de natureza sancionatória ou de outra forma resultantes do incumprimento pelo fornecedor de deveres ou ónus que sobre ele recaiam;
- d) Manifestações populares devidas ao incumprimento pelo fornecedor de normas legais;
- e) Incêndios ou inundações com origem nas instalações do fornecedor cuja causa, propagação ou proporções se devam a culpa ou negligência sua ou ao incumprimento de normas de segurança;
- f) Avarias nos sistemas informáticos ou mecânicos do fornecedor não devidas a sabotagem;
- g) Eventos que estejam ou devam estar cobertos por seguros.

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

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

Cláusula 16.^a

Resolução por parte da entidade adjudicante

1 - Sem prejuízo de outros fundamentos de resolução do contrato previstos na lei, o município de Ourém pode resolver o contrato de aquisição, a título sancionatório, no caso do fornecedor violar de forma grave ou reiterada qualquer das suas obrigações.

2 - Para efeitos do presente artigo, sem prejuízo de outras disposições legais e contratuais aplicáveis, considera-se existir incumprimento definitivo em caso de verificação de qualquer das seguintes situações, em relação a cada uma das entidades fornecedoras:

- a) Não satisfação das especificações técnicas do produto conforme legislação em vigor;
- b) Não satisfação dos níveis de serviço conforme expresso no presente caderno de encargos e nos contratos de aquisição;

- c) Ocorrência de 2 (dois) incidentes durante a vigência dos contratos de aquisição, dos quais resultem danos materiais e/ou humanos por causa imputável à entidade fornecedora;
- d) Insolvência, liquidação, cessação de atividade ou qualquer outra situação análoga resultante de um processo de idêntica natureza;
- e) Incumprimento, por parte do fornecedor, das suas obrigações relativamente aos pagamentos das contribuições para com a Administração Fiscal e Segurança Social, nos termos das disposições legais aplicáveis;
- f) Falsas declarações.

3 - O exercício do direito de resolução terá lugar mediante notificação, por carta registada com aviso de receção, dirigida à entidade fornecedora em causa, da qual conste a indicação da situação de incumprimento, no prazo de 30 (trinta) dias a contar do seu conhecimento pela entidade adquirente em causa.

4 - A resolução dos contratos de aquisição não prejudica o direito à indemnização que caiba às entidades adquirentes, nos termos gerais de direito.

Cláusula 17.^a

Resolução por parte do fornecedor

1 - Os fundamentos de resolução são os previstos na lei.

2 - O direito de resolução é exercido por via judicial.

3 - A resolução do contrato nos termos dos números anteriores não determina a repetição das prestações já realizadas pelo fornecedor, cessando, porém, todas as obrigações deste ao abrigo do contrato, com exceção daquelas a que se refere o artigo 444.º do Código dos Contratos Públicos.

4 - A resolução do contrato nos termos dos números anteriores não determina a repetição das prestações já realizadas pelo fornecedor, cessando, porém, todas as obrigações deste ao abrigo do contrato, com exceção daquelas a que se refere o artigo 444.º do Código dos Contratos Públicos.

Capítulo IV

Caução

Cláusula 18.^a

Execução da caução

1 - A caução prestada para bom e pontual cumprimento das obrigações decorrentes do contrato, nos termos do Programa do Procedimento, pode ser executada pelo **MO**, sem necessidade de prévia decisão judicial ou arbitral, para satisfação de quaisquer créditos resultantes de mora, cumprimento defeituoso, incumprimento definitivo pelo fornecedor 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 **MO** não impede a execução da caução, contanto que para isso haja motivo.

3 - A execução parcial ou total da caução referida nos números anteriores constitui o fornecedor na obrigação de proceder à sua reposição pelo valor existente antes dessa mesma execução, no prazo de dez (10) dias após a notificação do **MO** para esse efeito.

4 - A caução a que se referem os números anteriores é liberada nos termos do artigo 295.º do **CCP**.

Capítulo V

Resolução de litígios

Cláusula 19.^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 20.^a

Subcontratação e cessão da posição contratual

A subcontratação pelo fornecedor e a cessão da posição contratual por qualquer das partes depende da autorização da outra, nos termos do CCP.

Cláusula 21.^a

Seguros

1 - É da responsabilidade do adjudicatário a cobertura, através de contratos de seguro de acidentes pessoais, de quaisquer riscos de acidentes pessoais sofridos pelo seu pessoal ou por pessoal dos seus subcontratados.

2 - A **ENTIDADE ADJUDICANTE** pode, sempre que entender conveniente, exigir prova documental da celebração dos contratos de seguro referidos nos números anteriores, devendo o fornecedor apresentá-la no prazo de (7) sete dias.

Cláusula 22.^a

Comunicações e notificações

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

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

3 - Com exceção das situações em que a Lei ou o presente caderno de encargos exija uma formalidade especial, as notificações serão preferencialmente efetuadas através da plataforma eletrónica utilizada, podendo ainda ser efetuadas pelos seguintes meios:

- a) Por correio eletrónico com aviso de entrega;
- b) Por telecópia (fax); e,
- c) Por carta registada com aviso de receção.

4 - Em sede de execução contratual, todas as comunicações do adjudicatário dirigidas à entidade adjudicante são efetuadas por escrito e enviadas através de correio registado, fax ou correio eletrónico, de acordo com os seguintes elementos:

Município de Ourém

À atenção de: Divisão de Educação

Praça D. Maria II, n.º 1

2490 – 499 Ourém

Fax: 249540900; E-mail: geral@mail.cm-ourem.pt

Cláusula 23ª

Alterações ao contrato

- 1 – Qualquer alteração ao contrato deverá constar de documento escrito assinado por ambos os outorgantes e produzirá efeitos a partir da data da respetiva assinatura.
- 2 – A parte interessada na alteração deve comunicar, por escrito, à outra parte essa intenção, com uma antecedência mínima de 60 (sessenta) dias em relação à data em que pretende ver introduzida a alteração.
- 3 – O contrato pode ser alterado por:
 - 3.1 – Acordo entre as partes, que não pode revestir forma menos solene que o contrato;
 - 3.2 – Decisão judicial ou arbitral;
 - 3.3 – Razões de interesse público.
- 4 – A alteração do contrato não pode conduzir à modificação de aspetos essenciais do mesmo, nem constituir uma forma de impedir, restringir ou falsear a concorrência.

Cláusula 24.ª

Contagem dos prazos

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

Cláusula 25.^a

Legislação aplicável

Em tudo o omissos no presente caderno de encargos e seu anexo, observar-se-á o disposto na legislação nacional e comunitária, nomeadamente nos seguintes diplomas:

- a) Código dos Contratos Públicos, aprovado pelo Decreto-Lei n.º 18/2008, de 29 de janeiro, com a redação do Decreto-Lei n.º 111-B/2017, de 31 de agosto, na sua redação em vigor;
- b) Diretiva 2014/24/UE, de 26 de fevereiro;
- c) Decreto-Lei n.º 200/2008, de 9 de outubro;
- d) Código de Procedimento Administrativo; e,
- e) Em demais legislação aplicável.

CAPÍTULO VII – DISPOSIÇÕES ESPECÍFICAS

Parte II - Cláusulas Técnicas

Capítulo I - Condições de fornecimento

Cláusula 26.^a

Condições de fornecimento

1 - O fornecimento de refeições escolares previstos no presente procedimento, deverá ser realizado de acordo com as condições definidas no presente caderno de encargos e demais documentos contratuais.

2 - Para o Lote 1, o fornecedor deverá assegurar a distribuição de matéria-prima alimentar e não alimentar (saquetas para talheres, guardanapos e toalhetes para tabuleiro) necessária ao funcionamento do refeitório assegurando os demais serviços associados previstos no Anexo A.

3 - Para o Lote 2, o fornecedor deverá assegurar a confeção e distribuição das refeições escolares em regime de confeção local e distribuição a quente com recurso a utensílios inox, consumíveis (saquetas para talheres, guardanapos e toalhetes para tabuleiro), produtos de

higiene e limpeza para a cozinha, luvas, desinfetantes para alimentos e outros produtos necessários ao bom funcionamento da cozinha.

4- Corre por conta da entidade adjudicante os encargos associados ao fornecimento da energia, gás e água na armazenagem, preparação e distribuição das refeições, sempre que estas atividades sejam realizadas nas instalações de sua propriedade ou de sua gestão.

5 - A manutenção dos bens e equipamentos que sejam disponibilizados pela entidade adquirente, compete ao MO não obstante este optar por outro modelo no contrato de fornecimento.

7 - Sem prejuízo de vir a ser considerada outra solução pela entidade adquirente, o sistema de senhas é da responsabilidade do MO sendo a venda das mesmas, assegurada pelos funcionários do Agrupamento de Escolas.

8 - Os requisitos técnicos e funcionais mínimos relativos ao transporte, à carga e descarga, ao pessoal, à segurança e higiene alimentar, previsto no presente caderno de encargos, são igualmente aplicáveis ao pessoal que a entidade adquirente disponibilize ao fornecedor.

Cláusula 27.^a

Ementas

1 - As refeições objeto do procedimento deverão ser confeccionadas de acordo com as ementas constantes do anexo F. As captações a praticar e a lista de alimentos autorizados são as definidas pelo documento constante do anexo B “Orientações sobre ementas e refeitórios escolares”.

2 – Em casos excepcionais, devidamente comprovados, em que haja falta de algum componente da ementa, o adjudicatário poderá propor a troca pontual da ementa, não sendo permitida uma troca definitiva.

Cláusula 28.^a

Preço das refeições calculado através de senhas vendidas

1 - As quantidades de refeições a fornecer serão estimadas pelo adjudicatário com base no número de senhas vendidas pela escola na véspera e no próprio dia e o solicitado pela entidade adquirente.

2 - No caso de senhas vendidas no próprio dia, não é permitida a sua venda depois das 10 horas. Até essa hora o número de senhas a vender não poderá, em caso algum, ultrapassar uma percentagem de 5% do número da véspera, devendo ainda ter-se em conta o tipo de ementas do dia e sua implicação na quantidade a fornecer.

3 - O número de senhas vendidas/distribuídas indicado pela escola conforme o número 1 do presente artigo, serve apenas para o cálculo do fornecedor, nunca podendo traduzir-se, automaticamente, em refeições servidas.

4 - O número de refeições servidas corresponderá, obrigatoriamente, ao número de senhas registadas na plataforma GIAE, no final de cada serviço diário.

5 - O total mensal das refeições servidas será registado e servirá para conferir a faturação apresentada pela empresa, não obstante outro modelo de controlo de refeições servidas proposto pela entidade adjudicante.

Ourém,

1 de março de 2025

O Presidente da Câmara,

Luís Miguel Albuquerque

ANEXO I

Consulta Preliminar ao Mercado

(n.º 4 do artigo 35.º - A do CCP)

Eva Reis

De: Claudio Leal <claudio.leal@uniself.pt>
Enviado: 14 de fevereiro de 2025 12:23
Para: lidia.aquino@mail.cm-ourem.pt
Cc: bruno.ribeiro@mail.cm-ourem.pt; fernando.marques@mail.cm-ourem.pt; marta.ferreira@mail.cm-ourem.pt; 'Sofia Capinha'
Assunto: FW: N.º Ref.ª 9771/2025 - Refeições - Consulta preliminar Resposta Uniself
Anexos: refeicoes_lotes.pdf

Bom dia

De acordo com o solicitado junto enviamos a nossa proposta preliminar. Estamos ao dispor para qualquer esclarecimento que julguem necessário.

| | N.º Refeições | Preço Unitários | Valor Global |
|--------|---------------|-----------------|--------------|
| Lote 1 | 648 890 | ██████████ | ██████████ |
| Lote 2 | 130 240 | ██████████ | ██████████ |

NOTA: Aos valores apresentados acresce o IVA à taxa legal em vigor

Cumprimentos



UNISELF

Cláudio Leal
Uniself S.A.
Rua Cidade de Lisboa, n.º 8 - Edifício Uniself
Parque Industrial do Arneiro
2660-456 S. Julião do Tojal

Tel: +351 937 783 119
E-mail: claudio.leal@uniself.pt

Antes de imprimir este mail pense bem se tem mesmo que o fazer...Before printing this message make sure you really need to...

De: Lídia Aquino <lidia.aquino@mail.cm-ourem.pt>
Enviada: 11 de fevereiro de 2025 16:32
Para: geral@uniself.pt
Cc: 'bruno.ribeiro' <bruno.ribeiro@mail.cm-ourem.pt>; fernando.marques@mail.cm-ourem.pt;
marta.ferreira@mail.cm-ourem.pt
Assunto: N.º Ref.ª 9771/2025 - Refeições - Consulta preliminar

ATENÇÃO! Este email foi enviado através de uma entidade EXTERNA. Não efetue qualquer ação sobre links ou conteúdos constantes neste email caso não seja de uma entidade em que confie.

Exmos. Senhores,

No âmbito do art.º 35º - A do CCP e conforme despacho do Ex.mo Sr. Presidente de 10 de fevereiro de 2025, serve o presente, para solicitar as vossas condições (nomeadamente preço base + taxa iva) para o fornecimento de matéria prima alimentar e não alimentar (lote 1), bem como distribuição agregado de refeições escolares em regime de confeção local e transportados a quente (lote 2), para o próximo ano letivo 2025/26.

Junta-se em anexo informação mais detalhada do pretendido.

Complementarmente informo, que a proposta apresentada (excluindo as importâncias nela indicadas) fará parte integrante de um procedimento que o Município irá lançar a curto prazo para a contratação deste fornecimento. Agradecemos a apresentação da vossa proposta, **até ao dia 14/02/2025**.

Para algum esclarecimento que entendam necessário, é favor contactar **Marta Gil: 249 540 900 (Extensão: 6509) / marta.ferreira@mail.cm-ourem.pt**

Com os melhores cumprimentos,



LÍDIA AQUINO

Assistente Técnico

DGF - Contratação Pública e Aprovisionamento

Município de Ourém

Praça D. Maria II, 1

2490-499 Ourém - Portugal

T +351 249 540 900 (Ext. 6571)

F +351 249 540 908

www.ourem.pt



LOTE 1 / LOTE 2

Anexo A - Requisitos Técnicos

**Anexo B - Orientações sobre ementas e refeitórios
escolares**

Anexo C - Estimativas de refeições

Anexo D - Local de Entrega / Confeção

Anexo E – Plano de Ementas

ANEXO A

Níveis de Serviço Especificações Técnicas

LOTE 2: Fornecimento e distribuição agregado de refeições escolares em regime de confeitaria local e transporte a quente.

1 Requisitos técnicos e funcionais do fornecimento

Compete aos fornecedores cumprir os seguintes requisitos técnicos e funcionais mínimos:

- 1.1 Garantir o cumprimento das normas em vigor no que se refere à atividade âmbito do presente caderno de encargos, bem como deter todas as certificações e licenças necessárias ao respetivo exercício da atividade;
- 1.2 Garantir o cumprimento das normas e procedimentos de segurança definidos pela entidade adquirente, sendo diretamente responsável pelos danos físicos e materiais que possam advir do eventual incumprimento dos mesmos;
- 1.3 Assegurar que a confeitaria das refeições é efetuada nas instalações indicadas pelas entidades adquirentes, no horário definido pela entidade adquirente;
- 1.4 Assegurar o transporte das refeições para o local onde serão servidas e indicado pela entidade adquirente no **anexo D**. Caso a confeitaria das mesmas tenha sido efetuada em local diferente, não podem decorrer mais de 60 minutos desde o ponto de fabrico até ao local onde serão servidas, no máximo até às 11:30h;
- 1.5 Assegurar carga e descarga de géneros alimentícios ou afins e transporte de refeições entre cozinha e refeitórios;
- 1.6 Garantir o cumprimento de todas as normas de higiene e segurança alimentar em vigor, no que se refere ao transporte e armazenagem de alimentos e refeições confeccionadas;
- 1.7 Garantir o fornecimento de refeições escolares, todos os dias úteis, incluindo os períodos de interrupção das atividades letivas;
- 1.8 O fornecimento poderá ser estendido durante outros períodos do ano civil em situações devidamente fundamentadas pelas entidades adquirentes e/ou Estabelecimentos de Ensino, tendo as entidades adquirentes de comunicar ao fornecedor essas necessidades com uma antecedência mínima de 5 dias úteis;
- 1.9 Garantir o fornecimento das refeições confeccionadas atendendo aos locais e horários definidos de acordo com o estipulado no anexo D Lote 2.
- 1.10 Assegurar a recolha, transporte, separação e encaminhamento dos resíduos das atividades associadas ao fornecimento de refeições confeccionadas, em contentores específicos com tampas acionadas por pedal, para ser recolhidos separadamente e ter a sua melhor valorização designadamente os óleos de fritar usados, resíduos orgânicos, papel/cartão, plásticos/metálico e vidro;

- 1.11 Efetuar a limpeza das caixas de retenção de gordura, recorrendo, sempre que necessário, a uma empresa da especialidade para o efeito;
- 1.12 Garantir a disponibilização de livro de reclamações na sede de cada Agrupamento de Escolas, ou noutros locais a indicar pela entidade adquirente;

1 Requisitos técnicos e funcionais da ementa

Compete aos fornecedores cumprir os seguintes requisitos técnicos e funcionais mínimos:

- 3.1 **As ementas a praticar constam do ANEXO E deste caderno de encargos e são compostas por 12 menus semanais (refeição normal e vegetariana) que deverão funcionar em regime de rotatividade. Não serão aceites alterações às ementas, exceto por motivo bem fundamentado e após aceitação prévia pela entidade adjudicante, sendo que o fornecimento de refeições diferentes sem prévia autorização implicará o não pagamento das refeições fornecidas.**

Só serão admitidas as seguintes alterações aos produtos de pescado constantes da ementa:

Salmão só poderá ser substituído por perca, corvina ou dourada

Solha só poderá ser substituída por salmão ou dourada

Maruca só poderá ser substituída por pescada, tintureira ou Red Fish

- 3.2 As fichas técnicas serão elaboradas pela nutricionista do Município e devem estar obrigatoriamente arquivadas em pasta própria, nos refeitórios escolares, para consulta por parte de autoridades devidamente habilitadas para o efeito (Unidade de Saúde Pública ou Autoridade para a Segurança Alimentar e Económica);
- 3.3 A opção vegetariana, as dietas ou opções religiosas terão de ser garantidas em todas as situações em que seja demonstrada a necessidade do seu fornecimento. As referidas alternativas devem, sempre que possível, incorporar os mesmos produtos do prato normal;
- 3.4 As ementas semanais devem ser afixadas em lugar ou lugares bem visíveis para a comunidade escolar, devendo ser apresentadas de forma clara e simples, por forma a facilitar a compreensão da constituição da refeição;
- 3.5 Na descrição da ementa consta de forma clara qual o tipo de carne ou peixe presente, assim como o acompanhamento, os legumes/saladas presentes e o método culinário utilizado;
- 3.6 Conforme as recomendações, é garantida a maior alternância possível entre condutos com fornecedores proteicos de origem animal diversa (carne, peixe, moluscos e cefalópodes, ovos);
- 3.7 Deve ser garantida a maior diversidade possível de frutas, garantindo a sua sazonalidade.

- 3.8 Na definição das ementas, são observados os princípios para uma alimentação saudável, designadamente as orientações definidas pelo Anexo B do caderno de encargos e demais legislação em vigor, respeitantes à natureza dos alimentos autorizados, a composição das ementas e as capitações dos alimentos;
- 3.9 Os métodos de confeção/temperos devem ser compatíveis com o nível etário dos utentes, sendo para tal necessário utilizar baixos teores de sal, gordura, açúcar e promover o consumo de fibras (variadas) e de produtos naturais. Estão impedidos os produtos concentrados designadamente o uso de fécula, puré de batata instantâneo ou seus sucedâneos na composição da base das sopas;
- 3.10 Os alimentos que não constam no Anexo B deste caderno de encargos (que contém a Lista de Alimentos Autorizados), não podem ser utilizados na composição da ementa. Como exceção a esta regra, admite-se a inclusão de alimentos não constantes da lista desde que sejam considerados equivalentes aos ali incluídos e desde que previamente autorizados pelas entidades adquirentes, por sua própria iniciativa ou por proposta do fornecedor. Terão ainda de ser observadas eventuais condicionantes ao uso desses alimentos, que constarem da autorização emitida pelas entidades adquirentes;
- 3.11 Sempre que se justifique a entidade adquirente pode solicitar ao fornecedor refeições de carácter especial devidamente acondicionadas, sem encargos adicionais:
- 3.11.1 Almoço *Pic-Nic* com condicionamento térmico – Para passeios e visitas de estudo;
- 3.11.1.1 Ementa Tipo, sem prejuízo de ser solicitada ementa de dieta:
- 2 pães de mistura (50gr cada) com carne assada ou grelhada fatiada (peru/frango/porco), panado de frango/hambúrguer ou 60gr de atum em conserva (a repartir pelos 2 pães) acondicionados individualmente em película aderente ou em caixas biodegradáveis e totalmente compostáveis, ou outro material reciclável adequado.
 - no mínimo 2 tipos de produtos hortícolas (ex.: alface, tomate, cenoura, couve roxa, etc.) em quantidades adequadas e a repartir pelos 2 pães;
 - 1 peça de fruta fresca da época (devidamente limpa e que não necessite de ser descascada, de acordo com as capitações definidas para o almoço servido nas escolas);
 - 1 dose individual de bolachas tipo Maria (4 a 6 bolachas).
 - 1 pacote (200ml) de sumo ou néctar de fruta (valor superior a 50% de sumo de fruta) ou 1 iogurte líquido natural ou de aroma;
 - 2 garrafas de água (0,33cl).
- 3.11.1.2 Lanche *Pic-Nic* (meio da manhã e meio da tarde): correspondentes às seguintes combinações de alimentos:
- 1 alimento do Grupo A + 1 alimento do grupo B
 - 1 alimento do Grupo B + 1 alimento do Grupo C
- Grupo A: 1 iogurte líquido (200ml) ou 1 pacote de leite meio gordo ultrapasteurizado (200ml), simples.

Grupo B: 1 dose individual de bolachas tipo Maria/Torrada ou 1 dose individual de bolachas de Água e Sal;

Grupo C: 1 pacote de sumo com palhinha (100% sumo de fruta) ou 1 peça de fruta fresca da época que não necessite ser descascada, de acordo com as capitações definidas para o almoço servido nas escolas.

3.11.2 Almoço Especial – Comemoração de datas festivas de acordo com solicitação da entidade adquirente.

- 3.12 No caso de haver necessidade de fornecer lanche da tarde, a sua composição deverá ser constituída apenas pelos alimentos indicados no presente artigo, sendo expressamente proibida a utilização de bebidas refrigerantes, pré-preparados de carne e peixe, produtos de confeitaria, produtos de salsicharia e charcutaria.
- 3.13 Fornecer refeição de substituição sempre que ocorram situações pontuais de falta de abastecimento de água, eletricidade e/ou gás, acautelando, igualmente o fornecimento de água potável engarrafada e demais palamenta descartável para o efeito (sempre que se justifique);
- 3.14 O fornecedor deverá assegurar, também, o fornecimento de refeição aos adultos/agentes educativos que desejem esse serviço, mediante encomenda prévia com as correspondentes capitações;
- 3.15 Relativamente aos lanches e pequenos-almoços, se solicitado pela entidade adquirente, os mesmos deverão ser compostos de forma equilibrada e harmoniosa, de acordo com o indicado pela entidade adquirente, devendo consistir diariamente no seguinte: lanche: sandes (manteiga, fiambre ou queijo) ou bolacha com leite simples, iogurte ou peça de fruta;
- 3.16 Entende-se por fornecimento de leite a distribuição em DI (dose individual), não obstante de na fase de fornecimento a entidade adquirente optar por outra solução.
- 3.17 Sempre que solicitado, decorrente da organização de cada estabelecimento escolar conforme orientações da DGS e DGE no que respeita ao cumprimento de normas para prevenção do contágio por COVID-19 ou outra situação, o fornecedor deverá fornecer as refeições em embalagens takeaway, disponibilizando também talheres descartáveis, mantendo a ementa do dia e as respetivas capitações e sem alteração do preço;
- 3.18 Relativamente às sobras de alimentos em condições de consumo, resultantes das refeições realizadas ao abrigo do contrato, poderão ser entregues a instituições de solidariedade social, ou outros que a entidade adquirente determine.
- 3.19 Sempre que solicitado pelas entidades adquirentes, o fornecedor deverá assegurar o fornecimento de refeições, no âmbito do Plano de Emergência de Apoio Alimentar, de acordo com as regras da ementa, sendo as capitações 160 % das referidas no anexo B.
- a) A execução das refeições será realizada nas instalações que o fornecedor achar mais conveniente, em articulação com a entidade adjudicante, sendo a sua distribuição efetuada

ao jantar, dentro do seguinte horário (19H00 e 20H00), nas cantinas ou refeitórios onde os beneficiários/as se encontrarem inscritos/as.

- b) A distribuição das refeições será efetuada em recipientes individuais adequados ao acondicionamento de refeições confeccionadas e que sejam isotérmicas, com divisória interna para sopa e prato, sendo o adjudicatário responsável pelo fornecimento dos recipientes e transporte das refeições para o local de distribuição.
- c) Os agregados familiares beneficiários do serviço de refeições no âmbito do Plano de Emergência de Apoio Alimentar devem manter em bom estado de conservação e higienização os recipientes isotérmicos que lhe foram facultados pela empresa de restauração, bem como fazer bom uso dos mesmos. No entanto, e por salvaguardo próprio, o fornecedor deverá higienizar e/ou desinfetar os recipientes antes de fornecer uma nova refeição nestes.
- d) Relativamente aos/às beneficiários/as:
 - i. Cabe a responsabilidade à entidade adquirente sinalizar as famílias e /ou indivíduos que beneficiam e poderão beneficiar das refeições através de um comunicado por correio eletrónico ou fax ao fornecedor. Nesse comunicado serão discriminados o nome e o n.º de Bilhete de identidade (BI) ou Cartão de Cidadão (CC) do/a beneficiário, assim como o número de refeições diárias que lhe cabem por direito.
 - ii. O/A beneficiário/a apenas poderá levantar as refeições correspondentes se estiver munido do BI ou CC, para que possa ser devidamente identificado/a pelo fornecedor.
 - iii. É também requisito para o fornecimento de refeições a entrega do(s) recipiente(s) isotérmicos até às 20H00 do dia em que será fornecida nova refeição. O não cumprimento do referido implica o não fornecimento da refeição correspondente.
 - iv. O fornecedor é responsável pela gestão de pessoal afeto a este serviço
 - v. Este serviço cessará sempre que a entidade adjudicante assim o entender, padecendo de comunicação prévia por correio eletrónico ou fax à empresa adjudicada.
- e) Em tudo omissos neste artigo aplicar-se-á o restante Caderno de Encargos.

3.23 **A ementa:**

- b) A ementa diária será constituída por:

- i - SOPA - Como base apenas é permitido o uso de batata (em natureza ou desidratada), hortícolas (abóbora, couve, courgette, cenoura, etc.) ou leguminosas (feijão, grão, etc.);

- Por semana devem existir no mínimo duas sopas com leguminosas como base;
 - Sopas de peixe ou carne são permitidas apenas uma vez por mês.
 - O tempero deverá ser azeite (máximo 3ml por sopa) e sal (máximo 0.1g por sopa);
 - A sopa passada ou triturada deve ser limitada a 2 vezes por semana.

- ii – O prato principal deve ser constituído por um prato de carne, pescado ou ovo, acompanhado obrigatoriamente por um acompanhamento glucídico e legumes cozidos ou salada, obedecendo às seguintes regras:

- Os pratos de peixe e carne devem sempre alternar entre si.
 - Os pratos com ovo, podem ser a principal fonte proteica.
 - O peixe à posta deverá existir no mínimo 2 vezes por mês;
 - Não é permitida a repetição do mesmo tipo de guarnição dois dias consecutivos;
 - iii – Deve ser disponibilizado um pão de mistura por refeição embalado individualmente;
 - iv - Sobremesa, constituída diariamente por 3 variedades de fruta da época e quinzenalmente uma sobremesa (iogurte, gelatina, pudim ou leite creme)
- c) Os métodos de culinária tais como cozidos, grelhados, estufados em cru, assados, caldeiradas, etc. devem ser sempre alternados o máximo possível. Os fritos só podem ser confecionados de quinze em quinze dias, sendo que nesse dia apenas um elemento do prato o seja.
 - d) As únicas gorduras permitidas na confeção de alimentos são o azeite virgem ou virgem extra. Sendo proibido o uso de caldos alimentares e margarinas.
 - e) Os óleos alimentares servirão única e exclusivamente para fritar e devem ser testados após cada utilização. Sendo estes exclusivamente de óleo de amendoim ou girassol, refinado, de qualidade, engarrafado.
 - f) Os ovos a utilizar na unidade devem ser pasteurizados, podendo apenas ser utilizados ovos em natureza caso estes sejam servidos sob a forma de cozidos.
 - g) É obrigatória a utilização de ervas aromáticas variadas para a preparação e confeção das refeições devendo estar presentes em todas as refeições, tanto nas sopas como nos pratos principais (ajudando a reduzir o teor de sal nas confeções);
 - h) Relativamente às capitações, deverão ser utilizadas as capitações estabelecidas no Anexo B do presente Caderno de Encargos.

2 Documentação, informações e Acompanhamento

Compete aos fornecedores apresentar às entidades adquirentes, sempre que estas o solicitem, todos os documentos e informações relativos ao fornecimento, designadamente:

- 2.1 Guias de entrega dos géneros destinados à confeção, faturas dos seus fornecedores, relativas a fornecimentos de géneros e outros documentos semelhantes, destinados a apurar as quantidades fornecidas e a rastreabilidade dos alimentos;
- 2.2 Relatórios ou documentos semelhantes relativos a auditorias ou inspeções no âmbito da qualidade, higiene e segurança alimentar, efetuadas quer pelos seus órgãos de controlo interno, quer por entidades externas;
- 2.3 Informação relativa ao sistema de qualidade que tenha implementado, incluindo o acesso aos respetivos manuais e documentos semelhantes;
- 2.4 Documentos comprovativos da titularidade das autorizações, certificados ou licenças legalmente exigidas para o fornecimento contratado, incluindo os respeitantes a instalações de confeção e veículos de transporte de refeições ou géneros;
- 2.5 Documentos necessários ao controle da rastreabilidade dos alimentos;

- 2.6 Boletins de sanidade do pessoal afeto à atividade objeto do presente caderno de encargos;
- 2.7 Para o acompanhamento da execução do contrato, o fornecedor fica obrigado a manter reuniões de coordenação com os representantes das entidades adquirentes, pelo menos com a periodicidade de uma reunião por período letivo, das quais deve ser lavrada ata a assinar por todos os intervenientes na reunião;
- 2.8 As reuniões previstas no número anterior serão precedidas de convocatória escrita por parte das entidades adquirentes, onde deve constar a agenda prévia para cada reunião;
- 2.9 Apresentação de relatório mensal onde conste documentação comprovativa da certificação dos produtos alimentares previstos no 1.8 – Lote 1.

3 Requisitos de Higiene e Limpeza (Lote 2)

3.1 Compete aos fornecedores cumprir os seguintes requisitos técnicos e funcionais mínimos:

- a. Elaborar um plano de higienização das instalações e equipamentos contendo as ações a realizar e a sua frequência e sujeitá-lo a aprovação da entidade adquirente, ou, em alternativa, utilizar o plano disponibilizado pela mesma;
- b. Garantir uma periodicidade bimensal nas análises à palamenta, mãos e amostras preventivas, através de laboratório acreditado, devendo os resultados ser enviados à entidade adquirente;
- c. Sem prejuízo do exposto no número anterior e caso a entidade adquirente o solicite, deverá assegurar a recolha diária de uma amostra do prato confeccionado, em saco esterilizado, devidamente catalogado, devendo permanecer, obrigatoriamente 72 horas na câmara de refrigeração;
- d. Efetuar as análises necessárias ao despiste de suspeitas de toxinfecção alimentar através de laboratório acreditado, indicando à entidade adquirente, de imediato, qual o laboratório utilizado e garantido o posterior envio dos resultados;
- e. Realizar, com periodicidade mensal, análises microbiológicas em cada local de confeção, nos locais de fornecimento de refeições transportadas, bem como aos alimentos confeccionados, equipamentos, utensílios, etc.

3.2 Requisitos de higiene e limpeza:

- a. Assegurar a arrumação, limpeza, desinfeção e higienização das instalações e dos equipamentos que lhe sejam cedidos no âmbito do contrato, sem encargos adicionais para a entidade adquirente e com utilização de produtos e meios próprios, para que se assegurem as condições necessárias ao correto funcionamento ao longo da vigência do contrato;
- b. Lavagem dos utensílios de cozinha, louças e outros equipamentos necessários à confeção das refeições e respetivo serviço.
- c. A arrumação, limpeza, desinfeção e higienização referidos, pode, caso a entidade

adquirente o solicite, ter de ser efetuada até 2 dias antes do início do fornecimento e até dois dias imediatamente após o final de cada período letivo;

- d. Deve, ainda, zelar pela correta utilização dos materiais e produtos de limpeza que devem ser fornecidos em embalagens recicláveis ou reutilizáveis, evitando o seu uso abusivo, excessivo ou a sua aplicação errada, devendo obedecer ao plano de higienização previamente definido;
- e. Garantir a limpeza de chaminés, exaustores e outros sistemas de extração e exaustão bem como a limpeza e desinfecção de pavimentos, mesas, paredes, tetos, janelas, parapeitos, estores, refeitórios e a louça sempre que exigido pela entidade adquirente.
- f. Assegurar o cumprimento das regras de higiene individual do pessoal afeto ao serviço no decorrer de todas as operações, bem como a apresentação do pessoal devidamente fardado, de acordo com as exigências previstas na legislação aplicável;

4 Pessoal afeto à atividade

4.1 **Os recursos humanos** são da responsabilidade da entidade adjudicatária que deverá cumprir os seguintes requisitos técnicos e funcionais mínimos:

- a) **Entrega do mapa de pessoal a afetar ao fornecimento de refeições confeccionadas**, com indicação expressa das respetivas categorias e competências, em data anterior ao início do fornecimento;
- b) Garantir que o mapa de pessoal não é alterado sem prévio acordo da entidade adquirente, podendo esta solicitar quaisquer esclarecimentos quanto ao pessoal de substituição se for o caso;
- c) Assegurar que qualquer pessoa que seja portadora de doença facilmente transmissível através dos alimentos, ou por contacto, direto ou indireto com as crianças, nomeadamente que seja portador de feridas infetadas, infeções cutâneas, inflamações, infeções ou distúrbios gastro- intestinais, seja privada do manuseamento de alimentos e do contacto com os alunos, sempre que daí advenha a probabilidade de contaminação dos alimentos ou de transmissão de doenças às crianças, seja por via direta ou indireta;
- d) Assegurar as competências e mão-de-obra necessárias para a execução de todas as atividades associadas ao fornecimento de refeições (confeção e transporte no lote 2);
- e) As entidades adquirentes solicitarão ao fornecedor, sempre que o julgue conveniente durante a execução do contrato, os seguintes elementos:
 - Nome das pessoas em serviço nos refeitórios e/ou cozinhas;
 - Categoria e vencimentos comprovados pelas folhas de desconto para a Segurança Social;
 - Horário de Trabalho;
 - Apólice de seguro do pessoal em serviço no refeitório.
- f) Assegurar a afetação de pessoal suficiente à confeção das refeições, sendo obrigatório a presença de um cozinheiro, sem prejuízo da entidade adquirente optar por outra solução, designadamente a presença de encarregados e ajudantes, sem colocar em causa a qualidade e a celeridade que o serviço exige, sendo que, sempre que tal se

verifique, cabe ao adjudicatário o reforço de pessoal sem encargos para a entidade adquirente;

- g) Os estagiários eventualmente ao serviço não poderão ser incluídos nos rácios a acordar com a entidade adquirente.

5 Instalações, equipamento e material

5.1 Requisitos:

- a. Consideram-se instalações do refeitório a cozinha, a copa, a sala de refeições, a(s) despensa(s), os sanitários e vestiários do pessoal, os corredores e todos os anexos, sendo o fornecedor responsável pela sua limpeza e manutenção;
- b. O equipamento necessário para a implementação do sistema de refeições transportadas (malas isotérmicas ou outro) será da responsabilidade do fornecedor;
- c. O fornecedor fica responsável pela correta utilização de todo o material, equipamento e instalações cedidos, correndo por sua conta os encargos resultantes da reparação dos equipamentos danificados, colocados à sua disposição pela entidade adquirente, indispensáveis para assegurar o uso normal dos mesmos;
- d. Para efeitos do número anterior consideram-se equipamentos todo o tipo de máquinas e seus acessórios, mesas, bancadas, cubas, carros transportadores, utensílios, loiças, talheres, copos, trens de cozinha, recipientes, contentores existentes que se destinam à confeção de refeições;
- e. São ainda da responsabilidade do fornecedor, independentemente das causas do desaparecimento, a reposição de todo o material de serviço (tachos, tabuleiros, conchas, escumadeiras, pinças, etc.), considerando-se o diferencial entre as existências do inventário inicial e as que se verificarem em inventários conjuntos a decorrer no final dos períodos letivos;
- f. A reposição deste material deverá ter lugar até ao reinício do período escolar o que, a não ocorrer, configurará um incumprimento contratual e permitirá às entidades adquirentes adquirir todos os itens em falta, debitando o valor correspondente ao fornecedor, em qualquer das faturas subsequentes ao evento;
- g. As instalações, o equipamento, o material e a palamenta (pratos, copos e talheres) deverão apresentar-se sempre em boas condições de higiene e conservação;
- h. Findo o contrato, as instalações, o equipamento e outro material, serão restituídos às entidades adquirentes, em bom estado de conservação e funcionamento;
- i. No início da prestação do serviço deverão as entidades adquirentes e o fornecedor elaborar o inventário do equipamento, com indicação do seu estado de conservação e funcionamento, o qual ficará anexo à ata a subscrever pelas partes;
- j. O fornecedor é responsável pela verificação diária, no início e no encerramento dos trabalhos, das temperaturas dos sistemas de frio (refrigeração/manutenção de congelados) e dos equipamentos de manutenção de temperaturas quentes (banhos-maria/estufas), através de termómetros específicos, elaborando os respetivos registos;

- k. Nos períodos de interrupção das atividades letivas do Natal, da Páscoa, e do Verão os equipamentos de frio não devem manter-se em funcionamento, excetuando-se os casos em que os estabelecimentos de ensino se encontrem em funcionamento;
- l. Caso ocorram inconformidades com os produtos armazenados nos equipamentos existentes em unidades que não se encontrem em funcionamento, as entidades adquirentes não se responsabilizam pelo pagamento de quaisquer prejuízos que eventualmente venham a ocorrer;
- m. As anomalias verificadas nas instalações no que se refere ao imóvel, designadamente no sistema de abastecimento de água, no sistema de saneamento, na rede elétrica, cobertura ou pavimentos, serão da responsabilidade das entidades adquirentes, nos casos em que os imóveis sejam propriedade das entidades adquirentes;
- n. Em situação de furto as instalações nas quais sejam desviados géneros alimentícios, as entidades adquirentes não se responsabilizam pelo pagamento dos mesmos.

6 Implementação do Sistema de HACCP

- 6.1 **O adjudicatário** é responsável pelo cumprimento das obrigações impostas pela legislação relativa às normas gerais e específicas de higiene e medidas de controlo necessárias, de forma a garantir a segurança de todo o processo de fornecimento das refeições, designadamente:
- 1. Higiene Pessoal e Formação
 - i. Desenvolvimento de um plano de formação, no mínimo com 35 horas, na área da segurança alimentar, para todo o pessoal em serviço.
 - ii. Implementação de um código de boas práticas de higiene.
 - 2. Higiene das instalações, equipamentos e utensílios
 - i. Fornecimento de produtos e materiais de limpeza homologados para o ramo alimentar e adequados ao tipo de limpeza (Sabonete líquido, toalhetes descartáveis e/ou toalhetes descartáveis reciclados para mãos, papel higiénico e/ou papel higiénico reciclado, sacos para revestir os cestos de papéis/lixo);
 - ii. Existência de fichas técnicas e de segurança dos produtos e materiais de limpeza;
 - iii. Implementação de um plano de higienização (o quê, como, quando e quem);
 - iv. Existência de registos de controlo de operações de higienização;
 - 3. Higiene Alimentar – Processo Produtivo
 - i. Existência de registos de controlo de colocação e receção dos produtos alimentares e não alimentares no momento de abertura de malas e empratamento (temperaturas, embalagens, aparência);
 - ii. Implementação de um sistema de rastreabilidade;
 - iii. Estabelecimento de boas práticas de armazenamento das matérias- primas / ingredientes, produtos preparados, produtos de limpeza e desinfeção e consumíveis;

- iv. Existência de registos de temperatura e de procedimentos escritos relativos ao armazenamento dos produtos;
 - v. Existência de procedimentos escritos relativos às várias operações realizadas durante o processo de preparação, confeção e distribuição dos alimentos;
4. Transporte - O transporte das refeições deverá obedecer ao disposto no Capítulo IV, do Regulamento (CE) 852/2004 de 29 de abril, relativo à Higiene dos Géneros Alimentícios, nomeadamente:
- i. Ser efetuada em veículos destinados exclusivamente a esse fim, de forma a garantir a salubridade dos produtos a transportar;
 - ii. O transporte dos alimentos deverá ser efetuado em recipientes de fácil higienização e que assegurem a manutenção das temperaturas adequadas ao fornecimento proposto ($\geq 65.^{\circ}\text{C}$, no caso dos alimentos quentes e $< 4.^{\circ}\text{C}$ nas saladas e iogurtes) e ao tempo necessário para a entrega do serviço;
 - iii. A manutenção e higienização do equipamento de transporte é da inteira responsabilidade do fornecedor, sendo higienizado nos locais de confeção, após a sua recolha nas escolas;
 - iv. Disponibilização de veículos adequados e suficientes para o fim a que se destinam, com meios de controlo e registo das temperaturas;
 - v. Existência de registos de controlo das operações de higienização dos veículos;
5. Manuseamento e Controlo de Resíduos
- i. Existência de contentores herméticos de comando não manual, devidamente identificados;
 - ii. Estabelecimento de boas práticas de manuseamento dos resíduos e de higienização dos contentores e dos locais de armazenagem.
- 6.2 O fornecedor obriga-se a facultar todos os documentos referentes ao sistema de HACCP implementado em cada um dos refeitórios escolares.

7 Verificação da execução e distribuição

- 7.1 O número de refeições vendidas e servidas encontra-se registado na plataforma à qual o fornecedor tem acesso no refeitório. O n.º de refeições transportadas é solicitado diariamente e informado à representante do fornecedor com a antecedência necessária.
- 7.2 A verificação quantitativa e qualitativa deve ser registada diariamente, nas fichas constantes do Registo Diário do Funcionamento do Refeitório e do Mapa de Controlo Diário das Refeições.
- 7.3 Os relatórios respeitantes às análises microbiológicas deverão ser entregues às entidades adquirentes no prazo de 1 semana após a sua realização;
- 7.4 O representante da entidade adquirente deverá assistir diariamente à distribuição das refeições e proceder ao controlo das senhas no fim do serviço; O representante do fornecedor deverá assistir diariamente à distribuição das refeições e proceder ao controlo, receção das senhas e encaminhamento das mesmas para o representante do

estabelecimento de ensino;

- 7.5 Nos casos em que a entidade adquirente não opte pelo sistema de senhas, deverá ser considerado outro modelo de controlo de refeições servidas, proposto pela entidade adquirente.

8 Confeção de alimentação para outros fins

- 8.1 É vedado ao fornecedor confeccionar qualquer tipo de alimentação para ser fornecida fora do refeitório, para além dos locais estabelecidos no presente caderno de encargos (nomeadamente ao bufete da escola), ou no âmbito de outros contratos, exceto com o conhecimento e autorização da entidade adquirente tendo em conta as normas definidas pela entidade adquirente.
- 8.2 Sobras de quaisquer refeições não podem ser utilizados na confeção de outras refeições, tendo de ser obrigatoriamente destruídas, sempre que a escola não as solicite no âmbito de medidas pedagógicas de combate ao desperdício alimentar, com exceção do pão e fruta que deverão ser entregues ao bufete da escola, para apoio a alunos carenciados.
- 8.3 É igualmente vedado ao adjudicatário introduzir refeições feitas externamente, exceto em situações de logística devidamente reportadas à Camara Municipal e deferidas pela mesma.

ORIENTAÇÕES SOBRE EMENTAS E REFEITÓRIOS ESCOLARES



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO





Ficha Técnica

Título

Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares

Autor

Rui Matias Lima

Editor

Ministério da Educação – Direção-Geral da Educação

Diretor-Geral da Educação

José Vítor Pedroso

Direção de Serviços de Projetos Educativos

José Carlos Sousa

Data

Julho 2018

ISBN

978-972-742-415-3

Colaboração

Programa Nacional de Promoção da Alimentação Saudável – Direção-Geral da Saúde –
Ministério da Saúde

Ordem dos Nutricionistas

ORIENTAÇÕES SOBRE EMENTAS E REFEITÓRIOS ESCOLARES

Índice

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1. Enquadramento..... | 4 |
| 2. Fundamentação teórica..... | 4 |
| 3. Princípios Gerais | 7 |
| 4. Princípios nutricionais | 7 |
| 5. Princípios alimentares essenciais..... | 11 |
| 6. Confeção dos géneros alimentícios | 14 |
| 7. Empratamento dos alimentos..... | 14 |
| 8. Constituição da Refeição..... | 15 |
| 9. Componentes da Ementa | 17 |
| 10. Sal..... | 19 |
| 11. Elaboração de Ementas..... | 20 |
| 12. Ementas alternativas | 20 |
| 13. Ementas vegetarianas..... | 21 |
| 14. Ementas mediterrânicas | 21 |
| 15. Monitorização das Ementas Escolares | 22 |
| 16. Função pedagógica do refeitório..... | 22 |
| 17. Legislação aplicável..... | 23 |
| Anexo 1 - Lista de Alimentos Autorizados | 24 |
| Anexo 2 - Capitação dos Alimentos | 42 |
| Anexo 3 – Ementas vegetarianas – Fichas técnicas, com capitações..... | 77 |
| Anexo 4 – Ementas mediterrânicas - Fichas técnicas, com capitações..... | 120 |
| Anexo 5 – Sustentabilidade do Pescado..... | 136 |
| Anexo 6 - Sazonalidade de Frutos e Hortícolas - Calendário de produção nacional..... | 138 |
| Anexo 7 – Grelha de monitorização das refeições | 144 |

1. Enquadramento

A alimentação é um dos principais determinantes da saúde das populações. É também um condicionante do desenvolvimento cognitivo e do rendimento escolar das crianças e jovens.

Mas a alimentação é também um dos direitos fundamentais do ser humano, sendo que todo o indivíduo deve ter acesso facilitado a alimentos de elevada qualidade nutricional.

A alimentação escolar é uma medida de ação social escolar, de carácter universal, destinada a todos os alunos, expressa na Lei de Bases do Sistema Educativo, que visa assegurar uma alimentação equilibrada e adequada às suas necessidades.

As novas Orientações que a Direção-Geral da Educação (DGE) agora apresenta, na sequência da recente legislação relativa à obrigatoriedade de existência de opções vegetarianas (Lei n.º 11/2017, de 17 de abril) nos refeitórios escolares resultam, igualmente, de um trabalho contínuo de atualização no qual a DGE tem estado envolvida, nomeadamente no Grupo de Acompanhamento para a salvaguarda e promoção da Dieta Mediterrânica (GADM), criado pela Resolução do Conselho de Ministros n.º 71/2014, de 1 de Dezembro; na Comissão Nacional de Combate ao Desperdício Alimentar (CNCDA), estabelecida pelo Despacho n.º 14202-B/2016, de 25 novembro, da Presidência do Conselho de Ministros; no Grupo de Trabalho para a elaboração de uma estratégia para a promoção da alimentação saudável, criado por deliberação do Conselho de Ministros de 15 de setembro de 2016 (Deliberação n.º 334/2016).

