

**TABELA DE CAPITAÇÕES - APPACDM Lisboa**


PRODUTO	SECUNDÁRIO
<b>SOPAS</b>	
BASE	200mL
Batata (sem leguminosa)	50
Batata (com leguminosa)	25
Cenoura	40
Abóbora	
Courgete	35
Couve-flor	
Cebola	20
<b>NÃO BASE</b>	
Alho Francês	60
Couve clara (coração/repolho/...)	
Alface	
Beringela	
Brócolos	
Courgete	
Cenoura	
Abóbora	
Feijão verde	30
Espinafres	
Agriões	
Couve escura (lombardo/galega/...)	25
Ervilhas congeladas	
Favas congeladas	15
Lentilhas secas	
Feijão seco	
Grão seco	
<b>PRATO</b>	
<b>PESCADO</b>	
Pescado inteiro eviscerado s/ cabeça	
sem ovo	160
com ovo	140
Pescado inteiro eviscerado c/ cabeça	
sem ovo	180
com ovo	160
<b>Peixe à Posta</b>	
sem ovo	160
com ovo	140
<b>Filete / Lombos</b>	
sem ovo	155
com ovo	135
<b>Moluscos / Cefalópodes preparados</b>	
<b>Choco</b>	
assar / filetes	200
arroz	170

# TABELA DE CAPITAÇÕES - APPACDM Lisboa



PRODUTO	SECUNDÁRIO
Lulas	
caldeirada / estufados	170
arroz à valênciada	60
Polvo	
assar / filetes	200
arroz	170
Potas	170
Atum Conserva	
sem ovo	140
com ovo	120
Barritas de pescada	200 (5 unidades)
Rissóis	200 (5 unidades)
Bacalhau *	
salgado seco	100
demolhado congelado	160
migas (salgado seco)	90
migas (ultracongelado)	150
pasteis / pataniscas	200 (5 unidades)
Mistura de caldeirada (3 peixes)	160
CARNE	
Borrego (perna)	210
Cabrito	
peito	190
perna	210
Frango	
bife	140
perna / coxa	185
peito	140
inteiro com pele	185
Pato	
cfozido desfiado congelado	120
inteiro com pele	220
Peru	
bife	140
perna / coxa	185
peito	140
inteiro com pele	185
Porco	
lombo / bife	140
perna sem osso / pá sem osso	140
feijoadada / rancho /arroz à valênciana	70
Vaca	
lombo / bifos	140
Cubos/tiras	140
feijoadada / rancho /arroz à valênciana	70

# TABELA DE CAPITAÇÕES - APPACDM Lisboa



PRODUTO	SECUNDÁRIO
Picados	
almondegas	150
hamburgueres	150
picada (empadão, bolonhesa, lasanha, etc)	140
chouriço	15
bacon	10
Ovo	
inteiro em natureza com peixe/carne	65 (1 ovo M)
pasteurizado cozido com peixe/carne	65 (1 ovo M)
pasteurizado liquido com peixe/carne	65ml
ACOMPANHAMENTO - GUARNIÇÃO	
Arroz	
simples	70
com hortícolas/leguminosas	60
doce	25
Massa	
simples	70
com hortícolas/leguminosas	60
sopa com hortaliça	15
Batatas	
cozida/assada	150
jardineira/caldeirada	140
salada russa	140
frita pala-pala	60
Batata doce	
cozer/assar	150
sopa	50
Ervilhas congeladas	
arroz	35
guarnição com legumes	50
jardineira/caldeirada	45
salada russa	50
Favas congeladas	
arroz	35
guarnição com legumes	50
Feijão seco	
arroz	25
guarnição com legumes (feijoadá)	50
Grão seco	
arroz	25
guarnição com legumes (rancho)	50
Lentilhas secas	
arroz	25
guarnição com legumes	50

# TABELA DE CAPITAÇÕES - APPACDM Lisboa



PRODUTO	SECUNDÁRIO
LEGUMES/SALADA	
Abóbora	TOTAL DE 120g DE 3 VARIEDADES
Alface	
Alho francês	
Beringela	
Beterraba	
Brócolos	
Cenoura	
Couves (roxa, lombardo, coração, galega...)	
Couve-flor	
Couves de bruxelas	
Espinafres	
Feijão verde	
Grelos couve/espinafres	
Nabo	
Pepino	
Pimento	
Rucula	
Tomate	
Cenoura	
arroz	40
jardineira/estufados	40
salada russa	65
Espinafres	
esparregado	120
Feijão verde	
jardineira	65
Grelos couve/nabo	
arroz	40
Pimento	
arroz	20
Tomate	
arroz	45
estufado	45
caldeirada	65