2. Fundamentação teórica

A Organização Mundial da Saúde (OMS) reconhece a importância das refeições escolares, tendo produzido, em 2006, o documento “*Food and nutrition policy for schools - A tool for the development of school nutrition programmes in the European Region*”^[1]. Este documento chama a atenção para o facto de que uma alimentação saudável e nutricionalmente equilibrada deve ser uma prioridade em todas as políticas escolares dado o efeito positivo sobre o bem-estar da

[1] http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0019/152218/E89501.pdf

criança e adolescente e sobre a capacidade de aprendizagem e desempenho escolar subsequente.

Na verdade, a qualidade das refeições realizadas em meio escolar é determinante, sendo fundamental para a saúde e desenvolvimento das crianças e jovens, uma vez que é na escola que passam um tempo significativo das suas vidas e é onde ingerem a maioria das suas refeições^[2] (Matias Lima, 2006). É igualmente crucial para o bom rendimento escolar^[3] (Kim *et al*, 2016), estando comprovado que o padrão alimentar ocidental, típico dos estabelecimentos de restauração pública que pululam à volta das escolas está associado a um baixo rendimento escolar^[4] (Nyaradi *et al*, 2015).

Portugal, e o Ministério da Educação, têm sido um exemplo na produção de orientações sobre a oferta alimentar, desde o início dos anos 80.

Para além da resposta às necessidades energéticas e nutricionais, as refeições escolares deverão responder a outros objetivos, nomeadamente:

- pedagógicos – a coerência entre a oferta alimentar e os princípios nutricionais ensinados em contexto de sala de aula;
- sociais – o espaço refeitório é um espaço por excelência para o desenvolvimento de competências relacionais entre alunos (de diferentes idades) e entre alunos e professores e/ou assistentes operacionais, mas também de regras de convivência, para além de assegurar uma refeição gratuita, equilibrada e completa a crianças e jovens inseridos em agregados familiares mais desfavorecidos;
- ambientais – as refeições escolares devem integrar preferencialmente alimentos que impliquem uma baixa pegada ecológica e, sempre que possível, incluir alimentos de cadeia curta e sazonais, tendo em atenção, por exemplo, a exclusão de alimentos que possam pôr em causa a sua sustentabilidade;
- culturais – a alimentação é muito mais do que a simples satisfação de necessidades nutricionais, sendo também um ato cultural, de preservação de tradições e saberes ancestrais, transmitidos de geração em geração;

^[2] Matias Lima, Rui e Baptista, Isabel (2006). Educação Alimentar em Meio Escolar - Referencial para uma Oferta Alimentar Saudável. DGIDC – ME.

^[3] Kim, So Young, *et al* (2016). Dietary Habits Are Associated With School Performance in Adolescents. In.: *Medicine*, Volume 95, Number 12, March 2016.

^[4] Nyaradi, Anett, *et al* (2015). A Western Dietary Pattern Is Associated with Poor Academic Performance in Australian Adolescents. In: *Nutrients*, 2015, 7, 2961-2982; doi:10.3390/nu7042961.

- saúde – a alimentação é um dos principais determinantes de saúde e aquele que tem maior implicação na morbilidade e mortalidade das populações.

As refeições em meio escolar devem assegurar várias dimensões.



Adaptado de Swedish National Food Agency (2013). *Good school meals, 2nd revised edition*.

O principal objetivo do refeitório, é disponibilizar ementas saudáveis, seguras e nutricionalmente equilibradas. Os alunos, por sua vez, devem desenvolver uma atitude de respeito pelos alimentos fornecidos e pelos manipuladores de alimentos que, com inestimável cuidado, preparam as refeições.

O refeitório escolar não é um restaurante. É um espaço educativo e como tal, tem de se assumir também, como um espaço de experimentação a novos sabores e outras ementas.

O respeito dos alunos pela alimentação deve refletir-se na prática, na redução dos desperdícios alimentares e na marcação consciente e responsável dos almoços, devendo ser encontradas estratégias que desencorajem a aquisição ou solicitação antecipada de senhas de almoço que não venham a ser utilizadas no respetivo dia.

Desta forma, e pelo exposto, o refeitório escolar pode, e deve, contribuir para algumas das áreas de competências definidas no *Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória*,

homologado pelo Despacho n.º 6478/2017, 26 de julho, designadamente, no Relacionamento interpessoal e no Bem-estar, saúde e ambiente.

3. Princípios Gerais

3.1 O refeitório escolar é uma das medidas de ação social escolar, que visa a promoção da equidade no acesso a refeições equilibradas, saudáveis e seguras.

3.2 A alimentação escolar visa promover a saúde das crianças e jovens, através da disponibilização de almoços nutricionalmente equilibrados e com um valor energético proporcional às necessidades médias dos alunos.

3.3 Os almoços escolares pretendem-se variados, alternando sempre as principais fontes proteicas e hidratos de carbono.

3.4 A escola tem o dever de promover formas tradicionais de culinária, nomeadamente a promoção da Dieta Mediterrânica e suas formas de cozinhar.

3.5 As refeições escolares devem seguir os princípios nutricionais de redução de nutrientes reconhecidos como prejudiciais, nomeadamente açúcares, gorduras (sobretudo saturadas) e sal.

3.6 O refeitório escolar deve ser um local de aprendizagens não formais, nomeadamente do respeito pelo alimento, evitando e combatendo o desperdício alimentar, de regras de convivência e do desenvolvimento de atitudes positivas face a novos alimentos e novos sabores.

3.7 O refeitório escolar deve ser um espaço seguro onde o risco de contaminação, não podendo ser obviamente zero, deve ser apenas residual.

3.8 A oferta alimentar disponível nos refeitórios escolares deve ser amiga do ambiente, através da promoção e disponibilização, sempre que possível, de produtos sazonais, de produção local e de cadeia curta, minimizando assim a pegada ecológica e dinamizando a produção e o comércio local.

4. Princípios nutricionais

Tendo em conta as diferentes necessidades energéticas e nutricionais das crianças e jovens nesta fase de desenvolvimento, assumimos os seguintes princípios:

4.1 Valor energético, por grupo etário^[5]

| Grupo etário (anos) | Valor médio das necessidades energéticas (kcal) |
|------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 3 – 6 anos (pré-escolar) | 1400 kcal |
| 6 – 10 anos (1.º Ciclo) | 1640 kcal |
| 10 – 15 anos (2.º e 3.º Ciclos) | 2070 kcal |
| 15 – 18 anos (Secundário) | 2380 kcal |

4.2 Cálculo do valor energético para a refeição *almoço*, por grupo etário^[5]

| Grupo etário (anos) | Valor energético para a refeição <i>almoço</i> , valores para 30% e para 35% (kcal) |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 – 6 anos (pré-escolar) | 420 – 490 kcal |
| 6 – 10 anos (1.º Ciclo) | 492 – 574 kcal |
| 10 – 15 anos (2.º e 3.º Ciclos) | 621 – 725 kcal |
| 15 – 18 anos (Secundário) | 714 – 833 kcal |

^[5] Fonte: U. S. Department of Agriculture e U. S. Department of Health and Human Services (2010), citado por Gomes, S.; Ávila, HAM; Oliveira, B.; Franchini, B. (2015). Capitações de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escolar: Fundamentos, Consensos e Reflexões. Porto: Associação Portuguesa de Nutricionistas, Faculdade de Ciências da Alimentação e Nutrição da Universidade do Porto, Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da Direção-Geral da Saúde.

4.3 Distribuição percentual dos macronutrientes para a refeição *almoço*, por grupo etário^[5]

| Grupo etário (anos) | Valor energético para a refeição <i>almoço</i> | Macronutrientes | | | | | |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------|----------|----------|----------|-----------|----------|
| | | Valor energético (kcal) | | | | | |
| | | Hidratos de Carbono | | Lípidos | | Proteínas | |
| | | 55% | 75% | 15% | 30% | 10% | 15% |
| 3 – 6 anos (pré-escolar) | 420 kcal | 231 kcal | 315 kcal | 63 kcal | 126 kcal | 42 kcal | 63 kcal |
| 6 – 10 anos (1.º Ciclo) | 492 kcal | 271 kcal | 369 kcal | 74 kcal | 148 kcal | 49 kcal | 74 kcal |
| 10 – 15 anos (2.º e 3.º Ciclos) | 621 kcal | 342 kcal | 466 kcal | 93 kcal | 186 kcal | 62 kcal | 93 kcal |
| 15 – 18 anos (Secundário) | 714 kcal | 393 kcal | 536 kcal | 107 kcal | 214 kcal | 71 kcal | 107 kcal |

^[5] Fonte: U. S. Department of Agriculture e U. S. Department of Health and Human Services (2010), citado por Gomes, S.; Ávila, HAM; Oliveira, B.; Franchini, B. (2015). Capitações de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escolar: Fundamentos, Consensos e Reflexões. Porto: Associação Portuguesa de Nutricionistas, Faculdade de Ciências da Alimentação e Nutrição da Universidade do Porto, Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da Direção-Geral da Saúde.

4.4 Distribuição percentual das necessidades energéticas por macronutriente e respetiva quantidade dos macronutrientes para a refeição almoço, por grupo etário ^[5]

| Grupo etário (anos) | Valor energético para a refeição <i>almoço</i> | Macronutrientes | | | | | |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------|-------|---------|------|-----------|------|
| | | Hidratos de Carbono | | Lípidos | | Proteínas | |
| | | 55% | 75% | 15% | 30% | 10% | 15% |
| 3 – 6 anos (pré-escolar) | 420 kcal | 58 g | 79 g | 7 g | 14 g | 11 g | 16 g |
| 6 – 10 anos (1.º Ciclo) | 492 kcal | 68 g | 92 g | 8 g | 16 g | 12 g | 18 g |
| 10 – 15 anos (2.º e 3.º Ciclos) | 621 kcal | 85 g | 116 g | 10 g | 21 g | 16 g | 23 g |
| 15 – 18 anos (Secundário) | 714 kcal | 98 g | 134 g | 12 g | 24 g | 18 g | 27 g |

^[5] Fonte: U. S. Department of Agriculture e U. S. Department of Health and Human Services (2010), citado por Gomes, S.; Ávila, HAM; Oliveira, B.; Franchini, B. (2015). Captações de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escolar: Fundamentos, Consensos e Reflexões. Porto: Associação Portuguesa de Nutricionistas, Faculdade de Ciências da Alimentação e Nutrição da Universidade do Porto, Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da Direção-Geral da Saúde.

5. Princípios alimentares essenciais

5.1 Critérios alimentares adequados à ementa padrão portuguesa

5.1.1 Sopa

Disponibilização de uma sopa diária, de produtos hortícolas frescos, tendo por base batata, legumes ou leguminosas.

Sendo a sopa um alimento com características únicas devido à sua riqueza em fibras, vitaminas e minerais, deve ser alvo de especiais mensagens de promoção e incentivo ao consumo.

A frequência da sopa passada ou triturada (cremes ou aveludados) deve ser limitada num máximo a duas por semana, pois é importante, do ponto de vista fisiológico, promover a mastigação.

Tendo em conta a rentabilização do espaço cozinha, dos manipuladores de alimentos e também dos ingredientes utilizados na preparação das refeições e, considerando a existência de opções vegetarianas, desaconselha-se a preparação de sopas que envolvam produtos de origem animal (carne, peixe, natas...), pelo que se sugere que canja, sopa de peixe ou consomê, por exemplo, não constem do mapa de ementas. No entanto, esta recomendação, não deve ser considerada como uma proibição a que, em situações pontuais, não possa ser fornecido uma sopa deste tipo a elementos da comunidade educativa que, por razões de saúde, assim o solicitem e, simultaneamente, a cozinha reúna condições para a sua preparação.

5.1.2 Fornecedores proteicos de origem animal

Deve haver uma alternância diária entre a carne e o pescado.

Os ovos são uma excelente fonte proteica, dado possuírem proteínas de alto valor biológico, pelo que devem ser a principal fonte proteica, pelo menos duas vezes por mês.

No caso das carnes, deve-se promover o consumo de carnes brancas, nomeadamente de aves e de criação.

O pescado a disponibilizar deverá, sempre que possível, conciliar as questões ambientais (selecionando espécies que não estejam em risco ^[6]), o custo e as características nutricionais (sempre que possível optar por “peixes azuis” ^[7]).

5.1.3 Hortícolas e saladas

Como acompanhamento, devem ser diariamente disponibilizados produtos hortícolas cozinhados e/ou salada crua, num mínimo de três variedades, respeitando a época de produção (Anexo 5).

Para essa contabilização, apenas devem ser tidos em conta produtos fornecidos de forma autónoma e como constituinte da refeição. Por exemplo: salada de alface ou tomate ou repolho (ou outra couve) cozida ou feijão verde cozido, etc.

Não podem ser contabilizados produtos hortícolas utilizados para a preparação de pratos, como cebola ou alho para refogados, cebola para tempero das saladas, pimento ou cenoura para “colorir” o arroz, etc.

5.1.4 Sobremesa

A fruta crua e da época (Anexo 5) tem de ser disponibilizada obrigatória e diariamente, num mínimo de três espécies diferentes.

Simultaneamente, poderá ser servida, no máximo uma vez por semana, uma peça de fruta cozida ou assada, mas sempre sem adição de açúcar.

Complementarmente, pode ser servido, no máximo, duas vezes por mês, e em dia não coincidente com a fruta cozida/assada, uma das seguintes sobremesas:

- iogurte natural;
- gelado de leite;
- sobremesa láctea (arroz-doce, aletria, pudim ou leite creme);
- gelatina vegetal.

^[6] Consultar quadro com as espécies mais sustentáveis no Anexo 5.

^[7] São exemplos de peixes azuis o atum, a cavala, o salmão e a anchova.

5.1.5 Bebida

A água deverá estar disponível, em local visível e adequado, nomeadamente, em jarros, espalhados pelas mesas.

Dada a elevada qualidade da água distribuída na rede dos serviços públicos municipais, não se recomenda a disponibilização de água engarrafada.

Sendo a água a única bebida permitida no espaço refeitório, a escola deve ter o cuidado de adotar medidas que impeçam o transporte de outras bebidas para o espaço refeitório, bebidas essas adquiridas no espaço bufete ou trazidas do exterior.

5.1.6 Pão

Recomenda-se a distribuição de pão de mistura, embalado^[8].

Admite-se a distribuição de pão regional desde que se assegure que o mesmo não contém mais do que 1g de sal por 100g de pão.

5.1.7 Gorduras de adição

Para o tempero das saladas e/ou hortícolas e sempre que o/a aluno/a solicite, deve ser disponibilizado azeite virgem extra.

6. Confeção dos géneros alimentícios

6.1 As refeições servidas nos refeitórios escolares terão de ser confeccionadas com alimentos em perfeito estado de salubridade, de boa qualidade, bem como respeitar:

- ✓ as ementas aprovadas pela direção do agrupamento/escola, elaboradas com base na Lista dos Alimentos Autorizados (Anexo 1) e as Capitações previstas (Anexo 2), no agrupamento/escola com refeitório de exploração direta;
- ✓ as ementas definidas no procedimento de contratação pública, no agrupamento/escola com refeitório concessionado.

6.2 A confeção de alimentos em refeitórios escolares, assim como a manutenção e higienização dos equipamentos disponíveis e das instalações deverão respeitar os requisitos técnicos do sistema de HACCP, de acordo com o previsto no Regulamento (CE) n.º 852/2004 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 29 de abril e Regulamento (CE) n.º 178/2002 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 28 de janeiro.

7. Empratamento dos alimentos

No processo de empratamento devem ser escrupulosamente cumpridas as quantidades de alimentos correspondentes (Anexo 2) devendo ser colocados todos os componentes do prato: conduto, guarnição e hortícolas/saladas. A sua apresentação deve ser apelativa.

^[8] Dispensa-se o recurso ao embalamento prévio do pão, caso estejam salvaguardadas todas as questões de higiene e segurança alimentar de acordo com a legislação em vigor.

8. Constituição da Refeição

As refeições a oferecer nos refeitórios escolares devem prever dois tipos de ementas, em resultado da aplicação da Lei n.º 11/2017, de 17 de abril, devendo também ser disponibilizada, diariamente, uma opção vegetariana, com os seguintes constituintes:

| Constituinte | Ementa | Ementa vegetariana |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sopa | Sopa de produtos hortícolas frescos, tendo por base batata, legumes ou leguminosas. | |
| Conduto | Prato de carne ou de pescado, em dias alternados. Prato contendo ovo, com uma periodicidade quinzenal. | Prato com leguminosas como principal constituinte, alternando o tipo de leguminosa entre os diferentes dias. |
| Guarnição | Arroz, massa ou batata, em dias alternados, variando o modo de confeção. Em simultâneo, poderão servir-se leguminosas (feijão, grão, favas, ervilhas, feijão-frade, etc.). | Arroz, massa ou batata, em dias alternados, variando o modo de confeção. |
| | Caso não seja adicionado qualquer produto de origem animal (por exemplo, natas, chouriço) à guarnição (arroz, massa ou batata), esta deve ser comum aos dois tipos de ementas. | |
| Hortícolas e/ou saladas | Os produtos hortícolas crus (saladas) e/ou confeccionados passíveis de serem servidos e temperados à parte (por exemplo, salada de feijão verde, curgetes, etc.) devem ser servidos diariamente, preferencialmente em prato separado, no mínimo com três variedades e nas capitações previstas. | |

| | | |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>Para além dos crus, os produtos hortícolas confeccionados deverão sempre que possível fazer parte do acompanhamento dos pratos.</p> <p>Para tempero, poderão estar disponíveis: azeite virgem extra, vinagre, vinagre balsâmico, cebola laminada, limão, coentros, salsa e orégãos em embalagem adequada ao tempero.</p> | |
| Pão | 1 pão de mistura (confeccionado no próprio dia), de acordo com o Anexo 1. | |
| Sobremesa | <p>Constituída diariamente por fruta variada, preferencialmente da época (Anexo 5), no mínimo de 3 espécies, de acordo com as quantidades referidas no Anexo 2.</p> <p>Simultaneamente, com a fruta crua, pode ser servida fruta cozida ou assada sem adição de açúcar, no máximo uma vez por semana.</p> <p>Simultaneamente com a fruta crua, em dia diferente da fruta cozida/assada, pode ainda, ser servido, uma vez por semana, doce / gelatina de origem vegetal/ gelado de leite / iogurte natural.</p> | <p>Constituída diariamente por fruta variada, preferencialmente da época (Anexo 5), no mínimo de 3 espécies, de acordo com as quantidades referidas no Anexo 2.</p> <p>Simultaneamente, com a fruta crua, pode ser servida fruta cozida ou assada sem adição de açúcar, no máximo uma vez por semana.</p> <p>Simultaneamente com a fruta crua, em dia diferente da fruta cozida/assada, pode ainda, ser servido, uma vez por semanal, gelatina de origem vegetal.</p> |

| | |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bebida | A água é a única bebida servida. Não é permitido o consumo de qualquer outra bebida nos refeitórios escolares |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

9. Componentes da Ementa

Com o objetivo de assegurar uma alimentação variada e de qualidade, as ementas devem obedecer às indicações que se seguem relativas à confeção/apresentação e respetiva frequência da oferta de produtos alimentares:

| Componente da ementa | Indicado | Máximo | Mínimo | Frequência |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------|--------|------------|
| Sopa tipo creme/aveludado | | 2 | | Semanal |
| Sopa com leguminosas na base | | | 1 | Semanal |
| Prato que inclua leguminosas | | | 1 | Semanal |
| Prato de aves ou criação | 1 | | | Semanal |
| Prato de pescado não fracionado ^[9] | | | 1 | Semanal |
| Prato de carne não fracionado ^[10] | | | 1 | Semanal |
| Pratos com carne ou peixe fracionados (picado, lascado ou cortado(a) em pequenas porções) | | 2 | | Semanal |
| Pratos que incluam ovo | | | 1 | Quinzenal |
| Pratos que incluam produtos de salsicharia | | 1 | | Mensal |
| Ementa com inclusão de fritos | | 1 | | Quinzenal |

^[9] Entende-se por pescado não fracionado, aquele passível de ser quantificado em gramagem, no prato, tipo posta de peixe, porções de polvo ou lulas, por exemplo.

^[10] Entende-se por carne não fracionada, aquela passível de ser quantificado em gramagem, no prato, tipo bife/costeleta/escalope/ carne assada ou estufada fatiada/hambúrguer/almondegas.

| | | | | |
|---------------------------------------|---|---|--|---------|
| Fruta da época em natureza | 1 | | | Diário |
| Sobremesa doce ou fruta cozida/assada | | 1 | | Semanal |
| Água | | | | Diária |

| Componente da ementa vegetariana | Indicado | Máximo | Mínimo | Frequência |
|---------------------------------------------------|----------|--------|--------|------------|
| Sopa tipo creme/aveludado | | 2 | | Semanal |
| Sopa com leguminosas na base | | | 1 | Semanal |
| Prato com leguminosas ou derivados de leguminosas | 1 | | | Diário |
| Ementa com inclusão de fritos | | 1 | | Quinzenal |
| Fruta da época em natureza | 1 | | | Diário |
| Fruta cozida/assada | | 1 | | Semanal |
| Água | | | | Diária |

Sugere-se que se incorporem, nas ementas, de forma gradual até atingir uma frequência mínima de uma vez por semana, os seguintes modos de preparação/confeção:

- ✓ Ensopados;
- ✓ Caldeiradas;
- ✓ Jardineiras;
- ✓ Açordas.

10. Sal

Com o objetivo de uma progressiva redução das quantidades de sal, sugere-se o recurso a medidas específicas (colheres de sobremesa/sopa, chávenas de café, etc.) e à substituição total de sal por salicórnica em natureza ou seca, nas captações indicadas no Anexo 2, ou pela gradual redução da dose de sal por alternativas (ervas aromáticas, por exemplo).

O sal a ser utilizado terá de ser, obrigatoriamente, sal iodado.

A adição de sal aos constituintes da ementa (sopa e prato) deve cumprir escrupulosamente as quantidades descritas no Anexo 1, nomeadamente as 0,2 g por constituinte da ementa.

O quadro que se segue exemplifica o exposto, para refeições dos 2.º e 3.º ciclos e ensino secundário:

| | Prato | Sopa |
|----------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------|
| | (inclui todos os componentes) | |
| 100 refeições | 20 g de sal 1 colher de sopa de sal | 20 g de sal 1 colher de sopa de sal |
| 120 refeições | 24 g de sal 5 colheres de café de sal | 24 g de sal 5 colheres de café de sal |
| 250 refeições | 50 g de sal 2,5 colheres de sopa de sal | 50 g de sal 2,5 colheres de sopa de sal |
| 400 refeições | 80 g de sal 4 colheres de sopa de sal | 80 g de sal 4 colheres de sopa de sal |

1 colher de sopa = 20 g

1 colher de café = 5 g

11. Elaboração de Ementas

- A ementa deverá ser acompanhada pela respetiva ficha técnica que indicará a composição da refeição, a matéria-prima utilizada, a respetiva capitação e valor energético e descrição do(s) método(s) de confeção. Recomenda-se como ferramenta de apoio, o SPARE (Sistema de Planeamento e Avaliação de Refeições Escolares) <http://www.plataformacontraaobesidade.dgs.pt:8080/SPARE2>;
- A ficha técnica deve estar arquivada nos refeitórios escolares, em pasta própria, para consulta;
- As ementas semanais devem ser afixadas em local visível e disponibilizadas na página *online* do agrupamento/escola;
- A introdução de determinados componentes ou modos de confeção está sujeita às indicações de frequência, indicadas no ponto 9;
- As ementas escolares devem ser elaboradas, sempre que possível, por um nutricionista. Caso não seja possível, a escola deve recorrer a um parecer vinculativo por parte de um destes técnicos do Serviço Nacional de Saúde.

12. Ementas alternativas

Por prescrição clínica, terá de ser servida uma ementa alternativa (dieta) mantendo, sempre que possível a matéria-prima (ou sucedâneos) da ementa do dia.

Caso a ementa alternativa tenha por base um caso de alergia e/ou intolerância alimentar, deve ser consultado o documento “Alergia Alimentar”, disponível em: http://dge.mec.pt/sites/default/files/Esauade/referencial_alergias_alimentares.pdf.

Em situações de indisposição física por parte de algum elemento da comunidade educativa (docente,, discente ou técnico da escola), não obstante o exposto, e sempre que haja condições de resposta positiva, deve ser disponibilizada uma dieta ligeira

13. Ementas vegetarianas

Tendo como objetivo responder à Lei n.º 11/2017, de 17 de abril, incluem-se em anexo a este documento (Anexo 3), algumas propostas de ementas vegetarianas, com as respetivas fichas técnicas. Certos pratos da tradição alimentar portuguesa podem ser adaptados à alimentação vegetariana. Sendo um tipo de refeição nova no nosso panorama escolar devem existir cuidados para monitorizar os pratos preferidos e progressivamente se fazerem adaptações aos gostos e preferências das crianças interessadas.

Alerta-se para a singularidade destas opções que, se não forem bem planeadas, podem provocar algumas carências e desequilíbrios nutricionais, pelo que se aconselha o máximo cuidado na sua elaboração. Para tal recomenda-se que sejam respeitados os seguintes requisitos na construção de uma ementa vegetariana:

- a sopa constituída por produtos hortícolas poderá conter leguminosas, sendo a sua presença obrigatória caso não estejam presentes no prato principal;
- o prato principal deverá ser constituído por uma fonte proteica de origem vegetal (preferencialmente leguminosas), acompanhamentos fornecedores de hidratos de carbono ou derivados (arroz, massa, couscous, mandioca ou outros...), dando preferência aos integrais, ou tubérculos (batata, batata doce...), produtos hortícolas crus ou cozinhados;
- a sobremesa deverá ser constituída por fruta da época variada e pontualmente por uma sobremesa doce. Não deverão ser fornecidos laticínios (ou alternativas vegetais). No sentido da otimização dos recursos, equipamentos e matérias-primas sugerimos que o principal fornecedor de hidratos de carbono (arroz, massa, batata) seja disponibilizado simultaneamente, aos dois tipos de ementas sendo que, para tal, não tenha havido a junção de qualquer componente de origem animal ao referido fornecedor.

A restrição de alimentos de origem animal, característica da opção vegetariana, contribui para uma menor pegada ecológica. Por forma a otimizar este benefício, devem respeitar-se os critérios de sazonalidade e produção local em todos os seus componentes.

14. Ementas mediterrânicas

O Padrão Alimentar Mediterrânico, consagrado como Património Imaterial da Humanidade, é reconhecido como uma forma de “comer” promotora da saúde, sustentável e amiga do

ambiente. O consumo moderado de produtos de origem animal, a utilização de produtos sazonais e a preferência por alimentos de produção local, característicos deste padrão alimentar, conferem-lhe uma reduzida pegada ecológica e uma elevada sustentabilidade. A Direção-Geral da Educação, como membro integrante do Grupo de Acompanhamento para a salvaguarda e promoção da Dieta Mediterrânica (GADM) mas também como responsável pelas orientações sobre a oferta alimentar em meio escolar, tem como missão a promoção junto das escolas, a sua divulgação e defesa desta saudável forma de alimentação. Por sua vez, cabe às escolas promovê-la junto dos mais novos, devendo a elaboração das ementas contemplar os princípios da Dieta Mediterrânica.

Assim, e para além do incentivo a formas culinárias como as referidas no ponto 9. Neste documento, anexa-se um conjunto de ementas tipicamente mediterrânicas, com respetivas fichas técnicas, que deverão ser adotadas e implementadas nas escolas com uma regularidade mínima quinzenal (Anexo 4). De notar que uma das características principais da Dieta Mediterrânica é o respeito pela história e produção local, pelo que as receitas locais, recorrendo a produtos alimentares e práticas culinárias locais, devidamente adaptadas, podem e devem ser incorporadas nestas ementas.

15. Monitorização das Ementas Escolares

Para efeitos de monitorização do cumprimento destas orientações, deve recorrer-se ao documento “Grelha de Observação – Lista de Verificação para as Direções das Escolas/Agrupamentos”, da Direção-Geral da Educação (Anexo 7).

16. Função pedagógica do refeitório

Considerando o papel fulcral dos hábitos alimentares na saúde humana, é importante a definição de estratégias de acompanhamento dos alunos no período de refeição.

Recordamos que a disponibilização de serviço de refeições a todos os alunos é uma resposta a um direito fundamental: o acesso à alimentação equilibrada e nutricionalmente adequada.

Cada escola deve ter a preocupação de promover a equidade do serviço de refeições, de modo que todos sintam fazer parte da mesma comunidade educativa.

Recomenda-se que haja em permanência no refeitório durante a hora do almoço, sempre que possível, adultos, professores e/ou assistentes técnicos e/ou assistentes funcionando como modelo, partilhando as refeições com os alunos.

Sempre que possível, deve ser também assegurado que os alunos possuam um intervalo, entre as aulas do bloco da manhã e do bloco da tarde, que lhes permita fazer um almoço tranquilo e sem a necessidade de acelerar o momento da refeição, para que possam usufruir de alguns momentos de lazer.

É também importante que haja um processo de sensibilização no sentido de combater o desperdício alimentar ao nível dos refeitórios, dando sequência ao exposto no ponto 9, do artigo 4.º, do Despacho n.º 5296/2017, de 16 de junho, “*O agrupamento de escolas ou escola não agrupada deverá promover junto dos alunos e famílias o princípio do não desperdício das refeições marcadas e não consumidas pelos alunos.*” Este processo passa por diferentes níveis, de promoção da consciencialização da problemática dos desperdícios alimentares que, consoante a realidade local, pode passar por diferentes atores e por diferentes estratégias. Assim, sugere-se que esta preocupação fique explanada num documento da escola (Regulamento Interno ou Regulamento do Refeitório, por exemplo), de modo a que toda a comunidade escolar (alunos, professores e assistentes técnicos e operacionais) tenha um papel ativo no sentido da prevenção do desperdício alimentar.

No âmbito das medidas pedagógicas de combate ao desperdício alimentar implementadas no agrupamento de escolas/escola não agrupada, as refeições marcadas e não consumidas poderão ser doadas a instituições locais, com as quais sejam estabelecidas parcerias para o efeito (ponto 10, do artigo 4.º, do Despacho n.º 5296/2017, de 16 de junho).

17. Legislação aplicável

O fornecimento das refeições obedece às normas constantes do Regulamento (CE) n.º 852/2004 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 29 de abril e Regulamento (CE) n.º 178/2002 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 28 de janeiro.

Anexo 1 - Lista de Alimentos Autorizados

1 - CARNE DE VACA

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

1.1 - Peças de talho para bifés

Carne de 1ª categoria, sem osso:

- vazia sem abas;
- alcatra (exceto ponta da alcatra);
- pojadouro;
- rabadilha;
- acém redondo – sem cobertura.

1.2 - Peças de talho para assar/estufar

Carne de 1ª categoria, sem osso:

- chã de fora;
- pá;
- acém comprido;
- alcatra.

1.3 - Peças de talho para guisar

Carne de 2ª categoria, sem osso:

- chambão da perna;

- chambão da pá;
- chã de fora;
- acém comprido;
- pá;
- aba descarregada;
- cachaço.

1.4 - Peças de talho para cozer

Carne de 2ª categoria, sem osso:

- chambão da perna;
- chambão da pá;
- chã de fora;
- acém comprido;
- peito;
- cachaço;
- pá.

1.5 - Carne picada

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

1.5.1 - Hambúrgueres

Percentagem de carne \geq a 80%:

- a fração de carne deverá conter apenas bovino e/ou suíno, sendo que a percentagem de carne de bovino deverá ser \geq a 70%.
- No caso de hambúrgueres de aves, a percentagem de carne deverá ser \geq a 80%.

A fração de não carne poderá conter os seguintes ingredientes:

- proteínas de origem vegetal hidratada;
- condimentos;
- sal;
- salsa hidratada;
- flocos de aveia hidratados;
- fibra vegetal;
- cebolas tostadas.

1.5.2 - Almôndegas

Percentagem de carne \geq a 80%:

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

A fração de não carne poderá conter os seguintes ingredientes:

- proteínas de origem vegetal hidratada;
- condimentos;
- sal;
- salsa hidratada;
- flocos de aveia hidratados;
- fibra vegetal;
- cebolas tostadas.

1.5.3 - Empadão, bolonhesa, lasanha, canelones e rolo de carne

A carne a utilizar poderá ser picada na cozinha da escola, desde que se verifiquem as seguintes condições:

- a) A existência de equipamento apropriado e exclusivo para picar carne, em perfeito estado de higienização e conservação.
- b) A existência de zona de preparação exclusivamente destinada a esse fim, distinta das zonas de preparação de legumes e de peixe.

A peça de carne utilizada para picar deverá obedecer aos parâmetros apresentados em 1.2 e 1.3 “Peças de talho para estufar / guisar” e possuir as seguintes características:

- isenção de gorduras;
- isenção de aponevroses;
- isenção de sinais de oxidação.

No caso de não existirem as condições mencionadas nas alíneas a) e b), a carne picada deverá ser proveniente de um fornecedor licenciado e possuir as características de produto pré-embalado (congelado ou refrigerado em vácuo), respeitando sempre os parâmetros indicados em 1.2 e 1.3 e conter a seguinte menção: 100% de carne de vaca.

2 - CARNE DE PORCO

Proveniente de porcos abatidos nos termos da legislação em vigor.

2.1 - Pernas, pás ou lombos

Limpas, refrigeradas ou congeladas, provenientes de reses abatidas para consumo público, de acordo com o regulamento da inspeção sanitária dos animais de talho e respetivas carnes, subprodutos e despojos, podendo ser utilizadas para bife ou assar

2.2 - Costeletas

Deverão obedecer às seguintes características:

- selecionadas do cachaço, lombo e pé, em percentagem equitativa;
- corte por processo standardizado, ou manual correto, desde que tenham a parte óssea com os músculos correspondentes.

3 - CARNE DE CARNEIRO, CABRITO E/OU BORREGO

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

4 - CARNE DE COELHO

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

5 - CARNE DE AVES

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

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

5.1 - Peru

- ✓ inteiro;
- ✓ coxas;
- ✓ peito/bifes.

5.2 - Pato

- ✓ inteiro;
- ✓ coxas;
- ✓ bifes.

5.3 - Frango

- ✓ inteiro;
- ✓ coxas;
- ✓ peito/bifes.

6 - PRODUTOS DE SALSICHARIA

Estes produtos apenas deverão ser utilizados para a preparação de ementas “tradicionais”, e como complemento a outras fontes proteicas de maior valor nutricional.

Deverão possuir rótulos com as seguintes indicações:

- ✓ designação do produto;
- ✓ ingredientes;
- ✓ tipo;
- ✓ nome do fabricante;
- ✓ localidade e origem do fabricante;
- ✓ data de fabrico / lote;
- ✓ modo de conservação;

- durabilidade mínima.

6.1 - Chouriço de carne

Constituído exclusivamente por carne e gordura de porco refrigerada, isento de fécula, em proporções de carne entre 80% para o tipo “extra” e 70% para o tipo “corrente”, com margens de tolerância de 5%; gordura entre 20% para o tipo “extra” e 30% para o tipo “corrente”, com margem de tolerância de 5%.

A carne e a gordura terão de estar devidamente fragmentadas e adicionadas de aditivos legalmente autorizados.

Em forma de ferradura ou em “rosário”, com sinais evidentes de cura perfeita, que nunca deverá ser inferior a 72 horas.

6.2 - Farinheira

Enchido curado pelo fumo, constituído por gorduras de porco, frescas ou refrigeradas, picadas em proporção não inferior a 60% e por farinha de trigo de 1ª qualidade. Às gorduras podem ser adicionados os condimentos e aditivos legalmente autorizados (sal, pimenta, colorau, vinho branco, etc.).

Em forma de ferradura, de comprimento não superior a 35 cm.

6.3 - Alheira

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

6.4 - Presunto

- “Presunto limpo”, desossado e sem courato.

7 - SALGADOS PRÉ-PREPARADOS CONGELADOS

Provenientes de contratantes com o sistema HACCP instalado.

7.1 - Croquetes de carne

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

7.2 - Pastéis de bacalhau

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

8 - OVOS

· Ovo pasteurizado

Para aplicação geral – ovo inteiro, gema e clara.

Os ovos pasteurizados devem estar armazenados à temperatura indicada pelo fabricante, fora das caixas de transporte, com o prazo de validade visível.

· Ovo em natureza

Servidos apenas sob a forma de cozidos.

Ovos de galinha de categoria A – Tamanho L (peso ≥ 63 g e <73 g)

Podem ser de uma ou mais marcas distintas, indicando:

- código do centro de embalagem;
- categoria de qualidade;
- categoria de peso;
- data de durabilidade mínima;
- menção ovos lavados.

9 – PESCADO

Considerando as questões ambientais, a necessidade de perspetivar a alimentação de uma forma abrangente e holística e a urgência de minimizar o impacto das escolhas nos recursos marinhos, não obstante as indicações apontadas nos pontos 9.1 a 9.6, deve ser dada prioridade

às espécies de pescado constantes do Anexo 5, tendo em conta a arte de pesca usada e a área de captura.

9.1 - Tipos de apresentação:

- inteiro eviscerado, sem cabeça ou com cabeça, no caso de peixes servidos à unidade.
Ex: dourada, robalo, cavala, sardinha, carapau, etc.;
- em postas – quando secionado em postas mais ou menos perpendiculares à coluna vertebral; as postas podem ser abertas ou fechadas, consoante a região anatómica proveniente;
- em filetes – quando o pescado é submetido à filetagem;
- em lombos.

9.2 - Conservação

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

9.3 - Espécie de pescado e fins culinários

- a) Cozer: pescada (de n.º 3 a n.º 5), pargo legítimo, mero, corvina, cherne, maruca, abrótea, bacalhau seco, badejo.
- b) Assar / gratinar / estufar: pargo legítimo e mulato, pescada (de n.º 3 a n.º 5), corvina, cherne, mero, maruca, solha, peixe prata, arinca, salmão, bacalhau seco, cardinal, palmeta, paloco, pampo, cardeal, tintureira, sarda, perca, robalo, dourada, filetes panados de pescada ultracongelados com teor de pescada superior ou igual a 50%, barrinhas de pescada panadas ultracongeladas, com um teor de peixe (lascado) superior a 50%.

- c) Grelhar: solha, palmeta, peixe-espada, carapau, filetes de pescada, besugo, salmão, sardinha, cavala, sarda, dourada, robalo, lulas, chocos e bacalhau seco.
- d) Fritar: solha, palmeta, peixe-espada, carapau, pescada (de n.º 3 a n.º 5), pescadinha, bacalhau seco, paloco, cardinal, lulas, chocos, filetes de pescada, de corvina, de pampo e de raia, filetes panados de pescada ultracongelados com teor de pescada superior ou igual a 50%.
- e) Caldeirada: mistura de várias espécies, fragmentadas em pedaços de 50/60 g, com um mínimo de 3 variedades ou de uma só espécie no caso de lulas, chocos, potas, paloco ou bacalhau.
- f) Arroz: bacalhau, polvo, lulas, paloco, tamboril ou de peixe (p.ex. pescada/maruca e miolo de camarão).
- g) Salada Russa: atum, peixe (filetes de pescada e miolo de camarão)
- h) Feijão-frade com atum e ovo.
- i) Grão com bacalhau e ovo.

9.4 - BACALHAU SECO E SALGADO

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

9.5 - ATUM

- Atum em pedaços, em conserva, de utilização imediata.

9.6 - MOLUSCOS

- Cefalópodes (chocos, lulas, polvo) e bivalves (amêijoas, mexilhões e berbigões), congelados ou ultracongelados.

10 - CEREIS SEUS DERIVADOS E TUBÉRCULOS

10.1 - ARROZ

- Do tipo extralongo, agulha e carolino, sendo este último tipo, exclusivamente utilizado para a confecção de arroz “malandro” ou arroz doce.

10.2 - MASSAS ALIMENTÍCIAS (simples e/ou tricolor)

- Cotovelos e massa riscada.
- Esparguete.
- Massa miúda (pevide, estrelinha, letras, couscous).
- Macarrão.
- Búzios.
- Espirais / Fusilli.
- Aletria.
- Lasanha (com ou sem ovo).
- Canelones.
- Massas alimentícias sem glúten (para preparação de refeições sem glúten).

10.3 - BATATA

- Com casca ou sem casca. Inclui batata palito pré-frita congelada. Os tubérculos tipo redondos não devem ter diâmetro inferior a 40 mm; os de tipo alongado não devem ter diâmetro inferior a 35 mm.
- Para a confeção de puré de batata poderá ser utilizado puré instantâneo, desde que se comprove não existirem condições físicas que garantam a segurança alimentar para confeção no local. Deve ser confeccionado seguindo as orientações do fabricante para a preparação.

10.4 - BATATA DOCE

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

10.5 - INHAME

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

10.6 - MANDIOCA

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

10.7 - CASTANHA

- ✓ Frutos de boa qualidade.
- ✓ Com casca ou sem casca. Inclui congelada.

10.8 - FLOCOS de AVEIA, CENTEIO e CEVADA

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

10.9 - OUTROS CEREAIS: Cevadinha, Millet, Milho Doce, Quinoa

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

10.10 - FARINHA DE TRIGO

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

10.11 - DERIVADOS DE TRIGO

- ✓ Seitan: refrigerado, embalado em vácuo, de boa qualidade e de produção nacional. Em embalagens de 250 g, 500 g ou 1 kg, em função da quantidade necessária do género

alimentício. Deverá ter a duração máxima de 6 semanas, podendo ser guardado refrigerado (coberto com água em recipiente fechado) até 24 horas após a abertura da embalagem.

11 - LEGUMINOSAS SECAS

11.1 - LEGUMINOSAS

De boa qualidade.

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

11.2 – DERIVADOS DA SOJA

- ✓ Soja texturizada: grânulos finos e nacos. De 1.^a qualidade, em embalagens de 400 g ou adequadas à quantidade necessária do género alimentício.
- ✓ Tofu: refrigerado, embalado em vácuo, de boa qualidade e de produção nacional. Em embalagens de 250 g, 500 g ou 1 kg, em função da quantidade necessária do género alimentício. Deverá ter a duração máxima de 6 semanas, podendo ser guardado refrigerado (coberto com água em recipiente fechado) até 24 horas após a abertura da embalagem.
- ✓ Tempeh de soja (proteína fermentada de soja): refrigerado ou congelado, embalado em vácuo, de boa qualidade e de produção nacional. Em embalagens de 200 g ou 250 g, em função da quantidade necessária do género alimentício. Não deverá ser armazenado após a abertura da embalagem.
- ✓ Enchido de soja ou enchido de seitan: enchido 100% vegetal (tipo chouriço) envolto em película vegetal, em embalagem de 200 g.

- Alheira de tofu, alheira vegetariana ou alheira de cogumelos: enchido 100% vegetal (tipo alheira) envolto em película vegetal, em embalagem de 200 g.
- Molho de soja: de boa qualidade e sem açúcar. Em embalagens de 200 ml, 250 ml ou 750 ml, em função da quantidade necessária do género alimentício.
- Creme culinário de soja (“natas” de soja): creme 100% vegetal para uso culinário, refrigerado ou de longa duração, em embalagens de 200 ml, 250 ml ou de 1 l, em função da quantidade necessária do género alimentício.

12 – BEBIDAS VEGETAIS

- Bebida de soja: bebida vegetal à base de soja sem açúcar. Em embalagens de 200 ml ou 1l, em função da quantidade necessária do género alimentício.
- Bebida de aveia: bebida vegetal à base de aveia sem açúcar. Em embalagens de 200 ml ou 1l, em função da quantidade necessária do género alimentício.
- Bebida de arroz: bebida vegetal à base de arroz sem açúcar. Em embalagens de 200 ml ou 1l, em função da quantidade necessária do género alimentício.

13 – HORTÍCOLAS

- Frescos, de preferência sazonais de acordo com o Anexo 5, congelados e/ou ultracongelados.

14 – ALGAS MARINHAS

- Desidratadas, em embalagens adequadas à quantidade necessária do género alimentício, à sua longevidade e à redução do impacto ambiental.

15 – SALADAS E FRUTAS

No caso de saladas e frutas, para consumo em cru, de preferência sazonais de acordo com o Anexo 5, devem ser utilizados os processos de higienização adequados.

No caso do agrião, destinado a ser consumido cru, em salada, o fornecedor terá de garantir que este hortícola esteja embalado e higienizado, pronto a consumir.

16 – TEMPEROS, ESPECIARIAS E ERVAS AROMÁTICAS

- ✓ Limão, cebola, alho.
- ✓ Ervas Aromáticas como: manjerona, orégãos, tomilho, hortelã, segurelha, aipo, salsa, alecrim, coentros, estragão, funcho, salva, louro, manjericão e cebolinho.
- ✓ Especiarias: canela, noz-moscada, baunilha, cominhos, caril, cravinho, açafrão, gengibre e pimentão-doce.

Nota: As ervas aromáticas e as especiarias podem ser utilizadas de forma a diminuir, gradualmente, a quantidade de sal.

17 – COGUMELOS

- ✓ Frescos, ultracongelados, congelados ou enlatados, inteiros ou laminados.

No caso de enlatados, deverão ser de utilização imediata.

18 – AZEITONAS

- ✓ Frescas ou em conserva, inteiras ou laminadas.

No caso de enlatadas, deverão ser de utilização imediata.

19 – AZEITE FINO

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

20 – BANHA

- ✓ Banha pré-embalada, devidamente rotulada.

21 – ÓLEO REFINADO

- Óleo refinado, podendo ser de amendoim, girassol ou outro.
- O óleo não pode ser derivado de produtos geneticamente modificados.
- Passível de ser reutilizado desde que realizados os controlos adequados, tendo de existir recipientes apropriados à sua conservação entre frituras ao abrigo da luz e do ar.

22 – SAL IODADO

Sal com um teor de iodização de 30 – 60 mg / kg de sal.

Higienizado grosso, em embalagens adequadas à quantidade necessária do género alimentício, à sua longevidade e à redução do impacto ambiental.

23 – SALICÓRNIA

A salicórnica é uma planta halófito, isto é, uma planta que cresce naturalmente em territórios ricos em sal (NaCl). A sua composição em natureza (planta fresca) é cerca de 92% de água e apresenta um elevado teor em sódio (aproximadamente 1024mg \approx 2,5 g de sal/100 g) sendo os restantes minerais presentes em quantidades vestigiais. A planta em seco devido à redução do teor de água apresenta um elevado teor de sódio semelhante ao sal. Portanto, a sua utilização na confeção das refeições deverá ser sem qualquer adição de sal extra.

Em natureza (inteira, rebentos ou pontas) ou em pó em embalagens adequadas à quantidade necessária do género alimentício, à sua longevidade e à redução do impacto ambiental. A sua conservação deve respeitar as indicações do comerciante.

24 - TOMATE PELADO E POLPA DE TOMATE

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

25 – LEITE DE VACA

Ultrapasteurizado, gordo ou meio gordo, em embalagens de litro.

26 – QUEIJO

Ralado, em embalagens adequadas à quantidade necessária do género alimentício, à sua longevidade e à redução do impacto ambiental.

27 – QUEIJOS VEGETAIS

Queijo vegetal/vegan: queijo 100% vegetal refrigerado à base de soja, de amêndoa ou de óleo de coco. Em embalagens de 100 g ou 200 g, em creme, bloco ou fatias, em função da finalidade do género alimentício.

28 – GELADO DE LEITE

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

29 – GELATINA DE ORIGEM VEGETAL

Deverá ser de origem vegetal, com a indicação da origem no rótulo.

30 – PUDIM

O pudim poderá ser “caseiro” ou de preparação instantânea.

31 – MOUSSE DE CHOCOLATE OU DE FRUTOS

A mousse poderá ser “caseira” ou de preparação instantânea.

32 – IOGURTE

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

33 – NATAS

Ultrapasteurizadas.

34 – PÃO DE MISTURA

O pão deve possuir a seguinte composição:

- ✓ 15% de centeio farinha tipo 130,
- ✓ 35% de farinha tipo 65,
- ✓ 35% de farinha tipo 200,
- ✓ água,
- ✓ teor máximo de sal de 1%,
- ✓ levedura.

✓ Pão regional.

35 – PÃO RALADO

Em embalagens adequadas à quantidade necessária do género alimentício, à sua longevidade e à redução do impacto ambiental.

36 – BROA

Broa de milho.

37 – AÇÚCAR

Em embalagens adequadas à quantidade necessária do género alimentício, à sua longevidade e à redução do impacto ambiental.

Anexo 2 - Capitação dos Alimentos

TABELA 1 - FRUTOS

| PRODUTOS | CAPITAÇÕES (em peso bruto) | | | |
|--------------------------|-------------------------------|---------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| | | | | |
| Alperce / Damasco | 50 g 1 unidade | 100 g 2 unidades | 150 g 3 unidades | 150 g 3 unidades |
| Ameixa | 60 g 1 unidade | 120 g 2 unidades | 180 g 3 unidades | 180 g 3 unidades |
| Ananás / Abacaxi | 85 g ½ rodela | 85 g ½ rodela | 170 g 1 rodela | 170 g 1 rodela |
| Banana | 75 g ½ unidade | 75 g ½ unidade | 150 g 1 unidade | 150 g 1 unidade |
| Cereja | 120 g 1 copo | 120 g 1 copo | 150 g 1 taça (almoçadeira) | 150 g 1 taça (almoçadeira) |
| Clementina | 80 g 1 unidade | 80 g 1 unidade | 160 g 2 unidades | 160 g 2 unidades |
| Dióspiro | 130 g ½ unidade | 130 g ½ unidade | 260 g 1 unidade | 260 g 1 unidade |
| Figo | 60 g 1 unidade | 60 g 1 unidade | 120 g 2 unidades | 120 g 2 unidades |
| Framboesas | 120 g 1 copo | 120 g 1 copo | 150 g 1 taça (almoçadeira) | 150 g 1 taça (almoçadeira) |
| Kiwi | 80 g 1 unidade | 80 g 1 unidade | 160 g 2 unidades | 160 g 2 unidades |
| Laranja | 80 g ½ unidade | 80 g ½ unidade | 160 g 1 unidade | 160 g 1 unidade |
| Maçã | 80 g 1 unidade | 80 g 1 unidade | 160 g 2 unidades | 160 g 2 unidades |

TABELA 1 – FRUTOS (continuação)

| PRODUTOS | CAPITAÇÕES (em peso bruto) | | | |
|----------------------------|-------------------------------|---------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| | | | | |
| Manga | 110 g ¼ unidade | 110 g ¼ unidade | 170 g ½ unidade | 170 g ½ unidade |
| Melancia | 125 g 1 fatia | 125 g 1 fatia | 250 g 2 fatias | 250 g 2 fatias |
| Melão | 90 g 1 fatia | 90 g 1 fatia | 180 g 2 fatias | 180 g 2 fatias |
| Meloa | 150 g ¼ meloa | 150 g ¼ meloa | 300 g ½ meloa | 300 g ½ meloa |
| Morango | 120 g 1 copo | 120 g 1 copo | 150 g 1 taça (almoçadeira) | 150 g 1 taça (almoçadeira) |
| Nêspera | 60 g 1 unidade | 120 g 2 unidades | 180 g 3 unidades | 180 g 3 unidades |
| Papaia | 150 g ¼ unidade | 150 g ¼ unidade | 300 g ½ unidade | 300 g ½ unidade |
| Pera | 80 g 1 unidade | 80 g 1 unidade | 160 g 2 unidades | 160 g 2 unidades |
| Pêssego / Nectarina | 80 g 1 unidade | 80 g 1 unidade | 160 g 2 unidades | 160 g 2 unidades |
| Romã | 105 g ½ unidade | 105 g ½ unidade | 210 g 1 unidade | 210 g 1 unidade |
| Tangerina | 80 g 1 unidade | 80 g 1 unidade | 160 g 2 unidades | 160 g 2 unidades |
| Uva de mesa | 120 g 1 copo | 120 g 1 copo | 150 g 1 taça (almoçadeira) | 150 g 1 taça (almoçadeira) |

TABELA 2 - PRODUTOS HORTÍCOLAS

| PRODUTOS | CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto) | | | Sec. | OBSERVAÇÕES |
|-------------------------|--------------------------------------------|---------|------------------|-------|-------------|
| | Jl | 1.º CEB | 2.º e 3.º CEB | | |
| Abóbora para: | | | | | |
| - guarnição mista | 60 g | 70 g | 110 g | 130 g | |
| - sopa (base) | 60 g | 60 g | 60 g | 60 g | |
| - sopa (não base) | 40 g | 40 g | 40 g | 40 g | |
| Agrião para: | | | | | |
| - salada mista | 50 g | 50 g | 100 g | 100 g | |
| - sopa (não base) | 40 g | 40 g | 50 g | 50 g | |
| Alface para: | | | | | |
| - salada mista | 50 g | 50 g | 100 g | 100 g | |
| - sopa (base) | 60 g | 60 g | 100 g | 100 g | |
| - sopa (não base) | 30 g | 30 g | 50 g | 50 g | |
| Aipo para: | | | | | |
| - salada mista | 25 g | 25 g | 45 g | 45 g | |
| - sopa (não base) | 40 g | 40 g | 60 g | 60 g | |
| Alcachofra para: | | | | | |
| - guarnição mista | 80 g | 100 g | 120 g | 150 g | |
| Alho | 1,2 g | 1,5 g | 2 g | 2 g | |

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

TABELA 2 - PRODUTOS HORTÍCOLAS (continuação)

| PRODUTOS | CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto) | | | Sec. | OBSERVAÇÕES |
|---------------------------|--------------------------------------------|---------|------------------|-------|-------------|
| | Jl | 1.º CEB | 2.º e 3.º CEB | | |
| Alho francês para: | | | | | |
| - guarnição mista | 60 g | 80 g | 120 g | 150 g | |
| - sopa (base) | 80 g | 80 g | 120 g | 120 g | |
| - sopa (não base) | 60 g | 60 g | 100 g | 100 g | |
| Beringela para: | | | | | |
| - guarnição mista | 80 g | 80 g | 120 g | 120 g | |
| - sopa (não base) | 100 g | 100 g | 100 g | 100 g | |
| Beterraba para: | | | | | |
| - salada mista | 100 g | 120 g | 150 g | 150 g | |
| - sopa (base) | 100 g | 100 g | 100 g | 100 g | |
| Brócolos para: | | | | | |
| - guarnição mista | 45 g | 60 g | 80 g | 100 g | |
| - salada mista | 35 g | 45 g | 50 g | 70 g | |
| - sopa (não base) | 60 g | 60 g | 100 g | 100 g | |
| Caldo verde para: | | | | | |
| - migas | 80 g | 100 g | 150 g | 180 g | |
| - sopa (não base) | 100 g | 100 g | 120 g | 120 g | |

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

TABELA 2 - PRODUTOS HORTÍCOLAS (continuação)

| PRODUTOS | CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto) | | | | OBSERVAÇÕES |
|--------------------------------|--------------------------------------------|---------|------------------|-------|-------------|
| | Jl | 1.º CEB | 2.º e 3.º CEB | Sec. | |
| Cebola para: | | | | | |
| - refogado / estrugido | 20 g | 20 g | 20 g | 20 g | |
| - estufados / assados | 25 g | 25 g | 25 g | 25 g | |
| - tempero | 10 g | 10 g | 10 g | 10 g | |
| - ceboladas | 50 g | 50 g | 100 g | 100 g | |
| - sopa (não base) | 40 g | 40 g | 50 g | 50 g | |
| Cenoura para: | | | | | |
| - arroz | 40 g | 40 g | 60 g | 60 g | |
| - guarnição mista | 50 g | 50 g | 80 g | 80 g | |
| - jardineiras / estufados | 50 g | 50 g | 80 g | 80 g | |
| - salada mista | 40 g | 40 g | 60 g | 60 g | |
| - salada russa | 60 g | 60 g | 80 g | 80 g | |
| - sopa (base) | 100 g | 100 g | 150 g | 150 g | |
| - sopa (não base) | 60 g | 60 g | 80 g | 80 g | |
| Chalota para: | | | | | |
| - estufados / assados | 25 g | 25 g | 25 g | 25 g | |
| Cogumelos para: | | | | | |
| - guarnição mista | 50 g | 60 g | 75 g | 90 g | |
| - sopa (não base) | 60 g | 60 g | 90 g | 90 g | |
| Couve de Bruxelas para: | | | | | |
| - guarnição mista | 60 g | 75 g | 100 g | 125 g | |

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

TABELA 2 - PRODUTOS HORTÍCOLAS (continuação)

| PRODUTOS | CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto) | | | | OBSERVAÇÕES |
|----------------------------------------|--------------------------------------------|---------|------------------|-------|-------------|
| | Jl | 1.º CEB | 2.º e 3.º CEB | Sec. | |
| Couve-flor para: | | | | | |
| - guarnição mista | 45 g | 60 g | 80 g | 100 g | |
| - salada mista | 35 g | 45 g | 50 g | 70 g | |
| - sopa (não base) | 60 g | 60 g | 100 g | 100 g | |
| Couve Branca / Repolho para: | | | | | |
| - guarnição mista | 60 g | 80 g | 100 g | 120 g | |
| - sopa (não base) | 80 g | 80 g | 100 g | 100 g | |
| Couve Coração para: | | | | | |
| - guarnição mista | 50 g | 60 g | 80 g | 100 g | |
| - sopa (não base) | 70 g | 70 g | 80 g | 80 g | |
| Couve Galega para: | | | | | |
| - guarnição mista | 80 g | 100 g | 120 g | 150 g | |
| - sopa (não base) | 100 g | 100 g | 100 g | 100 g | |
| Couve Lombarda para: | | | | | |
| - guarnição mista | 50 g | 70 g | 90 g | 110 g | |
| - arroz | 50 g | 70 g | 100 g | 100 g | |
| - sopa (não base) | 60 g | 60 g | 90 g | 90 g | |

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

TABELA 2 - PRODUTOS HORTÍCOLAS (continuação)

| PRODUTOS | CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto) | | | | OBSERVAÇÕES |
|----------------------------------|--------------------------------------------|---------|------------------|-------|-------------|
| | Jl | 1.º CEB | 2.º e 3.º CEB | Sec. | |
| Couve de Saboia para: | | | | | |
| - guarnição mista | 60 g | 80 g | 100 g | 120 g | |
| - sopa (não base) | 80 g | 80 g | 110 g | 110 g | |
| Couve Portuguesa para: | | | | | |
| - guarnição mista | 70 g | 80 g | 100 g | 120 g | |
| - sopa (não base) | 80 g | 80 g | 110 g | 110 g | |
| Couve Roxa para: | | | | | |
| - salada mista | 60 g | 70 g | 90 g | 100 g | |
| - sopa (não base) | 70 g | 70 g | 80 g | 80 g | |
| Curgete para: | | | | | |
| - guarnição mista | 60 g | 70 g | 110 g | 130 g | |
| - sopa (base) | 60 g | 60 g | 80 g | 80 g | |
| - sopa (não base) | 40 g | 40 g | 60 g | 60 g | |
| Endívia para: | | | | | |
| - salada mista | 80 g | 100 g | 120 g | 150 g | |
| - sopa (base) | 60 g | 60 g | 100 g | 100 g | |
| Ervilhas de quebrar para: | | | | | |
| - guarnição mista | 50 g | 70 g | 100 g | 130 g | |
| - sopa (não base) | 60 g | 60 g | 90 g | 90 g | |

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

TABELA 2 - PRODUTOS HORTÍCOLAS (continuação)

| PRODUTOS | CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto) | | | | OBSERVAÇÕES |
|------------------------------|--------------------------------------------|---------|------------------|-------|-------------|
| | Jl | 1.º CEB | 2.º e 3.º CEB | Sec. | |
| Espargos para: | | | | | |
| - guarnição mista | 60 g | 70 g | 100 g | 120 g | |
| - sopa (não base) | 50 g | 50 g | 100 g | 100 g | |
| Espinafre para: | | | | | |
| - guarnição mista | 100 g | 100 g | 120 g | 120 g | |
| - esparregado | 120 g | 140 g | 150 g | 180 g | |
| - sopa (não base) | 60 g | 60 g | 80 g | 80 g | |
| Feijão-verde para: | | | | | |
| - guarnição mista | 40 g | 50 g | 80 g | 100 g | |
| - jardineira | 40 g | 60 g | 100 g | 120 g | |
| - sopa (não base) | 40 g | 40 g | 60 g | 60 g | |
| Grelos de couve para: | | | | | |
| - arroz | 60 g | 60 g | 80 g | 80 g | |
| - guarnição base | 80 g | 100 g | 130 g | 150 g | |
| - sopa (não base) | 80 g | 80 g | 100 g | 100 g | |
| Grelos de nabo para: | | | | | |
| - arroz | 80 g | 80 g | 100 g | 100 g | |
| - guarnição base | 100 g | 120 g | 150 g | 180 g | |
| - sopa (não base) | 100 g | 100 g | 120 g | 120 g | |

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

TABELA 2 - PRODUTOS HORTÍCOLAS (continuação)

| PRODUTOS | CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto) | | | Sec. | OBSERVAÇÕES |
|----------------------------|--------------------------------------------|---------|------------------|-------|-------------|
| | Jl | 1.º CEB | 2.º e 3.º CEB | | |
| Nabo (cabeça) para: | | | | | |
| - guarnição mista | 40 g | 40 g | 80 g | 80 g | |
| - salada mista | 40 g | 40 g | 60 g | 60 g | |
| - sopa (não base) | 80 g | 80 g | 120 g | 120 g | |
| Pastinaca para: | | | | | |
| - guarnição mista | 50 g | 50 g | 80 g | 80 g | |
| - sopa (não base) | 60 g | 60 g | 80 g | 80 g | |
| Pepino para: | | | | | |
| - salada mista | 30 g | 30 g | 50 g | 50 g | |
| - sopa (não base) | 80 g | 80 g | 100 g | 100 g | |
| Pimento para: | | | | | |
| - arroz | 20 g | 20 g | 40 g | 40 g | |
| - caldeirada | 20 g | 20 g | 80 g | 80 g | |
| - salada mista | 30 g | 30 g | 50 g | 50 g | |
| - sopa (não base) | 60 g | 60 g | 80 g | 80 g | |
| Quiabo para: | | | | | |
| - salada mista | 60 g | 70 g | 110 g | 130 g | |
| - sopa (não base) | 40 g | 40 g | 60 g | 60 g | |

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

TABELA 2 - PRODUTOS HORTÍCOLAS (continuação)

| PRODUTOS | CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto) | | | | OBSERVAÇÕES |
|--------------------------------|--------------------------------------------|---------|------------------|-------|-------------|
| | Jl | 1.º CEB | 2.º e 3.º CEB | Sec. | |
| Rábano para: | | | | | |
| - guarnição mista | 40 g | 40 g | 80 g | 80 g | |
| - salada mista | 40 g | 40 g | 60 g | 60 g | |
| - sopa (não base) | 80 g | 80 g | 120 g | 120 g | |
| Rabanete para: | | | | | |
| - salada mista | 30 g | 50 g | 80 g | 100 g | |
| - sopa (não base) | 150 g | 150 g | 150 g | 150 g | |
| Rebentos de bambu para: | | | | | |
| - guarnição mista | 50 g | 70 g | 100 g | 120 g | |
| - sopa (não base) | 80 g | 80 g | 120 g | 120 g | |
| Rebentos de soja para: | | | | | |
| - guarnição mista | 20 g | 30 g | 50 g | 50 g | |
| - salada mista | 20 g | 30 g | 50 g | 50 g | |
| - sopa (não base) | 30 g | 30 g | 40 g | 40 g | |
| Rúcula para: | | | | | |
| - salada mista | 50 g | 50 g | 80 g | 80 g | |
| - sopa (não base) | 60 g | 60 g | 80 g | 80 g | |

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

TABELA 2 - PRODUTOS HORTÍCOLAS (continuação)

| PRODUTOS | CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto) | | | | OBSERVAÇÕES |
|---------------------|--------------------------------------------|---------|------------------|------|-------------|
| | Jl | 1.º CEB | 2.º e 3.º CEB | Sec. | |
| Tomate para: | | | | | |
| - arroz | 35 g | 35 g | 45 g | 45 g | |
| - estufados | 25 g | 25 g | 25 g | 25 g | |
| - caldeirada | 50 g | 50 g | 80 g | 80 g | |
| - salada mista | 30 g | 30 g | 60 g | 60 g | |
| - sopa (base) | 50 g | 50 g | 50 g | 50 g | |
| - sopa (não base) | 30 g | 30 g | 30 g | 30 g | |

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

TABELA 3 – CEREAIS E DERIVADOS E TUBÉRCULOS

| PRODUTOS | CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto) | | | | OBSERVAÇÕES |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------|---------|------------------|-------|------------------------------------------------------------|
| | Jl | 1.º CEB | 2.º e 3.º CEB | Sec. | |
| Arroz para: | | | | | |
| - guarnição base | 30 g | 40 g | 50 g | 60 g | |
| - guarnição + leguminosas/hortícolas | 20 g | 30 g | 40 g | 50 g | |
| - sopa | 5 g | 5 g | 5 g | 5 g | |
| - doce | 20 g | 20 g | 25 g | 25 g | |
| Aveia (flocos de) para: | | | | | |
| - guarnição base | 15 g | 20 g | 30 g | 40 g | |
| - sopa | 8 g | 8 g | 10 g | 10 g | |
| Batata para: | | | | | |
| - assar / cozer / fritar | 80 g | 100 g | 120 g | 140 g | No caso de batata nova, retira-se à capitação indicada 10% |
| - jardineira / caldeirada | 60 g | 80 g | 100 g | 120 g | |
| - puré | 80 g | 100 g | 120 g | 140 g | |
| - salada russa | 60 g | 80 g | 100 g | 120 g | |
| - sopa | 40 g | 40 g | 50 g | 50 g | |
| - sopa (flocos, desidratada) | 8 g | 8 g | 10 g | 10 g | |
| Batata Doce para: | | | | | |
| - cozer | 80 g | 100 g | 120 g | 140 g | |
| - sopa (não base) | 40 g | 40 g | 40 g | 40 g | |
| Castanha (sem casca) | 30 g | 40 g | 50 g | 80g | |

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

TABELA 3 – CEREAIS E DERIVADOS E TUBÉRCULOS (continuação)

| PRODUTOS | CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto) | | | | OBSERVAÇÕES |
|----------------------------------|--------------------------------------------|---------|------------------|-------|-------------|
| | Jl | 1.º CEB | 2.º e 3.º CEB | Sec. | |
| Centeio (flocos de) para: | | | | | |
| - guarnição base | 15 g | 15 g | 15 g | 15 g | |
| - sopa | 8 g | 8 g | 8 g | 8 g | |
| Cevada (flocos de) para: | | | | | |
| - guarnição base | 15 g | 20 g | 30 g | 40 g | |
| - sopa | 8 g | 8 g | 10 g | 10 g | |
| Cevadinha para: | | | | | |
| - guarnição base | 15 g | 15 g | 15 g | 15 g | |
| - sopa | 8 g | 8 g | 8 g | 8 g | |
| Inhame para: | | | | | |
| - guarnição base | 75 g | 100 g | 140 g | 180 g | |
| - sopa | 35 g | 35 g | 8 g | 8 g | |
| Mandioca para: | | | | | |
| - guarnição base | 50 g | 80 g | 100 g | 140 g | |
| - sopa | 25 g | 25 g | 25 g | 25 g | |

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

TABELA 3 – CEREAIS E DERIVADOS E TUBÉRCULOS (continuação)

| PRODUTOS | CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto) | | | | OBSERVAÇÕES |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|-------------|
| | Jl | 1.º CEB | 2.º e 3.º CEB | Sec. | |
| Massas para: | | | | | |
| - guarnição base | 20 g | 30 g | 40 g | 50 g | |
| - guarnição mista | 10 g | 15 g | 20 g | 30 g | |
| - canelones | 2 “tubos” | 2 “tubos” | 3 “tubos” | 4 “tubos” | |
| - lasanha | 2 placas (em média) | 2 placas (em média) | 2 placas (em média) | 2 placas (em média) | |
| - sopa com hortaliça | 10 g | 10 g | 10 g | 10 g | |
| Millet para: | | | | | |
| - guarnição base | 15 g | 15 g | 15 g | 15 g | |
| - sopa | 8 g | 8 g | 8 g | 8 g | |
| Milho doce para: | | | | | |
| - guarnição mista | 25 g | 25 g | 35 g | 50 g | |
| - salada mista | 35 g | 35 g | 50 g | 80 g | |
| Quinoa para: | | | | | |
| - guarnição base | 20 g | 30 g | 40 g | 50 g | |
| - sopa | 8 g | 8 g | 8 g | 8 g | |
| Pão de mistura ou broa para: | | | | | |
| - ensopados, açordas, migas, lulas à bordalesa, etc. | 25 g | 40 g | 55 g | 70 g | |

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

TABELA 4 – LEGUMINOSAS

| PRODUTOS | CAPITAÇÕES ^{1,2} (em peso bruto) | | | | OBSERVAÇÕES |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------|---------|------------------|-------|-------------|
| | JI | 1.º CEB | 2.º e 3.º CEB | Sec. | |
| Chicharo para: | | | | | |
| - arroz | 25 g | 25 g | 25 g | 25 g | |
| - guarnição base | 50 g | 70 g | 90 g | 110 g | |
| - sopa (base) | 30 g | 30 g | 30 g | 30 g | |
| - sopa (não base) | 20 g | 20 g | 20 g | 20 g | |
| Ervilhas para: | | | | | |
| - arroz | 30 g | 30 g | 40 g | 40 g | |
| - guarnição base | 60 g | 75 g | 100 g | 120 g | |
| - guarnição (leguminosas/hortícolas) | 40 g | 40 g | 60 g | 60 g | |
| - jardineira | 30 g | 40 g | 60 g | 70 g | |
| - salada russa | 40 g | 40 g | 60 g | 60 g | |
| - sopa (base) | 30 g | 30 g | 30 g | 30 g | |
| - sopa (não base) | 20 g | 20 g | 20 g | 20 g | |
| Favas para: | | | | | |
| - guarnição base | 60 g | 75 g | 100 g | 120 g | |
| - sopa (base) | 30 g | 30 g | 30 g | 30 g | |
| - sopa (não base) | 20 g | 20 g | 20 g | 20 g | |

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

² As capitações apresentadas referem-se às leguminosas cruas ou congeladas. No caso do recurso a leguminosas secas, considerar metade do valor apontado. As capitações indicadas referem-se ao peso em bruto, previamente ao processo de demolha da leguminosa.

TABELA 4 – LEGUMINOSAS (continuação)

| PRODUTOS | CAPITAÇÕES ^{1,2} (em peso bruto) | | | | OBSERVAÇÕES |
|----------------------------------|----------------------------------------------|---------|------------------|------|-------------|
| | JI | 1.º CEB | 2.º e 3.º CEB | Sec. | |
| Feijão seco para: | | | | | |
| - arroz | 5 g | 5 g | 5 g | 5 g | |
| - guarnição base | 20 g | 30 g | 40 g | 50 g | |
| - sopa (base) | 10 g | 10 g | 10 g | 10 g | |
| - sopa (não base) | 5 g | 5 g | 5 g | 5 g | |
| Grão-de-bico seco para: | | | | | |
| - guarnição base | 20 g | 30 g | 40 g | 50 g | |
| - sopa (base) | 10 g | 10 g | 10 g | 10 g | |
| - sopa (não base) | 5 g | 5 g | 5 g | 5 g | |
| Lentilha seca para: | | | | | |
| - guarnição base | 20 g | 20 g | 20 g | 20 g | |
| - sopa (base) | 10 g | 10 g | 10 g | 10 g | |
| - sopa (não base) | 5 g | 5 g | 5 g | 5 g | |
| Soja granulada seca para: | | | | | |
| - guarnição base | 20 g | 30 g | 40 g | 50 g | |

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

² As capitações apresentadas referem-se às leguminosas cruas ou congeladas. No caso do recurso a leguminosas secas, considerar metade do valor apontado. As capitações indicadas referem-se ao peso em bruto, previamente ao processo de demolha da leguminosa.

TABELA 4 – LEGUMINOSAS (continuação)

| PRODUTOS | CAPITAÇÕES (em peso bruto) | | | | OBSERVAÇÕES |
|-----------------------------------------------------|----------------------------|---------|---------------|-------|-------------|
| | Jl | 1.º CEB | 2.º e 3.º CEB | Sec. | |
| Seitan³ para: - guarnição base | 20 g | 30 g | 40 g | 50 g | |
| Tofu para: - guarnição base | 110 g | 130 g | 170 g | 200 g | |

³ O seitan, não sendo uma leguminosa, funciona do ponto de vista nutricional, como equivalente em aporte proteico.

TABELA 4 – LEGUMINOSAS (continuação)

| PRODUTOS | CAPITAÇÕES ^{1,2} (em peso bruto) | | | | OBSERVAÇÕES |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------|------------------|---------------|-------------|
| | Jl | 1.º CEB | 2.º e 3.º CEB | Sec. | |
| Prato, opção vegetariana | | | | | |
| Ervilha em grão: - crua ou ultracongelada | 130 g | 160 g | 200 g | 230 g | |
| Fava em grão: - crua ou ultracongelada - seca | 130 g 40 g | 160 g 50 g | 200 g 60 g | 230 g 70 g | |
| Feijão em grão (ex., branco, vermelho, preto, frade) - cru - seco | 130 g 70 g | 160 g 70 g | 200 g 80 g | 230 g 80 g | |
| Grão-de-bico seco | 40 g | 50 g | 60 g | 80 g | |
| Lentilha seca | 40 g | 50 g | 60 g | 80 g | |
| Soja (granulada seca) | 40 g | 50 g | 60 g | 80 g | |

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

² As capitações apresentadas referem-se às leguminosas cruas ou congeladas. No caso do recurso a leguminosas secas, considerar metade do valor apontado. As capitações indicadas referem-se ao peso em bruto, previamente ao processo de demolha da leguminosa.

TABELA 4 – LEGUMINOSAS (continuação)

| PRODUTOS | CAPITAÇÕES ^{1,2} (em peso bruto) | | | | OBSERVAÇÕES |
|---------------------------------|----------------------------------------------|---------|------------------|-------|-------------|
| | Jl | 1.º CEB | 2.º e 3.º CEB | Sec. | |
| Prato, opção vegetariana | | | | | |
| Seitan³ | 40 g | 50 g | 60 g | 80 g | |
| Tofu | 120 g | 140 g | 180 g | 210 g | |

³ O seitan, não sendo uma leguminosa, funciona do ponto de vista nutricional, como equivalente em aporte proteico.

TABELA 5 – PESCADO

| PRODUTOS | CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto) | | | | OBSERVAÇÕES |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------|---------|------------------|-------|-------------|
| | Jl | 1.º CEB | 2.º e 3.º CEB | Sec. | |
| Pescado preparado | 50 g | 60 g | 80 g | 90 g | |
| Pescado inteiro eviscerado sem cabeça | 100 g | 105 g | 135 g | 145 g | |
| Pescado inteiro eviscerado com cabeça | 120 g | 130 g | 165 g | 175 g | |
| Peixe à posta | 95 g | 120 g | 140 g | 150 g | |
| Peixe em filete/lombo | 85 g | 100 g | 130 g | 140 g | |
| Moluscos e Cefalópodes preparados | 50 g | 60 g | 75 g | 90 g | |
| Chocos | 130 g | 140 g | 180 g | 190 g | |
| Lulas para: | | | | | |
| - estufado / caldeirada | 125 g | 130 g | 170 g | 180 g | |
| - arroz à valenciana | 35 g | 45 g | 60 g | 75 g | |
| Polvo para: | | | | | |
| - assar / filetes | 140 g | 150 g | 170 g | 180 g | |
| - arroz | 120 g | 130 g | 150 g | 160 g | |

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

TABELA 5 – PESCADO (continuação)

| PRODUTOS | CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto) | | | | OBSERVAÇÕES |
|----------------------------|--------------------------------------------|-------------------|---------------------|---------------------|-------------|
| | Jl | 1.º CEB | 2.º e 3.º CEB | Sec. | |
| Potas | 70 g | 80 g | 110 g | 120 g | |
| Bivalves preparados | 50 g | 60 g | 75 g | 90 g | |
| Amêijoas: | | | | | |
| - com casca | 130 g | 150 g | 180 g | 210 g | |
| - sem casca | 50 g | 60 g | 80 g | 90 g | |
| Berbigão: | | | | | |
| - com casca | 230 g | 280 g | 360 g | 420 g | |
| - sem casca | 35 g | 40 g | 50 g | 55 g | |
| Mexilhão (miolo) | 40 g | 50 g | 70 g | 80 g | |
| Camarão (miolo) | 50 g | 60 g | 80 g | 90 g | |
| Atum em conserva | 85 g | 90 g | 100 g | 110 g | |
| Barras de pescada | 75 g 1 barrita | 75 g 1 barrita | 150 g 2 barritas | 150 g 2 barritas | |

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

TABELA 5 – PESCADO (continuação)

| PRODUTOS | CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto) | | | | OBSERVAÇÕES |
|--------------------------------|--------------------------------------------|------------|------------------|------------|--------------------|
| | Jl | 1.º CEB | 2.º e 3.º CEB | Sec. | |
| Bacalhau: | | | | | |
| - salgado seco | 50 g | 60 g | 75 g | 90 g | |
| - demolhado | 95 g | 100 g | 130 g | 140 g | |
| - migas (salgado seco) | 40 g | 50 g | 60 g | 70 g | |
| - migas (ultracongelado) | 50 g | 60 g | 80 g | 90 g | |
| - pastéis / pataniscas | 100 g | 100 g | 120 g | 120 g | |
| | 3 unidades | 3 unidades | 4 unidades | 4 unidades | |
| Mistura para Caldeirada | 95 g | 120 g | 140 g | 150 g | Mínimo, 3 espécies |

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

TABELA 6 – CARNE

| PRODUTOS | CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto) | | | | OBSERVAÇÕES |
|--------------------|--------------------------------------------|---------|------------------|-------|-------------|
| | JI | 1.º CEB | 2.º e 3.º CEB | Sec. | |
| Borrego: | | | | | |
| - em costeleta | 140 g | 150 g | 200 g | 210 g | |
| - perna | 140 g | 150 g | 200 g | 210 g | |
| Cabrito: | | | | | |
| - peito | 130 g | 140 g | 190 g | 200 g | |
| - perna | 130 g | 140 g | 190 g | 200 g | |
| Carneiro: | | | | | |
| - em costeleta | 75 g | 90 g | 115 g | 140 g | |
| - pá | 60 g | 70 g | 90 g | 110 g | |
| - peito gordo | 65 g | 75 g | 100 g | 120 g | |
| - perna gorda | 60 g | 70 g | 100 g | 110 g | |
| - perna magra | 70 g | 85 g | 110 g | 130 g | |
| Coelho: | | | | | |
| - sem cabeça | 120 g | 130 g | 160 g | 180 g | |
| Frango: | | | | | |
| - inteiro com pele | 120 g | 140 g | 170 g | 180 g | |
| - inteiro sem pele | 115 g | 130 g | 160 g | 170 g | |
| - em bife | 85 g | 90 g | 120 g | 130 g | |
| - perna/coxa | 115 g | 125 g | 160 g | 170 g | |
| - peito | 85 g | 90 g | 120 g | 130 g | |

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

TABELA 6 – CARNE (continuação)

| PRODUTOS | CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto) | | | | OBSERVAÇÕES |
|--------------------|--------------------------------------------|---------|------------------|-------|-------------|
| | JI | 1.º CEB | 2.º e 3.º CEB | Sec. | |
| Pato: | | | | | |
| - com pele | 140 g | 150 g | 200 g | 210 g | |
| - sem pele | 130 g | 140 g | 190 g | 200 g | |
| Peru: | | | | | |
| - inteiro com pele | 115 g | 120 g | 160 g | 170 g | |
| - em bife | 85 g | 90 g | 120 g | 130 g | |
| - perna/coxa | 115 g | 120 g | 160 g | 170 g | |
| - peito | 65 g | 80 g | 100 g | 120 g | |
| Porco: | | | | | |
| - em costeletas | 110 g | 120 g | 150 g | 170 g | |
| - em entrecosto | 120 g | 130 g | 170 g | 190 g | |
| - em entremeada | 100 g | 110 g | 140 g | 160 g | |
| - lombo | 85 g | 90 g | 120 g | 130 g | |
| - perna | 90 g | 100 g | 130 g | 140 g | |

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

TABELA 6 – CARNE (continuação)

| PRODUTOS | CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto) | | | | OBSERVAÇÕES |
|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------|------------------|-------|-------------|
| | Jl | 1.º CEB | 2.º e 3.º CEB | Sec. | |
| Vaca/Vitela: | | | | | |
| - lombo, rabadilha, pojadouro, pá, nispo, fralda | 85 g | 90 g | 120 g | 130 g | |
| - ganso | 90 g | 95 g | 125 g | 135 g | |
| - cachaço | 90 g | 95 g | 125 g | 135 g | |
| - alcatra | 90 g | 95 g | 130 g | 140 g | |
| - acém | 105 g | 115 g | 150 g | 160 g | |
| - aba/rosbife | 90 g | 95 g | 125 g | 130 g | |
| - em costeleta | 95 g | 110 g | 130 g | 150 g | |
| - lombo | 85 g | 95 g | 125 g | 140 g | |
| - peito | 95 g | 110 g | 130 g | 150 g | |
| - bife | 85 g | 95 g | 125 g | 140 g | |
| Para cozido à portuguesa: | | | | | |
| - porco | 40 g | 50 g | 60 g | 75 g | |
| - vaca | 40 g | 50 g | 60 g | 75 g | |
| Para feijoada/rancho: | | | | | |
| - porco | 30 g | 40 g | 50 g | 65 g | |
| - vaca | 30 g | 40 g | 50 g | 65 g | |

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

TABELA 6 – CARNE (continuação)

| PRODUTOS | CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto) | | | | OBSERVAÇÕES |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-------------|
| | Jl | 1.º CEB | 2.º e 3.º CEB | Sec. | |
| Almôndegas | 90 g 3 unidades de 30 g | 90 g 3 unidades de 30 g | 120 g 4 unidades de 30 g | 150 g 5 unidades de 30 g | |
| Hambúrgueres | 80 g 1 unidade de 80 g | 80 g 1 unidade de 80 g | 120 g 2 unidade de 60 g | 160 g 2 unidade de 80 g | |
| Croquetes | 60 g 2 unidades de 30 g | 60 g 2 unidades de 30 g | 90 g 3 unidades de 30 g | 120 g 4 unidades de 30 g | |
| Rissóis | 60 g 2 unidades de 30 g | 60 g 2 unidades de 30 g | 90 g 3 unidades de 30 g | 120 g 4 unidades de 30 g | |
| Carne desfiada (ex.: arroz de pato) | 120 g | 125 g | 160 g | 170 g | |
| Carne picada (ex.: empadão) | 85 g | 90 g | 120 g | 130 g | |
| Alheira | - | 100 g ½ unidade | 200 g 1 unidade | 200 g 1 unidade | |
| Bacon | - | 8 g | 10 g | 10 g | |
| Chouriço de carne | - | 10 g | 10 g | 10 g | |

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

TABELA 6 – CARNE (continuação)

| PRODUTOS | CAPITAÇÕES ¹ (em peso bruto) | | | Sec. | OBSERVAÇÕES |
|-------------------|--------------------------------------------|---------|------------------|------|-------------|
| | JI | 1.º CEB | 2.º e 3.º CEB | | |
| Farinheira | - | 10 g | 10 g | 10 g | |
| Presunto | - | 10 g | 10 g | 10 g | |

¹ Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10 a 30% na capitação, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.

TABELA 7 – OVO

| PRODUTOS | CAPITAÇÕES (em peso bruto) | | | Sec. | OBSERVAÇÕES |
|-------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------|
| | JI | 1.º CEB | 2.º e 3.º CEB | | |
| Ovo em natureza, inteiro | 53 g 1 ovo, Classe S | 63 g 1 ovo, Classe M | 73 g 1 ovo, Classe L | 115 g 2 ovos, Classe M | |
| Ovo pasteurizado cozido | 56 g | 65 g | 85 g | 100 g | |
| Ovo pasteurizado inteiro (líquido, gema + clara) | 56 ml | 65 ml | 85 ml | 100 ml | |

TABELA 8 – GORDURAS e ÓLEOS

| PRODUTOS | CAPITAÇÕES (em peso bruto) | | | Sec. | OBSERVAÇÕES |
|---------------------|-------------------------------|---------|------------------|-------|-------------|
| | Jl | 1.º CEB | 2.º e 3.º CEB | | |
| Azeite para: | | | | | |
| - sopa | 1 ml | 1 ml | 1 ml | 1 ml | |
| - prato | 3 ml | 5 ml | 7 ml | 9 ml | |
| Óleo vegetal | 3 ml | 5 ml | 7 ml | 9 ml | |
| Natas | 10 ml | 15 ml | 20 ml | 25 ml | |

TABELA 9 – ERVAS AROMÁTICAS, ESPECIARIAS e OUTROS

| PRODUTOS | CAPITAÇÕES (em peso bruto) | | | | OBSERVAÇÕES |
|-------------------|-------------------------------|---------|------------------|-------|-------------|
| | Jl | 1.º CEB | 2.º e 3.º CEB | Sec. | |
| Alecrim | 0,1 g | 0,1 g | 0,1 g | 0,1 g | |
| Cebolinho | 0,6 g | 1,0 g | 1,0 g | 1,0 g | |
| Coentros | 0,7 g | 1,1 g | 1,1 g | 1,1 g | |
| Estragão | 0,1 g | 0,1 g | 0,1 g | 0,1 g | |
| Funcho | 0,7 g | 1,1 g | 1,1 g | 1,1 g | |
| Hortelã | 0,8 g | 1,3 g | 1,3 g | 1,3 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 | |
| Orégãos | 0,1 g | 0,1 g | 0,1 g | 0,1 g | |
| Salsa | 0,8 g | 1,3 g | 1,3 g | 1,3 g | |
| Salva | 0,1 g | 0,1 g | 0,1 g | 0,1 g | |
| Segurelha | 0,1 g | 0,1 g | 0,1 g | 0,1 g | |
| Tomilho | 0,1 g | 0,1 g | 0,1 g | 0,1 g | |
| Açafrão | 0,1 g | 0,1 g | 0,1 g | 0,1 g | |
| Baunilha | 0,1 g | 0,1 g | 0,1 g | 0,1 g | |

TABELA 9 – ERVAS AROMÁTICAS, ESPECIARIAS e OUTROS (continuação)

| PRODUTOS | CAPITAÇÕES (em peso bruto) | | | | OBSERVAÇÕES |
|----------------------------------------|-------------------------------|---------|------------------|-------|-------------|
| | Jl | 1.º CEB | 2.º e 3.º CEB | Sec. | |
| Canela | 0,1 g | 0,1 g | 0,1 g | 0,1 g | |
| Caril | 0,1 g | 0,1 g | 0,1 g | 0,1 g | |
| Colorau | 0,1 g | 0,1 g | 0,1 g | 0,1 g | |
| Cominhos | 0,1 g | 0,1 g | 0,1 g | 0,1 g | |
| Cravinho | 0,1 g | 0,1 g | 0,1 g | 0,1 g | |
| Gengibre | 0,4 g | 0,8 g | 0,8 g | 0,8 g | |
| Noz-moscada | 0,1 g | 0,1 g | 0,1 g | 0,1 g | |
| Pimenta | 0,1 g | 0,1 g | 0,1 g | 0,1 g | |
| Pimentão-doce | 0,1 g | 0,1 g | 0,1 g | 0,1 g | |
| Vinagre | 0,5 ml | 1 ml | 2 ml | 2 ml | |
| Limão | 10 g | 10 g | 10 g | 10 g | |
| Algas marinhas (ex.: kombu) | 0,6 g | 1,0 g | 1,0 g | 1,0 g | |

TABELA 10 – SAL

| PRODUTOS | CAPITAÇÕES (em peso bruto) | | | Sec. | OBSERVAÇÕES |
|-----------------------|-------------------------------|---------|------------------|---------|-------------|
| | Jl | 1.º CEB | 2.º e 3.º CEB | | |
| Sopa | ≤ 0,1 g | ≤ 0,1 g | ≤ 0,2 g | ≤ 0,2 g | |
| Prato: | | | | | |
| - conduto e guarnição | ≤ 0,2 g | ≤ 0,2 g | ≤ 0,2 g | ≤ 0,2 g | |
| - hortícolas | - | - | - | - | |

TABELA 11 – SALICÓRNIA

| PRODUTOS | CAPITAÇÕES (em peso bruto) | | | | OBSERVAÇÕES |
|------------------------|-------------------------------|---------|------------------|---------|-------------|
| | Jl | 1.º CEB | 2.º e 3.º CEB | Sec. | |
| Sopa | | | | | |
| - em natureza (fresca) | ≤ 4 g | ≤ 4 g | ≤ 8 g | ≤ 8 g | |
| - desidratada | ≤ 0,1 g | ≤ 0,1 g | ≤ 0,2 g | ≤ 0,2 g | |
| Prato: | | | | | |
| - conduto | | | | | |
| · em natureza | ≤ 4 g | ≤ 4 g | ≤ 12g | ≤ 12g | |
| · desidratada | ≤ 0,1 g | ≤ 0,1 g | ≤ 0,3 g | ≤ 0,3 g | |
| - guarnição | | | | | |
| · em natureza | ≤ 4 g | ≤ 4 g | ≤ 12g | ≤ 12g | |
| · desidratada | ≤ 0,1 g | ≤ 0,1 g | ≤ 0,3 g | ≤ 0,3 g | |
| - hortícolas | - | - | - | - | |

TABELA 12 – PÃO

| PRODUTOS | CAPITAÇÕES (em peso bruto) | | | Sec. | OBSERVAÇÕES |
|-----------------------------------|-------------------------------|---------|------------------|------|-------------|
| | Jl | 1.º CEB | 2.º e 3.º CEB | | |
| Broa (ex.: milho, centeio) | 35 g | 35 g | 60 g | 60 g | |
| Pão de mistura | 25 g | 25 g | 45 g | 45 g | |

TABELA 13 – OUTROS PRODUTOS

| PRODUTOS | CAPITAÇÕES (em peso bruto) | | | | OBSERVAÇÕES |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------|------------------|--------|-------------|
| | Jl | 1.º CEB | 2.º e 3.º CEB | Sec. | |
| logurte natural ou de aromas, sólido | 125 ml | 125 ml | 125 ml | 125 ml | |
| Doce de colher (ex.: leite-creme, pudim, aletria, gelatina, gelado de leite, arroz doce, rabanadas) | 75 g | 75 g | 150 g | 150 g | |
| Leite (para sobremesa doce) | 50 ml | 50 ml | 125 ml | 125 ml | |
| Açúcar (para sobremesa doce) | 4 g | 4 g | 6 g | 6 g | |
| Queijo (para omeletes, por exemplo) | 15 g | 20 g | 25 g | 30 g | |
| Queijo vegano | 15 g | 20 g | 25 g | 30 g | |
| Bebida de soja | 50 ml | 50 ml | 125 ml | 125 ml | |
| Leite de coco | 25 ml | 25 ml | 50 ml | 50 ml | |
| Azeitonas | | 6 g | 6 g | 6 g | |

Anexo 3 – Ementas vegetarianas – Fichas técnicas, com capitações

Alerta-se para a singularidade destas opções que, se não forem bem planeadas, podem provocar algumas carências e desequilíbrios nutricionais, pelo que se aconselha o máximo cuidado na sua elaboração. Para tal recomenda-se que sejam respeitados os seguintes requisitos na construção de uma ementa vegetariana:

- a sopa constituída por produtos hortícolas poderá conter leguminosas, sendo a sua presença obrigatória caso não estejam presentes no prato principal;
- o prato principal deverá ser constituído por uma fonte proteica de origem vegetal (preferencialmente leguminosas ou, em alternativa, tofu, seitan, tempeh ou soja), acompanhamentos fornecedores de hidratos de carbono ou derivados (arroz, massa, couscous, mandioca, ou outros...), dando preferência aos integrais, ou tubérculos (batata, batata doce...), produtos hortícolas crus ou cozinhados;
- deve-se, sempre que possível, fornecer a mesma fonte de hidratos de carbono (arroz, massa, banana, etc.) das restantes ementas, de modo a otimizar e rentabilizar recursos. Para tal, há que garantir que nenhum produto de origem animal foi adicionado à fonte de hidratos de carbono em causa (como manteiga, leite, caldos de carne ou de peixe...);
- a sobremesa deverá ser constituída por fruta da época variada e pontualmente por uma sobremesa doce. Não deverão ser fornecidos laticínios (apenas alternativas vegetais).

As seguintes propostas de ementas são meramente sugestivas, e têm como referência as capitações para o 2.º e 3.º Ciclo.

Proposta V1

Empadão de Legumes

Confeção:

Cozer as lentilhas e escorrer.

Num tacho colocar o azeite, a cebola e o alho e deixar alourar. Juntar o alho-francês cortado em juliana, a cenoura ralada, os brócolos picados, os cogumelos laminados e a polpa de tomate; deixar estufar. Juntar as lentilhas cozidas e temperar com pimentão-doce, cominhos e pimenta.

Cozer a batata e escorrer; misturar a bebida de soja, um pouco de azeite e noz-moscada e reduzir a puré. Montar o empadão com o preparado de legumes e o puré. Levar ao forno até dourar.

| Composição nutricional do Empadão de Legumes | | | | | |
|----------------------------------------------|-----------|-----------------|-----------------|----------------|----------|
| Ingrediente | Capitação | Prot. | HC | Gord. | VE |
| Batata | 250 g | 6,3 g | 48 g | 0 g | 217 kcal |
| Cogumelos | 125 g | 2,3 g | 0,6 g | 0,6 g | 17 kcal |
| Cenoura | 40 g | 0,3 g | 2,2 g | 0 g | 10 kcal |
| Brócolos | 60 g | 2 g | 0,9 g | 0,5 g | 16 kcal |
| Alho-francês | 40 g | 0,7 g | 1,2 g | 0,1 g | 9 kcal |
| Lentilhas | 30 g | 7,6 g | 14,3 g | 0,2 g | 89 kcal |
| Cebola | 25 g | 0,2 g | 0,8 g | 0,1 g | 5 kcal |
| Polpa de tomate | 20 g | 0,4 g | 1,2 g | vest. | 6 kcal |
| Alho | 2 g | 0,1 g | 0,2 g | vest. | 1 kcal |
| Pimentão-doce | 0,1 g | vest. | vest. | vest. | - |
| Cominhos | 0,1 g | vest. | vest. | vest. | - |
| Pimenta | 0,1 g | vest. | vest. | vest. | - |
| Noz-moscada | 0,1 g | vest. | vest. | vest. | - |
| Bebida de soja (sem açúcar) | 50 ml | 1,9 g | 0,2 | 1,1 | 18 kcal |
| Azeite | 7 ml | 0 g | 0 g | 7 g | 63 kcal |
| TOTAL | | 21,8 g 19,3% | 69,6 g 61,6% | 9,6 g 19,1% | 451 kcal |

Proposta V2

Massa Siciliana (espaguete, grão, alho-francês e tomate-cereja)

Confeção:

Cozer a massa até ficar al dente.

Num tacho colocar o azeite, o alho-francês e o alho picado e deixar alourar. Juntar o grão e deixar cozinhar por 5 a 10 minutos, mexendo. Retirar do lume, misturar a massa, os orégãos e o manjeriço.

Antes de servir, juntar no prato as azeitonas e o tomate-cereja.

| Composição nutricional da Massa Siciliana | | | | | |
|-------------------------------------------|-----------|------------------|-----------------|-----------------|----------|
| Ingrediente | Capitação | Prot. | HC | Gord. | VE |
| Grão-de-bico cozido | 60 g | 11,4 g | 30,8 g | 3 g | 196 kcal |
| Espaguete | 50 g | 4,6 g | 35,5 g | 1 g | 169 kcal |
| Alho-francês | 40 g | 0,7 g | 1,2 g | 0,1 g | 9 kcal |
| Alho | 4 g | 0,2 g | 0,4 g | vest. | 2 kcal |
| Orégãos | 0,1 g | vest. | vest. | 0 g | - |
| Manjeriço | 0,1 g | vest. | vest. | 0 g | - |
| Azeitonas | 30 g | 0,4 g | 0 g | 5,6 g | 52 kcal |
| Tomate cereja | 50 g | 0,4 g | 1,8 g | 0,2 g | 11 kcal |
| Azeite | 7 ml | 0 g | 0 g | 7 g | 63 kcal |
| TOTAL | | 17,7 g 14,1 % | 55,6 g 55,6% | 16,9 g 30,3% | 502 kcal |

Proposta V3

Salada mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura, milho)

Confeção:

Levar a cozer em água ou em tabuleiro perfurado a vapor a batata cortada em cubos e os restantes legumes em pedaços pequenos. Misturar o feijão vermelho, previamente cozido, e o milho-doce. Temperar com azeite, orégãos e pimenta. Juntar a salsa picada antes de servir.

| Composição nutricional da Salada mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura, milho) | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|------------------|-----------------|----------|
| Ingrediente | Capitação | Prot. | HC | Gord. | VE |
| Batata | 100 g | 2,5 g | 19,2 g | 0 g | 87 kcal |
| Ervilhas | 30 g | 6,8 g | 14,8 g | 1 g | 95 kcal |
| Cenoura | 50 g | 0,3 g | 2,2 g | 0 g | 10 kcal |
| Feijão vermelho cozido | 50 g | 10,9 g | 23,3 g | 0,7 g | 143 kcal |
| Feijão-verde | 50 g | 1 g | 1,9 g | 0,2 g | 13 kcal |
| Milho | 30 g | 1 g | 6 g | 0,4 g | 32 kcal |
| Couve-flor / Brócolos | 80 g | 3 g | 2,7 g | 0,2 g | 25 kcal |
| Pimento variado | 60 g | 1 g | 1,7 g | 0,4 g | 14 kcal |
| Salsa | 1,2 g | vest. | 0,1 g | 0 g | 0 kcal |
| Orégãos | 0,1 g | vest. | vest. | 0 g | - |
| Pimenta | 0,1 g | vest. | vest. | 0 g | - |
| Azeite | 7 ml | 0 g | 0 g | 7 g | 63 kcal |
| TOTAL | | 26,5 g 21,9 % | 71,9 g 59,5 % | 9,9 g 18,6 % | 482 kcal |

Proposta V4

Cogumelos grelhados com arroz e feijão preto

Confeção:

Numa panela colocar o azeite, a cebola picada e o alho e deixar alourar. Juntar a polpa de tomate e o feijão (previamente cozido); temperar com cominhos e pimentão doce; deixar cozinhar até ficar macio e no final misturar os coentros picados.

Numa frigideira com um fio de azeite, grelhar os cogumelos cortados aos quartos com alho picado; temperar com um pouco de molho de soja.

Servir com arroz e salada.

| Composição nutricional dos Cogumelos grelhados com arroz e feijão preto | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------|-------------|----------------|----------|
| Ingrediente | Capitação | Prot. | HC | Gord. | VE |
| Cogumelos brancos, frescos, inteiros | 100 g | 1,8 g | 0,5 g | 0,5 g | 14 kcal |
| Feijão preto cozido | 50 g | 11,2 g | 30,8 g | 0,9 g | 176 kcal |
| Cebola | 25 g | 0,2 g | 0,8 g | 0,1 g | 5 kcal |
| Alho | 2 g | 0,1 g | 0,2 g | vest. | 1 kcal |
| Coentros | 1 g | vest. | vest. | 0 g | 0 kcal |
| Polpa de tomate | 10 g | 0,2 g | 0,6 g | vest. | 3 kcal |
| Pimentão-doce | 0,1 g | vest. | vest. | 0 g | - |
| Cominhos | 0,1 g | vest. | vest. | 0 g | - |
| Molho de soja | 5 ml | 0,2 g | 0,4 g | vest. | 2 kcal |
| Arroz | 80 g | 5,9 g | 63,7 g | 0,4 g | 282 kcal |
| Azeite | 7 ml | 0 g | 0 g | 7 g | 63 kcal |
| TOTAL | | 19,6 g 14,3% | 97 g 71% | 8,9 g 14,7% | 546 kcal |

Proposta V5

Seitan de cebolada com batata corada e brócolos

Confeção:

Cortar a batata em quartos e levar a assar com um fio de azeite, até corar. Cozer os brócolos.

Cortar o seitan em fatias finas ou tirinhas. Colocar na frigideira e temperar com azeite, um pouco de molho de soja (este substitui o sal, usar com moderação), alho em pó, pimentão-doce, orégãos e pimenta. Levar ao lume e saltear por 10 minutos, mexendo. Retirar.

Na mesma frigideira, alourar a cebola cortada em tirinhas. Deitar sobre o seitan e servir com as batatas assadas e os brócolos cozidos ou salteados.

| Composição nutricional de Seitan de cebolada com batata corada e brócolos | | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------|-----------------|----------------|----------|
| Ingrediente | Capitação | Prot. | HC | Gord. | VE |
| Batata | 200 g | 5 g | 38,4 g | 0 g | 174 kcal |
| Cebola | 50 g | 0,4 g | 1,6 g | 0,2 g | 10 kcal |
| Seitan | 60 g | 13,6 g | 2,1 g | 0,9 g | 71 kcal |
| Molho de soja | 5 ml | 0,2 g | 0,4 g | vest. | 2 kcal |
| Alho | 2 g | 0,1 g | 0,2 g | vest. | 1 kcal |
| Pimentão-doce | 0,1 g | vest. | vest. | vest. | - |
| Orégãos | 0,1 g | vest. | vest. | vest. | - |
| Pimenta | 0,1 g | vest. | vest. | vest. | - |
| Brócolos | 40 g | 1,4 g | 0,6 g | 0,3 g | 12 kcal |
| Azeite | 7 ml | 0 g | 0 g | 7 g | 63 kcal |
| TOTAL | | 20,7 g 25% | 43,3 g 52,2% | 8,4 g 22,8% | 333 kcal |

Proposta V6

Lasanha de legumes

Confeção:

Escaldar os espinafres e escorrer.

Numa panela, colocar o azeite, a cebola picada e alho e deixar alourar. Juntar a cenoura ralada, o pimento picado, o alho-francês cortado em juliana, as ervilhas (ou as lentilhas vermelhas demolhadas por 20 minutos), a polpa de tomate e as nozes picadas; deixar refogar e temperar com pimentão-doce, orégãos e pimenta. Adicionar os espinafres e envolver.

À parte, fazer o molho bechamel: dissolver a farinha de trigo na bebida de soja e levar ao lume até engrossar; no final, juntar um fio de azeite e temperar com noz-moscada.

Num tabuleiro, fazer camadas: colocar as placas de massa, os legumes, o tomate cortado às rodelas e o molho bechamel. Finalizar com o molho e levar ao forno até dourar.

Composição nutricional da Lasanha de legumes

| Ingrediente | Capitação | Prot. | HC | Gord. | VE |
|----------------------------------------|------------------|--------------|-----------|--------------|-----------|
| Lasanha (sem ovo) | 3 placas | 9,2 g | 58 g | 2,6 g | 292 kcal |
| Espinafre | 100 g | 2,6 g | 0,8 g | 0,9 g | 22 kcal |
| Pimento | 25 g | 0,4 g | 0,7 g | 0,2 g | 6 kcal |
| Cenoura | 50 g | 0,3 g | 2,2 g | 0 g | 10 kcal |
| Alho-francês | 40 g | 0,2 g | 1,2 g | 0,1 g | 7 kcal |
| Ervilhas ou lentilhas vermelhas | 15 g | 3,4 g | 7,4 g | 0,2 g | 45 kcal |
| Nozes | 10 g | 0,9 g | 0,5 g | 6,7 g | 66 kcal |
| Cebola | 25 g | 0,2 g | 1,1 g | 0 g | 5 kcal |
| Alho | 2 g | 0,1 g | 0,2 g | vest. | 1 kcal |
| Polpa de tomate | 20 g | 0,4 g | 1,2 g | vest. | 6 kcal |
| Tomate | 30 g | 0,3 g | 1,5 g | 0,1 g | 8 kcal |
| Pimentão-doce | 0,1 g | vest. | vest. | 0 g | - |
| Orégãos | 0,1 g | vest. | vest. | 0 g | - |
| Pimenta | 0,1 g | vest. | vest. | 0 g | - |

| | | | | | |
|-------------------------|--------|-----------------|-----------------|---------------|----------|
| Noz-moscada | 0,1 g | vest. | vest. | vest. | - |
| Farinha de trigo | 10 g | 0,8 g | 7,4 g | 0,1 g | 34 kcal |
| Bebida de soja | 100 ml | 3,7 g | 0,4 g | 2,2 g | 36 kcal |
| Azeite | 5 ml | 0 g | 0 g | 5 g | 45 kcal |
| TOTAL | | 22,5 g 15,4% | 82,6 g 56,6% | 18,1 g 28% | 583 kcal |

Proposta V7

Jardineira de legumes

Confeção:

Numa panela, colocar o azeite, a cebola picada, o alho e a folha de louro e deixar refogar. Juntar o tomate e o pimento picado e envolver. Adicionar a batata cortada aos cubos, a cenoura, as ervilhas, o feijão-verde e deixar cozer com um pouco de água por alguns minutos. Por fim, juntar o grão previamente cozido e retificar o tempero com pimentão-doce e pimenta.

Antes de servir, juntar azeitonas pretas picadas.

| Composição nutricional da Jardineira de legumes | | | | | |
|-------------------------------------------------|-----------|-----------------|-----------------|-----------------|----------|
| Ingrediente | Capitação | Prot. | HC | Gord. | VE |
| Batata | 150 g | 3,8 g | 28,8 g | 0 g | 130 kcal |
| Ervilha | 40 g | 9 g | 19,8 g | 0,5 g | 120 kcal |
| Feijão-verde | 40 g | 0,8 g | 1,5 g | 0,1 g | 10 kcal |
| Cenoura | 40 g | 0,3 g | 2,2 g | 0 g | 10 kcal |
| Tomate | 35 g | 0,4 g | 1,7 g | 0,1 g | 9 kcal |
| Pimento | 30 g | 0,3 g | 1,8 g | 0,1 g | 9 kcal |
| Grão-de-bico | 40 g | 7,6 g | 20,6 g | 2 g | 131 kcal |
| Cebola | 25 g | 0,2 g | 1,1 g | 0 g | 5 kcal |
| Alho | 2 g | 0,1 g | 0,2 g | vest. | 1 kcal |
| Folha de louro | 2 g | vest. | vest. | 0 g | - |
| Pimentão-doce | 0,1 g | vest. | vest. | 0 g | - |
| Pimenta | 0,1 g | vest. | vest. | 0 g | - |
| Azeite | 7 ml | 0 g | 0 g | 7 g | 63 kcal |
| Azeitonas pretas picadas | 10 g | 0,1 g | 0 g | 1,9 g | 18 kcal |
| TOTAL | | 22,6 g 17,8% | 77,7 g 61,4% | 11,7 g 20,8% | 506 kcal |

Proposta V8

Feijoada com cogumelos

Confeção:

Numa panela, colocar o azeite, a cebola, o alho e deixar alourar. Juntar o tomate, o louro, a cenoura cortada em rodelas finas e a couve em pedaços; mexer e deixar refogar por alguns minutos. Adicionar os cogumelos laminados, o feijão previamente cozido e um pouco da água da cozedura. Temperar com pimentão-doce e cominhos. Deixar apurar e no final juntar o chouriço cortado em rodelas e salsa picada.

Servir com arroz.

| Composição nutricional da Feijoada com cogumelos | | | | | |
|--------------------------------------------------|-----------|-----------------|-----------------|---------------|----------|
| Ingrediente | Capitação | Prot. | HC | Gord. | VE |
| Feijão branco (ou vermelho) cozido | 100 g | 6,6 g | 14,6 g | 0,5 g | 89 kcal |
| Cogumelos Pleurotus | 100 g | 1,8 g | 0,5 g | 0,5 g | 14 kcal |
| Couve-coração | 80 g | 1,9 g | 1,7 g | 0,2 g | 16 kcal |
| Cenoura | 40 g | 0,3 g | 2,2 g | 0 g | 10 kcal |
| Chouriço de soja | 40 g | 6,4 g | 10,6 g | 2,4 g | 90 kcal |
| Cebola | 25 g | 0,2 g | 1,1 g | 0 g | 5 kcal |
| Alho | 2 g | 0,1 g | 0,2 g | vest. | 1 kcal |
| Tomate maduro | 35 g | 0,4 g | 1,7 g | 0,1 g | 9 kcal |
| Folha de louro | 2 g | vest. | vest. | 0 g | - |
| Pimentão doce | 0,1 g | vest. | vest. | vest. | - |
| Cominhos | 0,1 g | vest. | vest. | vest. | - |
| Arroz | 60 g | 4,4 g | 47,8 g | 0,3 g | 212 kcal |
| Salsa | 1,2 g | vest. | 0,1 g | 0 g | 0 kcal |
| Funcho | 0,1 g | vest. | vest. | vest. | - |
| Coentros | 1 g | vest. | vest. | 0 g | 0 kcal |
| Azeite | 7 ml | 0 g | 0 g | 7 g | 63 kcal |
| TOTAL | | 22,1 g 17,4% | 80,5 g 63,2% | 11 g 19,4% | 509 kcal |

Proposta V9

Esparguete à Bolonhesa

Confeção:

Demolhar a soja por 30 minutos e escorrer; depois cozer em água com sal e escorrer bem.

Numa panela, colocar o azeite, a cebola picada e o alho e deixar alourar. Juntar o tomate, o louro, o pimento picado, as ervilhas e os cogumelos laminados, e refogar. Adicionar a soja, temperar com pimentão-doce, manjericão e orégãos, e deixar apurar. Juntar água se necessário.

Cozer o esparguete. Misturar o preparado e juntar as azeitonas antes de servir.

| Composição nutricional do Esparguete à Bolonhesa | | | | | |
|--------------------------------------------------|-----------|-----------------|-----------------|-----------------|----------|
| Ingrediente | Capitação | Prot. | HC | Gord. | VE |
| Esparguete | 60 g | 7,3 g | 42,7 g | 1,1 g | 210 kcal |
| Soja fina | 50 g | 6,2 g | 2,8 g | 3,7 g | 15 kcal |
| Cebola | 25 g | 0,3 g | 2,2 g | 0 g | 10 kcal |
| Alho | 2 g | 0,1 g | 0,2 g | vest. | 1 kcal |
| Tomate | 35 g | 0,4 g | 1,7 g | 0,1 g | 9 kcal |
| Folhas de Louro | 2 g | vest. | vest. | 0 g | - |
| Pimento vermelho | 30 g | 0,3 g | 1,8 g | 0,1 g | 9 kcal |
| Cogumelos | 50 g | 0,9 g | 0,3 g | 0,3 g | 8 kcal |
| Ervilhas | 20 g | 4,5 g | 9,9 g | 0,3 g | 60 kcal |
| Azeite | 7 ml | 0 g | 0 g | 7 g | 63 kcal |
| Pimentão-doce | 0,1 g | vest. | vest. | 0 g | - |
| Manjericão | 0,1 g | vest. | vest. | 0 g | - |
| Orégãos | 0,1 g | vest. | vest. | 0 g | - |
| Azeitonas pretas | 25 g | 0,3 g | 0 g | 4,8 g | 44 kcal |
| TOTAL | | 20,3 g 18,9% | 61,6 g 57,4% | 17,4 g 23,7% | 429 kcal |

Proposta V10

Bifes de tofu com arroz de legumes

Confeção:

Preparar o arroz com cebola, alho, tomate, cenoura e ervilhas.

Cortar o tofu em fatias bem finas. Colocar na frigideira e temperar com azeite, molho de soja (este substitui o sal, usar com moderação), alho seco moído, pimentão-doce, orégãos e manjerição. Levar a lume brando por 10 minutos, virando as fatias.

| Composição nutricional de Bifes de tofu com arroz de legumes | | | | | |
|--------------------------------------------------------------|-----------|-----------------|---------------|-----------------|----------|
| Ingrediente | Capitação | Prot. | HC | Gord. | VE |
| Arroz | 80 g | 5,9 g | 63,7 g | 0,4 g | 282 kcal |
| Cebola | 25 g | 0,3 g | 2,2 g | 0 g | 10 kcal |
| Alho | 2 g | 0,1 g | 0,2 g | vest. | 1 kcal |
| Azeite | 5 ml | 0 g | 0 g | 5 g | 45 kcal |
| Tomate | 35 g | 0,4 g | 1,7 g | 0,1 g | 9 kcal |
| Ervilhas | 20 g | 4,5 g | 9,9 g | 0,3 g | 60 kcal |
| Cenoura | 40 g | 0,3 g | 2,2 g | 0 g | 10 kcal |
| Tofu | 100 g | 8,5 g | 0,7 g | 4,4 g | 76 kcal |
| Molho de soja | 5 ml | 0,2 g | 0,4 g | vest. | 2 kcal |
| Pimentão-doce | 1 g | vest. | vest. | 0 g | - |
| Manjerição | 1 g | vest. | vest. | 0 g | - |
| Orégãos | 1 g | vest. | vest. | 0 g | - |
| TOTAL | | 20,2 g 16,3% | 81 g 65,2% | 16,3 g 29,5% | 495 kcal |

Rancho vegetariano

Confeção:

Num tacho, colocar o azeite, a cebola picada e o alho e alourar. Juntar o tomate, o louro, a couve lombarda em pedaços, a cenoura às rodelas, a curgete e a beringela cortada em cubos; deixar refogar. Juntar o grão previamente cozido e um pouco da água da cozedura e temperar com pimentão-doce, manjerição e orégãos.

Juntar o macarronete e acrescentar a água necessária à cozedura (ou cozer separado e misturar no final).

| Composição nutricional do Rancho vegetariano | | | | | |
|----------------------------------------------|-----------|-----------------|-----------------|----------------|----------|
| Ingrediente | Capitação | Prot. | HC | Gord. | VE |
| Cebola | 25 g | 0,3 g | 2,2 g | 0 g | 10 kcal |
| Alho | 2 g | 0,1 g | 0,2 g | vest. | 1 kcal |
| Tomate maduros | 35 g | 0,4 g | 1,7 g | 0,1 g | 9 kcal |
| Grão-de-bico cozido | 100 g | 8,4 g | 16,7 g | 2,1 g | 119 kcal |
| Couve lombarda/coração de boi | 80 g | 1,9 g | 1,7 g | 0,2 g | 16 kcal |
| Cenoura | 40 g | 0,3 g | 2,2 g | 0 g | 10 kcal |
| Curgete | 40 g | 0,7 g | 0,8 g | 0,1 g | 7 kcal |
| Beringela | 50 g | 0,6 g | 1,2 g | 0,1 g | 8 kcal |
| Pimentão-doce | 1 g | vest. | vest. | 0 g | - |
| Manjerição | 1 g | vest. | vest. | 0 g | - |
| Orégãos | 0,1 g | vest. | vest. | 0 g | - |
| Folha de louro | 0,1 g | vest. | vest. | 0 g | - |
| Massa tipo macarronete | 50 g | 6,1 g | 35,5 g | 1 g | 175 kcal |
| Azeite | 5 ml | 0 g | 0 g | 5 g | 45 kcal |
| TOTAL | | 18,8 g 18,7% | 62,2 g 61,9% | 8,7 g 19,4% | 400 kcal |

Salada de três feijões

Confeção:

Colocar o azeite, o sumo de limão, a polpa de tomate, o vinagre de malte e o cebolinho picado numa grande tigela e bater até obter uma mistura homogénea. Reservar.

Cozer o feijão-verde em água a ferver durante 4-5 minutos até ficar tenro.

Juntar o feijão-verde, o feijão-de-soja e o feijão-vermelho ao molho, mexendo tudo.

Adicionar os tomates, as chalotas e o queijo vegano a mistura de feijões, remexendo suavemente para que tudo fique bem envolvido no molho. Temperar.

Disponibilizar as folhas verdes mistas para salada em seis pratos de servir. Colocar a salada de três feijões nos pratos e guarnecer com cebolinho picado e tostas “croustons”.

Composição nutricional da Salada de três feijões

| Ingrediente | Capitação | Prot. | HC | Gord. | VE |
|------------------|-----------|-----------------|-----------------|-----------------|----------|
| Limão | q.b. | vest. | vest. | vest. | - |
| Polpa de tomate | 10 g | 0 g | 0,6 g | 0 g | 3 kcal |
| Vinagre de malte | 2 ml | 0 g | 0 g | 0 g | - |
| Cebolinho | 1 g | vest. | vest. | 0 g | - |
| Feijão verde | 40 g | 0,8 g | 1,5 g | 0,1 g | 10 kcal |
| Feijão vermelho | 50 g | 10,9 g | 21,3 g | 0,7 g | 135 kcal |
| Feijão de soja | 30 g | 9,8 g | 5,5 g | 5,8 g | 113 kcal |
| Tomate | 70 g | 0,8 g | 3,4 g | 0,2 g | 19 kcal |
| Queijo vegano | 30 g | 0 g | 6,4 g | 7 g | 89 kcal |
| Chalotas | 40 g | 1 g | 6,8 g | 0 g | 31 kcal |
| Pão (croustons) | 40 g | 4,5 g | 29,1 g | 1,5 g | 148 kcal |
| Azeite | 5 ml | 0 g | 0 g | 5 g | 45 kcal |
| TOTAL | | 27,8 g 18,7% | 74,6 g 50,4% | 20,3 g 30,9% | 593 kcal |

Lasanha de quinoa

Confeção:

Cozinhar a quinoa conforme as instruções da embalagem. Quando estiver pronta, colocar num prato de forno untado com azeite.

Numa frigideira, refogar a cebola e os alhos picados num pouco de azeite. Quando a cebola estiver translúcida, juntar os cogumelos laminados e deixe que cozinhem por 5 minutos em lume brando. Adicionar depois o molho de tomate, envolver bem e temperar.

Numa taça misturar o queijo vegano e o manjeriço picado.

Colocar um pouco de molho de tomate por cima da quinoa, em seguida fazer uma camada de rodela de curgete e outra com a mistura de queijo e manjeriço.

Dispor os espinafres por cima e em seguida verter o restante molho. Polvilhar com o queijo vegano ralado e levar ao forno a 180° C por cerca de 40 minutos ou até a curgete estar cozinhada.

| Composição nutricional da Lasanha de quinoa | | | | | |
|---------------------------------------------|-----------|-----------------|-----------------|---------------|----------|
| Ingrediente | Capitação | Prot. | HC | Gord. | VE |
| Quinoa | 70 g | 9,1 g | 48,2 g | 4,1 g | 266 kcal |
| Cebola | 80 g | 0,3 g | 2,2 g | 0 g | 10 kcal |
| Alho | 2 g | 0,1 g | 0,2 g | vest. | 1 kcal |
| Cogumelos | 100 g | 1,8 g | 0,5 g | 0,5 g | 14 kcal |
| Molho de tomate | 15 g | 0,2 g | 0,7 g | 1,3 g | 15 kcal |
| Queijo vegano | 60 g | 0 g | 12,8 g | 14 g | 177 kcal |
| Manjeriço | 2 g | vest. | vest. | 0 g | - |
| Curgete | 40 g | 0,6 g | 0,8 g | 0,1 g | 7 kcal |
| Espinafre | 120 g | 3,1 g | 1 g | 1 g | 25 kcal |
| Azeite | 5 ml | 0 g | 0 g | 5 g | 45 kcal |
| TOTAL | | 15,2 g 10,8% | 66,4 g 47,4% | 26 g 41,8% | 560 kcal |

Proposta V14

Legumes à Brás

Confeção:

Numa panela com um fio de azeite, saltear a cebola e o alho-francês cortados em tirinhas. Juntar depois a cenoura em tirinhas ou ralada.

Cozer levemente as batatas em palitos finos, sem as deixar desfazer, e juntá-las aos legumes. Misturar o feijão cozido e o creme de soja. Temperar com açafrão-das índias e orégãos, envolver bem e retirar do lume.

Juntar a salsa picada e as azeitonas antes de servir.

| Composição nutricional dos Legumes à Brás | | | | | |
|-------------------------------------------|-----------|-----------------|-----------------|---------------|----------|
| Ingrediente | Capitação | Prot. | HC | Gord. | VE |
| Alho-francês | 40 g | 1,4 g | 1,2 g | 0,1 g | 11 kcal |
| Cebola | 40 g | 0,3 g | 2,2 g | 0 g | 10 kcal |
| Cenoura | 40 g | 0,3 g | 2,2 g | 0 g | 10 kcal |
| Cogumelos | 40 g | 0,7 g | 0,2 g | 0,2 g | 5 kcal |
| Batata | 160 g | 4 g | 30,7 g | 0 g | 139 kcal |
| Creme de soja | 25 ml | 0,7 g | 1,3 g | 4,1 g | 45 kcal |
| Feijão branco cozido | 50 g | 10,9 g | 21,3 g | 0,7 g | 135 kcal |
| Azeitona preta | 10 g | 0,1 g | 0 g | 1,9 g | 18 kcal |
| Açafrão-das-índias | 0,1 g | vest. | vest. | 0 g | - |
| Orégãos | 0,1 g | vest. | vest. | 0 g | - |
| Salsa | 10 g | 0,3 g | vest. | 0 g | 1 kcal |
| Azeite | 7 ml | 0 g | 0 g | 7 g | 63 kcal |
| TOTAL | | 18,7 g 17,1% | 59,1 g 54,1% | 14 g 28,8% | 437 kcal |

Proposta V15

Hambúrguer de grão e batata-doce com arroz de cenoura

Confeção:

Triturar o grão-de-bico cozido (bem escorrido) na picadora ou com a varinha mágica.

Cozer a batata-doce, esmagar e juntar ao grão; misturar a cebola picada, a salsa picada e a linhaça moída; temperar com pimentão-doce, cominhos e pimenta e mexer. A massa deve ficar espessa e moldável; se necessário, juntar um pouco de pão ralado.

Retirar porções de massa, moldar em forma de hambúrguer e passar por pão-ralado. Grelhar numa frigideira com um fio de azeite ou levar ao forno até dourar.

Servir com arroz de cenoura.

| Composição nutricional de Hambúrguer de grão e batata-doce com arroz de cenoura | | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------|-----------------|----------------|----------|
| Ingrediente | Capitação | Prot. | HC | Gord. | VE |
| Grão-de-bico cozido | 100 g | 8,4 g | 16,7 g | 2,1 g | 119 kcal |
| Batata doce | 50 g | 0,5 g | 14,2 g | 0 g | 59 kcal |
| Cebola | 40 g | 0,3 g | 2,2 g | 0 g | 10 kcal |
| Salsa | 10 g | 0,3 g | vest. | 0 g | 1 kcal |
| Linhaça moída | 5 g | 0,9 g | vest. | 0 g | 4 kcal |
| Cominhos | 0,1 g | vest. | vest. | vest. | - |
| Pimentão doce | 0,1 g | vest. | vest. | vest. | - |
| Pimenta | 0,1 g | vest. | vest. | vest. | - |
| Pão ralado | 10 g | 1,1 g | 7,2 g | 0,2 g | 35 kcal |
| Arroz | 50 g | 3,7 g | 39,8 g | 0,3 g | 177 kcal |
| Cenoura | 15 g | 0,1 g | 0,7 g | 0 g | 3 kcal |
| Azeite | 7 ml | 0 g | 0 g | 7 g | 63 kcal |
| TOTAL | | 15,3 g 13% | 80,8 g 68,8% | 9,6 g 18,2% | 471 kcal |

Caçarola de legumes de Inverno

Confeção:

Preparar as batatas, a pastinaca e a abóbora. Cortar a abóbora em pedaços um pouco maiores e a pastinaca e as batatas em pedaços mais pequenos. Cozer os legumes num tacho com água a ferver, 8 minutos ou até ficarem macios. Escorrer e dispor os legumes cozidos no fundo de um prato de ir ao forno, fundo e grande.

Num tacho, derreter o creme vegetal em lume brando. Juntar a farinha e cozinhar 1 minuto, mexendo sempre. Retirar do lume e deitar gradualmente a bebida de soja. Levar o tacho de novo ao lume, deixar ferver, mexendo sempre até engrossar e ferver mais 1 minuto. Juntar a noz-moscada e a pimenta e cobrir os legumes com este molho. Aquecer o forno a 180° C.

Para fazer a cobertura: misturar o pão ralado com a amêndoa, espalhar sobre os legumes e pôr algumas nozes pequenas de creme vegetal. Levar ao forno 30 minutos ou até dourar.

| Composição nutricional da Caçarola de legumes de Inverno | | | | | |
|----------------------------------------------------------|-----------|-----------------|-----------------|-----------------|----------|
| Ingrediente | Capitação | Prot. | HC | Gord. | VE |
| Batata | 100 g | 2,5 g | 19,2 g | 0 g | 87 kcal |
| Pastinaca | 60 g | 0,7 g | 10,8 g | 0,2 g | 48 kcal |
| Abóbora | 100 g | 0,3 g | 1,7 g | 0,2 g | 10 kcal |
| Feijão manteiga cozido | 40 g | 8,7 g | 17 g | 0,6 g | 108 kcal |
| Creme vegetal | 15 g | vest. | 0,1 g | 11 g | 99 kcal |
| Farinha de trigo | 5 g | 0,4 g | 3,7 g | 0,1 g | 17 kcal |
| Bebida de soja | 100 ml | 3,7 g | 0,4 g | 2,2 g | 36 kcal |
| Noz-moscada | 0,1 g | vest. | vest. | vest. | - |
| Pimenta | 0,1 g | vest. | vest. | vest. | - |
| Pão ralado | 20 g | 2,2 g | 14,3 g | 0,5 g | 71 kcal |
| Amêndoa ralada | 10 g | 2,6 g | 1 g | 4,8 g | 58 kcal |
| TOTAL | | 21,1 g 15,8% | 68,2 g 51,1% | 19,6 g 33,1% | 534 kcal |

Proposta V17

Massa Primavera (com feijão, tomate-cereja, ananás e azeitonas)

Confeção:

Cozer a massa até ficar *al dente*.

Cozer os brócolos até ficarem *al dente* e salteá-los num tacho com azeite e alho.

Numa taça, misturar as massas cozidas, os brócolos, o feijão cozido, o tomate-cereja cortado em metades, o ananás em pedaços, as azeitonas picadas, as avelãs e as nozes picadas. Temperar com azeite e orégãos e misturar o manjeriço fresco ou a salsa picada.

| Composição nutricional da Massa Primavera | | | | | |
|---------------------------------------------------------------|-----------|-----------------|-----------------|-----------------|----------|
| Ingrediente | Capitação | Prot. | HC | Gord. | VE |
| Massa espiral | 50 g | 6 g | 35,5 g | 1 g | 175 kcal |
| Alho | 2 g | 0,1 g | 0,2 g | vest. | 1 kcal |
| Cebola | 40 g | 0,3 g | 2,2 g | 0 g | 10 kcal |
| Tomate | 50 g | 0,4 g | 1,8 g | 0,2 g | 11 kcal |
| Feijão papo-de-rola ou Feijão manteiga, cozido | 40 g | 8,7 g | 17 g | 0,6 g | 108 kcal |
| Azeitona preta | 10 g | 0,1 g | 0 g | 1,9 g | 18 kcal |
| Ananás | 80 g | 0,4 g | 7,6 g | 0,2 g | 34 kcal |
| Nozes | 10 g | 1,7 g | 0,4 g | 6,8 g | 69 kcal |
| Avelãs | 10 g | 1,4 g | 0,6 g | 6,6 g | 68 kcal |
| Manjeriço fresco ou Salsa | 10 g | vest. | vest. | 0 g | 0 Kcal |
| Azeite | 5 ml | 0 g | 0 g | 5 g | 45 kcal |
| TOTAL | | 19,1 g 14,2% | 65,3 g 48,5% | 22,3 g 37,3% | 538 kcal |

Chili vegetariano (feijão, soja, milho) com arroz

Confeção:

Demolhar os nacos de soja em água quente por 30 minutos e escorrer bem.

Num tacho, colocar o azeite, a cebola picada e o alho e deixar alourar. Juntar o tomate, o louro, o pimento em pedacinhos, a cenoura picada e a soja; envolver bem e refogar por 10 minutos. Juntar o feijão cozido, um pouco da água da cozedura e o milho-doce. Temperar com pimentão-doce, cominhos e uma pitada de piri-piri e deixar cozinhar até ficar macio.

No final, adicionar os coentros picados e servir com arroz.

| Composição nutricional de Chili vegetariano (feijão, soja, milho) com arroz | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------|-----------------|-----------------|----------|
| Ingrediente | Capitação | Prot. | HC | Gord. | VE |
| Feijão vermelho cozido | 50 g | 10,9 g | 21,3 g | 0,7 g | 135 kcal |
| Soja em nacos ou Soja fina | 30 g | 9,9 g | 5,5 g | 5,8 g | 114 kcal |
| Cebola | 50 g | 0,5 g | 1,6 g | 0,1 g | 9 kcal |
| Alho | 2 g | 0,1 g | 0,2 g | vest. | 1 kcal |
| Tomate maduro | 80 g | 0,6 g | 2,8 g | 0,2 g | 15 kcal |
| Cenoura | 60 g | 0,4 g | 2,6 g | 0 g | 12 kcal |
| Pimento vermelho | 30 g | 0,3 g | 1,8 g | 0,1 g | 9 kcal |
| Milho-doce | 30 g | 1 g | 6 g | 0,4 g | 32 kcal |
| Pimentão-doce | 0,1 g | vest. | vest. | vest. | - |
| Cominhos | 0,1 g | vest. | vest. | vest. | - |
| Piri-piri ou malagueta | 0,1 g | vest. | vest. | vest. | - |
| Coentros ou Salsa | 1,2 g | vest. | 0,1 g | 0 g | 0 kcal |
| Azeite | 7 ml | 0 g | 0 g | 7 g | 63 kcal |
| Arroz | 50 g | 3,7 g | 39,8 g | 0,3 g | 177 kcal |
| TOTAL | | 27,4 g 19,3% | 81,7 g 57,6% | 14,6 g 23,1% | 568 kcal |

Couscous de legumes/vegetais

Confeção:

Cortar as cebolas em rodela finas. Num tacho, aquecer parte do azeite, juntar cebolas e cozinhar em lume médio durante 3 minutos ou até a cebola ficar macia, mexer de vez em quando. Juntar o pó de malagueta e gengibre e cozinhar mais 1 minuto, mexendo.

Juntar o pau de canela, as cenouras, as pastinacas e o caldo e misturar tudo muito bem com as especiarias e a cebola. Tapar e deixar ferver. Reduzir o lume e cozer, tapado, 5 minutos, até os legumes estarem quase macios.

Juntar a abóbora, a couve-flor e as curgetes e ferver mais 10 minutos. Misturar o grão-de-bico, os coentros e a salsa; cozinhar, destapado, 5 minutos. Retirar o pau de canela.

Colocar o couscous numa tigela, cobrir com água a ferver. Deixar repousar cerca de 5 minutos, juntar o resto do azeite e mexer com um garfo. Pôr uma camada de couscous em cada prato e cobrir com os legumes.

| Composição nutricional dos Couscous de legumes/vegetais | | | | | |
|---------------------------------------------------------|-----------|-----------------|---------------|-----------------|----------|
| Ingrediente | Capitação | Prot. | HC | Gord. | VE |
| Couscous | 80 g | 3 g | 18 g | 0,2 g | 86 kcal |
| Cebola | 40 g | 0,4 g | 1,2 g | 0 g | 6 kcal |
| Cenoura | 40 g | 0,2 g | 1,8 g | 0 g | 8 kcal |
| Pastinacas | 40 g | 0,5 g | 7,2 g | 0,1 g | 32 kcal |
| Abóbora | 50 g | 0,2 g | 0,9 g | 0,1 g | 5 kcal |
| Couve-flor | 50 g | 1,9 g | 1,7 g | 0,1 g | 15 kcal |
| Curgete | 50 g | 0,8 g | 1 g | 0,2 g | 9 kcal |
| Grão-de-bico cozido | 80 g | 15,2 g | 41,1 g | 4 g | 261 kcal |
| Salsa | 1,2 g | vest. | 0,1 g | 0 g | 0 kcal |
| Coentros | 1 g | vest. | vest. | 0 g | 0 kcal |
| Açafrão | 0,1 g | vest. | vest. | vest. | - |
| Canela | 0,1 g | vest. | vest. | vest. | - |
| Gengibre | 0,5 g | vest. | vest. | vest. | - |
| Malagueta | q.b. | vest. | vest. | vest. | - |
| Azeite | 7 ml | 0 g | 0 g | 7 g | 63 kcal |
| TOTAL | | 22,2 g 18,3% | 73 g 60,1% | 11,7 g 21,6% | 485 kcal |

Malandrinho de feijão com cubinhos de tofu

Confeção:

Num tacho, colocar o azeite, a cebola picada e o alho e deixar alourar. Juntar o tomate e refogar. Acrescentar o arroz, os grelos, o feijão (previamente cozido), a água e deixar cozer.

Cortar o tofu em cubinhos pequenos. Colocar na frigideira e temperar com azeite, molho de soja (este substitui o sal, usar com moderação), alho em pó, pimentão-doce e orégãos, envolvendo bem. Levar a lume baixo e mexer por 5 minutos; retificar o tempero se necessário.

Servir o malandrinho de feijão com os cubinhos de tofu.

| Composição nutricional do Malandrinho de feijão com cubinhos de tofu | | | | | |
|----------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------|-----------------|---------------|----------|
| Ingrediente | Capitação | Prot. | HC | Gord. | VE |
| Arroz | 50 g | 3,7 g | 39,8 g | 0,3 g | 177 kcal |
| Feijão vermelho cozido | 40 g | 4,4 g | 9,3 g | 0,3 g | 58 kcal |
| Grelos | 40 g | 1 g | 1 g | 0,2 g | 10 kcal |
| Cebola | 40 g | 0,3 g | 2,2 g | 0 g | 10 kcal |
| Alho | 4 g | 0,2 g | 0,4 g | vest. | 2 kcal |
| Tomate | 35 g | 0,3 g | 1,2 g | 0,1 g | 7 kcal |
| Azeite | 10 ml | 0 g | 0 g | 10 g | 90 kcal |
| Tofu | 50 g | 4,2 g | 0,3 g | 2,2 g | 38 kcal |
| Molho de soja | 5 ml | 0,2 g | 0,4 g | vest. | 2 kcal |
| Alho seco moído | 0,1 g | vest. | vest. | vest. | - |
| Pimentão-doce | 0,1 g | vest. | vest. | vest. | - |
| Orégãos | 0,1 g | vest. | vest. | vest. | - |
| TOTAL | | 14,3 g 14,5% | 54,6 g 55,5% | 13,1 g 30% | 394 kcal |

Feijão-verde com tomate

Confeção:

Retirar as pontas ao feijão-verde e cortar ao meio. Cozer em água a ferver durante 3 minutos, passar por água fria para manter a cor e reservar. Picar os tomates e manter o líquido.

Aquecer o azeite num tacho, juntar a cebola e o alho e cozinhar, mexendo, até a cebola começar a alourar. Salpicar com açúcar e deixar caramelizar. Adicionar o vinagre e cozinhar 1 minuto. Juntar os tomates e o líquido, o manjericão fresco, as azeitonas e pimenta. Cozinhar, destapado, durante 5 minutos. Juntar o feijão-verde e deixar aquecer. Servir guarnecido com folhas de manjericão.

Acompanhar com arroz de ervilhas.

| Composição nutricional do Feijão-verde com tomate | | | | | |
|---------------------------------------------------|-----------|--------|--------|--------|----------|
| Ingrediente | Capitação | Prot. | HC | Gord. | VE |
| Feijão-verde | 150 g | 2,9 g | 5,7 g | 0,5 g | 39 kcal |
| Tomate | 100 g | 0,8 g | 3,5 g | 0,3 g | 20 kcal |
| Azeite | 10 ml | 0 g | 0 g | 10 g | 90 kcal |
| Cebola | 70 g | 0,7 g | 2,2 g | 0,1 g | 13 kcal |
| Alho | 2 g | 0,2 g | 0,2 g | vest. | 2 kcal |
| Açúcar | 5 g | 0 g | 5 g | 0 g | 20 kcal |
| Vinagre balsâmico | 2 ml | vest. | vest. | 0 g | - |
| Manjericão | 1 g | vest. | vest. | 0 g | - |
| Azeitonas picadas | 50 g | 0,7 g | 0 g | 9,3 g | 87 kcal |
| Pimenta | 0,1 g | vest. | vest. | vest. | - |
| Arroz | 80 g | 5,9 g | 63,7 g | 0,4 g | 282 kcal |
| Ervilhas | 15 g | 3,4 g | 7,4 g | 0,2 g | 45 kcal |
| TOTAL | | 14,6 g | 87,9 g | 20,8 g | 598 kcal |
| | | 9,8% | 58,9% | 31,3% | |

Fettucini com natas e cogumelos

Confeção:

Cozer a massa até ficar *al dente* e misturar um fio de azeite.

Num tacho, colocar o azeite, a cebola cortada em tirinhas e o alho picado e deixar alourar. Juntar as ervilhas, os cogumelos e a cenoura ralada e saltear por alguns minutos. Juntar o creme de soja e os coentros picados e envolver. Retirar do lume.

Antes de servir, juntar as azeitonas picadas.

| Composição nutricional do Fettucini com natas e cogumelos | | | | | |
|-----------------------------------------------------------|-----------|-----------------|-----------------|---------------|----------|
| Ingrediente | Capitação | Prot. | HC | Gord. | VE |
| Massa Fettucini | 80 g | 9,7 g | 56,9 g | 1,5 g | 280 kcal |
| Creme de soja | 25 ml | 0,7 g | 1,3 g | 4,1 g | 45 kcal |
| Cogumelos | 80 g | 1,4 g | 0,4 g | 0,4 g | 11 kcal |
| Ervilhas | 50 g | 2,7 g | 3,5 g | 0,3 g | 27 kcal |
| Coentros | 10 g | vest. | vest. | 0 g | 0 kcal |
| Cebola | 40 g | 0,3 g | 2,2 g | 0 g | 10 kcal |
| Alho | 2 g | 0,2 g | 0,2 g | vest. | 2 kcal |
| Azeitona preta | 10 g | 0,1 g | 0 g | 1,9 g | 18 kcal |
| Azeite | 7 ml | 0 g | 0 g | 7 g | 63 kcal |
| TOTAL | | 15,1 g 13,3% | 64,5 g 56,7% | 15,2 g 30% | 456 kcal |

Proposta V23

Legumes em leite de coco

Confeção:

Aquecer o óleo numa *wok* ou frigideira de fundo forte. Juntar o alho, gengibre e grãos de pimenta e deixar cozinhar 30 segundos. Adicionar a beringela, a batata-doce, e a água. Cozinhar 5 minutos em lume médio e mexer com frequência. Juntar o feijão-verde, cobrir e cozinhar 4 minutos, agitar para os legumes não pegarem ao fundo. Adicionar o grão-de-bico.

Deitar os espargos e o leite de coco na *wok* ou frigideira e cozinhar 3 minutos ou até os espargos estarem macios. Juntar os espinafres, o manjeriço e mexer até os espinafres e o manjeriço ficarem levemente macios.

| Composição nutricional dos Legumes em leite de coco | | | | | |
|-----------------------------------------------------|-----------|-----------------|-----------------|-----------------|----------|
| Ingrediente | Capitação | Prot. | HC | Gord. | VE |
| Azeite | 10 ml | 0 g | 0 g | 10 g | 90 kcal |
| Alho picado | 4 g | 1,4 g | 0,4 g | 0,4 g | 11 kcal |
| Gengibre | 0,8 g | vest | vest | vest | - |
| Grão-de-bico cozido | 50 g | 9,5 g | 25,7 g | 2,5 g | 163 kcal |
| Beringela | 50 g | 0,6 g | 1,2 g | 0,1 g | 8 kcal |
| Feijão-verde | 40 g | 0,8 g | 1,5 g | 0,1 g | 10 kcal |
| Batata doce | 150 g | 1,5 g | 42,5 g | 0 g | 176 kcal |
| Espargos | 100 g | 2,1 g | 2,7 g | 0 g | 19 kcal |
| Leite de coco | 30 ml | 0,3 g | 0,8 g | 5,5 g | 54 kcal |
| Espinafre | 100 g | 2,6 g | 0,8 g | 0,9 g | 22 kcal |
| Manjeriço | 1 g | vest. | vest. | 0 g | - |
| TOTAL | | 18,8 g 13,6% | 75,6 g 54,7% | 19,5 g 31,7% | 553 kcal |

Proposta V24

Salada de grão-de-bico com legumes e nozes

Confeção:

Cozer o grão-de-bico em água. Fazer um refogado com o azeite e a cebola. Adicionar o tomate, a cenoura, o alho-francês e os cogumelos. Deixar cozinhar em lume brando. Juntar o grão-de-bico ao refogado.

Salpicar com nozes picadas e servir.

| Composição nutricional da Salada de grão-de-bico com legumes e nozes | | | | | |
|----------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------|-----------------|-----------------|----------|
| Ingrediente | Capitação | Prot. | HC | Gord. | VE |
| Grão-de-bico | 80 g | 15,2 g | 41,1 g | 4 g | 261 kcal |
| Nozes | 10 g | 1,7 g | 0,4 g | 6,8 g | 70 kcal |
| Cenoura | 40 g | 0,2 g | 1,8 g | 0 g | 8 kcal |
| Alho-francês | 80 g | 1,4 g | 2,4 g | 0,2 g | 17 kcal |
| Cogumelos | 100 g | 1,8 g | 0,5 g | 0,5 g | 14 kcal |
| Tomate | 80 g | 0,6 g | 2,8 g | 0,2 g | 15 kcal |
| Cebola | 40 g | 0,3 g | 2,2 g | 0 g | 10 kcal |
| Azeite | 7 ml | 0 g | 0 g | 7 g | 63 kcal |
| TOTAL | | 21,2 g 18,6% | 51,2 g 44,7% | 18,7 g 36,7% | 458 kcal |

Proposta V25

Risotto de ervilhas e cogumelos

Confeção:

Num tacho, colocar o azeite, a cebola picada e o alho e deixar alourar. Juntar o arroz para *risotto* e saltear um pouco. Adicionar a água, as ervilhas e os cogumelos laminados. Temperar com pimentão-doce e manjerição ou orégãos e deixar cozer. Apagar o lume e misturar as raspas de limão.

Antes de servir, misturar a salsa picada e as amêndoas laminadas.

| Composição nutricional do Risotto | | | | | |
|-----------------------------------|-----------|-----------------|-----------------|-----------------|----------|
| Ingrediente | Capitação | Prot. | HC | Gord. | VE |
| Arroz Risotto | 60 g | 4,4 g | 47,8 g | 0,3 g | 212 kcal |
| Ervilhas | 50 g | 2,7 g | 3,5 g | 0,3 g | 28 kcal |
| Cogumelos brancos | 50 g | 0,9 g | 0,3 g | 0,3 g | 8 kcal |
| Cebola | 40 g | 0,3 g | 2,2 g | 0 g | 10 kcal |
| Alho | 2 g | 0,1 g | 0,2 g | vest. | 1 kcal |
| Azeite | 7 ml | 0 g | 0 g | 7 g | 63 kcal |
| Amêndoa laminada | 20 g | 4,3 g | 1,4 g | 11,4 g | 125 kcal |
| Salsa | 1,2 g | vest. | 0,1 g | 0 g | 0 kcal |
| Raspa de limão | q.b. | 0 g. | vest. | 0 g | - |
| Pimentão-doce | 0,1 g | vest. | vest. | 0 g | - |
| Manjerição | 0,1 g | vest. | vest. | 0 g | - |
| TOTAL | | 12,7 g 11,4% | 55,5 g 49,7% | 19,3 g 38,9% | 447 kcal |

Proposta V26

Croquetes vegetarianos de grão e alheira com arroz de ervilhas

Confeção:

Para os croquetes. Escorrer o grão cozido e picar na picadora com um pouco de azeite. Juntar a alheira vegetariana e voltar a picar. Transferir para uma taça e juntar a salsa picada e a linhaça moída, e envolver bem. Moldar os croquetes e passar por pão ralado. Fritar na frigideira com um fio de azeite ou levar ao forno até dourar.

Preparar o arroz de ervilhas e servir com os croquetes e salada.

| Composição nutricional de Croquetes vegetarianos de grão e alheira com arroz de ervilhas | | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------|-----------------|---------------|----------|
| Ingrediente | Capitação | Prot. | HC | Gord. | VE |
| Grão-de-bico cozido | 80 g | 6,7 g | 13,4 g | 1,7 g | 96 kcal |
| Alheira vegetariana | 50 g | 1,5 g | 9,2 g | 5,5 g | 99 kcal |
| Salsa | 10 g | vest. | vest. | 0 g | - |
| Linhaça moída | 5 g | 0,9 g | - | - | 4 kcal |
| Pão ralado | 20 g | 2,2 g | 14,3 g | 0,5 g | 71 kcal |
| Arroz | 50 g | 3,7 g | 39,8 g | 0,3 g | 177 kcal |
| Ervilhas | 15 g | 3,4 g | 7,4 g | 0,2 g | 45 kcal |
| Azeite | 7 ml | 0 g | 0 g | 7 g | 63 kcal |
| TOTAL | | 18,4 g 13,5% | 84,1 g 61,5% | 15,2 g 25% | 555 kcal |

Proposta V27

Strogonoff de Seitan com Cogumelos

Confeção:

Cozer a massa até ficar *al dente*. Misturar um fio de azeite.

Num tacho, colocar o azeite, a cebola picada e o alho e deixar alourar. Juntar a polpa de tomate, o seitan cortado aos cubos e temperar com pimentão-doce, orégãos e pimenta, envolvendo bem; deixar cozinhar por 5 minutos. Juntar os cogumelos laminados e deixar refogar. No final, juntar o creme de soja e os coentros picados.

Servir com a massa.

| Composição nutricional do Strogonoff de Seitan com Cogumelos | | | | | |
|--------------------------------------------------------------|-----------|-----------------|-----------------|-----------------|----------|
| Ingrediente | Capitação | Prot. | HC | Gord. | VE |
| Fettccuni / massa integral | 80 g | 9,6 g | 52,8 g | 1,4 g | 262 kcal |
| Cebola | 40 g | 0,3 g | 2,2 g | 0 g | 10 kcal |
| Alho | 4 g | 0,2 g | 0,4 g | vest. | 2 kcal |
| Polpa de tomate | 10 g | 0,1 g | 0,5 g | 0,9 g | 11 kcal |
| Seitan | 100 g | 22,7 g | 3,5 g | 1,6 g | 119 kcal |
| Pimentão-doce | 0,1 g | vest. | vest. | vest. | - |
| Orégãos | 0,1 g | vest. | vest. | vest. | - |
| Pimenta | 0,1 g | vest. | vest. | vest. | - |
| Cogumelos fatiados | 50 g | 0,9 g | 0,3 g | 0,3 g | 8 kcal |
| Creme de soja | 50 ml | 1,3 g | 2,7 g | 8,3 g | 91 kcal |
| Salsa ou Coentros | 10 g | vest. | vest. | 0 g | 0 kcal |
| Azeite | 5 ml | 0 g | 0 g | 5 g | 45 kcal |
| TOTAL | | 35,1 g 25,6% | 62,4 g 45,6% | 17,5 g 28,8% | 548 kcal |

Proposta V28

Legumes assados no forno

Confeção:

Cozer as couves de bruxelas. Reservar.

Aquecer previamente o forno a 210°C. Descascar e lavar as batatas, cortar ao meio e cozer durante 5 minutos. Escorrer e secar com papel de cozinha. Com uns dentes de um garfo raspar as batatas para ficarem com uma superfície irregular.

Colocar as batatas num prato fundo de ir ao forno, pincelar com creme vegetal derretido misturado com o azeite e levar ao forno 20 minutos. Entretanto, descascar as cebolas e cortar as bases. Cortar a abóbora em seis pedaços a curgete e a beringela em tamanhos semelhantes e retirar o topo das cenouras e das pastinacas. Juntar às batatas, adicionar as couves de bruxelas e pincelar com a mistura do creme vegetal e levar ao forno 20 minutos. Voltar a pincelar com o molho que se vai formando e levar ao forno mais 15 minutos.

| Composição nutricional dos Legumes assados no forno | | | | | |
|-----------------------------------------------------|-----------|----------------|-----------------|-----------------|----------|
| Ingrediente | Capitação | Prot. | HC | Gord. | VE |
| Batata | 200 g | 5 g | 38,4 g | 0 g | 174 kcal |
| Cebola | 40 g | 0,3 g | 2,2 g | 0 g | 10 kcal |
| Abóbora | 50 g | 0,2 g | 0,9 g | 0,1 g | 5 kcal |
| Curgete | 60 g | 1 g | 1,2 g | 0,2 g | 10 kcal |
| Beringela | 60 g | 0,7 g | 1,4 g | 0,1 g | 9 kcal |
| Cenoura | 50 g | 0,3 g | 2,2 g | 0 g | 10 kcal |
| Pastinacas | 40 g | 0,5 g | 7,2 g | 0,1 g | 32 kcal |
| Couve de Bruxelas | 100 g | 3,5 g | 4 g | 1,4 g | 43 kcal |
| Creme vegetal | 20 g | vest. | 0,1 g | 15 g | 135 kcal |
| Azeite | 5 ml | 0 g | 0 g | 5 g | 45 kcal |
| TOTAL | | 11,5 g 9,7% | 57,6 g 48,7% | 21,9 g 41,6% | 473 kcal |

Estufado de legumes com massa

Confeção:

Cozer a massa até ficar *al dente*.

Num tacho, colocar o azeite, a cebola picada e o alho e deixar alourar. Juntar o tomate e refogar. Juntar a cenoura, os brócolos, o feijão-verde e as ervilhas, e deixar cozinhar. Temperar com orégãos e pimenta. Adicionar as massas e os coentros picados no final.

| Composição nutricional de Estufado de legumes com massa | | | | | |
|---------------------------------------------------------|-----------|-----------------|-----------------|----------------|----------|
| Ingrediente | Capitação | Prot. | HC | Gord. | VE |
| Massa (laços) | 80 g | 9,7 g | 56,9 g | 1,5 g | 280 kcal |
| Cenoura | 50 g | 0,3 g | 2,2 g | 0 g | 10 kcal |
| Cebola | 40 g | 0,3 g | 2,2 g | 0 g | 10 kcal |
| Alho | 4 g | 0,2 g | 0,4 g | vest. | 2 kcal |
| Polpa de tomate | 10 g | 0,1 g | 0,5 g | 0,9 g | 11 kcal |
| Brócolos | 60 g | 2 g | 0,9 g | 0,5 g | 16 kcal |
| Feijão verde | 60 g | 1,1 g | 2,3 g | 0,2 g | 15 kcal |
| Ervilhas de quebrar | 60 g | 1,9 g | 2,3 g | 0,1 g | 18 kcal |
| Azeite | 5 ml | 0 g | 0 g | 5 g | 45 kcal |
| Pimenta preta | 0,1 g | vest. | vest. | vest. | - |
| Ervas aromáticas | q.b. | vest. | vest. | 0 g | 0 kcal |
| TOTAL | | 15,6 g 15,3% | 67,7 g 66,5% | 8,2 g 18,2% | 407 kcal |

Jardineira de castanhas

Confeção:

Cozer as batatas em água a ferver durante 20 minutos, ou até estarem macias por dentro. Escorrer bem e reservar. Entretanto, cozinhar os restantes ingredientes numa frigideira durante 10 minutos, mexendo sempre. Adicionar as batatas escorridas à frigideira e cozinhar durante 10 minutos, mexendo e pressionando os ingredientes com a parte de trás de uma colher.

Acrescentar algumas azeitonas pretas e servir de imediato a jardineira, acompanhada de pão.

| Composição nutricional da Jardineira de castanhas | | | | | |
|---------------------------------------------------|-----------|--------|--------|-------|----------|
| Ingrediente | Capitação | Prot. | HC | Gord. | VE |
| Batata | 200 g | 5 g | 38,4 g | 0 g | 174 kcal |
| Cebola vermelha | 40 g | 0,3 g | 2,2 g | 0 g | 10 kcal |
| Ervilhas de quebrar | 30 g | 0,9 g | 1,2 g | 0,1 g | 9 kcal |
| Brócolos | 30 g | 1 g | 0,5 g | 0,3 g | 8 kcal |
| Curgete | 40 g | 0,6 g | 0,8 g | 0,1 g | 7 kcal |
| Pimento verde | 30 g | 0,5 g | 0,8 g | 0,2 g | 7 kcal |
| Milho doce | 20 g | 0,6 g | 3,8 g | 0,2 g | 19 kcal |
| Alho | 4 g | 0,2 g | 0,4 g | vest. | 2 kcal |
| Pimentão doce | 0,1 g | vest. | vest. | 0 g | - |
| Salsa | 1,2 g | vest. | vest. | 0 g | - |
| Caldo de vegetais | 75 ml | vest. | vest. | vest. | - |
| Castanha | 50 g | 1,6 g | 19,9 g | 0,6 g | 91 kcal |
| Azeite | 7 ml | 0 g | 0 g | 7 g | 63 kcal |
| Pão | 30 g | 2,5 g | 17,2 g | 0,7 g | 85 kcal |
| Azeitonas pretas | 25 g | 0,3 g | 0 g | 4,8 g | 44 kcal |
| TOTAL | | 13,5 g | 85,2 g | 14 g | 519 kcal |
| | | 10,4% | 65,4% | 24,2% | |

Tagliatelli com soja e molho de tomate

Confeção:

Demolhar a soja em água quente por 30 minutos; escorrer bem.

Cozer o *tagliatelli* até ficar al dente; no final, misturar um fio de azeite.

Num tacho, colocar o azeite, a cebola picada e o alho e deixar alourar. Juntar o tomate, o louro e refogar. Juntar a soja (demolhada e escorrida), a cenoura picada, o pimento picado e o feijão-verde em pedacinhos; temperar com tomilho, orégãos e pimenta. Adicionar um pouco de água e deixar estufar.

Servir o *tagliatelli* envolvido no preparado da soja.

| Composição nutricional do Tagliatelli com soja e molho de tomate | | | | | |
|------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------|-----------------|---------------|----------|
| Ingrediente | Capitação | Prot. | HC | Gord. | VE |
| Tagliatelli | 80 g | 9,7 g | 56,9 g | 1,5 g | 280 kcal |
| Cebola | 80 g | 0,6 g | 4,4 g | 0 g | 20 kcal |
| Alho | 2 g | 0,1 g | 0,2 g | vest. | 1 kcal |
| Tomate bem maduro | 150 g | 1,2 g | 5,3 g | 0,5 g | 31 kcal |
| Azeite | 7 ml | 0 g | 0 g | 7 g | 63 kcal |
| Soja fina | 40 g | 13,1 g | 7,3 g | 7,7 g | 151 kcal |
| Pimento vermelho | 30 g | 0,5 g | 0,8 g | 0,2 g | 7 kcal |
| Cenoura | 40 g | 0,2 g | 1,8 g | 0 g | 8 kcal |
| Feijão-verde | 40 g | 0,8 g | 1,5 g | 0,1 g | 10 kcal |
| Tomilho | 0,1 g | vest. | vest. | 0 g | - |
| Orégãos | 0,1 g | vest. | vest. | 0 g | - |
| Pimenta | 0,1 g | vest. | vest. | 0 g | - |
| Folha de louro | 0,1 g | vest. | vest. | 0 g | - |
| TOTAL | | 26,2 g 18,4% | 78,2 g 54,8% | 17 g 26,8% | 571 kcal |

Empadão de lentilhas e legumes

Confeção:

Cozer as lentilhas e reservar.

Numa panela, colocar o azeite, a cebola picada e o alho e deixar alourar. Juntar o tomate, o louro, o pimento picado, a cenoura ralada e o alho-francês, e refogar. Adicionar as lentilhas, temperar com pimentão-doce, cominhos, orégãos e pimenta, e deixar apurar. Juntar um pouco de água se necessário.

Cozer a batata e escorrer; misturar a bebida vegetal, um pouco de azeite e noz moscada e reduzir a puré. Montar o empadão com o preparado de lentilhas e o puré. Levar ao forno até dourar.

| Composição nutricional de Empadão de lentilhas e legumes | | | | | |
|----------------------------------------------------------|-----------|-----------------|-----------------|----------------|----------|
| Ingrediente | Capitação | Prot. | HC | Gord. | VE |
| Lentilhas verdes ou castanhas | 80 g | 7,2 g | 13,3 g | 0,2 g | 86 kcal |
| Cebola | 25 g | 0,3 g | 2,2 g | 0 g | 10 kcal |
| Alho | 2 g | 0,1 g | 0,2 g | vest. | 1 kcal |
| Tomate | 35 g | 0,4 g | 1,7 g | 0,1 g | 9 kcal |
| Folha de louro | 0,1 g | vest. | vest. | 0 g | - |
| Pimento vermelho | 30 g | 0,3 g | 1,8 g | 0,1 g | 9 kcal |
| Cenoura | 40 g | 0,3 g | 2,2 g | 0 g | 10 kcal |
| Alho-francês | 40 g | 0,2 g | 1,2 g | 0,1 g | 7 kcal |
| Pimentão-doce | 0,1g | vest. | vest. | 0 g | 0 kcal |
| Cominhos | 0,1 g | vest. | vest. | 0 g | 0 kcal |
| Orégãos | 0,1 g | vest. | vest. | 0 g | 0 kcal |
| Pimenta | 0,1 g | vest. | vest. | 0 g | 0 kcal |
| Noz moscada | 0,1 g | vest. | vest. | 0 g | 0 kcal |
| Batata | 200 g | 5 g | 38,4 g | 0 g | 174 kcal |
| Bebida de soja (sem açúcar) | 50 ml | 1,9 g | 0,2 | 1,1 | 18 kcal |
| Azeite | 7 ml | 0 g | 0 g | 7 g | 63 kcal |
| TOTAL | | 15,7 g 16,3% | 61,2 g 63,6% | 8,6 g 20,1% | 387 kcal |

Medalhões de tofu com sementes de chia

Confeção:

Numa taça esmagar e misturar muito bem todos os ingredientes. Moldar medalhões e levar ao forno numa forma untada com azeite ou alourar com um pouco de azeite numa sertã.

Servir acompanhado de uma salada de feijão-verde cozido e esparguete cozido.

| Composição nutricional de Medalhões de tofu com sementes de chia | | | | | |
|------------------------------------------------------------------|-----------|---------------|-----------------|-----------------|----------|
| Ingrediente | Capitação | Prot. | HC | Gord. | VE |
| Tofu | 150 g | 12,8 g | 1,1 g | 6,6 g | 115 kcal |
| Pão ralado | 15 g | 1,8 g | 11 g | 1 g | 60 kcal |
| Alho | 4 g | 0,2 g | 0,4 g | vest. | 2 kcal |
| Cebola | 40 g | 0,3 g | 2,2 g | 0 g | 10 kcal |
| Gémen de trigo | 5 g | 1,2 g | 2,6 g | 0,5 g | 20 kcal |
| Molho de soja | 5 ml | 0,4 g | 0,2 g | vest. | 2 kcal |
| Salsa | 1,2 g | vest. | vest. | 0 g | - |
| Azeite | 7 ml | 0 g | 0 g | 7 g | 63 kcal |
| Sementes de chia | 10 g | 2,1 g | 4,2 g | 3,2 g | 54 kcal |
| Feijão-verde | 150 g | 2,9 g | 5,7 g | 0,5 g | 39 kcal |
| Esparguete | 40 g | 4,8 g | 28,4 g | 0,8 g | 140 kcal |
| TOTAL | | 26,5 g 21% | 55,8 g 44,1% | 19,6 g 34,9% | 505 kcal |

Tortilha de tofu e legumes no forno

Confeção:

Alourar a cebola picada no azeite e refogar todos os legumes aos pedaços pequenos. Temperar e reservar.

Numa taça, colocar o tofu esmagado e adicionar a farinha, o azeite, a salsa picada, as sementes, a água, as algas, o gengibre e as azeitonas. Misturar bem. Adicionar os legumes escorridos e misturá-los até formarem uma massa homogénea. Colocar a massa numa forma untada com azeite. Assar em forno pré-aquecido a cerca de 180.°C por 45 minutos, ou até que a superfície esteja dourada.

Servir com arroz branco.

| Composição nutricional de Medalhões de tofu com sementes de chia | | | | | |
|------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------|-----------------|-----------------|----------|
| Ingrediente | Capitação | Prot. | HC | Gord. | VE |
| Tofu | 150 g | 12,8 g | 1,1 g | 6,6 g | 115 kcal |
| Algas marinhas | 1 g | 0,1 g | 0,4 g | vest. | 2 kcal |
| Beringela | 40 g | 0,4 g | 1 g | 0,1 g | 7 kcal |
| Alho-francês | 40 g | 0,7 g | 1,2 g | 0,1 g | 9 kcal |
| Curgete | 40 g | 0,6 g | 0,8 g | 0,1 g | 7 kcal |
| Brócolos | 40 g | 1,4 g | 0,6 g | 0,3 g | 12 kcal |
| Cebola | 25 g | 0,2 g | 0,8 g | 0,1 g | 5 kcal |
| Azeite | 7 ml | 0 g | 0 g | 7 g | 63 kcal |
| Azeitonas pretas picadas | 25 g | 0,3 g | 0 g | 4,8 g | 44 kcal |
| Gengibre | 0,1 g | vest. | vest. | 0 g | - |
| Salsa | 1,2 g | vest. | 0,1 g | vest. | 0 kcal |
| Sementes de linhaça | 10 g | 1,8 g | 2,9 g | 4,2 g | 57 kcal |
| Farinha de trigo ou centeio integral | 20 g | 1,9 g | 13 g | 0,5 g | 64 kcal |
| Pimenta preta | 0,1 g | vest. | vest. | 0 g | - |
| Arroz | 60 g | 4,4 g | 47,8 g | 0,3 g | 212 kcal |
| TOTAL | | 24,6 g 16,6% | 69,7 g 46,9% | 24.1 g 36,5% | 597 kcal |

Lasanha de Soja e Espinafres

Confeção:

Escaldar os espinafres e escorrer.

Demolhar a soja em água quente por 30 minutos; escorrer bem.

Numa panela, colocar o azeite, a cebola picada e alho e deixar alourar. Juntar o tomate, o pimento e o louro e refogar. Acrescentar a cenoura ralada, os cogumelos e a soja (previamente cozida e escorrida). Temperar com pimentão-doce, orégãos, tomilho e pimenta, e deixar refogar por 10 minutos.

À parte, fazer o molho bechamel: dissolver a farinha de trigo na bebida de soja e levar ao lume até engrossar; no final, juntar um fio de azeite e temperar com sal e noz moscada.

Num tabuleiro, fazer camadas: colocar as placas de massa, o preparado da soja, o espinafre e o molho bechamel. Finalizar com o molho e levar ao forno até a massa estar cozida e o topo dourar.

| Composição nutricional de Lasanha de Soja e Espinafres | | | | | |
|--------------------------------------------------------|--------------------|--------|-------|-------|----------|
| Ingrediente | Capitação | Prot. | HC | Gord. | VE |
| Soja fina | 40 g | 13,1 g | 7,3 g | 7,7 g | 151 kcal |
| Lasanha sem ovo | 2 placas (35 g) | 4,2 g | 25 g | 0,7 g | 123 kcal |
| Alho | 2 g | 0,1 g | 0,2 g | vest. | 1 kcal |
| Cebola | 25 g | 0,2 g | 0,8 g | 0,1 g | 5 kcal |
| Polpa de tomate | 20 g | 0,2 g | 10 g | 18 g | 22 kcal |
| Cenoura | 40 g | 0,3 g | 2,2 g | 0 g | 10 kcal |
| Cogumelos | 50 g | 0,9 g | 0,3 g | 0,3 g | 8 kcal |
| Espinafre | 150 g | 3,9 g | 1,4 g | 1,4 g | 34 kcal |
| Bebida de soja sem açúcar | 120 ml | 4,4 g | 0,5 g | 2,6 g | 43 kcal |
| Farinha de trigo | 20 g | 1,9 g | 13 g | 0,5 g | 64 kcal |
| Azeite | 7 ml | 0 g | 0 g | 7 g | 63 kcal |
| Pimenta | 0,1 g | vest. | vest. | 0 g | - |
| Pimentão doce | 0,1 g | vest. | vest. | vest. | - |
| Oregãos | 0,1 g | vest. | vest. | vest. | - |

| | | | | | |
|--------------------|-------|--------|--------|-------|----------|
| Tomilho | 0,1 g | vest. | vest. | vest. | - |
| Noz-moscada | 0,1 g | vest. | vest. | 0 g | - |
| TOTAL | | 25,4 g | 45,7 g | 18 g | 447 kcal |
| | | 22,8% | 40,9 % | 36,3% | |

Proposta V36

Salada de feijão-frade (batata, cenoura, feijão-frade, tomate-cereja e azeitonas)

Confeção:

Cozer o feijão-frade e escorrer.

Cozer a batata, a cenoura, o pimento e o feijão-verde em cubinhos, e escorrer.

Misturar o feijão-frade com os legumes cozidos e juntar a cebola picada, a salsa picada e o tomate-cereja cortado em metades. Temperar com azeite, sumo de limão e orégãos.

Antes de servir, juntar as azeitonas e as nozes.

| Composição nutricional de Salada de feijão-frade (batata, cenoura, feijão-frade, tomate-cereja e azeitonas) | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------|--------|--------|----------|
| Ingrediente | Capitação | Prot. | HC | Gord. | VE |
| Feijão-frade cozido | 100 g | 8,8 g | 18,1 g | 0,7 g | 114 kcal |
| Cebola | 10 g | 0,1 g | 0,3 g | 0 g | 2 kcal |
| Batata | 150 g | 3,8 g | 28,8 g | 0 g | 130 kcal |
| Cenoura | 40 g | 0,3 g | 2,2 g | 0 g | 10 kcal |
| Feijão-verde | 40 g | 0,8 g | 1,5 g | 0,1 g | 10 kcal |
| Tomate-cereja | 50 g | 0,4 g | 1,8 g | 0,2 g | 11 kcal |
| Azeitonas | 10 g | 0,1 g | 0 g | 1,9 g | 18 kcal |
| Salsa | 10 g | vest. | vest. | 0 g | 0 kcal |
| Orégãos | 0,1g | vest. | vest. | 0 g | 0 kcal |
| Sumo de limão | q. b. | vest. | vest. | 0 g | 0 kcal |
| Nozes | 10 g | 1,7 g | 0,4 g | 6,8 g | 70 kcal |
| Azeite | 7 ml | 0 g | 0 g | 7 g | 63 kcal |
| TOTAL | | 16 g | 53,1 g | 16,7 g | 428 kcal |
| | | 15% | 48,6 % | 36,4% | |

Proposta V37

Bolonhesa de lentilhas

Confeção:

Cozer as lentilhas e reservar.

Numa panela, colocar o azeite, a cebola picada e o alho e deixar alourar. Juntar o tomate, o louro, o pimento picado, o alho-francês e os cogumelos laminados, e refogar. Adicionar as lentilhas, temperar com pimentão-doce, manjerição e orégãos, e deixar apurar. Juntar um pouco de água se necessário.

Cozer o esparguete. Misturar o preparado e servir.

| Composição nutricional de Bolonhesa de lentilhas | | | | | |
|--------------------------------------------------|-----------|--------|--------|-------|----------|
| Ingrediente | Capitação | Prot. | HC | Gord. | VE |
| Lentilhas verdes ou castanhas | 80 g | 7,2 g | 13,3 g | 0,2 g | 84 kcal |
| Cebola | 25 g | 0,3 g | 2,2 g | 0 g | 10 kcal |
| Alho | 2 g | 0,1 g | 0,2 g | vest. | 1 kcal |
| Tomate | 35 g | 0,4 g | 1,7 g | 0,1 g | 9 kcal |
| Folha de louro | 0,1 g | vest. | vest. | 0 g | - |
| Pimento vermelho | 30 g | 0,3 g | 1,8 g | 0,1 g | 9 kcal |
| Alho-francês | 40 g | 0,2 g | 1,2 g | 0,1 g | 7 kcal |
| Cogumelos | 50 g | 0,9 g | 0,2 g | 0,2 g | 7 kcal |
| Pimentão-doce | 1 g | vest. | vest. | 0 g | - |
| Manjerição | 1 g | vest. | vest. | 0 g | - |
| Orégãos | 1 g | vest. | vest. | 0 g | - |
| Azeite | 7 ml | 0 g | 0 g | 7 g | 63 kcal |
| Esparguete | 60 g | 7,3 g | 42,7 g | 1,1 g | 210 kcal |
| TOTAL | | 16,7 g | 63,3 g | 8,8 g | 400 kcal |
| | | 16,7% | 63,3 % | 20% | |

Proposta V38

Legumes salteados com broa e batata gratinada com salsa e coentros

Confeção:

Levar água num tacho ao lume até ferver. Adicionar os legumes e deixar cozer ou levar os legumes em tabuleiro perfurado ao forno convetor e colocar no módulo de cozedura a vapor. Deixar cozer. Num tacho à parte colocar cebola, alho e os respetivos legumes, adicionar o azeite, temperar e levar a estufar.

De seguida colocar os legumes, o milho e a amêndoa num tabuleiro e polvilhar com broa triturada envolvida em salsa picada e azeite e levar ao forno. No final reficar os temperos.

Por fim gratinar a batata com um fio de azeite, com salsa e coentros.

| Composição nutricional dos Legumes salteados com broa e batata gratinada com salsa e coentros | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------|-----------------|-----------------|----------|
| Ingrediente | Capitação | Prot. | HC | Gord. | VE |
| Alho | 2 g | 0,1 g | 0,2 g | vest. | 1 kcal |
| Cebola | 25 g | 0,2 g | 0,8 g | 0,1 g | 5 kcal |
| Couve | 80 g | 1,9 g | 1,6 g | 0,2 g | 16 kcal |
| Cenoura | 50 g | 0,3 g | 2,2 g | 0 g | 10 kcal |
| Alho-francês | 40 g | 0,7 g | 1,2 g | 0,1 g | 9 kcal |
| Curgete | 40 g | 0,6 g | 0,8 g | 0,1 g | 7 kcal |
| Pimentos variados | 25 g | 0,4 g | 0,7 g | 0,2 g | 6 kcal |
| Milho doce | 80 g | 2,6 g | 15,1 g | 0,9 g | 79 kcal |
| Amêndoas laminadas | 25 g | 5,5 g | 5 g | 12,6 g | 155 kcal |
| Broa | 80 g | 7 g | 43 g | 1,1 g | 210 kcal |
| Salsa | 1,2 g | vest. | 0,1 g | 0 g | 0 kcal |
| Azeite | 7 ml | 0 g | 0 g | 7 g | 63 kcal |
| TOTAL | | 19,3 g 13,8% | 70,7 g 50,4% | 22,3 g 35,8% | 561 kcal |

Arroz de lentilhas com legumes mediterrânicos assados

Confeção:

Estufar a cebola, o alho e o tomate em azeite.

Adicionar o feijão/lentilhas previamente demolhado e cozido. Adicionar a água de cozer o feijão. Após fervura adicionar o arroz e adicionar salsa e/ou coentros.

Para os legumes assados:

Fazer camadas das fatias de beringela num passador, temperando cada camada e deixar escorrer no lava-louça durante 20 minutos. Depois passar por água corrente, escorrer bem e enxugar com papel de cozinha. Aquecer o forno a 220° C.

Colocar as fatias de beringela, as curgetes, os pimentos, a cebola, as cenouras e o tomate num tabuleiro de ir ao forno. Pincelar ligeiramente com azeite e assá-los durante cerca de 30 minutos ou até ficarem ligeiramente castanhos e as peles dos pimentos estarem queimadas.

Transferir os legumes para uma travessa. Se desejar, pelar os pimentos e deitar fora as peles. Aproveitar o molho do tabuleiro e deitar sobre o assado. À medida que os legumes vão arrefecendo, espalhar mais azeite por cima. Quando estiverem à temperatura ambiente, misturar a salsa fresca e as nozes (picadas).

| Composição nutricional do Arroz de lentilhas com legumes mediterrânicos assados | | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------|--------|--------|----------|
| Ingrediente | Capitação | Prot. | HC | Gord. | VE |
| Arroz | 80 g | 5,9 g | 63,7 g | 0,4 g | 282 kcal |
| Lentilhas | 30 g | 7,6 g | 14,3 g | 0,2 g | 89 kcal |
| Cebola | 80 g | 0,3 g | 2,2 g | 0 g | 10 kcal |
| Alho | 2 g | 0,1 g | 0,2 g | vest. | 1 kcal |
| Tomate | 70 g | 0,8 g | 3,4 g | 0,2 g | 19 kcal |
| Beringela | 40 g | 0,4 g | 1 g | 0,1 g | 7 kcal |
| Curgete | 40 g | 0,7 g | 0,8 g | 0,1 g | 7 kcal |
| Pimentos variados | 25 g | 0,4 g | 0,7 g | 0,2 g | 6 kcal |
| Cenoura | 40 g | 0,3 g | 2,2 g | 0 g | 10 kcal |
| Salsa | 1,2 g | vest. | vest. | 0 g | 0 kcal |
| Nozes | 15 g | 2,5 g | 0,5 g | 10,1 g | 103 kcal |
| Azeite | 5 ml | 0 g | 0 g | 5 g | 45 kcal |
| TOTAL | | 19,4 g | 89 g | 16,3 g | 579 kcal |
| | | 13,4% | 61,3% | 25,3% | |

Gratinado de legumes com amêndoa (batata, cenoura, alho-francês, feijão)

Confeção:

Cozer as batatas e as cenouras cortadas em quartos ou cubinhos; escorrer.

Numa panela com azeite, refogar a cebola e o alho. Juntar o tomate, o alho francês e o feijão cozido (ou o seitan cortado em cubinhos) e deixar refogar por alguns minutos. Adicionar as batatas e cenouras e envolver. Temperar com pimentão-doce, orégãos e pimenta.

Dissolver a farinha na bebida vegetal e levar ao lume até engrossar. No final, juntar um fio de azeite e temperar com sal e noz moscada.

Colocar o preparado dos legumes num tabuleiro, cobrir com o creme, polvilhar com a amêndoa ralada e levar ao forno até gratinar.

| Composição nutricional do Gratinado de legumes com amêndoa (batata, cenoura, alho-francês, feijão) | | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------|-----------------|-----------------|----------|
| Ingrediente | Capitação | Prot. | HC | Gord. | VE |
| Batata | 100 g | 2,5 g | 19,2 g | 0 g | 87 kcal |
| Cenoura | 40 g | 0,3 g | 2,2 g | 0 g | 10 kcal |
| Cebola | 40 g | 0,3 g | 2,2 g | 0 g | 10 kcal |
| Alho | 2 g | 0,1 g | 0,2 g | vest. | 1 kcal |
| Tomate | 35 g | 0,4 g | 1,7 g | 0,1 g | 9 kcal |
| Alho-francês | 40 g | 0,2 g | 1,2 g | 0,1 g | 7 kcal |
| Feijão manteiga cozido ou Seitan | 40 g | 8,7 g | 17 g | 0,6 g | 108 kcal |
| Farinha de trigo | 5 g | 0,4 g | 3,7 g | 0,1 g | 17 kcal |
| Bebida de soja sem açúcar | 100 ml | 3,7 g | 0,4 g | 2,2 g | 36 kcal |
| Noz-moscada | 0,1 g | vest. | vest. | vest. | - |
| Pimenta | 0,1 g | vest. | vest. | vest. | - |
| Amêndoa ralada | 10 g | 2,6 g | 1 g | 4,8 g | 58 kcal |
| Azeite | 5 ml | 0 g | 0 g | 5 g | 45 kcal |
| TOTAL | | 19,2 g 19,8% | 48,8 g 50,3% | 12,8 g 29,9% | 388 kcal |

Anexo 4 – Ementas mediterrânicas - Fichas técnicas, com capitações

As ementas mediterrânicas que se seguem, são apenas meramente exemplificativas da Dieta Mediterrânica, podendo vir a ser utilizadas com o objetivo de promover este padrão alimentar, reconhecidamente promotor da saúde.

Estas ementas devem ser sempre complementadas com saladas, temperadas com azeite.

O recurso ao sal, para tempero das ementas, tem de ter sempre em conta o referido no ponto 10 do texto introdutório e as respeitadas capitações referidas no Anexo 1, tabela 10.

Também a seleção da sopa a complementar cada uma das ementas deve ter em conta a existência, ou não, de leguminosas. Assim, sempre que a ementa não contenha, na sua constituição leguminosas, estas devem ser um dos constituintes da sopa.

Na seleção da ementa mediterrânica a disponibilizar, há que ter em conta a época do ano que se atravessa, de modo a que haja uma adequação à oferta sazonal e local.

As ementas mediterrânicas deverão minimizar as perdas nutricionais associadas à cocção dos alimentos e usufruir a migração de alguns nutrientes para a água de cozedura dos alimentos, aproveitando essa mesma água.

Não sendo, de todo, as ementas agora apresentadas, uma descrição exaustiva do receituário português, estimulamos as escolas a que as assumam, com o objetivo de promover a produção local, o papel cultural e transgeracional da alimentação e a preservação da memória gastronómica. Desafiamos ainda as escolas a desenvolverem um trabalho de levantamento local das receitas tradicionais, adaptando-as ou revendo-as e corrigindo-as, de modo a que se tornem mais saudáveis, podendo para tal recorrer a um nutricionista ou à parceria com estes técnicos do Sistema Nacional de Saúde.

Tendo em consideração os hábitos alimentares portugueses, as propostas de fichas técnicas dos pratos mediterrânicos são uma adaptação de receitas tradicionais, pelo que algumas diferenças em relação aos princípios nutricionais poderão verificar-se, nomeadamente no caso da proteína (acima do valor indicado na Tabela 4.3.), no entanto, deverá ser considerado aceite sendo solicitado o esforço de serem sempre cumpridos os princípios nutricionais.

Proposta M1

Arroz ao forno

Confeção:

Cozer o arroz.

Num tabuleiro refratário, misturar o arroz cozido com os restantes ingredientes, exceto o queijo.

Cobrir com papel-alumínio e levar ao forno (médio), por cerca de 10 minutos.

Retirar do forno, mexer e servir polvilhado com o picles e orégãos.

| Composição nutricional de Arroz ao forno | | | | | |
|------------------------------------------|-----------|-----------------|-----------------|----------------|----------|
| Ingrediente | Capitação | Prot. | HC | Gord. | VE |
| Arroz | 50 g | 3,4 g | 39,1 g | 0,2 g | 172 kcal |
| Manteiga | 5 g | vest. | vest. | 4,1 g | 37 kcal |
| Peito de peru cozido desfiado | 100 g | 23,4 g | 0 g | 1,3 g | 105 kcal |
| Azeitonas pretas descaroadas | 6 g | 0,1 g | 0 g | 1,1 g | 10 kcal |
| Milho | 15 g | 1,4 g. | 10,5 g | 0,7 g | 55 kcal |
| Queijo parmesão ralado | 5 g | 1,9 g | 0 g | 1,4 g | 20 kcal |
| Orégãos | 0,1 g | vest. | vest. | 0 g | - |
| TOTAL | | 30,2 g 30,3% | 49,6 g 49,7% | 8,8 g 19,4% | 399 kcal |

Proposta M2

Caldeirada de amêijoas, chocos e carapaus

Confeção:

Descascar a batata e cortar em rodela. Cortar o tomate em rodela. Cortar os pimentos em tiras.

Picar o alho. Cortar as cebolas em meias luas.

Colocar por camadas: amêijoas, alho, cebola, tomate, batata, chocos, pimentos, tomate, cebola, batata, carapaus pequenos inteiros, pimentão-doce, azeite, coentros e salsa. Temperar as camadas. Levar ao lume 20 minutos e deixar alourar um pouco.

No final adicionar o tomate triturado com coentros por cima.

Enfeitar com folhas de coentros.

| Composição nutricional de Caldeirada de amêijoas, chocos e carapaus | | | | | |
|---------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------|-----------------|-----------------|----------|
| Ingrediente | Capitação | Prot. | HC | Gord. | VE |
| Batata | 120 g | 3 g | 23 g | 0 g | 104 kcal |
| Tomate | 80 g | 0,6 g | 2,8 g | 0,2 g | 15 kcal |
| Pimento vermelho | 40 g | 0,6 g | 1,1 g | 0,2 g | 9 kcal |
| Pimento verde | 40 g | 0,6 g | 1,1 g | 0,2 g | 9 kcal |
| Alho | 2 g | 0,1 g | 0,2 g | vest. | 1 kcal |
| Cebola | 100 g | 0,9 g | 3,1 g | 0,2 g | 18 kcal |
| Amêijoas | 50 g | 5,9 g | 1,3 g | 0,5 g | 33 kcal |
| Chocos | 50 g | 9,5 g | 0 g | 0,2 g | 40 kcal |
| Carapau* | 100 g | 9,9 g | 0 g | 0,2 g | 41 kcal |
| Pimentão-doce | 0,1 g | vest. | vest. | 0 g | - |
| Azeite | 7 ml | 0 g | 0 g | 7 g | 63 kcal |
| Coentro | 2 g | vest. | 0,1 g | 0 g | 0 kcal |
| Salsa | 2 g | vest. | vest. | 0 g | 0 kcal |
| Molho de tomate | 20 g | 0,2 g | 1 g | 1,8 g | 21 kcal |
| TOTAL | | 31,3 g 35,5% | 33,7 g 38,2% | 10,3 g 26,3% | 354 kcal |

*composição nutricional da parte edível

Proposta M3

Borrego com especiarias

Confeção:

Limpar muito bem a pá de borrego de peles e gorduras.

Misturar muito bem o caril, a noz-moscada, a canela em pó, o colorau, a folha de louro cortada em pedaços pequenos e o vinagre. Temperar a carne com esta mistura.

Fritar os pedaços de borrego no azeite bem quente até a carne alourar. Reduzir o lume e juntar a cebola picada e as rodelas de alho-francês. Tapar e deixar cozinhar sobre lume brando durante 40 minutos.

Lavar o tomate, limpando-o de sementes e picando-o em pedaços.

Juntar o tomate e a maçã reineta, previamente pelada e ralada, ao borrego e temperar. Voltar a tapar e cozinhar sobre lume muito brando até a carne estar tenra.

Retirar do lume e salpicar com os coentros picados.

Servir acompanhado de batata assada.

| Composição nutricional de Borrego com especiarias | | | | | |
|---------------------------------------------------|-----------|--------|-------|--------|----------|
| Ingrediente | Capitação | Prot. | HC | Gord. | VE |
| Borrego* | 200 g | 24,4 g | 0 g | 6,2 g | 153 kcal |
| Caril | 0,1 g | vest. | vest. | vest. | - |
| Noz-moscada | 0,1 g | vest. | vest. | vest. | - |
| Canela | 0,1 g | vest. | vest. | vest. | - |
| Colorau | 0,1 g | vest. | vest. | 0 g | - |
| Vinagre de cidra | 2 ml | 0 g | vest. | 0 g | - |
| Azeite | 10 ml | 0 g | 0 g | 10 g | 90 kcal |
| Cebola | 30 g | 0,3 g | 0,9 g | 0,1 g | 6 kcal |
| Alho-francês | 40 g | 0,7 g | 1,2 g | 0,1 g | 9 kcal |
| Tomate maduro | 80 g | 0,6 g | 2,8 g | 0,2 g | 15 kcal |
| Maçã-reineta | 40 g | 0,1 g | 5,1 g | 0,2 g | 23 kcal |
| Coentros | 1 g | vest. | vest. | vest. | 0 kcal |
| Batata | 120 g | 3 g | 23 g | 0 g | 104 kcal |
| TOTAL | | 29,1 g | 33 g | 16,8 g | 400 kcal |
| | | 29,1% | 33% | 37,9% | |

*composição nutricional da parte edível

Proposta M4

Frittata de curgete e ervilhas com hortelã

Confeção:

Pré-aquecer o forno a 200° C.

Numa frigideira antiaderente e que possa ir ao forno, saltear em lume médio a cebola, a curgete em cubos pequenos e as ervilhas.

Juntar o tomate partido em pedaços pequenos, temperar e deixar refogar durante 5 minutos, mexendo de vez em quando.

Numa tigela, misturar os ovos pasteurizados com um garfo e temperar com pimenta.

Juntar aos legumes uma mão-cheia de folhas de hortelã em tiras, mexer e adicionar os ovos batidos.

Deixar coagular a parte de baixo da *frittata*, durante 3 a 4 minutos.

Levar a frigideira ao forno mais 3 a 4 minutos, para acabar de cozinhar.

Decorar com folhas frescas de hortelã e acompanhar com as tostas (preparadas com pão sobranço do dia anterior).

Composição nutricional de *Frittata* de curgete e ervilhas com hortelã

| Ingrediente | Capitação | Prot. | HC | Gord. | VE |
|---------------------|-----------|--------|--------|--------|----------|
| Ovo | 85 ml | 10,1 g | 0 g | 7,9 g | 111 kcal |
| Cebola roxa picada | 100 g | 0,9 g | 3,1 g | 0,2 g | 18 kcal |
| Curgete | 100 g | 1,6 g | 2 g | 0,3 g | 17 kcal |
| Ervilhas congeladas | 100 g | 5,3 g | 7 g | 0,5 g | 54 kcal |
| Tomate | 80 g | 0,6 g | 2,8 g | 0,2 g | 15 kcal |
| Pimenta moída | 0,1 g | vest. | vest. | 0 g | 0 kcal |
| Hortelã | 1,3 g | vest. | vest. | 0 g | 0 kcal |
| Tostas | 60 g | 6,8 g | 43,6 g | 2,3 g | 222 kcal |
| Azeite | 7 ml | 0 g | 0 g | 7 g | 63 kcal |
| TOTAL | | 25,3 g | 58,5 g | 18,4 g | 500 kcal |
| | | 20,2% | 46,7% | 33,1% | |

Proposta M5

Risotto de legumes

Confeção:

Limpar os cogumelos com papel de cozinha e cortá-los em pedaços. Cortar o tomate em gomos e a abóbora em cubos.

Separar os brócolos em ramos, lavá-los e cozê-los.

Num tacho, alourar a cebola picada no azeite. Acrescentar os cogumelos e saltear durante 1 ou 2 minutos sobre lume médio a forte.

Juntar a abóbora e cozinhar mais 2 a 3 minutos. Temperar, juntar o arroz e deixar fritar um pouco, mexendo sempre.

Adicionar o tomate. Continuar a mexer e, quando o arroz tiver absorvido quase todo o líquido, adicionar água a ferver, aos poucos, mexendo até o arroz estar cozinhado, mas cremoso.

Temperar com pimenta moída no momento, adicionar os brócolos cozidos e o queijo ralado envolvendo-os bem no arroz. Polvilhar com os pinhões levemente tostados e servir imediatamente.

| Composição nutricional de <i>Risotto</i> de legumes | | | | | |
|-----------------------------------------------------|-----------|-----------------|-----------------|-----------------|----------|
| Ingrediente | Capitação | Prot. | HC | Gord. | VE |
| Arroz para <i>risotto</i> | 60 g | 4,1 g | 46,9 g | 0,2 g | 206 kcal |
| Cogumelos | 90 g | 1,6 g | 0,5 g | 0,5 g | 13 kcal |
| Abóbora limpa | 110 g | 0,3 g | 1,9 g | 0,2 g | 11 kcal |
| Brócolos | 100 g | 3,4 g | 1,5 g | 0,8 g | 27 kcal |
| Cebola | 20 g | 0,2 g | 0,6 g | 0 g | 3 kcal |
| Azeite | 5 ml | 0 g | 0 g | 5 g | 45 kcal |
| Pimenta | 1,3 g | vest. | vest. | 0 g | 0 kcal |
| Queijo parmesão | 25 g | 9,4 g | 0 g | 7 g | 101 kcal |
| Miolo de pinhão | 10 g | 3,3 g | 0,5 g | 5,2 g | 62 kcal |
| TOTAL | | 22,3 g 19,1% | 51,9 g 44,5% | 18,9 g 36,4% | 468 kcal |

Proposta M6

Chícharos com carne de porco

Confeção:

Cozer as carnes.

À água de cozeduras das carnes, depois destas cozidas, juntar os chícharos previamente demolhados, as batatas e a abóbora e, só no final, o arroz.

| Composição nutricional de Chícharos com carne de porco | | | | | |
|--------------------------------------------------------|-----------|--------|--------|--------|----------|
| Ingrediente | Capitação | Prot. | HC | Gord. | VE |
| Chícharo | 70 g | 15,8 g | 38,7 g | 0,9 g | 226 kcal |
| Batata | 50 g | 1,3 g | 9,6 g | 0 g | 44 kcal |
| Batata doce | 30 g | 0,3 g | 8,5 g | 0 g | 35 kcal |
| Abóbora | 100 g | 0,3 g | 1,7 g | 0,2 g | 10 kcal |
| Carne de porco | 50 g | 10,5 g | 0 g | 3,8 g | 76 kcal |
| Arroz | 40 g | 2,7 g | 31,2 g | 0,2 g | 137 kcal |
| Azeite | 7 ml | 0 g | 0 g | 7 g | 63 kcal |
| TOTAL | | 30,9 g | 89,7 g | 12,1 g | 591 kcal |
| | | 20,9% | 60,7% | 18,4% | |

Proposta M7

Ensopado de frango

Confeção:

Arranjar e lavar os cogumelos e cortá-los em quartos. Levar uma frigideira ao lume com uma colher de chá de azeite, deixar aquecer, juntar os cogumelos e deixá-los saltear até ficarem douradinhos. Retirar do lume e reservar.

Arranjar e cortar o frango em pedaços. Levar um tacho ao lume com o restante azeite, deixe aquecer, juntar os pedaços de frango e deixá-los cozinhar até ficarem douradinhos de ambos os lados.

Entretanto, descascar a cebola e os alhos e picar tudo. Lavar o alho-francês, rejeitar a parte verde (esta parte, pode ser aproveitada para a sopa) e picar a parte branca. Adicionar todos estes legumes ao tacho do frango, misturar e deixar cozinhar até a cebola ficar macia. Juntar depois o tomate pelado picado com o molho, temperar, adicionar a folha de louro e deixar cozinhar durante 30 minutos.

Adicionar os cogumelos salteados, envolver, retirar do lume e servir decorado a gosto e acompanhar com batatas cozidas ou com fatias de pão torrado.

| Composição nutricional de Ensopado de frango | | | | | |
|----------------------------------------------|-----------|-----------------|-----------------|-----------------|----------|
| Ingrediente | Capitação | Prot. | HC | Gord. | VE |
| Frango* | 160 g | 23,4 g | 0 g | 2 g | 112 kcal |
| Cogumelos frescos | 50 g | 0,9 g | 0,3 g | 0,3 g | 8 kcal |
| Alho-francês | 80 g | 1,4 g | 2,3 g | 0,2 g | 17 kcal |
| Cebola | 25 g | 0,2 g | 0,8 g | 0,1 g | 5 kcal |
| Alho | 2 g | 0,1 g | 0,2 g | vest. | 1 kcal |
| Tomate pelado | 20 g | 0,2 g | 0,7 g | 0,1 g | 5 kcal |
| Azeite | 10 ml | 0 g | 0 g | 10 g | 90 kcal |
| Louro | 0,1 g | vest. | vest. | vest. | - |
| Pimenta | 0,1 g | vest. | vest. | vest. | - |
| Batata | 120 g | 3 g | 23 g | 0 g | 104 kcal |
| TOTAL | | 29,2 g 34,3% | 27,3 g 32,1% | 12,7 g 33,6% | 342 kcal |

*composição nutricional da parte edível

Proposta M8

Açorda de bacalhau

Confeção:

Cozer o bacalhau em água temperada. Depois de cozido limpá-lo de peles e espinhas.

Separar em lascas e reservar, assim como a água onde foi cozido o bacalhau.

Cortar o pão em fatias finas. Picar os alhos e refogá-los no azeite. Juntar o tomate picado sem peles nem sementes e os pimentos em meias-luas. Adicionar depois o pão, envolver tudo muito bem e temperar com pimenta. Verter a água do bacalhau até o pão se desfazer.

Retirar do lume, adicionar as lascas de bacalhau, o ovo pasteurizado e os coentros picados.

Envolver tudo muito bem e se necessário retificar os temperos.

Servir de seguida.

| Composição nutricional de Açorda de bacalhau | | | | | |
|----------------------------------------------|-----------|-----------------|-----------------|-----------------|----------|
| Ingrediente | Capitação | Prot. | HC | Gord. | VE |
| Bacalhau | 130 g | 23,1 g | 0 g | 0,7 g | 99 kcal |
| Pão regional | 60 g | 3,5 g | 33,8 g | 0,4 g | 153 kcal |
| Alho | 4 g | 0,2 g | 0,4 g | vest. | 2 kcal |
| Azeite | 7 ml | 0 g | 0 g | 7 g | 63 kcal |
| Tomate | 80 g | 0,6 g | 2,8 g | 0,2 g | 15 kcal |
| Pimento vermelho | 30 g | 0,5 g | 0,8 g | 0,2 g | 7 kcal |
| Pimento verde | 30 g | 0,5 g | 0,8 g | 0,2 g | 7 kcal |
| Ovo pasteurizado | 25 ml | 3 g | 0 g | 2,4 g | 34 kcal |
| Pimenta | 0,1 g | vest. | vest. | 0 g | - |
| Coentros | 2 g | vest. | vest. | 0 g | 0 kcal |
| TOTAL | | 31,6 g 33,2% | 38,6 g 40,6% | 11,1 g 26,2% | 380 kcal |

Cavalas à ratatouille

Confeção:

Cortar a cebola de modo grosseiro e picar os alhos, levar ao lume com o azeite, juntar o louro e os coentros picados. Arranjar entretanto os pimentos e cortar em tirinhas, juntar ao refogado e deixar cozinhar uns minutos.

Juntar o tomate cortado em cubinhos e deixar cozinhar até ficar tudo macio e temperar a gosto. Deitar metade desta mistura num pirex ou outro tabuleiro de ir ao forno, colocar as cavalas por cima e cobrir com o restante e regar com o molho que entretanto se formou.

Levar ao forno pré-aquecido a 230° durante cerca de 30 minutos, dependendo do tamanho das cavalas.

Servir acompanhado de batata cozida.

| Composição nutricional de Cavalas à ratatouille | | | | | |
|-------------------------------------------------|-----------|--------|-------|--------|----------|
| Ingrediente | Capitação | Prot. | HC | Gord. | VE |
| Cavala* | 170 g | 18,2 g | 0 g | 12,1 g | 182 kcal |
| Cebola | 25 g | 0,2 g | 0,8 g | 0,1 g | 5 kcal |
| Alho | 2 g | 0,1 g | 0,2 g | vest. | 1 kcal |
| Tomate | 80 g | 0,6 g | 2,8 g | 0,2 g | 15 kcal |
| Pimento vermelho | 40 g | 0,6 g | 1,1 g | 0,2 g | 9 kcal |
| Pimento verde | 40 g | 0,6 g | 1,1 g | 0,2 g | 9 kcal |
| Louro | 0,1 g | vest. | vest. | vest. | - |
| Coentros | 2 g | vest. | vest. | 0 g | 0 kcal |
| Azeite | 7 ml | 0 g | 0 g | 7 g | 63 kcal |
| Pimenta | 0,1 g | vest. | vest. | vest. | - |
| Batata | 120 g | 3 g | 23 g | 0 g | 104 kcal |
| TOTAL | | 23,3 g | 29 g | 19,8 g | 388 kcal |
| | | 24,1 % | 29,9% | 46% | |

*composição nutricional da parte edível

Feijoada à Lavrador

Confeção:

Colocar o feijão de molho de um dia para o outro.

Escorrer o feijão, e cozê-lo, em panela de pressão durante cerca de 40 minutos.

Entretanto, descascar e picar as cebolas e levar a alourar com o azeite. Juntar o chouriço cortado em rodelas e a carne de porco cortada em bocados. Deixar a carne alourar de todos os lados. Adicionar a cenoura, descascada e cortada em rodelas e juntar o feijão cozido e respetivo caldo. Temperar com pimenta, tapar o tacho e deixar apurar durante cerca de 15 minutos. Enquanto isso, separar as folhas da couve lombarda, aparar os talos e lavá-las muito bem em água corrente. Ripar as folhas em pedaços e juntar ao feijão. Deixar cozer até a couve estar tenra.

Servir acompanhado de arroz branco.

| Composição nutricional de Feijoada à Lavrador | | | | | |
|-----------------------------------------------|-----------|---------------|-----------------|-----------------|----------|
| Ingrediente | Capitação | Prot. | HC | Gord. | VE |
| Feijão manteiga | 50 g | 10,9 g | 21,3 g | 0,7 g | 135 kcal |
| Cebola | 25 g | 0,2 g | 0,8 g | 0,1 g | 5 kcal |
| Alho | 2 g | 0,1 g | 0,2 g | vest. | 1 kcal |
| Carne de porco | 50 g | 10,5 g | 0 g | 3,8 g | 76 kcal |
| Chouriço | 5 g | 1,2 g | 0 g | 1,7 g | 20 kcal |
| Cenoura | 80 g | 0,5 g | 3,5 g | 0 g | 16 kcal |
| Louro | 0,1 g | vest. | vest. | vest. | - |
| Couve Lombarda | 100 g | 2,4 g | 2,1 g | 0,2 g | 20 kcal |
| Azeite | 5 ml | 0 g | 0 g | 5 g | 45 kcal |
| Pimenta | 0,1 g | vest. | vest. | vest. | - |
| Arroz | 40 g | 2,7 g | 31,2 g | 0,2 g | 137 kcal |
| TOTAL | | 28,5 g 25% | 59,1 g 51,9% | 11,7 g 23,1% | 455 kcal |

Proposta M11

Arroz de hortícolas com sementes de abóbora e sésamo

Confeção:

Levar ao lume o azeite e juntar o alho e a cebola. Deixar alourar. Adicionar os produtos hortícolas, os rebentos de soja, os cogumelos e o milho e deixar estufar em lume brando cerca de 10 minutos. Temperar com pimenta-preta moída.

Acrescentar água a ferver e deixar cozinhar 5 minutos.

Juntar o arroz e deixar cozinhar em lume brando por mais 15 minutos.

Abriu os ovos na calda do arroz, cobrir o tacho e deixar cozinhar por 4 minutos. Destapar e, com uma colher, envolver tudo com as sementes de sésamo e de abóbora e servir bem quente.

| Composição nutricional de Arroz de hortícolas com sementes de abóbora e sésamo | | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|-----------------|-----------------|----------|
| Ingrediente | Capitação | Prot. | HC | Gord. | VE |
| Arroz | 50 g | 3,4 g | 39,1 g | 0,2 g | 172 kcal |
| Ovo | 1 unidade/85 g | 11,1 g | 0 g | 9,2 g | 127 kcal |
| Alho | 2 g | 0,1 g | 0,2 g | vest. | 1 kcal |
| Cebola | 25 g | 0,2 g | 0,8 g | 0,1 g | 5 kcal |
| Cenoura | 80 g | 0,5 g | 3,5 g | 0 g | 16 kcal |
| Alho-francês | 120 g | 2,2 g | 3,5 g | 0,4 g | 26 kcal |
| Repolho | 100 g | 2,4 g | 2,1 g | 0,2 g | 20 kcal |
| Rebentos de soja | 50 g | 0,5 g | 1,2 g | 0,1 g | 8 kcal |
| Cogumelos (Paris e portobello) | 80 g | 1,4 g | 0,4 g | 0,4 g | 11 kcal |
| Milho | 30 g | 2,8 g | 21,1 g | 1,5 g | 109 kcal |
| Pimenta-preta | 0,1 g | vest. | vest. | vest. | - |
| Azeite | 5 ml | 0 g | 0 g | 5 g | 45 kcal |
| TOTAL | | 24,6 g 18,2% | 71,9 g 53,3% | 17,1 g 28,5% | 540 kcal |

Proposta M12

Polvo panado com ervas frescas sobre migas de feijão e grelos

Confeção:

Levar a cozer o polvo em água a ferver com uma folha de louro e uma cebola. Depois de cozido, retirá-lo da água e deixar arrefecer. Cortar em pedaços.

Juntar aos flocos de aveia, uma colher de chá de azeite, o colorau, a salsa, o cebolinho e a pimenta.

Passar o polvo pelo preparado e levar ao forno sobre uma folha de papel vegetal.

Paralelamente, levar ao lume o restante azeite (uma colher de chá) com o alho picado, a cebola em meias-luas, um pouco de água. Juntar os grelos previamente cozidos e bem escorridos e envolver tudo muito bem. Temperar.

Desfazer a broa de milho.

Colocar no fundo do prato, a broa desfeita e colocar por cima o polvo.

Enfeitar com pimento vermelho e cebolinho.

| Composição nutricional de Polvo panado com ervas frescas sobre migas de feijão e grelos | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------|-----------------|-----------------|----------|
| Ingrediente | Capitação | Prot. | HC | Gord. | VE |
| Polvo* | 170 g | 19,3 g | 0 g | 1,5 g | 91 kcal |
| Flocos de aveia | 20 g | 2,7 g | 12,3 g | 1,2 g | 71 kcal |
| Alho | 2 g | 0,1 g | 0,2 g | vest. | 1 kcal |
| Cebola | 25 g | 0,2 g | 0,8 g | 0,1 g | 5 kcal |
| Grelos | 100 g | 2,4 g | 2,5 g | 0,4 g | 23 kcal |
| Broa de milho | 50 g | 2,7 g | 18,6 g | 0,6 g | 91 kcal |
| Pimento vermelho | 10 g | 0,2 g | 0,3 g | 0,1 g | 3 kcal |
| Salsa | 2 g | vest. | vest. | 0 g | 0 kcal |
| Colorau | 0,1 g | vest. | vest. | vest. | - |
| Cebolinho | 0,1 g | vest. | vest. | vest. | - |
| Pimenta-preta | 0,1 g | vest. | vest. | vest. | - |
| Arroz | 50 g | 3,4 g | 39,1 g | 0,2 g | 172 kcal |
| Azeite | 10 ml | 0 g | 0 g | 10 g | 90 kcal |
| TOTAL | | 31 g 22,7% | 73,8 g 54,1% | 14,1 g 23,2% | 547 kcal |

*composição nutricional da parte edível

Proposta M13

Salada de feijão-verde e frango

Confeção:

Num recipiente grande, colocar o azeite, o vinagre e a pimenta e bater tudo muito bem com as varas de arame.

Envolver a cenoura previamente cozida cortada em cubinhos, o tomate cereja em metades, o peito de frango cortado em cubos e adicionar o feijão-verde e as azeitonas laminadas.

Utilizar a água de cozedura dos produtos hortícolas para cozer a massa.

Misturar todos os ingredientes numa taça e regar com o molho.

| Composição nutricional de Salada de feijão-verde e frango | | | | | |
|-----------------------------------------------------------|-----------|-----------------|-----------------|-----------------|----------|
| Ingrediente | Capitação | Prot. | HC | Gord. | VE |
| Frango (peito) | 120 g | 28,9 g | 0 g | 1,4 g | 128 kcal |
| Massa penne | 50 g | 2,9 g | 15,4 g | 0,5 g | 78 kcal |
| Feijão-verde | 50 g | 1 g | 1,9 g | 0,2 g | 13 kcal |
| Azeitonas | 10 g | 0,2 g | 0 g | 1,8 g | 17 kcal |
| Tomate cereja | 50 g | 0,4 g | 1,8 g | 0,2 g | 11 kcal |
| Cenoura | 40 g | 0,2 g | 1,8 g | 0 g | 8 kcal |
| Pimenta-preta | 0,1 g | vest. | vest. | vest. | - |
| Azeite | 7 ml | 0 g | 0 g | 7 g | 63 kcal |
| Vinagre | 2 ml | 0 g | 0 g | 0 g | - |
| TOTAL | | 33,6 g 42,3% | 20,9 g 26,3% | 11,1 g 31,4% | 318 kcal |

Proposta M14

Tortilha de bacalhau com espinafres

Confeção:

Descascar e picar alho e cebola e refogar em azeite a cebola e o alho. Juntar o bacalhau demolhado e desfiado e os espinafres. Envolver bem e refritar temperos.

Descascar e cortar batata em cubos.

Fritar, escorrer e envolver no preparado anterior.

Juntar os ovos batidos com a salsa picada.

Colocar num tabuleiro o preparado. Levar a forno médio até passar bem.

| Composição nutricional de Tortilha de bacalhau com espinafres | | | | | |
|---------------------------------------------------------------|-----------|-----------------|-----------------|-----------------|----------|
| Ingrediente | Capitação | Prot. | HC | Gord. | VE |
| Bacalhau desfiado | 80 g | 14,2 g | 0 g | 0,4 g | 60 kcal |
| Espinafre | 120 g | 3,1 g | 1 g | 1,1 g | 26 kcal |
| Ovo pasteurizado | 85 ml | 10,1 g | 0 g | 7,9 g | 112 kcal |
| Cebola | 25 g | 0,2 g | 0,8 g | 0,1 g | 5 kcal |
| Azeite | 7 ml | 0 g | 0 g | 7 g | 63 kcal |
| Alho | 4 g | 0,2 g | 0,4 g | vest. | 2 kcal |
| Batata | 120 g | 3 g | 23 g | 0 g | 104 kcal |
| TOTAL | | 30,8 g 33,1% | 25,2 g 27,1% | 16,5 g 39,8% | 372 kcal |

Proposta M15

Ensopado de lulas com puré de batata

Confeção:

Descascar e limpar os vegetais.

Cortar a cebola em meias luas, cenoura em rodela finas, pimentos em tiras finas e picar alho.

Refogar em azeite a cebola e o alho. Juntar a cenoura e o pimento. Deixar refogar ligeiramente e juntar o tomate em cubos.

Juntar as lulas e deixar cozer até estarem tenras.

Colocar a água e o leite a ferver, temperar com noz moscada e manteiga. Juntar os flocos de puré de batata e envolver até ficar uma mistura homogénea.

| Composição nutricional de Ensopado de lulas com puré de batata | | | | | |
|----------------------------------------------------------------|-----------|-----------------|-----------------|-----------------|----------|
| Ingrediente | Capitação | Prot. | HC | Gord. | VE |
| Lulas limpas | 170 g | 18,5 g | 0 g | 1,1 g | 84 kcal |
| Cebola | 25 g | 0,2 g | 0,8 g | 0,1 g | 5 kcal |
| Tomate | 80 g | 0,6 g | 2,8 g | 0,2 g | 15 kcal |
| Louro | 0,1 g | vest. | vest. | vest. | - |
| Salsa | 2 g | 0,1 g | vest. | 0 g | 0 kcal |
| Batata (para puré) | 120 g | 3 g | 23 g | 0 g | 104 kcal |
| Leite meio-gordo | 100 ml | 3,3 g | 4,9 g | 1,6 g | 47 kcal |
| Cenoura | 80 g | 0,5 g | 3,5 g | 0 g | 16 kcal |
| Pimento verde | 20 g | 0,3 g | 0,5 g | 0,1 g | 4 kcal |
| Noz moscada | 0,1 g | vest. | vest. | vest. | - |
| Azeite | 7 ml | 0 g | 0 g | 7 g | 63 kcal |
| TOTAL | | 26,5 g 31,3% | 35,5 g 41,8% | 10,1 g 26,9% | 338 kcal |

Anexo 5 – Sustentabilidade do Pescado

O quadro que se segue pretende informar quais as espécies de pescado mais sustentáveis, do ponto de vista ambiental, tendo em conta a arte de pesca e a área de captura.

Esta informação não visa coibir o recurso a outras espécies contempladas na lista de alimentos autorizada, mas apenas colaborar no sentido de um consumo mais consciente e informado.

| Nome comum | Nome científico | Arte de pesca | Área de captura |
|------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------|
| Atum | <i>Tunnus spp</i> | Palangre de superfície Salto e Vara | Águas Portuguesas |
| Bacalhau | <i>Gadus spp</i> | Cumprindo o Rendimento Máximo Sustentável (MSY) | |
| Biqueirão | <i>Engraulis encrasicolus</i> | Pesca de cerco | FAO27 Águas Portuguesas |
| Carapau | <i>Trachurus trachurus</i> | Pesca de cerco Pesca de arrasto | FAO27 Águas Portuguesas |
| Cavala | <i>Scomber colias</i> | Pesca de cerco | FAO27 Águas Portuguesas |
| Choco | <i>Sepia officinalis</i> | Nassas e armadilhas | Águas Portuguesas |
| Dourada | <i>Sparus aurata</i> | Com Certificado ASC Aquacultura orgânica | |
| Espadarte | <i>Xiphias gladius</i> | Palangre de superfície | Águas Portuguesas |
| Faneca | <i>Trisopterus luscus</i> | Redes de emalhar Redes de arrasto | Águas Portuguesas |
| Lula | <i>Loligo vulgaris</i> | Anzóis | Águas Portuguesas |
| Maruca | <i>Molva molva</i> | Com Certificado MSC | |

| | | | |
|---------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| Paloco | <i>Pollachius virens</i> | Com Certificado MSC Pesca de Cerco, Redes de Emalhar Palangre de Fundo | FAO27 |
| Pescada | <i>Merluccius spp</i> | Cumprindo o Rendimento Máximo Sustentável (MSY) | |
| Polvo | <i>Octopus vulgaris</i> | Anzóis | Águas Portuguesas |
| Robalo | <i>Dicentrachus labrax</i> | Cumprindo o Rendimento Máximo Sustentável (MSY) Aquacultura orgânica | |
| Salmão | <i>Salmon salar</i> | Com Certificado ASC Aquacultura orgânica | |
| Sarda | <i>Scomber scombrus</i> | Pesca de cerco | FAO27 Águas Portuguesas |

Anexo 6 - Sazonalidade² de Frutos e Hortícolas - Calendário de produção nacional

A informação que se segue, tem por base o Anuário Agrícola – Informação de Mercados, produzido pelo Gabinete de Planeamento e Políticas (GPP) do Ministério da Agricultura (http://www.gpp.pt/images/GPP/O_que_disponibilizamos/Publicacoes/Periodicos/AnuarioAgricola_2_013.pdf) e, em alguns casos, da publicação “Alimentação Inteligente – coma melhor, poupe mais”, editado pela DGS e disponível para consulta e download em <https://www.dgs.pt/em-destaque/alimentacao-inteligente-coma-melhor-poupe-mais.aspx>.

Esta informação visa colaborar na melhoria da gestão de custos na aquisição dos produtos e, sobretudo, contribuir para o reforço da perspetiva ambiental das refeições escolares.

Não se pretende, com esta informação, inibir a que, sempre que necessário, haja o recurso a produtos congelados.

| | | mês | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|---------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | | jan. | fev. | mar. | abr. | mai. | jun. | jul. | ago. | set. | out. | nov. | dez. |
| Hortícolas¹ | Abóbora^a | | | | | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| | Acelga^b | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | | | ✓ | ✓ | ✓ |
| | Agrião^a | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| | Alface^a | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| | Alho Francês^a | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| | Batata^a | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ◐ | | | | | ◑ | ✓ |
| | Beldroegas^b | | | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| | Beringela^b | | | | | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |

² O quadro que se anexa, reporta à sazonalidade dos produtos frescos. No entanto, não inibe o recurso a alguns produtos, nomeadamente hortícolas, congelados.

^a Fonte: *Anuário Agrícola – Informação de Mercados*.

^b Fonte: *Alimentação Inteligente*.

| | | mês | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | | jan. | fev. | mar. | abr. | mai. | jun. | jul. | ago. | set. | out. | nov. | dez. |
| Hortícolas ¹ | Beterraba ^b | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | | | ✓ | ✓ | ✓ |
| | Brócolos ^a | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| | Cebola ^a | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| | Cebola nova ^a | | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | | | |
| | Genoura ^a | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| | Chicória ^b | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | | | ✓ | ✓ | ✓ |
| | Chuchu ^b | | | | | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | |
| | Couve de Bruxelas ^b | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | | | | | ✓ | ✓ | ✓ |
| | Couve Flor ^a | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| | Couve Lombardo ^a | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| | Couve Penca ^a | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| | Couve Portuguesa ^b | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | | | | | ✓ | ✓ | ✓ |
| | Couve Repolho ^a | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| | Curgete ^b | | | | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | |

O quadro que se anexa, reporta à sazonalidade dos produtos frescos. No entanto, não inibe o recurso a alguns produtos, nomeadamente hortícolas, congelados.

^a Fonte: *Anuário Agrícola – Informação de Mercados*.

^b Fonte: *Alimentação Inteligente*.

| | | mês | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | | jan. | fev. | mar. | abr. | mai. | jun. | jul. | ago. | set. | out. | nov. | dez. |
| Hortícolas ¹ | Endívias ^b | ✓ | ✓ | ✓ | | | | | | | | ✓ | ✓ |
| | Ervilhas ^a | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | | | | ✓ | ✓ | ✓ |
| | Espargos ^b | | ✓ | ✓ | ✓ | | | | | | | | |
| | Espinafre ^a | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| | Fava ^a | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | | | | | ✓ | ✓ |
| | Feijão Verde ^a | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| | Grelos ^b | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | | | | ✓ | ✓ | ✓ |
| | Nabiças ^b | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | | | | ✓ | ✓ | ✓ |
| | Nabo ^a | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| | Pepino ^a | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| | Pimento ^a | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| | Rabanete ^b | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | | | ✓ | ✓ | ✓ |
| | Rábano ^b | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | | | | | ✓ | ✓ | ✓ |
| | Rúcula ^b | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | | | ✓ | ✓ | ✓ |
| Tomate ^a | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |

O quadro que se anexa, reporta à sazonalidade dos produtos frescos. No entanto, não inibe o recurso a alguns produtos, nomeadamente hortícolas, congelados.

^a Fonte: *Anuário Agrícola – Informação de Mercados*.

^b Fonte: *Alimentação Inteligente*.

| | | mês | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|---|---|
| | | jan. | fev. | mar. | abr. | mai. | jun. | jul. | ago. | set. | out. | nov. | dez. | | |
| Frutos secos | Amêndoa ^a | | | | | | | 🍏 | 🍏 | 🍏 | | | | | |
| | Avelã ^a | | | | | | | | 🍏 | | 🍏 | 🍏 | | | |
| | Castanha ^a | | | | | | | | | | 🍏 | 🍏 | 🍏 | | |
| | Noz ^a | 🍏 | | | | | | | | | | | 🍏 | 🍏 | |
| | Pinhão ^a | 🍏 | 🍏 | 🍏 | 🍏 | | | | | | | | | | 🍏 |

| | | mês | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|------------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|---|---|
| | | jan. | fev. | mar. | abr. | mai. | jun. | jul. | ago. | set. | out. | nov. | dez. | | |
| Frutos frescos | Abacate ^a | 🍏 | 🍏 | 🍏 | 🍏 | 🍏 | 🍏 | 🍏 | | 🍏 | 🍏 | 🍏 | 🍏 | 🍏 | |
| | Ameixa ^a | | | | | | | | | | | | | | |
| | <i>Rainha Cláudia</i> | | | | | | | 🍏 | 🍏 | 🍏 | | | | | |
| | <i>Black/Red Beaut/Songold</i> | | | | | | 🍏 | 🍏 | | | | | | | |
| | Amora ^a | | | | | 🍏 | 🍏 | 🍏 | 🍏 | 🍏 | | | | | |
| | Anona ^a | | | | | | | | | | | | | | 🍏 |
| | Cereja ^a | | | | | | 🍏 | 🍏 | 🍏 | | | | | | |

^a Fonte: *Anuário Agrícola – Informação de Mercados*.

^b Fonte: *Alimentação Inteligente*.

| | | mês | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | | jan. | fev. | mar. | abr. | mai. | jun. | jul. | ago. | set. | out. | nov. | dez. |
| Frutos frescos | Clementina ^a | ✓ | ✓ | ✓ | | | | | | | | ✓ | ✓ |
| | Damasco ^a | | | | | ✓ | ✓ | ✓ | | | | | |
| | Diospiro ^a | | | | | | | | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| | Figo ^a | | | | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | |
| | Framboesa ^a | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| | Goiaba ^a | | | | | | | | | | | ✓ | ✓ |
| | Kiwi ^a | | | | | | | | | | ✓ | ✓ | |
| | Laranja ^a | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| | Limão ^a | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| | Maçã ^a | | | | | | | | | | | | |
| <i>Golden Delicious</i> | | | | | | | | | ✓ | ✓ | | | |
| <i>Red Delicious</i> | | | | | | | | | | ✓ | | | |
| ✓ <i>Reinetas</i> | | | | | | | | | | ✓ | | | |
| ✓ <i>Royal Gala</i> | | | | | | | | ✓ | ✓ | ✓ | | | |
| <i>Bravo de Esmolfe</i> | | | | | | | | | ✓ | ✓ | | | |
| <i>Riscadinha</i> | | | | | | | ✓ | ✓ | | | | | |

^a Fonte: *Anuário Agrícola – Informação de Mercados*.

^b Fonte: *Alimentação Inteligente*.

| | | mês | | | | | | | | | | | | |
|----------------|-------------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|---|
| | | jan. | fev. | mar. | abr. | mai. | jun. | jul. | ago. | set. | out. | nov. | dez. | |
| Frutos frescos | Maçã^a | | | | | | | | | | | | | |
| | <i>Jonagored</i> | | | | ✓ | ✓ | | | | | | | | |
| | <i>Pink Lady</i> | | | | | | | | | ✓ | ✓ | | | |
| | Melancia^b | | | | | | | ✓ | ✓ | ✓ | | | | |
| | Melão^a | | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| | Melo^a | | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| | Morango^a | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| | Nectarina^a | | | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | | |
| | Pera^a | | | | | | | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | |
| | Pêssego^a | | | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | | |
| | Romã^a | | | | | | | | | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| | Tânger^a | | | | | | | | | | | ✓ | ✓ | ✓ |
| | Tangerina Encore^a | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | | | | | |
| | Uva de mesa^a | | | | | | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |

^a Fonte: *Anuário Agrícola – Informação de Mercados*.

^b Fonte: *Alimentação Inteligente*.

Anexo 7 – Grelha de monitorização das refeições

| Verificar: | Frequência de verificação |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| Condições de funcionamento dos lavatórios de apoio ao refeitório | Anual |
| Número de refeições marcadas e efetivamente servidas | Diária |
| Número de refeições marcadas e efetivamente servidas aos alunos subsidiados | Diária |
| Comunicação aos EE de alunos subsidiados que, tendo solicitado senha de refeição, não compareceram no refeitório, sem razão justificativa | Semanal |
| Comunicação aos EE de alunos que, tendo adquirido a senha de refeição, não compareceram no refeitório, sem razão justificativa | Semanal |
| Disponibilidade de toalhetes de papel | Diária |
| Disponibilidade de guardanapos de papel | Diária |
| Nenhuma outra bebida, para além da água, é transportada e consumida no refeitório | Diária |
| Pontos de água (jarros, por exemplo), com água disponível em permanência e abundância | Diária |
| Cumprimento da ementa pré-estabelecida | Diária |
| Disponibilidade de uma opção vegetariana | |
| Rotatividade da oferta carne/peixe nas ementas | Mensal |
| Cumprimento das capitações previstas para os diferentes géneros alimentícios | Diária |
| Disponibilidade de hortícolas incluindo 3 variedades | Diária |
| Disponibilidade de fruta incluindo 3 espécies | Diária |
| Disponibilidade de fruta da época na variedade prevista | Diária |
| Disponibilidade de pão de mistura | Diária |
| Cumprimento com o definido relativamente à inclusão de fritos | Mensal |
| Cumprimento com o controle dos óleos utilizados | Mensal |
| Inclusão de carne / peixe fracionados no máximo de 2 vezes por semana | Semanal |
| Inclusão obrigatória semanal de 1 prato de aves ou criação | Semanal |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Inclusão obrigatória semanal de 1 prato à base de leguminosas | Semanal |
| Inclusão mensal obrigatória de 1 prato à base de ovo | Mensal |
| Cumprimento de ementas alternativas quando devidamente justificadas | Diário |
| Condições técnicas com o banho-maria de forma a garantir a temperatura adequada dos alimentos (medição da temperatura) | Diário |
| Uso correto do vestuário adequado por parte dos funcionários | Diário |
| Número mínimo de funcionários estabelecido | Diário |
| Temperaturas nos equipamentos de frio | Diário |
| Da higiene da sala de refeição - refeitório | Diário |
| Higiene da linha de serviço (linha de empratamento) | Diário |
| Simpatia e correção no atendimento | Diário |
| Eficiência do serviço (tempo de atendimento) | Diário |



AGRADECIMENTOS

Pedro Graça (DGS), Sofia Mendes de Sousa (DGS), Maria João Gregório (DGS), Joana Carriço (DGS), Laurinda Ladeiras (DGE), Isabel Lopes (DGE), Fernanda Croca (DGE), Carla Gonçalves (ON), Beatriz Oliveira (ON), Sandra Abreu (ON), Telmo Carvalho (Ministério do Mar), Nuno Manana (GPP), João Toledo (GPP), Paula Sá Mota (DGEstE), Rita Sá (WWF), Gabriela Oliveira.

| Local de entrega matéria prima alimentar e não alimentar | EB1 abrangidas | média diária | média mensal | setembro a dezembro | janeiro a agosto |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------|--------------|---------------------|------------------|
| Escola Básica de Urqueira Norte | Urqueira Norte | 40 | 880 | 3080 | 5720 |
| Centro Social de Casal dos Bernardos | Casal dos Bernardos | 45 | 990 | 3465 | 6435 |
| APAJE FÁTIMA cantina | Centro Escolar Beato Nuno | 260 | 18150 | 63525 | 117975 |
| | Moita Redonda | 110 | | | |
| | Centro Escolar de Cova de Iria | 300 | | | |
| | Boleiros | 45 | | | |
| | Boleiros/Maxieira | 65 | | | |
| | Maxieira | 45 | | | |
| APDAF | Centro Escolar de St.ª Teresa | 270 | 5940 | 20790 | 38610 |
| Centro de Apoio Social do Olival | Olival | 85 | 1870 | 6545 | 12155 |
| Associação Cultural e Recreativa de Alburitel | Centro Escolar Ourém Nascente | 110 | 2420 | 8470 | 15730 |
| Centro Desp.Social e Cult. Cercal, Vales e Ninho | Cercal | 60 | 1320 | 4620 | 8580 |
| Centro Social Paroquial da Freguesia de Atougua | Atougua | 80 | 2530 | 8855 | 16445 |
| | Fontainhas da Serra | 35 | | | |
| Centro Social Paroquial S. João Baptista de Espite | Espite | 45 | 990 | 3465 | 6435 |
| Jardim Infantil de Ourém | Centro Escolar da Caridade | 270 | 5940 | 20790 | 38610 |
| Centro Social Matas | Pisão | 50 | 1100 | 3850 | 7150 |
| Fundação Obra N.ª Sr.ª da Purificação | Moita Redonda | 20 | 880 | 3080 | 5720 |
| | Centro Escolar de Cova de Iria | 20 | | | |
| Escola Básica e Secundária de Ourém | Escola Básica e Secundária de Ourém | 325 | 7150 | 21450 | 42900 |
| Escola Básica 2,3 de Freixianda | Escola Básica 2,3 de Freixianda e EB1 | 265 | 5830 | 20405 | 37895 |
| Escola Básica 2,3 Cónego Dr. Manuel Lopes Perdigão | Escola Básica 2,3 CMLP + EB1 Carvoeira | 360 | 10120 | 35420 | 60720 |
| | EB1 Mata | 50 | | | |
| | EB1 Rio de Couros | 50 | | | |
| TOTAIS | | | 66110 | 227810 | 421080 |

648890

| Local de Confeção | Estabelecimentos de ensino abrangido pelo Lote 2 | Local de entrega | média diária | Refeições estimadas por mês | Setembro a dezembro | janeiro a agosto |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------|--------------|-----------------------------|---------------------|------------------|
| EB 2,3 Conde de Ourém | Centro de Bem Estar do Bairro | Jl do Bairro | 60 | 1320 | 5280 | 9240 |
| | EB 2,3 Conde de Ourém | Consumo no local | 230 | 5060 | 15180 | 30360 |
| | CE N. Sra. das Misericórdias | CE N. Sra. das Misericórdias | 160 | 3520 | 14080 | 24640 |
| | EB1 /JI Pinheiro | EB1 / JI Pinheiro | 80 | 1760 | 7040 | 12320 |
| | EB1 /JI Gondemaria | EB1 / JI Gondemaria | 50 | 1100 | 4400 | 7700 |
| Totais | | | | | 45980 | 84260 |

130240

130240

ANEXO D - LOCAIS DE ENTREGA DOS BENS ALIMENTARES

LOTE 1

Fornecimento de matéria-prima alimentar e não alimentar

A matéria-prima alimentar e não alimentar deverá ser entregue nos seguintes locais:

| Local de Confeção | Morada |
|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Refeitório da Escola Básica e Secundária de Ourém | Parque Municipal – 2490-909 Ourém |
| Refeitório da Escola Básica Integrada Cónego Dr. Manuel Lopes Perdigão | Av. 21 junho 2435-087 Caxarias |
| Refeitório da Escola Básica Integrada da Freixianda | R. Padre Feliciano de Oliveira, 2435-284 Freixianda |
| Escola Básica de Urqueira Norte | R. do Porto Janáz – Amieira – 2435-681 Urqueira |
| Centro Social de Casal dos Bernardos | R. da Igreja 17, 2435 Casal dos Bernardos |
| APAJEFÁTIMA cantina | Urbanização dos Quebranhos, Lote 15, 2495 Fátima |
| APDAF | R. Santa Teresa de Ourém, 31 – 2490 – 565 Ourém |
| Centro de Apoio Social do Olival | R. de Ourém, 11 2435-455 Olival |
| Associação Cultural e Recreativa de Alburitel | R. dos Moinhos, 5 2490-019 Alburitel |
| Centro Desp.Social e Cult. Cercal, Vales e Ninho | R. N.ª. Sr.ª. do Rosário, 6 2490-112 – Cercal - Ourém |
| Centro Social Paroquial da Freguesia de Atouguia | R. de São Bartolomeu, 2490-057 Atouguia |
| Centro Social Paroquial S. João Baptista de Espite | Rua da Escola n.º 139, 2435-152 Espite |
| Jardim Infantil de Ourém | R. Eng. Adelino Amaro da Costa, 26, 2490-510 Ourém |
| Centro Social Matas | R. N.ª. Sr.ª. do Patrocinio, 7, 2435 – 399 Matas |
| Fundação Obra N.ª Sr.ª da Purificação | Rua da Padroeira, 19, 2495-418 |

ANEXO D - LOCAIS DE CONFEÇÃO E CONSUMO DAS REFEIÇÕES

Lote 2

Fornecimento e distribuição agregado de refeições escolares em regime de confeção local e transportadas a quente.

Local de confeção e locais de entrega:

| Local de Confeção | Local de Entrega / consumo (transporte a quente) |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| EB 2,3 Conde de Ourém | JI do Bairro – R. do jardim de Infância 2490-233 Bairro |
| | EB1 Gondemaria – Rua das Escolas, 2490-130 Gondemaria |
| | Consumo no local |
| | CE Nª Sra. das Misericórdias – R. D. Afonso Henriques 2490-752 Vilar dos Prazeres |
| | EB1 Pinheiro - R. Nª. Srª. do Rosário - Pinheiro 2490-274 Ourém |



EMENTA SEMANAL

Menu 1

| Dia | Prato | Almoço | Alergénios |
|----------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 2ª Feira | Sopa | Creme de feijão-verde (F.T.S.1) | - |
| | Prato | Panadinhos de pescada no forno com salada camponesa (batata, cenoura, ervilhas e milho) (F.T.P.1) | 3,4, pode conter 2,7,8,12,14 |
| | Vegetariano | Salada camponesa com soja | 6, pode conter 1, |
| | Hortícolas | Alface, beterraba e tomate | - |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | - |
| 3ª Feira | Sopa | Grão com espinafres (F.T.S.5) | - |
| | Prato | Bife de frango de tomatada com arroz branco (F.T.C.1) | - |
| | Vegetariano | Arroz de legumes com lentilhas | - |
| | Hortícolas | Couve roxa, alface e pepino | - |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina | - |
| 4ª Feira | Sopa | Cabeça de nabo e cenoura com couve (F.T.S.3) | - |
| | Prato | Bacalhau à Gomes de Sá (batata cozida e ovo cozido) (F.T.P.17) | 3,4 |
| | Vegetariano | Salada de feijão-frade, batata, cenoura, tomate, brócolos e cogumelos | 12 |
| | Hortícolas | Alface cenoura e brócolos cozidos | - |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | - |
| 5ª Feira | Sopa | Couve-flor (F.T.S.4) | - |
| | Prato | Rancho (porco e frango aos cubos, grão, massa e couve-lombarda) (F.T.C.2) | 1, 12 |
| | Vegetariano | Massa macarronete com grão, milho, cenoura e couve-lombarda | 1 |
| | Hortícolas | Alface, milho e cenoura cozida | - |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | - |
| 6ª Feira | Sopa | Creme de legumes (F.T.S.7) | - |
| | Prato | Salmão gratinado com arroz de cenoura (F.T.P.3) | 1,4 |
| | Vegetariano | Estufado de ervilhas, curgete e tomate com arroz de cenoura | - |
| | Hortícolas | Alface, pepino e tomate | - |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | - |

Notas:

- A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos:
1- Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.
- Esta ementa poderá sofrer alterações, sem pré-aviso, sempre que exista um motivo que o justifique.

Ementa realizada por:
Nutricionista Diana Nascimento



EMENTA SEMANAL

Menu 2

| Dia | Prato | Almoço | Alergénios |
|----------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 2ª Feira | Sopa | Alho francês com Curgete (F.T.S.6) | - |
| | Prato | Almôndegas de Aves estufadas com molho de tomate e massa esparguete (F.T.C.8) | 1,6, pode conter 2,3,4,7 |
| | Vegetariano | Caril de lentilhas com legumes (cogumelos tomate e cenoura) com massa esparguete | 1,12 |
| | Hortícolas | Alface, cenoura e couve roxa | - |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | - |
| 3ª Feira | Sopa | Creme de legumes (F.T.S.7) | - |
| | Prato | Pescada à posta no forno com batata assada ou cozida (F.T.P.2) | 4 |
| | Vegetariano | Salteado de soja com alho francês, cenoura, tomate, pimento e batata | 6, pode conter 1,8,11 |
| | Hortícolas | Alface, tomate e brócolos cozidos | - |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | - |
| 4ª Feira | Sopa | Nabiça (F.T.S.8) | - |
| | Prato | Coxas de frango com arroz de legumes (feijão-verde e cenoura) (F.T.C.7) | - |
| | Vegetariano | Arroz de legumes (feijão-verde, tomate e cenoura) caldoso com feijão vermelho | - |
| | Hortícolas | Alface, milho e tomate | - |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | - |
| 5ª Feira | Sopa | Juliana (couve-lombarda e cenoura) (F.T.S.9) | - |
| | Prato | Salada de salmão (batata, ervilhas, cenoura e ovo) (F.T.P.4) | 3,4 |
| | Vegetariano | Ervilhas com curgete, cenoura, couve-flor e batata cozidas salteadas | - |
| | Hortícolas | Alface, tomate, couve roxa | - |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | - |
| 6ª Feira | Sopa | Feijão vermelho com hortaliça (couve-lombarda e couve branca) (F.T.S.10) | - |
| | Prato | Bifes de peru estufados com cenoura e cogumelos e massa espiral (F.T.C.9) | 1 |
| | Vegetariano | Bolonhesa de lentilhas com massa espiral | 1 |
| | Hortícolas | Alface, pepino e tomate | - |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | - |

Notas:

1- A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos:

1- Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

2- Esta ementa poderá sofrer alterações, sem pré-aviso, sempre que exista um motivo que justifique.

Ementa realizada por:
Nutricionista Diana Nascimento



EMENTA SEMANAL

Menu 3

| Dia | Prato | Almoço | Alergénios |
|----------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 2ª Feira | Sopa | Creme de abóbora com feijão-verde (F.T.S.11) | - |
| | Prato | Lasanha de atum com legumes (F.T.P.5) | 1,3,4,7 |
| | Vegetariano | Lasanha vegetariana (ervilhas, cenoura) | 1,3,6 |
| | Hortícolas | Couve roxa, milho e tomate | - |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | - |
| 3ª Feira | Sopa | Couve branca com cenoura ripada (F.T.S.12) | - |
| | Prato | Jardineira de vaca (F.T.C.26) | pode conter 1,12 |
| | Vegetariano | Jardineira de soja | 6, pode conter 11 |
| | Hortícolas | Alface, beterraba e cenoura | - |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | - |
| 4ª Feira | Sopa | Brócolos (F.T.S.13) | - |
| | Prato | Red Fish no forno com arroz de tomate (F.T.P.2) | 4 |
| | Vegetariano | Arroz de grão-de-bico com legumes (pimento, tomate, couve-flor, cenoura) | - |
| | Hortícolas | Couve-flor cozida, tomate e cenoura | - |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | - |
| 5ª Feira | Sopa | Alho-francês (F.T.S.18) | - |
| | Prato | Coxas de frango assadas com massa esparguete (F.T.C.7) | 1 |
| | Vegetariano | Feijoada de cogumelos, feijão-preto, cenoura, alho francês e massa esparguete | 1, 12 |
| | Hortícolas | Alface, beterraba e tomate | - |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim | 3,7 |
| 6ª Feira | Sopa | Avó (feijão, batata, nabo e cenoura) (F.T.S.15) | - |
| | Prato | Pescada cozida com ovo e batata cozida (F.T.P.6) | 3,4 |
| | Vegetariano | Lentilhas estufadas com cenoura, tomate e batata | - |
| | Hortícolas | Brócolos cozidos, cenoura e pepino | - |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | - |

Notas:

1- A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos:

1- Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

2- Esta ementa poderá sofrer alterações, sem pré-aviso, sempre que exista um motivo que o justifique.

Ementa realizada por:
Nutricionista Diana Nascimento



EMENTA SEMANAL

Menu 4

| Dia | Prato | Almoço | Alergénios |
|----------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 2ª Feira | Sopa | Creme de ervilhas e cenoura (F.T.S.16) | - |
| | Prato | Panados de aves com arroz de cenoura (F.T.C.15) | 1,6 pode conter 7,10 |
| | Vegetariano | Legumes à Brás sem ovo (creme de soja) com ervilhas | 1,6 |
| | Hortícolas | Alface, pepino e cenoura | - |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | - |
| 3ª Feira | Sopa | Creme de legumes (F.T.S.7) | - |
| | Prato | Meia desfeita de Bacalhau (F.T.P.7) | 3,4 |
| | Vegetariano | Jardineira de soja | 6, pode conter 1,8,11 |
| | Hortícolas | Cenoura e brócolos cozidos, tomate | - |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | - |
| 4ª Feira | Sopa | Nabiças com feijão-frade (F.T.S.19) | - |
| | Prato | Febras de porco estufadas com cenoura, cogumelos e massa (F.T.C.9) | 1,12 |
| | Vegetariano | Massa espiral com feijão manteiga, cenoura e cogumelos estufados | 1,12 |
| | Hortícolas | Alface, milho e beterraba | - |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | - |
| 5ª Feira | Sopa | Espinafres (F.T.S.14) | - |
| | Prato | Pescada estufada com cenoura e batata cozida (F.T.P.8) | 4 |
| | Vegetariano | Grão-de-bico estufado (grão, batata, couve-lombarda e cenoura) | - |
| | Hortícolas | Alface, tomate e couve-lombarda cozida | - |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | - |
| 6ª Feira | Sopa | Macedónia (feijão verde, cenoura e ervilhas) (F.T.S.20) | - |
| | Prato | Arroz de aves (frango e peru) (F.T.C.10) | - |
| | Vegetariano | Empadão de arroz com legumes (cogumelos, cenoura, alho francês, couve-lombarda e lentilhas) | - |
| | Hortícolas | Alface, couve roxa e milho | - |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | - |

Notas:

1- A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos:

1- Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

2- Esta ementa poderá sofrer alterações, sem pré-aviso, sempre que exista um motivo que o justifique.

Ementa realizada por:
Nutricionista Diana Nascimento



EMENTA SEMANAL

Menu 5

| Dia | Prato | Almoço | Alergénios |
|----------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 2ª Feira | Sopa | Alho-francês e abóbora (F.T.S.18) | - |
| | Prato | Paloco à Brás (F.T.P. 21) | 3,4 |
| | Vegetariano | Cubos de soja estufados com cenoura, curgete e batata | 6, pode conter 1,8,11 |
| | Hortícolas | Alface, tomate e feijão-verde | - |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | - |
| 3ª Feira | Sopa | Creme de legumes (F.T.S.7) | - |
| | Prato | Frango estufado com ervilhas e massa espiral (F.T.C.11) | 1 |
| | Vegetariano | Massa espiral de ervilhas com pimento, alho francês, tomate e Cogumelos | 1 |
| | Hortícolas | Alface, couve roxa e pepino | - |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | - |
| 4ª Feira | Sopa | Feijão vermelho e cenoura (F.T.S.22) | - |
| | Prato | Perca no forno com molho de limão e ervas aromáticas e arroz de tomate (F.T.P.10) | 4 |
| | Vegetariano | Jardineira de feijão vermelho com legumes (tomate, couve-lombarda, cenoura) | - |
| | Hortícolas | Alface, cenoura e brócolos cozidos | - |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina | - |
| 5ª Feira | Sopa | Curgete e cenoura (F.T.S.23) | - |
| | Prato | Strogonoff de peru com massa esparguete (F.T.C.12) | 1 |
| | Vegetariano | Strogonoff de grão e legumes (tomate, alho francês e brócolos) com massa esparguete | 1 |
| | Hortícolas | Alface, tomate e pepino | - |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | - |
| 6ª Feira | Sopa | Caldo verde (F.T.S.24) | 12 |
| | Prato | Maruca estufada com migas (batata, couve, feijão e broa) (F.T.P.8) | 1,4 |
| | Vegetariano | Migas (feijão frade, couve e broa) e batata assada | 1 |
| | Hortícolas | Alface, milho e tomate | - |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | - |

Notas:

1- A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos:

1- Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

2- Esta ementa poderá sofrer alterações, sem pré-aviso, sempre que exista um motivo que o justifique.

Ementa realizada por:
Nutricionista Diana Nascimento



EMENTA SEMANAL

Menu 6

| Dia | Prato | Almoço | Alergénios |
|----------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 2ª Feira | Sopa | Creme de couve-flor (F.T.S.4) | - |
| | Prato | Hambúrguer de aves no forno com molho de tomate e massa macarronete (F.T.C.13) | 1,6, pode conter 1,3,12 |
| | Vegetariano | Hambúrguer vegetariano no forno com molho de tomate e massa Macarronete | 1,3,6,12 |
| | Hortícolas | Alface, cenoura e curgete salteadas | - |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | - |
| 3ª Feira | Sopa | Espinafres (F.T.S.14) | - |
| | Prato | Pescada cozida com salada russa (F.T.P.6) | 4 |
| | Vegetariano | Salada russa com soja | 6, pode conter 1,8,11 |
| | Hortícolas | Alface, pepino e tomate | - |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | - |
| 4ª Feira | Sopa | Brócolos (F.T.S.13) | - |
| | Prato | Arroz à Valenciana (Frango, porco e lulas) (F.T.C.14) | 12,14, pode conter 1 |
| | Vegetariano | Arroz à valenciana de legumes (feijão vermelho, feijão branco, cogumelos, cenoura, pimento e açafrão) | 12 |
| | Hortícolas | Alface, beterraba e cenoura | - |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | - |
| 5ª Feira | Sopa | Canja de galinha (F.T.S.2) /Creme de cenoura (F.T.S.7) | 1/- |
| | Prato | Tintureira estufada com batata cozida ou assada (F.T.P.8) | 4 |
| | Vegetariano | Grão-de-bico estufado com feijão verde, cenoura e batata | - |
| | Hortícolas | Feijão verde cozido, milho e tomate | - |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada ou cozida | - |
| 6ª Feira | Sopa | Juliana (couve-lombarda e cenoura) (F.T.S.9) | - |
| | Prato | Cubos de peru estufados com arroz de feijão malandrinho (F.T.C.18) | - |
| | Vegetariano | Arroz de feijão malandrinho com legumes | - |
| | Hortícolas | Alface, cenoura e pepino | - |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | - |

Notas:

1- A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos:

1- Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

2- Esta ementa poderá sofrer alterações, sem pré-aviso, sempre que exista um motivo que o justifique.

Ementa realizada por:
Nutricionista Diana Nascimento



EMENTA SEMANAL

Menu 7

| Dia | Prato | Almoço | Alergénios |
|----------|-------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 2ª Feira | Sopa | Creme de abóbora (F.T.S.27) | - |
| | Prato | Salada de atum, ovo, batata (F.T.P.12) | 3,4 |
| | Vegetariano | Jardineira de soja e cogumelos | 6, pode conter 1,8,11 |
| | Hortícolas | Ervilhas cozidas, cenoura cozida e tomate | - |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | - |
| 3ª Feira | Sopa | Feijão-verde (F.T.S.29) | - |
| | Prato | Esparguete à Bolonhesa (vaca e porco) (F.T.C.3) | 1,12 |
| | Vegetariano | Hambúrguer vegetariano no forno com molho e massa Esparguete | 1,3,6,12 |
| | Hortícolas | Alface, pepino e milho | - |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | - |
| 4ª Feira | Sopa | Agrião (F.T.S.28) /Espinafres (F.T.S.14) | - |
| | Prato | Bacalhau com broa e migas (couve, batata, feijão) e batata assada (F.T.P.13) | 1,4 |
| | Vegetariano | Migas vegetarianas (feijão frade, couve, cenoura, broa) e batata assada | 1 |
| | Hortícolas | Alface, beterraba e tomate | - |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim | 3,7 |
| 5ª Feira | Sopa | Abóbora com ervilhas (F.T.S.30) | - |
| | Prato | Arroz de pato no forno (F.T.C.17) | - |
| | Vegetariano | Arroz vegetariano no forno (soja, ervilhas, cenoura, pimento e alho francês) | 6 |
| | Hortícolas | Alface, pepino e cenoura | - |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | - |
| 6ª Feira | Sopa | Sopa Juliana (F.T.S.9) | - |
| | Prato | Massada de peixe (pescada, tomate, cenoura) (F.T.P.22) | 1,2,4,14 |
| | Vegetariano | Salada de feijão vermelho, milho, brócolos, tomate e batata cozida | - |
| | Hortícolas | Cenoura, brócolos cozidos e tomate | - |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | - |

Notas:

- 1- A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos:
1- Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.
- 2- Esta ementa poderá sofrer alterações, sem pré-aviso, sempre que exista um motivo que o justifique.

Ementa realizada por:
Nutricionista Diana Nascimento



EMENTA SEMANAL

Menu 8

| Dia | Prato | Almoço | Alergénios |
|----------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 2ª Feira | Sopa | Ervilhas e cenoura (F.T.S.31) | - |
| | Prato | Almôndegas mistas estufadas com molho de tomate e esparguete (F.T.C.8) | 1,6, pode conter 2,3,4,7 |
| | Vegetariano | Ervilhas estufadas com cenoura, cogumelos e molho de tomate e arroz branco | 3 |
| | Hortícolas | Alface, cenoura e couve em juliana cozida | - |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | - |
| 3ª Feira | Sopa | Creme de couve-flor (F.T.S.4) | - |
| | Prato | Perca de cebolada com arroz de tomate (F.T.P.14) | 4,7 |
| | Vegetariano | Soja de cebolada com batata e brócolos | 6, pode conter 1,8,11 |
| | Hortícolas | Alface, brócolos cozidos e tomate | - |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | - |
| 4ª Feira | Sopa | Couve branca com cenoura ralada (F.T.S.12) | - |
| | Prato | Massa à labrador (carne de porco, feijão, cenoura, macarronete e lombarda) (F.T.C.18) | 1,12 |
| | Vegetariano | Estufado de legumes (feijão vermelho, tomate, pimento, couve lombarda) com macarronete | 1 |
| | Hortícolas | Alface, pepino e tomate | - |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | - |
| 5ª Feira | Sopa | Grão com feijão-verde (F.T.S.5) | - |
| | Prato | Salmão gratinado com pão ralado, molho de limão e ervas aromáticas e batata assadas ou cozida (F.T.P.15) | 1,4 |
| | Vegetariano | Gratinado de grão com legumes (grão, cenoura, alho francês e batata) no forno | - |
| | Hortícolas | Alface, couve-flor e cenoura | - |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | - |
| 6ª Feira | Sopa | Sopa de Brócolos (F.T.S.13) | 1,3 |
| | Prato | Frango estufado com cenoura e arroz de cenoura (F.T.C.11) | - |
| | Vegetariano | Estufado de lentilha siciliana (lentilhas, tomate e azeitona) com arroz | 1 |
| | Hortícolas | Alface, tomate e couve roxa | - |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) /gelatina | - |

Notas:

- 1- A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos:
1- Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.
- 2- Esta ementa poderá sofrer alterações, sem pré-aviso, sempre que exista um motivo que o justifique.

Ementa realizada por:
Nutricionista Diana Nascimento

EMENTA SEMANAL

Menu 9



| Dia | Prato | Almoço | Alergénios |
|----------|-------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 2ª Feira | Sopa | Feijão-verde (F.T.S.29) | - |
| | Prato | Rolinho de pescada no forno com macedónia (F.T.P.2) | 3,4 |
| | Vegetariano | Rissóis de tofu e espinafres com macedónia | 1,6,12,(pode conter 11) |
| | Hortícolas | Alface, pepino e cebola roxa | - |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | - |
| 3ª Feira | Sopa | Juliana (couve e cenoura) (F.T.S.9) | - |
| | Prato | Feijoada à Portuguesa com arroz branco (F.T.C.19) | 1, 12 |
| | Vegetariano | Feijoada de cogumelos com couve-lombarda e cenoura com arroz branco | 1, 12 |
| | Hortícolas | Alface, milho e tomate | - |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | - |
| 4ª Feira | Sopa | Espinafres (F.T.S.14) | - |
| | Prato | Salada de atum com feijão frade, batata e ovo (F.T.P.12) | 3, 4, 12 |
| | Vegetariano | Chili vegetariano (feijão preto, cenoura, pimento e milho) com Batata | - |
| | Hortícolas | Alface, brócolos cozidos e tomate | - |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | - |
| 5ª Feira | Sopa | Creme de alho francês com cenoura e curgete (F.T.S.32) | - |
| | Prato | Lasanha de Carne (F.T.C.20) | 1,3,7,12 |
| | Vegetariano | Lasanha de legumes (espinafres, tomate, cogumelos, pimento e grão-de-bico) | 1,3,12 |
| | Hortícolas | Alface, tomate e pepino | - |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | - |
| 6ª Feira | Sopa | Feijão branco com couve-lombarda (F.T.S.33) | - |
| | Prato | Arroz de peixe (F.T.P.18) | 4 |
| | Vegetariano | Arroz de feijão frade com legumes | - |
| | Hortícolas | Alface, curgete e cenoura salteada | - |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | - |

Notas:

- 1- A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos:
1- Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.
- 2- Esta ementa poderá sofrer alterações, sem pré-aviso, sempre que exista um motivo que o justifique.

Ementa realizada por:
Nutricionista Diana Nascimento



EMENTA SEMANAL

Menu 10

| Dia | Prato | Almoço | Alergénios |
|----------|-------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 2ª Feira | Sopa | Creme de abóbora (F.T.S.27) | - |
| | Prato | Panados de aves no forno com couscous colorido (F.T.C.15) | 1,6 pode conter 7,10 |
| | Vegetariano | Couscous de legumes estufados (milho, ervilhas, cenoura, curgete) | 1 |
| | Hortícolas | Alface, milho e tomate | - |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | - |
| 3ª Feira | Sopa | Creme de legumes (F.T.S.7) | - |
| | Prato | Abrótea estufada com macedónia (F.T.P.8) | 4 |
| | Vegetariano | Cubos de soja estufados com macedónia | 6, (pode conter 1,8,11) |
| | Hortícolas | Alface, pepino e tomate | - |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | - |
| 4ª Feira | Sopa | Caldo-verde (F.T.S.24) | - |
| | Prato | Strogonoff de frango com arroz de cenoura e ervilhas (F.T.C.12) | - |
| | Vegetariano | Strogonoff de grão com legumes e arroz | - |
| | Hortícolas | Alface, cenoura ralada e milho | - |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | - |
| 5ª Feira | Sopa | Feijão-vermelho com hortalica (couve-lombarda e couve branca) (F.T.S.10) | - |
| | Prato | Filetes de pescada no forno com batata assada ou cozida (F.T.P.2) | 4 |
| | Vegetariano | Estufado de legumes e feijão vermelho (tomate, curgete) e batata | - |
| | Hortícolas | Feijão-verde e couve-flor cozida, e tomate | - |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | - |
| 6ª Feira | Sopa | Nabo com espinafres (F.T.S.21) | - |
| | Prato | Carne de porco guisada com ervilhas e esparguete (F.T.C.21) | 1 |
| | Vegetariano | Estufado de ervilhas, cenoura, ervilhas e cogumelos com esparguete | 1 |
| | Hortícolas | Couve roxa, pepino e tomate | - |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | - |

Notas:

1- A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos:

1- Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

2- Esta ementa poderá sofrer alterações, sem pré-aviso, sempre que exista um motivo que o justifique.

Ementa realizada por:
Nutricionista Diana Nascimento



EMENTA SEMANAL

Menu 11

| Dia | Prato | Almoço | Alergénios |
|----------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 2ª Feira | Sopa | Curgete e cenoura (F.T.S.23) | - |
| | Prato | Panadinhos de peixe no forno com arroz de cenoura (F.T.P.1) | 3,4, pode conter 2,7,8,12,14 |
| | Vegetariano | Soja estufada com cenoura, espinafres e batata | 6, pode conter 1,8,11 |
| | Hortícolas | Alface, beterraba e tomate | - |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | - |
| 3ª Feira | Sopa | Grão com feijão-verde (F.T.S.5) | - |
| | Prato | Coxas de frango no forno com macarronete (F.T.C.7) | 1 |
| | Vegetariano | Rancho vegetariano (grão, cenoura, couve-lombarda e massa macarronete) | 1 |
| | Hortícolas | Tomate, alface e milho | - |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | - |
| 4ª Feira | Sopa | Agrião (F.T.S.28) / Nabiça (F.T.S.28) | - |
| | Prato | Medalhões de pescada estufados com batata assada ou cozida (F.T.P.8) | 4 |
| | Vegetariano | Salada vegetariana (feijão manteiga, cenoura, tomate, curgete, alho francês e batata) | - |
| | Hortícolas | Cenoura e couve em juliana salteada e pepino | - |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | - |
| 5ª Feira | Sopa | Brócolos (F.T.S.13) | - |
| | Prato | Lombo de porco assado com arroz e feijão preto (F.T.C.22) | - |
| | Vegetariano | Feijão preto estufado com cenoura e cogumelos e arroz | 12 |
| | Hortícolas | Alface, couve roxa pepino | - |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim | - |
| 6ª Feira | Sopa | Creme de abóbora (F.T.S.27) | - |
| | Prato | Paloco à Gomes de Sá (F.T.P.17) | 3,4 |
| | Vegetariano | Grão à gomes de Sá (batata, azeitonas, grão, cebola e salsa) | - |
| | Hortícolas | Alface, tomate e pepino | - |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | - |

Notas:

1- A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos:

1- Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

2- Esta ementa poderá sofrer alterações, sem pré-aviso, sempre que exista um motivo que o justifique.

Ementa realizada por:
Nutricionista Diana Nascimento



EMENTA SEMANAL

Menu 12

| Dia | Prato | Almoço | Alergénios |
|----------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 2ª Feira | Sopa | Feijão-verde (F.T.S.29) | - |
| | Prato | Hambúrguer de aves com arroz de colorido (milho e cenoura) (F.T.C.13) | 6, pode conter 1,3,12 |
| | Vegetariano | Caril de legumes e soja (brócolos, cenoura, cogumelos, alho francês) e arroz de cenoura | 6, pode conter 1,8,11 |
| | Hortícolas | Alface, beterraba e milho | - |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | - |
| 3ª Feira | Sopa | Feijão vermelho com hortaliça (couve-lombarda e couve branca) (F.T.S.10) | - |
| | Prato | Tintureira estufada com batata cozida (F.T.P.8) | 4 |
| | Vegetariano | Jardineira de feijão vermelho com legumes e batata | - |
| | Hortícolas | Curgete salteada, pepino e tomate | - |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | - |
| 4ª Feira | Sopa | Alho-francês (F.T.S.19) | - |
| | Prato | Strogonoff de peru com massa macarronete (F.T.C.12) | 1 |
| | Vegetariano | Salteado de feijão frade, legumes, massa, cebola e salsa | 1 |
| | Hortícolas | Alface, couve roxa e milho | - |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | - |
| 5ª Feira | Sopa | Cenoura e ervilhas (F.T.S.31) | - |
| | Prato | Arroz de peixe (pescada e salmão) (F.T.P.18) | 4 |
| | Vegetariano | Grão-de-bico estufado com cogumelos, alho francês e arroz de tomate | 12 |
| | Hortícolas | Brócolos e couve-flor cozida, cenoura | - |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | - |
| 6ª Feira | Sopa | Couve branca com cenoura ripada (F.T.S.12) | - |
| | Prato | Febras de porco de cebolada com massa esparguete (F.T.C.23) | 1 |
| | Vegetariano | Seitan de cebolada com massa esparguete | 1,6 |
| | Hortícolas | Alface, tomate e pepino | - |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | - |

Notas:

- A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos:
1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.
- Esta ementa poderá sofrer alterações, sem pré-aviso, sempre que exista um motivo que o justifique.

Ementa realizada por:
Nutricionista Diana Nascimento

FICHAS TÉCNICAS SOPA

FICHA TÉCNICA - F.T.S.1

| Creme de feijão-verde | | | | |
|-----------------------|----------------------------------------|-------|-------------|-------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Batata | 40g | 40g | 50g | 50g |
| Couve-branca | 80g | 80g | 120g | 120g |
| Feijão-verde | 40g | 40g | 60g | 60g |
| Cebola | 40g | 40g | 50g | 50g |
| Cenoura | 60g | 60g | 80g | 80g |
| Azeite | 1ml | 1ml | 1ml | 1ml |
| Sal | ≤0,1g | ≤0,1g | ≤0,1g | ≤0,1g |
| Alho | 1,2g | 1,5g | 2g | 2g |

Método de Confeção: Cozido

Método Culinário: Descascam-se, lavam-se e cortam-se as batatas, a couve, a cebola, o alho e a cenoura, e cozem-se em água com sal.

Depois de cozidos os legumes, trituram-se, junta-se o feijão verde laminado e deixa-se cozer. Por último adiciona-se o azeite.

FICHA TÉCNICA - F.T.S.2

| Canja de galinha | | | | |
|-------------------------|----------------------------------------|-------|-------------|-------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Frango inteiro sem pele | 40g | 40g | 50g | 50g |
| Massa | 20g | 40g | 50g | 50g |
| Sal | ≤0,1g | ≤0,1g | ≤0,1g | ≤0,1g |
| Hortelã (opcional) | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |

Método de Confeção: Cozido

Método Culinário: Cozer o frango em água e sal. Depois de cozido, desossar e desfiar o mesmo e guardar. Adicionar as massinhas à água onde o frango cozeu e depois de cozidas juntar de novo o frango. No final adicionar a hortelã a gosto.

FICHA TÉCNICA - F.T.S.3

| Nabo e cenoura com couve-lombarda | | | | |
|-----------------------------------|----------------------------------------|-------|-------------|-------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Batata | 40g | 40g | 50g | 50g |
| Cenoura | 60g | 60g | 80g | 80g |
| Couve-lombarda | 60g | 60g | 90g | 90g |
| Nabo | 80g | 80g | 120g | 120g |
| Cebola | 40g | 40g | 50g | 50g |
| Azeite | 1ml | 1ml | 1ml | 1ml |
| Sal | ≤0,1g | ≤0,1g | ≤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, o alho, o nabo e metade das cenouras e levar a cozer em água e sal. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar a restante cenoura e a couve-lombarda em pedaços pequenos. No fim adicionar o azeite.

FICHA TÉCNICA - F.T.S.4

| Couve-flor | | | | |
|--------------|----------------------------------------|-------|-------------|-------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Batata | 40g | 40g | 50g | 50g |
| Couve-flor | 60g | 60g | 80g | 80g |
| Cenoura | 60g | 60g | 100g | 100g |
| Cebola | 40g | 40g | 50g | 50g |
| Nabo | 80g | 80g | 120g | 120g |
| Azeite | 1ml | 1ml | 1ml | 1ml |
| Sal | ≤0,1g | ≤0,1g | ≤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 cenoura, a cebola, o nabo, metade da couve-flor e o alho. Após cozedura, triturar o

preparado e adicionar a restante couve-flor cortada aos bocadinhos e deixar cozer. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.

FICHA TÉCNICA - F.T.S.5

| Grão-de-bico com espinafres/feijão-verde | | | | |
|------------------------------------------|----------------------------------------|---------|-------------|---------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Batata | 40g | 40g | 50g | 50g |
| Espinafres/feijão-verde | 60g/40g | 60g/40g | 80g/60g | 80g/60g |
| Grão-de-bico seco | 10g | 10g | 10g | 10g |
| Cenoura | 60g | 60g | 100g | 100g |
| Cebola | 40g | 40g | 50g | 50g |
| Azeite | 1ml | 1ml | 1ml | 1ml |
| Sal | ≤0,1g | ≤0,1g | ≤0,2g | ≤0,2g |
| Alho | 1,2g | 1,5g | 2g | 2g |

Método de Confeção: Cozido

Método Culinário: De véspera demolhar o grão. No dia, descascar, lavar e cortar em pedaços a batata, a cenoura, a cebola e o alho. Levar os ingredientes a cozer. Após cozedura, triturar os legumes e metade do grão anteriormente cozidos.

Adicionar os espinafres/feijão-verde em pedaços e deixar cozer. Antes do final adicionar o restante grão retificar o tempero e no final adicionar o azeite.

FICHA TÉCNICA - F.T.S.6

| Alho-francês com curgete | | | | |
|--------------------------|----------------------------------------|-------|-------------|------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Batata | 40g | 40g | 50g | 50g |
| Alho francês | 60g | 60g | 100g | 100g |
| Curgete | 40g | 40g | 60g | 60g |
| Cenoura | 60g | 60g | 100g | 100g |
| Cebola | 40g | 40g | 50g | 50g |
| Nabo | 80g | 80g | 120g | 120g |
| Azeite | 1ml | 1ml | 1ml | 1ml |

Fichas técnicas elaboradas por:

- Diana Nascimento (nutricionista)

- Marta Ferreira (Engenheira Alimentar)

| | | | | |
|------|-------|-------|-------|-------|
| Sal | ≤0,1g | ≤0,1g | ≤0,2g | ≤0,2g |
| Alho | 1,2g | 1,5g | 2g | 2g |

Método de Confeção: Cozido

Método Culinário: Descascar, lavar e cortar o alho francês, a cenoura, a abóbora, a curgete, o nabo, o alho e a cebola e cortar tudo em pedaços. Adicionar todos os ingredientes, exceto a curgete e levar a cozer. Após cozido, reduzir a puré, acrescentar a curgete e deixar cozer. Retificar o tempero e adicionar o azeite no final da cozedura.

FICHA TÉCNICA - F.T.S.7

| Creme de legumes | | | | |
|------------------|----------------------------------------|-------|-------------|-------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Curgete | 40g | 40g | 60g | 60g |
| Alho francês | 60g | 60g | 100g | 100g |
| Abóbora | 40g | 40g | 40g | 40g |
| Batata | 40g | 40g | 50g | 50g |
| Cenoura | 60g | 60g | 100g | 100g |
| Cebola | 40g | 40g | 50g | 50g |
| Azeite | 1ml | 1ml | 1ml | 1ml |
| Sal | ≤0,1g | ≤0,1g | ≤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. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar o azeite.

FICHA TÉCNICA - F.T.S.8

| Nabiça | | | | |
|--------------|----------------------------------------|-------|-------------|------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Batata | 40g | 40g | 50g | 50g |
| Nabiça | 60g | 60g | 80g | 80g |
| Cenoura | 60g | 60g | 100g | 100g |
| Cebola | 40g | 40g | 50g | 50g |

Fichas técnicas elaboradas por:

- Diana Nascimento (nutricionista)

- Marta Ferreira (Engenheira Alimentar)

| | | | | |
|--------|-------|-------|-------|-------|
| Azeite | 1ml | 1ml | 1ml | 1ml |
| Sal | ≤0,1g | ≤0,1g | ≤0,2g | ≤0,2g |
| Alho | 1,2g | 1,5g | 2g | 2g |

Método de Confeção: Cozido

Método Culinário: Descascar, lavar e cortar as batatas, as cenouras, as cebolas e os alhos e cozer em água a ferver. Posteriormente triturar a sopa e adicionar a nabiça previamente cortada e lavada. Deixar a nabiça cozer. Retificar o sal e juntar o azeite no final da cozedura.

FICHA TÉCNICA - F.T.S.9

| Juliana (couve-lombarda e cenoura) | | | | |
|------------------------------------|----------------------------------------|-------|-------------|-------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Batata | 40g | 40g | 50g | 50g |
| Couve-lombarda | 60g | 60g | 80g | 80g |
| Cenoura | 60g | 60g | 80g | 80g |
| Cebola | 40g | 40g | 50g | 50g |
| Nabo | 80g | 80g | 120g | 120g |
| Azeite | 1ml | 1ml | 1ml | 1ml |
| Sal | ≤0,1g | ≤0,1g | ≤0,2g | ≤0,2g |
| Alho | 1,2g | 1,5g | 2g | 2g |

Método de Confeção: Cozido

Método Culinário: Lavar, descascar e cortar metade das cenouras, as batatas, as cebolas, o alho e o nabo. Colocar tudo numa panela e deixar cozer. Depois de cozido reduzir tudo a puré, adicionar a cenoura (cortada aos cubos) e a couve-lombarda (cortada em juliana), deixar cozer. Retificar o tempero e no final adicionar o azeite.

FICHA TÉCNICA - F.T.S.10

| Feijão vermelho com hortaliça (couve branca) | | | | |
|----------------------------------------------|----------------------------------------|-------|-------------|------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Batata | 40g | 40g | 50g | 50g |
| Couve branca | 80g | 80g | 100g | 100g |
| Feijão vermelho seco | 10g | 10g | 10g | 10g |

Fichas técnicas elaboradas por:

- Diana Nascimento (nutricionista)

- Marta Ferreira (Engenheira Alimentar)

| | | | | |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| Cenoura | 60g | 60g | 80g | 80g |
| Cebola | 40g | 40g | 50g | 50g |
| Azeite | 1ml | 1ml | 1ml | 1ml |
| Sal | ≤0,1g | ≤0,1g | ≤0,2g | ≤0,2g |
| Alho | 1,2g | 1,5g | 2g | 2g |

Método de Confeção: Cozido

Método Culinário: Lavar, descascar e cortar as cenouras, as batatas, as cebolas, o alho. Colocar tudo numa panela e deixar cozer. Depois de cozido reduzir tudo a puré e adicionar a couve (em juliana) e deixar cozer. Retificar o tempero e no final adicionar o azeite.

FICHA TÉCNICA - F.T.S.11

| Creme de abóbora com feijão-verde | | | | |
|-----------------------------------|----------------------------------------|-------|-------------|-------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Batata | 40g | 40g | 50g | 50g |
| Feijão-verde | 40g | 40g | 60g | 60g |
| Abóbora | 40g | 40g | 40g | 40g |
| Cenoura | 60g | 60g | 80g | 80g |
| Cebola | 40g | 40g | 50g | 50g |
| Nabo | 80g | 80g | 120g | 120g |
| Azeite | 1ml | 1ml | 1ml | 1ml |
| Sal | ≤0,1g | ≤0,1g | ≤0,2g | ≤0,2g |
| Alho | 1,2g | 1,5g | 2g | 2g |

Método de Confeção: Cozido

Método Culinário: Descascar, lavar e cortar a abóbora, os nabos, a curgete, as cenouras, as cebolas e os alhos e cozer em água. Posteriormente triturar os legumes e adicionar o feijão-verde em juliana. No fim retificar os temperos e juntar o azeite no final da cozedura.

FICHA TÉCNICA - F.T.S.12

| Couve branca com cenoura ralada | | | | |
|---------------------------------|----------------------------------------|-------|-------------|------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |

| | | | | |
|--------------|-------|-------|-------|-------|
| Batata | 40g | 40g | 50g | 50g |
| Couve branca | 80g | 80g | 100g | 100g |
| Cenoura | 60g | 60g | 80g | 80g |
| Curgete | 40g | 40g | 60g | 60g |
| Cebola | 40g | 40g | 50g | 50g |
| Azeite | 1ml | 1ml | 1ml | 1ml |
| Sal | ≤0,1g | ≤0,1g | ≤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, metade da cenoura, a abóbora e a curgete. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar a couve cortada em juliana e a restante cenoura ralada e deixar cozer. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.

FICHA TÉCNICA - F.T.S.13

| Brócolos | | | | |
|--------------|----------------------------------------|-------|-------------|-------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Brócolos | 60g | 60g | 100g | 100g |
| Abóbora | 60g | 60g | 60g | 60g |
| Batata | 40g | 40g | 50g | 50g |
| Curgete | 60g | 60g | 80g | 80g |
| Cebola | 40g | 40g | 50g | 50g |
| Azeite | 1ml | 1ml | 1ml | 1ml |
| Sal | ≤0,1g | ≤0,1g | ≤0,2g | ≤0,2g |
| Alho | 1,2g | 1,5g | 2g | 2g |

Método de Confeção: Cozido

Método Culinário: Descascam-se, lavam-se e cortam-se as batatas, a abóbora, a curgete, a cebola, e o alho e cozem-se em água com sal.

Depois de cozidos os legumes, trituran-se, junta-se os brócolos e deixa-se cozer. Por último adiciona-se o azeite.

FICHA TÉCNICA - F.T.S.14

| Espinafres | | | | |
|--------------|----------------------------------------|-------|-------------|-------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Batata | 40g | 40g | 50g | 50g |
| Espinafres | 60g | 60g | 80g | 80g |
| Cenoura | 60g | 60g | 80g | 80g |
| Cebola | 40g | 40g | 50g | 50g |
| Nabo | 80g | 80g | 120g | 120g |
| Azeite | 1ml | 1ml | 1ml | 1ml |
| Sal | ≤0,1g | ≤0,1g | ≤0,2g | ≤0,2g |
| Alho | 1,2g | 1,5g | 2g | 2g |

Método de Confeção: Cozido

Método Culinário: Descascar, lavar e cortar as batatas, as cenouras, as cebolas, o nabo e os alhos e cozer em água a ferver. Posteriormente triturar a sopa e adicionar os espinafres previamente cortados e lavados. Deixar os espinafres cozer. Retificar o sal e juntar o azeite no final da cozedura.

FICHA TÉCNICA - F.T.S.15

| Avó (feijão, batata, nabo e cenoura) | | | | |
|--------------------------------------|----------------------------------------|-------|-------------|-------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Batata | 40g | 40g | 50g | 50g |
| Couve portuguesa | 80g | 80g | 110g | 110g |
| Feijão vermelho seco | 5g | 5g | 5g | 5g |
| Cenoura | 60g | 60g | 80g | 80g |
| Cebola | 40g | 40g | 50g | 50g |
| Nabo | 80g | 80g | 120g | 120g |
| Azeite | 1ml | 1ml | 1ml | 1ml |
| Sal | ≤0,1g | ≤0,1g | ≤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 os ingredientes e cozer em água, exceto o feijão (cozido previamente) e a couve (previamente lavada e cortada às tiras). Após cozer, triturar o preparado e adicionar o feijão e a couve, retificar o tempero. No fim da cozedura, acrescentar o azeite.

FICHA TÉCNICA - F.T.S.16

| Creme de ervilhas e cenoura | | | | |
|-----------------------------|----------------------------------------|-------|-------------|-------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Batata | 40g | 40g | 50g | 50g |
| Ervilhas | 30g | 30g | 30g | 30g |
| Cenoura | 60g | 60g | 80g | 80g |
| Alho-francês | 60g | 60g | 100g | 100g |
| Curgete | 60g | 60g | 80g | 80g |
| Cebola | 40g | 40g | 50g | 50g |
| Azeite | 1ml | 1ml | 1ml | 1ml |
| Sal | ≤0,1g | ≤0,1g | ≤0,2g | ≤0,2g |

Método de Confeção: Cozido

Método Culinário: Lavar, descascar e cortar os ingredientes e cozer em água, exceto metade das ervilhas. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar a restante metade de ervilhas. No fim da cozedura, acrescentar o azeite e retificar o tempero.

FICHA TÉCNICA - F.T.S.17

| Sopa de peixe | | | | |
|---------------|----------------------------------------|-------|-------------|-------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Batata | 40g | 40g | 50g | 50g |
| Peixe | 40g | 50g | 60g | 70g |
| Tomate | 30g | 30g | 30g | 30g |
| Cebola | 40g | 40g | 50g | 50g |
| Cenoura | 60g | 60g | 80g | 80g |
| Azeite | 1ml | 1ml | 1ml | 1ml |
| Sal | ≤0,1g | ≤0,1g | ≤0,2g | ≤0,2g |

| | | | | |
|-------|------|------|------|------|
| Alho | 1,2g | 1,5g | 2g | 2g |
| Salsa | 0,8g | 1,3g | 1,3g | 1,3g |

Método de Confeção: Cozido

Método Culinário: Lavar, preparar e cozer o peixe temperado com sal.

Lavar e descascar a batata, a cebola, a cenoura e o tomate (retirar sementes). Adicionar azeite e sal e deixar alourar. Juntar a salsa, o louro e os alhos esmagados. Adicionar a água da cozedura do peixe e deixar cozer. No fim retirar o louro, triturar tudo e adicionar o peixe aos bocadinhos, previamente limpo de espinhas e peles.

FICHA TÉCNICA - F.T.S.18

| Alho-francês | | | | |
|--------------|----------------------------------------|-------|-------------|-------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Batata | 40g | 40g | 50g | 50g |
| Alho-francês | 60g | 60g | 100g | 100g |
| Cenoura | 60g | 60g | 80g | 80g |
| Curgete | 60g | 60g | 80g | 80g |
| Cebola | 40g | 40g | 50g | 50g |
| Nabo | 80g | 80g | 120g | 120g |
| Azeite | 1ml | 1ml | 1ml | 1ml |
| Sal | ≤0,1g | ≤0,1g | ≤0,2g | ≤0,2g |

Método de Confeção: Cozido

Método Culinário: Lavar, descascar e cortar a curgete, a cenoura, o nabo, o alho francês e as cebolas. Levar a cozer tudo exceto metade do alho francês. Depois de cozido, triturar tudo e adicionar o restante alho francês, previamente cortado às rodelas. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.

FICHA TÉCNICA - F.T.S.19

| Nabiça com feijão-frade | | | | |
|-------------------------|----------------------------------------|-------|-------------|------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Nabiças | 40g | 40g | 50g | 50g |
| Batata | 40g | 40g | 50g | 50g |
| Feijão-frade | 10g | 10g | 10g | 10g |

Fichas técnicas elaboradas por:

- Diana Nascimento (nutricionista)

- Marta Ferreira (Engenheira Alimentar)

| | | | | |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| Cenoura | 60g | 60g | 80g | 80g |
| Cebola | 40g | 40g | 50g | 50g |
| Azeite | 1ml | 1ml | 1ml | 1ml |
| Sal | ≤0,1g | ≤0,1g | ≤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 as batatas, as cenouras, os alhos e as cebolas e levar a cozer em água a ferver. Depois de tudo cozido, triturar a sopa e algum feijão-frade (previamente cozido). Adicionar as nabijas previamente lavadas e preparadas. Deixar cozer e juntar o restante feijão-frade já cozido. Por fim, juntar o sal e o azeite.

FICHA TÉCNICA - F.T.S.20

| Macedónia | | | | |
|--------------|----------------------------------------|-------|-------------|-------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Batata | 40g | 40g | 50g | 50g |
| Feijão-verde | 40g | 40g | 60g | 60g |
| Ervilhas | 20g | 20g | 20g | 20g |
| Cenoura | 60g | 60g | 80g | 80g |
| Cebola | 40g | 40g | 50g | 50g |
| Nabo | 80g | 80g | 120g | 120g |
| Azeite | 1ml | 1ml | 1ml | 1ml |
| Sal | ≤0,1g | ≤0,1g | ≤0,2g | ≤0,2g |
| Alho | 1,2g | 1,5g | 2g | 2g |

Método de Confeção: Cozido

Método Culinário: Lavar, descascar e cortar as batatas, as cebolas, o nabo e o alho e cozer. Depois de cozido triturar e adicionar o feijão-verde e a cenoura (previamente cortada em porções pequenas) e a ervilha. Deixar cozer, retificar o tempero e no final adicionar o azeite.

FICHA TÉCNICA - F.T.S.21

| Nabo com espinafres | | | | |
|----------------------------|-----------------------------------------------|--------------|--------------------|-------------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Batata | 40g | 40g | 50g | 50g |
| Cenoura | 60g | 60g | 80g | 80g |
| Espinafres | 60g | 60g | 80g | 80g |
| Nabo | 80g | 80g | 120g | 120g |
| Cebola | 40g | 40g | 50g | 50g |
| Azeite | 1ml | 1ml | 1ml | 1ml |
| Sal | ≤0,1g | ≤0,1g | ≤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 cenoura, a cebola, o alho e o nabo. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar os espinafres. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.

FICHA TÉCNICA - F.T.S.22

| Creme de feijão vermelho | | | | |
|---------------------------------|-----------------------------------------------|--------------|--------------------|-------------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Batata | 40g | 40g | 50g | 50g |
| Feijão vermelho seco | 10g | 10g | 10g | 10g |
| Cenoura | 60g | 60g | 80g | 80g |
| Alho francês | 60g | 60g | 100g | 100g |
| Curgete | 40g | 40g | 60g | 60g |
| Cebola | 40g | 40g | 50g | 50g |
| Azeite | 1ml | 1ml | 1ml | 1ml |
| Sal | ≤0,1g | ≤0,1g | ≤0,2g | ≤0,2g |

Método de Confeção: Cozido

Método Culinário: De véspera demolar o feijão vermelho. Descascar e lavar as batatas, as cenouras, o alho francês, a curgete e as cebolas e levar a cozer em água a ferver. Depois de

tudo cozido, juntar o feijão vermelho (previamente cozido) e triturar tudo. Por fim, juntar o sal e o azeite.

FICHA TÉCNICA - F.T.S.23

| Curgete e cenoura | | | | |
|-------------------|----------------------------------------|-------|-------------|-------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Curgete | 60g | 60g | 80g | 80g |
| Abóbora | 40g | 40g | 40g | 40g |
| Batata | 40g | 40g | 50g | 50g |
| Cenoura | 100g | 100g | 150g | 150g |
| Cebola | 40g | 40g | 50g | 50g |
| Azeite | 1ml | 1ml | 1ml | 1ml |
| Sal | ≤0,1g | ≤0,1g | ≤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, a curgete, a cenoura e a abóbora. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar a cenoura aos cubinhos e deixar cozer. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.

FICHA TÉCNICA - F.T.S.24

| Caldo-verde | | | | |
|--------------|----------------------------------------|-------|-------------|-------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Batata | 40g | 40g | 50g | 50g |
| Caldo verde | 100g | 100g | 120g | 120g |
| Cebola | 40g | 40g | 50g | 50g |
| Azeite | 1ml | 1ml | 1ml | 1ml |
| Sal | ≤0,1g | ≤0,1g | ≤0,2g | ≤0,2g |
| Alho | 1,2g | 1,5g | 2g | 2g |

Fichas técnicas elaboradas por:

- Diana Nascimento (nutricionista)

- Marta Ferreira (Engenheira Alimentar)

Método de Confeção: Cozido

Método Culinário: Descascam-se, lavam-se e cortam-se as batatas, o alho e a cebola e cozem-se com água, sal. Depois de cozidos os legumes, trituram-se. Deixa-se levantar fervura, junta-se o caldo verde e deixa-se cozer. Por último junta-se o azeite.

FICHA TÉCNICA - F.T.S.25

| Creme de alho-francês e couve-flor | | | | |
|------------------------------------|----------------------------------------|-------|-------------|-------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Batata | 40g | 40g | 50g | 50g |
| Alho-francês | 80g | 80g | 120g | 120g |
| Couve-flor | 60g | 60g | 100g | 100g |
| Cenoura | 60g | 60g | 80g | 80g |
| Cebola | 40g | 40g | 50g | 50g |
| Azeite | 1ml | 1ml | 1ml | 1ml |
| Sal | ≤0,1g | ≤0,1g | ≤0,2g | ≤0,2g |

Método de Confeção: Cozido

Método Culinário: Lavar e descascar o alho francês, a cenoura, a cebola, a batata e a couve-flor e cortar em pedaços. Cozer todos os ingredientes numa panela com água. Após cozedura, triturar e retificar os temperos. Por fim adicionar o azeite.

FICHA TÉCNICA - F.T.S.26

| Feijão branco com espinafres | | | | |
|------------------------------|----------------------------------------|-------|-------------|-------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Feijão branco seco | 5g | 5g | 5g | 5g |
| Espinafres | 60g | 60g | 80g | 80g |
| Batata | 40g | 40g | 50g | 50g |
| Cenoura | 60g | 60g | 80g | 80g |
| Alho-francês | 60g | 60g | 100g | 100g |
| Cebola | 40g | 40g | 50g | 50g |
| Azeite | 1ml | 1ml | 1ml | 1ml |
| Sal | ≤0,1g | ≤0,1g | ≤0,2g | ≤0,2g |

Fichas técnicas elaboradas por:

- Diana Nascimento (nutricionista)

- Marta Ferreira (Engenheira Alimentar)

Método de Confeção: Cozido

Método Culinário: De véspera demolhar o feijão branco. Descascar e lavar as batatas, as cenouras, o alho-francês e as cebolas e levar a cozer em água a ferver. Depois de tudo cozido, triturar a sopa e algum feijão branco (previamente cozido). Adicionar os espinafres previamente lavados e preparados. Deixar cozer e juntar o restante feijão branco já cozido. Por fim, retificar o sal e juntar o azeite.

FICHA TÉCNICA - F.T.S.27

| Creme de abóbora | | | | |
|------------------|----------------------------------------|-------|-------------|-------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Abóbora | 60g | 60g | 60g | 60g |
| Batata | 40g | 40g | 50g | 50g |
| Cenoura | 60g | 60g | 80g | 80g |
| Curgete | 40g | 40g | 60g | 60g |
| Cebola | 40g | 40g | 50g | 50g |
| Azeite | 1ml | 1ml | 1ml | 1ml |
| Sal | ≤0,1g | ≤0,1g | ≤0,2g | ≤0,2g |
| Alho | 1,2g | 1,5g | 2g | 2g |

Método de Confeção: Cozido

Método Culinário: Descascar, lavar e cortar a abóbora, a batata, a curgete, a cenoura, as cebolas e os alhos e cozer em água e sal. Posteriormente triturar os legumes. No fim retificar os temperos e juntar o azeite no final da cozedura.

FICHA TÉCNICA - F.T.S.28

| Agrião | | | | |
|--------------|----------------------------------------|-------|-------------|------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Batata | 40g | 40g | 50g | 50g |
| Agrião | 40g | 40g | 50g | 50g |
| Cenoura | 60g | 60g | 80g | 80g |
| Cebola | 40g | 40g | 50g | 50g |
| Nabo | 80g | 80g | 120g | 120g |
| Azeite | 1ml | 1ml | 1ml | 1ml |

Fichas técnicas elaboradas por:

- Diana Nascimento (nutricionista)
- Marta Ferreira (Engenheira Alimentar)

| | | | | |
|------|-------|-------|-------|-------|
| Sal | ≤0,1g | ≤0,1g | ≤0,2g | ≤0,2g |
| Alho | 1,2g | 1,5g | 2g | 2g |

Método de Confeção: Cozido

Método Culinário: Descascar, lavar e cortar as batatas, as cenouras, as cebolas, os nabos e os alhos e cozer em água a ferver. Posteriormente triturar a sopa e adicionar o agrião previamente cortado e lavado. Deixar o agrião cozer. Retificar o sal e juntar o azeite no final da cozedura.

FICHA TÉCNICA - F.T.S.29

| Feijão-verde | | | | |
|--------------|----------------------------------------|-------|-------------|-------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Batata | 40g | 40g | 50g | 50g |
| Feijão-verde | 40g | 40g | 60g | 60g |
| Cenoura | 60g | 60g | 80g | 80g |
| Cebola | 40g | 40g | 50g | 50g |
| Curgete | 40g | 40g | 60g | 60g |
| Azeite | 1ml | 1ml | 1ml | 1ml |
| Sal | ≤0,1g | ≤0,1g | ≤0,2g | ≤0,2g |
| Alho | 1,2g | 1,5g | 2g | 2g |

Método de Confeção: Cozido

Método Culinário: Descascar, lavar e cortar as batatas, as cenouras, as cebolas, as curgetes e os alhos e cozer em água a ferver. Posteriormente triturar a sopa e adicionar o feijão-verde previamente cortado e lavado. Deixar o feijão-verde cozer. Retificar o sal e juntar o azeite no final da cozedura.

FICHA TÉCNICA - F.T.S.30

| Abóbora e ervilhas | | | | |
|--------------------|----------------------------------------|-------|-------------|------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Batata | 40g | 40g | 50g | 50g |
| Ervilhas | 30g | 30g | 30g | 30g |
| Cenoura | 60g | 60g | 80g | 80g |

| | | | | |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| Cebola | 40g | 40g | 50g | 50g |
| Abóbora | 60g | 60g | 60g | 60g |
| Azeite | 1ml | 1ml | 1ml | 1ml |
| Sal | ≤0,1g | ≤0,1g | ≤0,2g | ≤0,2g |
| Alho | 1,2g | 1,5g | 2g | 2g |

Método de Confeção: Cozido

Método Culinário: Lavar, descascar e cortar a cenoura, a abóbora, as batatas, a cebola o alho e cozer em água. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar as ervilhas. Retificar o tempero e no fim da cozedura acrescentar o azeite.

FICHA TÉCNICA - F.T.S.31

| Ervilhas e cenoura | | | | |
|--------------------|----------------------------------------|-------|-------------|-------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Batata | 40g | 40g | 50g | 50g |
| Ervilhas | 30g | 30g | 30g | 30g |
| Cenoura | 100g | 100g | 150g | 150g |
| Cebola | 40g | 40g | 50g | 50g |
| Curgete | 40g | 40g | 60g | 60g |
| Azeite | 1ml | 1ml | 1ml | 1ml |
| Sal | ≤0,1g | ≤0,1g | ≤0,2g | ≤0,2g |
| Alho | 1,2g | 1,5g | 2g | 2g |

Método de Confeção: Cozido

Método Culinário: Lavar, descascar e cortar as batatas, as cenouras, a curgete, as cebolas e os alhos e cozer em água juntamente com metade das ervilhas. Após cozedura, triturar e adicionar as restantes ervilhas. No fim da cozedura acrescentar o azeite e retificar o tempero.

FICHA TÉCNICA - F.T.S.32

| Creme de alho francês com cenoura e curgete | | | | |
|---------------------------------------------|----------------------------------------|-------|-------------|------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Alho-francês | 60g | 60g | 100g | 100g |

Fichas técnicas elaboradas por:

- Diana Nascimento (nutricionista)

- Marta Ferreira (Engenheira Alimentar)

| | | | | |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| Curgete | 40g | 40g | 60g | 60g |
| Batata | 40g | 40g | 50g | 50g |
| Cenoura | 60g | 60g | 80g | 80g |
| Cebola | 40g | 40g | 50g | 50g |
| Azeite | 1ml | 1ml | 1ml | 1ml |
| Sal | ≤0,1g | ≤0,1g | ≤0,2g | ≤0,2g |
| Alho | 1,2g | 1,5g | 2g | 2g |

Método de Confeção: Cozido

Método Culinário: Lavar e descascar o alho francês, as cenouras, as curgetes, as batatas e os alhos e levar a cozer em água e sal. Depois de cozido triturar. Por fim refritar os temperos e por fim acrescentar o azeite.

FICHA TÉCNICA - F.T.S.33

| Feijão branco com couve-lombarda | | | | |
|----------------------------------|----------------------------------------|--------|-------------|--------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Batata | 40g | 40g | 50g | 50g |
| Feijão branco | 10g | 10g | 10g | 10g |
| Couve-lombarda | 60g | 60g | 90g | 90g |
| Cenoura | 60g | 60g | 80g | 80g |
| Cebola | 40g | 40g | 50g | 50g |
| Azeite | 1ml | 1ml | 1ml | 1ml |
| Sal | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g |

Método de Confeção: Cozido

Método Culinário: De véspera demolhar o feijão em água.

Lavar, descascar e cortar todos os ingredientes e cozer, exceto metade do feijão e a couve. Após cozedura, triturar e Juntar a couve previamente arranjada e deixar cozer e por fim acrescentar o restante feijão (previamente cozido). No final da confeção, refritar os temperos e adicionar o azeite.

FICHAS TÉCNICAS PEIXE

FICHA TÉCNICA - F.T.P.1

| Douradinhos no forno | | | | |
|----------------------|----------------------------------------|------------------|--------------------|--------------------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Douradinhos pescada | 1 barrita 75g | 1 barrita 75g | 2 barritas 150g | 2 barritas 150g |

Método de Confeção: Assado

Método Culinário: Colocar os douradinhos num tabuleiro sem descongelar e levar ao forno a assar.

FICHA TÉCNICA - F.T.P.2

| Perca / Lombos de Pescada / Abrótea / RedFish / Peixe prata / Solha / Pescada/ Rolinhos de pescada no forno | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------|--------------|--------------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Perca/Abrótea/RedFish/Perca/Solha/Pescada ou Lombos ou rolinhos de pescada | 95g ou 85g | 120g ou 100g | 140g ou 130g | 150g ou 140g |
| Cebola | 25g | 25g | 25g | 25g |
| Alho | 1,2g | 1,5g | 2g | 2g |
| Azeite | 3ml | 5ml | 7ml | 9ml |
| Salsa | 0,8g | 1,3g | 1,3g | 1,3g |
| Sumo de limão | 10g | 10g | 10g | 10g |
| Pimenta | 0,1g | 0,1g | 0,1g | 0,1g |
| Pimentão-doce | 0,1g | 0,1g | 0,1g | 0,1g |
| Sal | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g |

Método de Confeção: Assado

Método Culinário: Limpar e prepara o peixe. Temperar com sal, salsa, alho picado, pimentão doce e sumo de limão. Descascar as cebolas e cortá-las em rodelas. Nos tabuleiros colocar azeite a cebola e por fim as postas de peixe e levar ao forno.

FICHA TÉCNICA - F.T.P.3

| Dourada / Filete de pescada / Salmão / Abrótea gratinada | |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) |

Fichas técnicas elaboradas por:

- Diana Nascimento (nutricionista)

- Marta Ferreira (Engenheira Alimentar)

| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
|-------------------------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| Dourada/ Filete de pescada/Salmão/Abrótea | 120g/85g/ 85g/95g | 130g/100g/ 100g/120g | 165g/130g/ 130g/140g | 175g/140g/ 140g/150g |
| 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 |
| Sumo de limão | 10g | 10g | 10g | 10g |
| Orégãos | 0,1g | 0,1g | 0,1g | 0,1g |
| Louro | 0,1g | 0,1g | 0,1g | 0,1g |
| Alho | 1,2g | 1,5g | 2g | 2g |
| Pão ralado | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |

Método de Confeção: Gratinado

Método Culinário: Lavar, preparar e temperar o peixe. Nos tabuleiros colocar um pouco de azeite, a cebola às rodelas e o peixe polvilhado com cenoura ralada e pão ralado.

FICHA TÉCNICA - F.T.P.4

| Salada de salmão | | | | |
|-------------------------|----------------------------------------|--------|-------------|--------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Batata | 60g | 80g | 100g | 120g |
| Salmão à posta | 95g | 120g | 140g | 150g |
| Ovo pasteurizado cozido | 56g | 65g | 85g | 100g |
| Ervilhas | 40g | 40g | 60g | 60g |
| Cenoura | 50g | 50g | 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 |
| Sumo de limão | 10g | 10g | 10g | 10g |

Método de Confeção: Cozido

Método Culinário: Cozer o salmão em água e sal e desfiar em lascas.

Cozer, separadamente, os legumes e as batatas cortadas aos cubos. Colocar as batatas e os legumes num tabuleiro e dispor o salmão e o ovo picado em camadas e salpicar com salsa. Após servido temperar com azeite e /ou sumo de limão.

FICHA TÉCNICA - F.T.P.5

| Lasanha de atum | | | | |
|---------------------------|----------------------------------------|----------|-------------|----------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Placas de lasanha | 2 placas | 2 placas | 2 placas | 2 placas |
| Atum em conserva | 85g | 90g | 100g | 110g |
| Cenoura | 50g | 50g | 80g | 80g |
| Alho francês | 60g | 80g | 120g | 150g |
| Curgete | 60g | 70g | 110g | 130g |
| Tomate ou polpa de tomate | 25g | 25g | 25g | 25g |
| Queijo ralado | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| Molho Béchamel | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| Cebola | 25g | 25g | 25g | 25g |
| Alho | 1,2g | 1,5g | 2g | 2g |
| Azeite | 3ml | 5ml | 7ml | 9ml |
| Sal | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g |

Método de Confeção: Gratinado

Método Culinário: Picar a cebola e o alho e refogar em azeite até alourar. Juntar o tomate, o alho francês em rodela, a cenoura ralada e a curgete em cubos e deixar estufar. Por fim juntar o atum e envolver. Num tabuleiro dispor em camadas 1º o molho bechamel, 2.º as placas de lasanha e 3.º o preparado de atum e sempre assim sucessivamente terminando com molho bechamel e queijo ralado por cima. Levar ao forno a gratinar.

FICHA TÉCNICA - F.T.P.6

| Bacalhau / Pescada cozida | | | | |
|---------------------------|----------------------------------------|-------|-------------|------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |

| | | | | |
|------------------|---------|----------|----------|----------|
| Bacalhau/pescada | 50g/95g | 60g/120g | 75g/140g | 90g/150g |
| Sal | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g |

Método de Confeção: Cozido

Método Culinário: Cozer o bacalhau / pescada, previamente descongelado e arranjado, em água e sal.

FICHA TÉCNICA - F.T.P.7

| Meia desfeita de Bacalhau | | | | |
|---------------------------|----------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Bacalhau seco ou demolido | 50g ou 95g | 60g ou 100g | 75g ou 130g | 90g ou 140g |
| Grão-de-bico seco | 20g | 30g | 40g | 50g |
| Batata | 60g | 80g | 100g | 120g |
| Cebola | 10g | 10g | 10g | 10g |
| Azeite | 3ml | 5ml | 7ml | 9ml |
| Ovo | 56g | 65g | 85g | 100g |
| Salsa | 3ml | 5ml | 7ml | 9ml |
| Vinagre | 0,5ml | 1ml | 2ml | 2ml |
| Alho | 1,2g | 1,5g | 2g | 2g |
| Sal | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g |

Método de Confeção: Cozido

Método Culinário: De véspera, demolhar o grão-de-bico e o bacalhau (em separado). No dia cozer o grão-de-bico, o bacalhau em separado. Assim que estiverem cozidos, retirar o bacalhau e cortar o ovo em rodela. Adicionar o bacalhau e o ovo ao grão-de-bico. Picar os dentes de alho, a cebola e a salsa. Regar com os temperos (mistura de salsa, alho, cebola, vinagre e azeite).

FICHA TÉCNICA - F.T.P.8

| Pescada / peixe prata /Maruca / Abrótea / Lombos ou medalhões de pescada estufada | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------|-------------|-----------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Lombos de pescada/outros peixes | 85g/95g | 100g/120g | 130g/140g | 140g/150g |
| Tomate | 25g | 25g | 25g | 25g |
| Cebola | C | 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, previamente descongelado, temperar com sal. Estufar a cebola, o alho, as ervas aromáticas, o tomate e o azeite. Colocar o peixe em tabuleiro, regar com o preparado anterior e levar ao forno convetor OU colocar todos os ingredientes num tacho e levar ao lume.

FICHA TÉCNICA - F.T.P.9

| Massada de atum | | | | |
|---------------------------|----------------------------------------|-------|-------------|------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Massa | 20g | 30g | 40g | 50g |
| Atum em conserva | 85g | 90g | 100g | 110g |
| Cogumelos laminados | 50g | 60g | 75g | 90g |
| Cenoura | 40g | 40g | 60g | 60g |
| Tomate ou polpa de tomate | 25g | 25g | 25g | 25g |
| Cebola | 25g | 25g | 25g | 25g |
| Azeite | 3ml | 5ml | 7ml | 9ml |

Fichas técnicas elaboradas por:

- Diana Nascimento (nutricionista)

- Marta Ferreira (Engenheira Alimentar)

| | | | | |
|---------|--------|--------|--------|--------|
| 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 |

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 cogumelos e os orégãos e estufar em lume brando. Entretanto cozer a cenoura e escorrer para libertar o excesso de água. Seguidamente escorrer o atum e misturar com o estufado. Acrescentar a cenoura cozida em pedaços e envolver bem. Acompanhar com massa cozida em água com sal.

FICHA TÉCNICA - F.T.P.10

| Perca no forno com molho de limão e ervas aromáticas e batata assada | | | | |
|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------|-------------|--------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Perca | 95g | 120g | 140g | 150g |
| Batata | 80g | 100g | 120g | 140g |
| 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 | 10g | 10g | 10g | 10g |
| 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 rodela. 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.11

| Solha grelhada | | | | |
|----------------|----------------------------------------|-------|-------------|------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Solha | 95g | 120g | 140g | 150g |

Fichas técnicas elaboradas por:

- Diana Nascimento (nutricionista)

- Marta Ferreira (Engenheira Alimentar)

| | | | | |
|---------------|--------|--------|--------|--------|
| Salsa | 0,8g | 1,3g | 1,3g | 1,3g |
| Sumo de limão | 10g | 10g | 10g | 10g |
| Sal | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g |
| Azeite | 3ml | 5ml | 7ml | 9ml |

Método de Confeção: Grelhado

Método Culinário: Após limpar e preparar o peixe, temperar com sal, salsa e sumo de limão. Grelhar em grelhador ou nas grelhas do forno convetor. Colocar 1 fio de azeite por cima.

FICHA TÉCNICA - F.T.P.12

Salada de atum, ovo, batata, ervilhas e cenoura cozida /atum, feijão frade, batata e ovo

| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
|------------------|----------------------------------------|--------|-------------|--------|
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Atum em conserva | 85g | 90g | 100g | 110g |
| Ovo pasteurizado | 56g | 65g | 85g | 100g |
| Batata | 60g | 80g | 100g | 120g |
| Cenoura | 50g | 50g | 80g | 80g |
| Ervilhas | 40g | 40g | 60g | 60g |
| Feijão frade | 20g | 30g | 40g | 50g |
| Salsa | 0,8g | 1,3g | 1,3g | 1,3g |
| Cebola | 25g | 25g | 25g | 25g |
| Azeite | 3ml | 5ml | 7ml | 9ml |
| Sal | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g |

Método de Confeção: cozido

Método Culinário: Descascar, lavar e cortar as batatas aos cubos e cozer em água com sal. Cozer também as cenouras e as ervilhas. Depois de cozidos, envolver o preparado com o atum, o ovo cozido picado e salsa. Temperar com azeite.

FICHA TÉCNICA - F.T.P.13

Bacalhau com broa, migas e batata assada

| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
|----------------|----------------------------------------|-------|-------------|------|
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Bacalhau migas | 50g | 60g | 80g | 90g |

| | | | | |
|-------------------|------|------|------|------|
| Broa | 35g | 35g | 60g | 60g |
| Couve-Galega | 80g | 100g | 120g | 150g |
| Feijão-frade seco | 20g | 30g | 40g | 50g |
| Batata assada | 80g | 100g | 120g | 140g |
| Azeite | 3ml | 5ml | 7ml | 9ml |
| Cebola | 10g | 10g | 10g | 10g |
| 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 e cortar a couve em tiras grossas. Cozer a couve em água e sal. Estufar a cebola, o azeite, o alho picado e a folha de louro. Juntar o bacalhau e misturar com as tiras de couve. Descascar as batatas, cortar em rodela finas e cozer. Dispor num tabuleiro as batatas, o preparado de bacalhau e por cima polvilhar com a broa de milho. Regar com azeite e levar ao forno.

FICHA TÉCNICA - F.T.P.14

| Perca de cebolada | | | | |
|-------------------|----------------------------------------|--------|-------------|--------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Perca | 95g | 120g | 140g | 150g |
| Cebola | 50g | 50g | 100g | 100g |
| 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 | 10g | 10g | 10g | 10g |
| 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.15

| Salmão gratinado com molho de limão e ervas aromáticas com batata assada | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------|--------------------|-------------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Salmão | 85g | 100g | 130g | 140g |
| Pão ralado | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| 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 | 10g | 10g | 10g | 10g |
| 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: Gratinado

Método Culinário: De véspera, limpar, preparar e temperar o peixe, previamente descongelado, com as ervas aromáticas, o sumo de limão, o alho e o sal. No dia, dispor no tabuleiro o azeite, a cebola, o peixe e polvilhar com pão ralado, cenoura ralada fina e levar ao forno, deixando gratinar.

FICHA TÉCNICA - F.T.P.16

| Rissóis de peixe | | | | |
|-------------------------|-----------------------------------------------|------------------|--------------------|-------------------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Rissóis de peixe | 60g (2 unidades) | 60g (2 unidades) | 90g (3 unidades) | 120g (4 unidades) |

Método de Confeção: Forno

Método Culinário: Colocar os rissóis num tabuleiro e levar ao forno.

FICHA TÉCNICA - F.T.P.17

| Paloco à Gomes de Sá | | | | |
|-----------------------------|-----------------------------------------------|--------------|--------------------|-------------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Batata | 60g | 80g | 100g | 120g |

| | | | | |
|------------------|--------|--------|--------|--------|
| Bacalhau | 50g | 60g | 80g | 90g |
| Ovo cozido | 56g | 65g | 85g | 100g |
| Cebola | 50g | 50g | 100g | 100g |
| Azeitonas pretas | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| 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: Cozido

Método Culinário: Cozer o paloco e desfiar em lascas. Cortar as cebolas e os alhos às rodelas, alourar ligeiramente com um pouco de azeite. Adicionar as batatas previamente cozidas às rodelas. Juntar o bacalhau escorrido. Mexer tudo ligeiramente. Colocar o preparado num tabuleiro. Levar ao forno bem quente e regar com azeite. Servir com rodelas de ovo cozido e azeitonas pretas.

FICHA TÉCNICA - F.T.P.18

| Arroz de peixe (pescada e salmão) | | | | |
|-----------------------------------|----------------------------------------|--------|-------------|--------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Arroz | 30g | 40g | 50g | 60g |
| Pescada | 50g | 57,5g | 72,5g | 77,5g |
| Salmão | 35g | 42,5g | 57,5g | 62,5g |
| Polpa de 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 |
| Alho | 1,2g | 1,5g | 2g | 2g |
| Louro | 0,1g | 0,1g | 0,1g | 0,1g |

Método de Confeção: Cozido

Método Culinário: Cozer o peixe e desfiar (reserve o caldo). Leve ao lume um tacho com a cebola, o alho, o louro e um fio de azeite. Deixe refogar até a cebola amolecer. Nessa altura, acrescente a polpa de tomate e o arroz. Envolve bem e acrescente o caldo quente (cerca de

3 a 4 medidas do arroz). Quando o arroz estiver quase cozido, retifique os temperos e acrescente o peixe. Sirva com salsa fresca picada.

FICHA TÉCNICA - F.T.P.19

| Arroz de pota | | | | |
|-----------------|----------------------------------------|--------|-------------|--------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Arroz | 30g | 40g | 50g | 60g |
| Pota | 70g | 80g | 110g | 120g |
| Polpa de tomate | 25g | 25g | 25g | 25g |
| Pimento | 20g | 20g | 40g | 40g |
| 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 |
| 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: Cozido

Método Culinário: Num tacho levar a pota a cozer, com água e sal. Retirar do lume após cozido e partir em pedaços pequenos, reservando a água da cozedura. Num tacho fazer o refogado com o azeite, a cebola, o alho, alho francês (cortado em rodelas pequenas), os pimentos (cortados em pedaços) e polpa de tomate, e deixar refogar. Adicionar os pedaços de pota, o arroz e juntar a água da sua cozedura. Após cozido temperar com sal e salsa. Dica: Não deixar o arroz bem cozido para cozinhar o resto aos poucos e não ficar empapado.

FICHA TÉCNICA - F.T.P.20

| Arroz de peixe com cogumelos e alho francês | | | | |
|---------------------------------------------|----------------------------------------|-------|-------------|------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Arroz | 30g | 40g | 50g | 60g |
| Atum | 70g | 80g | 110g | 120g |
| Polpa de tomate | 25g | 25g | 25g | 25g |
| Pimento | 10g | 10g | 20g | 20g |

Fichas técnicas elaboradas por:

- Diana Nascimento (nutricionista)

- Marta Ferreira (Engenheira Alimentar)

| | | | | |
|--------------|--------|--------|--------|--------|
| Alho-francês | 60g | 80g | 120g | 150g |
| Cogumelos | 50g | 60g | 75g | 90g |
| 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 |
| Alho | 1,2g | 1,5g | 2g | 2g |
| Louro | 0,1g | 0,1g | 0,1g | 0,1g |

Método de Confeção: Estufado e cozido.

Método Culinário: Saltear a cebola, alho, cogumelos, alho francês, pimento com o azeite e a polpa de tomate. Deixar cozinhar e adicionar o atum. Num tacho à parte cozinhar o arroz. Adicionar à mistura do atum os temperos.

FICHA TÉCNICA - F.T.P.21

| Paloco à Brás | | | | |
|--------------------------------|----------------------------------------|--------|-------------|--------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Batata palha | 80g | 100g | 120g | 140g |
| Paloco (migas ultracongeladas) | 50g | 60g | 80g | 90g |
| Ovo pasteurizado | 56ml | 65ml | 85ml | 100ml |
| Cebola | 20g | 20g | 20g | 20g |
| Cenoura ralada | 40g | 40g | 60g | 60g |
| 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 |
| Pimenta | 0,1g | 0,1g | 0,1g | 0,1g |
| Noz de moscada | 0,1g | 0,1g | 0,1g | 0,1g |

Método de Confeção: Cozido

Método Culinário: Cozer o paloco e desfiar em lascas. Cortar as cebolas, os alhos e a cenoura em palitos finos, alourar ligeiramente com um pouco de azeite. Juntar o paloco desfeito e temperar com pimenta e noz de moscada. Misturar tudo bem e deixar apurar.

Juntar a batata palha, os ovos batidos e a salsa e mexer muito bem até estar tudo envolvido e cozinhado.

FICHA TÉCNICA - F.T.P.22

| Massada de peixe (pescada ou tintureira ou bacalhau) | | | | |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------|-------------|-----------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Massa | 20g | 30g | 40g | 50g |
| Peixe em filete/posta | 85g/95g | 100g/120g | 130g/140g | 130g/140g |
| Delícias do mar | 20g | 30g | 50g | 60g |
| Cenoura | 40g | 40g | 60g | 60g |
| Tomate ou polpa de 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 | 0,1g | 0,1g | 0,1g | 0,1g |

Método de Confeção: Cozido

Método Culinário: Cozer o peixe numa panela com água e sal. Deixar cozer, após cozinhado retirar e desfiar. (Reservar a água de cozedura.) Descascar a cebola, o alho e picar e colocar num tacho com um fio de azeite, deixar refogar e juntar o tomate partido em pequenos pedaços, a cenoura e estufar em lume brando. Após refogado, colocar a massa crua e a água de confeccionar o peixe e deixar cozinhar. Por fim, juntar o peixe e os coentros frescos.

FICHA TÉCNICA - F.T.P.23

| Salada camponesa com pescada cozida (batata, cenoura, ervilhas, milho, pescada) | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------|-------------|-----------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Batata | 60g | 80g | 100g | 120g |
| Pescada em filete/posta | 85g/95g | 100g/120g | 130g/140g | 130g/140g |
| Cenoura | 60g | 60g | 80g | 80g |
| Ervilhas | 15g | 15g | 30g | 35g |
| Milho | 15g | 15g | 20g | 25g |

Fichas técnicas elaboradas por:

- Diana Nascimento (nutricionista)

- Marta Ferreira (Engenheira Alimentar)

| | | | | |
|--------|--------|--------|--------|--------|
| Azeite | 3ml | 5ml | 7ml | 9ml |
| Sal | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g |
| Salsa | 0,1g | 0,1g | 0,1g | 0,1g |

Método de Confeção: Cozido

Método Culinário: Cozer o peixe numa panela com água e sal. Cozer os legumes e as batatas. Juntar tudo e colocar azeite por cima.

FICHAS TÉCNICAS DE CARNE

FICHA TÉCNICA - F.T.C.1

Bife de frango de tomatada ou bife de peru estufado com cenoura e tomate

| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
|-----------------------------|----------------------------------------|--------|-------------|--------|
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Bife de frango/bife de peru | 85g | 90g | 120g | 130g |
| Cenoura | 50g | 50g | 80g | 80g |
| Tomate | 25g | 25g | 25g | 25g |
| 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: Lavar e cortar os bifos e temperar com sal e alho esmagado. Estufar a cenoura cortada às rodelas, o tomate cortado aos pedaços e a cebola cortada às meias-luas. Adicionar os bifos de frango ao estufado e levar ao lume no tacho ou dispô-los em tabuleiros, regar com o estufado e levar ao forno.

FICHA TÉCNICA - F.T.C.2

Rancho (porco e frango aos cubos, grão, massa e couve-lombarda)

| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
|--------------|----------------------------------------|-------|-------------|------|
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |

| | | | | |
|-------------------|--------|--------|--------|--------|
| Grão-de-bico | 20g | 30g | 40g | 50g |
| Carne de Frango | 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 |
| 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, preparar a cenoura aos cubos e a couve-lombarda em gomos. Cozer o grão-de-bico em água e sal. Estufar as carnes, com a cenoura, a couve-lombarda, azeite, sal, cebola picada, alho, louro e tomate. Num tacho à parte cozer a massa. Após a cozedura do estufado acrescentar ao preparado o grão-de-bico, a água onde cozeu o grão-de-bico, a massa e o chouriço de carne e deixar apurar.

FICHA TÉCNICA - F.T.C.3

| Esparguete à bolonhesa | | | | |
|------------------------|----------------------------------------|--------|-------------|--------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | J1 | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Carne de vaca picada | 85g | 90g | 120g | 130g |
| Massa | 20g | 30g | 40g | 50g |
| 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 |
| 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. Cortar o tomate em pedaços e estufar em azeite. Adicionar a carne picada e o sal. Levar a lume brando o preparado até ao fim a cozedura. Juntar à massa de esparguete previamente cozida em água e sal e adicionar os orégãos.

FICHA TÉCNICA - F.T.C.4

| Perna de peru estufada | | | | |
|------------------------|----------------------------------------|-----------|-------------|-----------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Frango/perna de peru | 115g/115g | 125g/120g | 160g/160g | 170g/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 | 0,8g | 1,3g | 1,3g | 1,3g |
| Sumo de limão | 10ml | 10ml | 10ml | 10ml |
| Alho | 1,2g | 1,5g | 2g | 2g |

Método de Confeção: Estufado

Método Culinário: De véspera limpar e cortar a carne temperar com sal, sumo de limão e alho. 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 deixar cozinhar em lume médio.

FICHA TÉCNICA - F.T.C.5

| Costeletas de porco estufadas com cenoura e tomate | | | | |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------|-------|-------------|------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Costeletas de porco | 110g | 120g | 150g | 170g |
| 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 | 10ml | 10ml | 10ml | 10ml |
| Ervas aromáticas | 0,1g | 0,1g | 0,1g | 0,1g |
| Alho | 1,2g | 1,5g | 2g | 2g |

Método de Confeção: Estufado

Método Culinário: Lavar e descascar as cebolas, as cenouras e os alhos, picar / cortar tudo e levar ao lume a estufar com o azeite. Temperar as costeletas com sal, sumo de limão, alho e ervas aromáticas (de preferência na véspera) e juntar ao preparado deixando estufar em lume médio.

FICHA TÉCNICA - F.T.C.6

| Carne de porco à alentejana sem batata frita | | | | |
|----------------------------------------------|----------------------------------------|--------|-------------|--------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | Jl | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Batata | 80g | 100g | 120g | 140g |
| Carne de porco | 85g | 90g | 120g | 130g |
| 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 |
| Sumo de limão | 10ml | 10ml | 10ml | 10ml |
| Louro | 0,1g | 0,1g | 0,1g | 0,1g |

Método de Confeção: Guisado

Método Culinário: Cortar a carne de porco em cubos e temperar com o alho, o sal, o sumo de limão e o louro e deixar a marinar. Cozer ou assar as batatas previamente cortadas aos cubos. Estufar a carne com a marinada e o azeite, adicionar as batatas e os coentros e misturar tudo.

FICHA TÉCNICA - F.T.C.7

| Pernas de frango assadas no forno | | | | |
|-----------------------------------|----------------------------------------|-------|-------------|------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | Jl | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |

| | | | | |
|-----------------|--------|--------|--------|--------|
| Coxas de frango | 115g | 125g | 160g | 170g |
| Sal | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g |
| Azeite | 3ml | 5ml | 7ml | 9ml |
| Sumo de limão | 10ml | 10ml | 10ml | 10ml |
| 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 | 0,8g | 1,3g | 1,3g | 1,3g |

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 de frango ao forno quente, dispostas em tabuleiro com um pouco de azeite.

FICHA TÉCNICA - F.T.C.8

Almondegas de peru estufadas ou estufadas com molho de tomate

| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
|--------------|----------------------------------------|------------------|-------------------|-------------------|
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Almôndegas | 90g (3 unidades) | 90g (3 unidades) | 120g (4 unidades) | 150g (5 unidades) |
| 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

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

FICHA TÉCNICA - F.T.C.9

Febras de porco estufadas com cenoura e cogumelos

| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
|------------------|----------------------------------------|--------|-------------|--------|
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Febras de porco | 85g | 90g | 120g | 130g |
| 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 |
| Ervas aromáticas | 0,1g | 0,1g | 0,1g | 0,1g |
| Alho | 1,2g | 1,5g | 2g | 2g |

Método de Confeção: Estufado

Método Culinário: Preparar o alho, a cebola, a cenoura, o tomate e os cogumelos e levar a estufar com azeite e ervas aromáticas. Juntar as febras previamente temperadas com sal e alho esmagado, num tacho e estufar em lume médio ou dispor as febras em tabuleiro e regar com estufado e levar a gratinar.

FICHA TÉCNICA - F.T.C.10

| Arroz de aves (frango e peru) | | | | |
|-------------------------------|----------------------------------------|--------|-------------|--------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| 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 |
| Ervas aromáticas | 0,1g | 0,1g | 0,1g | 0,1g |
| Louro | 0,1g | 0,1g | 0,1g | 0,1g |
| Alho | 1,2g | 1,5g | 2g | 2g |

Método de Confeção: Cozido

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 e o alho 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.

FICHA TÉCNICA - F.T.C.11

| Frango estufado com ervilhas | | | | |
|------------------------------|----------------------------------------|--------|-------------|--------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Frango | 120g | 140g | 170g | 180g |
| Ervilhas | 60g | 75g | 100g | 120g |
| 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 | 10ml | 10ml | 10ml | 10ml |
| Alho | 1,2g | 1,5g | 2g | 2g |

Método de Confeção: Estufado

Método Culinário: De véspera limpar e cortar a carne e temperar com sal, sumo de limão e alho. No dia, lavar e picar a cebola, o alho e a salsa e cortar o tomate em pedaços pequenos. Estufar os ingredientes referidos com ervilhas e azeite. Adicionar a carne ao preparado e cozinhar em lume médio.

FICHA TÉCNICA - F.T.C.12

| Strogonoff misto (vaca e porco) ou frango ou peru | | | | |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------|----------|-------------|---------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Carne de vaca | 47,5g | 55g | 65g | 75g |
| Carne de porco | 42,5g | 45g | 60g | 65g |
| Carne de frango ou peru | 85g | 90g | 120g | 130g |
| Cogumelos ou grão | 50g/40g | 60g /50g | 75g/60g | 90g/80g |
| Cebola | 25g | 25g | 25g | 25g |
| Tomate ou polpa | 25g | 25g | 25g | 25g |

Fichas técnicas elaboradas por:

- Diana Nascimento (nutricionista)

- Marta Ferreira (Engenheira Alimentar)

| | | | | |
|------|--------|--------|--------|--------|
| Sal | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g |
| Alho | 1,2g | 1,5g | 2g | 2g |

Método de Confeção: Estufado

Método Culinário: Cortar as carnes em tiras pequenas. Lavar e picar o alho e a cebola, juntar a carne e o tomate, regar com azeite e levar a lume brando. Antes do final da cozedura, adicionar os cogumelos ou o grão e deixar apurar.

FICHA TÉCNICA - F.T.C.13

| Hambúrguer de aves no forno | | | | |
|-----------------------------|----------------------------------------|---------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Hambúrguer | 80g (1unidades de 80g) | 80g (1unidades de 80g) | 160g (2 unidades de 60g) | 160g (2 unidades de 60g) |
| Tomate | 25g | 25g | 25g | 25g |
| Cebola | 25g | 25g | 25g | 25g |
| Azeite | 3ml | 5ml | 7ml | 9ml |
| Sal | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g |
| Ervas aromáticas | 0,1g | 0,1g | 0,1g | 0,1g |
| Alho | 1,2g | 1,5g | 2g | 2g |

Método de Confeção: Forno

Método Culinário: 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 tabuleiros, regar com o estufado e levar ao forno.

FICHA TÉCNICA - F.T.C.14

| Arroz à Valenciana | | | | |
|--------------------|----------------------------------------|-------|-------------|------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Lulas | 35g | 45g | 60g | 75g |
| Arroz | 20g | 30g | 40g | 50g |
| Carne de porco | 33g | 35g | 50g | 55g |
| Carne de frango | 50g | 60g | 75g | 80g |
| Ervilhas | 40g | 40g | 60g | 60g |

Fichas técnicas elaboradas por:

- Diana Nascimento (nutricionista)

- Marta Ferreira (Engenheira Alimentar)

| | | | | |
|------------------|--------|--------|--------|--------|
| Cebola | 25g | 25g | 25g | 25g |
| 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. De véspera descongelar as lulas/potas. No dia lavar e cortar as lulas/potas às rodelas e a carne aos cubos. Estufar as carnes e as lulas juntamente com as ervilhas, a cebola, o alho, o azeite e o louro. Temperar com sal e deixar a cozer. Posteriormente adicionar a água q.b. e o arroz. 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.15

| Panados de frango / peru no forno | | | | |
|-----------------------------------|----------------------------------------|-------|-------------|------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Panados de peru | 85g | 90g | 120g | 130g |

Método de Confeção: Assado

Método Culinário: Colocar num tabuleiro, sem descongelar, e levar ao forno até cozinhar.

FICHA TÉCNICA - F.T.C.16

| Vitela estufada com cenoura e feijão-verde | | | | |
|--------------------------------------------|----------------------------------------|-------|-------------|------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Vitela | 85g | 90g | 120g | 130g |
| Feijão-verde | 40g | 50g | 80g | 100g |
| Cenoura | 50g | 50g | 80g | 80g |
| Tomate | 25g | 25g | 25g | 25g |
| Azeite | 3ml | 5ml | 7ml | 9ml |

Fichas técnicas elaboradas por:

- Diana Nascimento (nutricionista)

- Marta Ferreira (Engenheira Alimentar)

| | | | | |
|-----------|--------|--------|--------|--------|
| Sal | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g |
| Louro | 0,1g | 0,1g | 0,1g | 0,1g |
| Manjeriço | 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 alho, sal e as ervas aromáticas. Fazer um estufado com o tomate, o azeite, o alho picado, o sal e a carne e deixar a estufar. À parte cozer a cenoura aos cubos e o feijão-verde laminado. Depois de cozidos acrescentar ao estufado e deixar apurar. Após cozedura cortar a vitela às fatias.

FICHA TÉCNICA - F.T.C.17

| Arroz de pato no forno | | | | |
|------------------------|----------------------------------------|--------|-------------|--------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Pato sem pele | 120g | 125g | 160g | 170g |
| Arroz | 30g | 40g | 50g | 60g |
| Cenoura | 50g | 50g | 80g | 80g |
| Cebola | 25g | 25g | 25g | 25g |
| Chouriço (opcional) | - | 10g | 10g | 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:

Cozido/Estufado /Assado

Método Culinário: Cozer o pato em água temperada com sal, alho, cebola e louro. Lavar e picar cebola, alho e cenoura e num tacho à parte fazer um estufado adicionando azeite. Ao estufado adicionar o pato já cozido e desfiado, deixar estufar até alourar. Noutro tacho à parte, adicionar cebola, alho e azeite, um terço do chouriço e a água de cozedura do pato, para cozer o arroz. Num tabuleiro colocar uma camada de arroz, outra de pato e outra de arroz. Decorar com o restante chouriço e levar ao forno.

FICHA TÉCNICA - F.T.C.18

| Peru estufado | | | | |
|---------------|----------------------------------------|-------|-------------|------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |

Fichas técnicas elaboradas por:

- Diana Nascimento (nutricionista)

- Marta Ferreira (Engenheira Alimentar)

| | | | | |
|---------------|--------|--------|--------|--------|
| Peru | 115g | 120g | 160g | 170g |
| Cebola | 25g | 25g | 25g | 25g |
| Sal | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g |
| Sumo de limão | 10ml | 10ml | 10ml | 10ml |
| 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

Método Culinário: De véspera, preparar uma marinada com cebola, sumo de limão, alho picado, sal, louro, alecrim e juntar o peru, previamente lavado e cortado. Deixar a marinar em ambiente refrigerado. No dia, lavar e picar a cebola e o alho, adicionar ao peru num tacho, juntar o azeite e levar ao lume até cozer.

FICHA TÉCNICA - F.T.C.19

| Feijoada à Portuguesa com arroz branco | | | | |
|----------------------------------------|----------------------------------------|--------|-------------|--------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Couve-lombarda | 50g | 70g | 90g | 110g |
| Carne de vaca | 30g | 40g | 50g | 65g |
| Carne de porco | 30g | 40g | 50g | 65g |
| Feijão vermelho seco | 20g | 30g | 40g | 50g |
| 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 |
| Alho | 1,2g | 1,5g | 2g | 2g |

Método de Confeção: Estufado

Método Culinário: Na véspera demolhar o feijão e preparar e temperar a carne de vaca aos cubos. No dia, cozer o feijão em água e sal separado das carnes. Cozer a vapor (caso as condições o permitam) a couve-lombarda. Fazer um estufado com o azeite, a cebola, o alho e o tomate picados previamente. Adicionar a carne de vaca e porco cortados aos cubos e a cenoura em pedaços pequenos e parte da água de cozer o feijão. Deixar cozer, mexendo de vez em quando. Verificar se necessita de mais água. Num outro tacho cozer o chouriço de

carne também em água. Após a carne estar cozida adicionar a couve escorrida, o chouriço de carne cortado em rodelas e o feijão cozido. Envolver tudo e deixar apurar.

FICHA TÉCNICA - F.T.C.20

| Lasanha de carne mista (porco e vaca) | | | | |
|---------------------------------------|----------------------------------------|----------|-------------|----------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Carne picada | 85g | 90g | 120g | 130g |
| Massa lasanha | 2 placas | 2 placas | 2 placas | 2 placas |
| Cebola | 25g | 25g | 25g | 25g |
| Tomate | 25g | 25g | 25g | 25g |
| Queijo ralado | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| Sal | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g |
| Molho Béchamel | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |
| Alho | 1,2g | 1,5g | 2g | 2g |
| Azeite | 3ml | 5ml | 7ml | 9ml |
| Orégãos | 0,1g | 0,1g | 0,1g | 0,1g |

Método de Confeção: Estufado/
Assado

Método Culinário: Picar a cebola e o alho e refogar em azeite até alourar e juntar o tomate aos cubos ou tomate concentrado. Por fim juntar a carne picada, temperar com sal e orégãos e envolver, deixando cozinhar por completo. Num tabuleiro dispor em camadas 1º o molho bechamel, 2.º as placas de lasanha e 3.º o preparado de carne e sempre assim sucessivamente terminando com molho bechamel e queijo ralado por cima. Levar ao forno a gratinar.

FICHA TÉCNICA - F.T.C.21

| Carne de porco estufada aos cubos | | | | |
|-----------------------------------|----------------------------------------|-------|-------------|------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Carne de porco | 85g | 90g | 120g | 130g |
| Cenoura | 50g | 50g | 85g | 85g |
| 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 |

Método de Confeção: Estufado

Método Culinário: Lavar a cenoura, o tomate, o alho e a cebola, picar tudo e cortar a cenoura em rodela, levar ao lume com o azeite. Quando estufados, adicionar a carne aos cubos que deverá ser previamente temperada (sal, sumo de limão e ervas aromáticas) de preferência na véspera. Deixar estufar até a carne atingir a temperatura e a consistência de confeção.

FICHA TÉCNICA - F.T.C.22

| Lombo de porco assado | | | | |
|-----------------------|----------------------------------------|--------|-------------|--------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Lombo de porco | 85g | 90g | 120g | 130g |
| 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 | 10ml | 10ml | 10ml | 10ml |
| Noz-moscada | 0,1g | 0,1g | 0,1g | 0,1g |
| Cominhos | 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, 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 em fatias.

FICHA TÉCNICA - F.T.C.23

| Febras de porco de cebolada | | | | |
|-----------------------------|----------------------------------------|-------|-------------|------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Febras de porco | 85g | 90g | 120g | 130g |

| | | | | |
|--------|--------|--------|--------|--------|
| Tomate | 25g | 25g | 25g | 25g |
| Cebola | 50g | 50g | 100g | 100g |
| 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: Estufado

Método Culinário: De véspera preparar e temperar as febras com sal, alho, orégãos, salsa e sumo de limão. Dispor a cebola e o tomate as rodela e a carne num tabuleiro, regar com azeite e levar ao forno convetor ou colocar tudo num tacho e levar ao lume ate cozer.

FICHA TÉCNICA - F.T.C.24

| Legumes à Brás | | | | |
|--------------------|----------------------------------------|--------|-------------|--------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Batata palha | 80g | 100g | 120g | 140g |
| Cenoura | 50g | 50g | 80g | 80g |
| Curgete | 60g | 70g | 110g | 130g |
| Alho-francês | 60g | 80g | 120g | 150g |
| Ovos pasteurizados | 56ml | 65ml | 85ml | 100ml |
| 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/coentros | 0,8g | 1,3g | 1,3g | 1,3g |
| Alho | 1,2g | 1,5g | 2g | 2g |
| Pimenta | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |

Método de Confeção: Salteada

Método Culinário: Numa panela juntar o azeite com a cebola e os restantes legumes, e deixar refogar, temperar com o sal a pimentas e a salsa/coentros, quando os legumes estiverem cozidos juntar os ovos batidos e mexer bem depois juntam-se as batatas e envolve-se bem.

FICHA TÉCNICA - F.T.C.25

| Chili de carne | | | | |
|----------------------|----------------------------------------|--------|-------------|--------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Carne de vaca picada | 85g | 90g | 120g | 130g |
| Massa | 20g | 30g | 40g | 50g |
| Tomate | 25g | 25g | 25g | 25g |
| Pimento vermelho | 20g | 20g | 40g | 40g |
| Feijão vermelho seco | 40g | 40g | 50g | 50g |
| Cenoura | 40g | 40g | 60g | 60g |
| Cebola | 25g | 25g | 25g | 25g |
| Azeite | 3ml | 5ml | 7ml | 9ml |
| Sal | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g |
| Pimentão doce | 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: Lavar e picar a cebola e o alho. Cortar o tomate em pedaços, a cenoura e o pimento e colocar tudo a estufar em azeite. Adicionar a carne picada e o sal. Temperar com a salsa, pimentão doce e sal. Juntar o feijão vermelho quando estiver quase a cozinhar. Tira do lume e servir com arroz.

FICHA TÉCNICA - F.T.C.26

| Jardineira de vaca ou porco ou frango ou peru | | | | |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------|---------|-------------|----------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Batata/massa | 60g/20g | 80g/30g | 100g/40g | 120g/50g |
| Carne de vaca/porco/frango/peru | 85g | 90g | 120g | 130g |
| Azeite | 3ml | 5ml | 7ml | 9ml |
| Ervilhas | 30g | 40g | 60g | 70g |
| Cenoura | 50g | 50g | 80g | 80g |
| Tomate ou polpa | 25g | 25g | 25g | 25g |
| Sal | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g | ≤ 0,2g |

Fichas técnicas elaboradas por:

- Diana Nascimento (nutricionista)

- Marta Ferreira (Engenheira Alimentar)

| | | | | |
|---------------|------|------|------|------|
| Alho | 1,2g | 1,5g | 2g | 2g |
| Azeite | 10ml | 10ml | 10ml | 10ml |
| Louro | 0,1g | 0,1g | 0,1g | 0,1g |
| Pimentão doce | 0,1g | 0,1g | 0,1g | 0,1g |

Método de Confeção: Guisado

Método Culinário: Descascar cebola e os alhos e picar. Num tacho colocar o alho, a cebola, o louro e o azeite, levar ao lume e deixar cozinhar. Cortar a carne em pedaços pequenos e adicionar ao tacho. Deixar alourar a carne e juntar o tomate picado e a cenoura, e os temperos. Após estar mais cozinhado colocar as ervilhas.

FICHAS TÉCNICAS - ACOMPANHAMENTOS PARA OS PRATOS

Batata ou Batata-Doce assada no forno

| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
|-----------------------|----------------------------------------|--------|-------------|--------|
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Batata ou batata-doce | 80g | 100g | 120g | 140g |
| Azeite | 3ml | 5ml | 7ml | 9ml |
| Sal | ≤ 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. Colocar as batatas num tabuleiro e adicionar o sal, a salsa, os orégãos e por fim o azeite. Levar ao forno até cozer ao ponto de ficarem coradas.

Batata cozida

| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
|--------------|----------------------------------------|--------|-------------|--------|
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Batata | 80g | 100g | 120g | 140g |
| Sal | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g |

Método de Confeção: Cozido

Método Culinário: Descascar e cortar as batatas ao meio e cozer em água e sal.

| Batata corada | | | | |
|---------------------|----------------------------------------|--------|-------------|--------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Batata | 80g | 100g | 120g | 140g |
| Sal | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g |
| azeite | 3ml | 5ml | 7ml | 9ml |
| Manjeriço / orégãos | q.b. | q.b. | q.b. | q.b. |

Método de Confeção: Cozido / assado

Método Culinário: Descascar e cortar as batatas aos cubos e cozer em água e sal. Num tabuleiro dispor as batatas e regar com um fio de azeite e polvilhar com ervas aromáticas. Levar ao forno e deixar corar.

| Arroz de cenoura/milho /ervilhas | | | | |
|----------------------------------|----------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Arroz | 20g | 30g | 40g | 50g |
| Cenoura/milho/ervilhas | 40g/25g/30g | 40g/25g/30g | 60g/35g/40g | 60g/50g/40g |
| Cebola | 20g | 20g | 20g | 20g |
| Azeite | 3ml | 5ml | 7ml | 9ml |
| Sal | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g |
| 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/milho/ervilhas previamente cozidos, de preferência a vapor. Posteriormente juntar a água e o sal. Quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero.

| Arroz de tomate | | | | |
|-----------------|----------------------------------------|-------|-------------|------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Arroz | 20g | 30g | 40g | 50g |

| | | | | |
|--------|--------|--------|--------|--------|
| Tomate | 35g | 35g | 45g | 45g |
| Cebola | 20g | 20g | 20g | 20g |
| Azeite | 3ml | 5ml | 7ml | 9ml |
| Sal | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g |
| Alho | 1,2g | 1,5g | 2g | 2g |

Método de Confeção: Estufado

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

Arroz branco

| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
|--------------|----------------------------------------|--------|-------------|--------|
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Arroz | 30g | 40g | 50g | 60g |
| Cebola | 20g | 20g | 20g | 20g |
| Azeite | 3ml | 5ml | 7ml | 9ml |
| Sal | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g |
| 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 e sal. Após fervura juntar o arroz. No final retificar o tempero.

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

| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
|--------------|----------------------------------------|-------|-------------|------|
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Arroz | 20g | 30g | 40g | 50g |
| 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 | 50g |
| Cebola | 10g | 10g | 10g | 10g |
| Azeite | 3ml | 5ml | 7ml | 9ml |

Fichas técnicas elaboradas por:

- Diana Nascimento (nutricionista)
- Marta Ferreira (Engenheira Alimentar)

| | | | | |
|------|--------|--------|--------|--------|
| Sal | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g |
| Alho | 1,2g | 1,5g | 2g | 2g |

Método de Confeção: Estufado

Método Culinário: Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar a cenoura aos cubos e mais dois dos restantes legumes (feijão verde, tomate, brócolos ou milho) em função da ementa e de preferência previamente cozidos. Juntar a água e o sal e quando estiver a ferver adicionar o arroz. No final retificar o tempero.

Macedónia de legumes

| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
|--------------|----------------------------------------|--------|-------------|--------|
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Batata | 60g | 80g | 100g | 120g |
| Feijão-verde | 40g | 50g | 80g | 100g |
| Ervilhas | 40g | 40g | 60g | 60g |
| Cenoura | 40g | 40g | 60g | 60g |
| Sal | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g | ≤ 0,1g |

Método de Confeção: Cozido

Método Culinário: Levar água num tacho até ferver. Posteriormente adicionar os legumes mencionados previamente lavados e cortados, adicionar o sal e deixar cozer. No final retificar o tempero. Servir e temperar com azeite.

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

| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
|--------------------|----------------------------------------|---------|-------------|----------|
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Batata | 60g | 80g | 100g | 120g |
| Ervilhas | 40g | 40g | 60g | 60g |
| Cenoura | 50g | 50g | 80g | 80g |
| Feijão-verde/milho | 40g/25g | 50g/25g | 80g/35g | 100g/50g |
| Sal | ≤0,2gr | ≤0,2gr | ≤0,2gr | ≤0,2gr |

Método de Confeção: Cozido

Método Culinário: Descascar e cortar as batatas aos cubos e cozer em água e sal ou em tabuleiro perfurado a vapor. Cozer também as cenouras, o feijão-verde e as ervilhas em água e sal ou em tabuleiro perfurado a vapor. Depois de cozidos todos os legumes envolver com as batatas.

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

| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
|-------------------|----------------------------------------|-------|-------------|------|
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Couve-lombarda | 50g | 70g | 90g | 110g |
| Brócolos | 45g | 60g | 80g | 100g |
| Couve-flor | 45g | 60g | 80g | 100g |
| Cenoura | 50g | 50g | 80g | 80g |
| Couve-flor | 45g | 60g | 80g | 100g |
| Curgete | 60g | 70g | 110g | 130g |
| Ervilhas | 40g | 40g | 60g | 60g |
| Feijão-verde | 40g | 50g | 80g | 100g |
| Couve-de-bruxelas | 60g | 75g | 100g | 125g |
| Milho | 25g | 25g | 35g | 50g |
| Azeite | 3ml | 5ml | 7ml | 9ml |

Método de Confeção: Cozido

Método Culinário: Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar o(s) legume(s) mencionados e adicionar parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero. Servir com azeite.

Massa espaguete/espirais/macarronete/fusilli

| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
|--------------|----------------------------------------|-------|-------------|-------|
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Massa | 20g | 30g | 40g | 50g |
| Sal | ≤0,1g | ≤0,1g | ≤0,1g | ≤0,1g |

Método de Confeção: Cozido

Método Culinário: Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar a massa (espaguete/espirais/macarronete/fusilli) e parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero.

Couscous de legumes

| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) |
|--------------|----------------------------------------|
|--------------|----------------------------------------|

| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
|--------------|-------|-------|-------------|-------|
| Couscous | 20g | 30g | 40g | 50g |
| Cenoura | 40g | 40g | 60g | 60g |
| Curgete | 40g | 40g | 60g | 60g |
| Alho-francês | 60g | 80g | 120g | 150g |
| Cebola | 20g | 20g | 20g | 20g |
| Azeite | 3ml | 5ml | 7ml | 9ml |
| Sal | ≤0,1g | ≤0,1g | ≤0,1g | ≤0,1g |
| Orégãos | 0,1g | 0,1g | 0,1g | 0,1g |

Método de Confeção: Cozido

Método Culinário: Numa panela colocar o couscous, os orégãos e o sal, verter água a ferver até depois do limiar do couscous (mais água que o couscous) e tapar com a tampa da panela. O couscous vai cozinhar assim. Após uns 20 minutos e a água ter sido absorvida mexer para se separar. Os legumes cortar em pedaços e colocar numa frigideira a refogar com azeite e cebola. Misturar tudo e servir.

FICHAS TÉCNICAS – HORTÍCOLAS CRUAS

| Beterraba/pepino/tomate/alface/couve-roxa/milho/cenoura/pimento | | | | |
|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------|-------------|------|
| Ingredientes | Capitação (peso bruto em g/ml/criança) | | | |
| | JI | 1ºCEB | 2º e 3º CEB | SEC. |
| Beterraba | 100g | 100g | 100g | 100g |
| Pepino | 30g | 30g | 50g | 50g |
| Tomate | 30g | 30g | 60g | 60g |
| Alface | 50g | 50g | 100g | 100g |
| Couve-roxa | 60g | 70g | 90g | 100g |
| Milho | 25g | 25g | 35g | 50g |
| Cenoura | 40g | 40g | 60g | 60g |
| Pimento | 30g | 30g | 50g | 50g |

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.

NOTAS:

As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

Na sopa apenas é obrigatório o uso de 4 hortícolas, nas fichas técnicas em que haja uma quantidade superior a escolha é opcional.

Nos produtos congelados caso o produto tenha sido submetido a processo de vidragem, deve considerar-se uma margem de 10% a 30%, dependente do vidrado e da quantidade de gelo.