

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sopa: SOPA DE ALHO FRANCÊS

Modo de Preparação										
Lavar e preparar muito bem os legumes e as batatas segundo normas DSA. Cozer os ingredientes em água e sal. Triturar tudo e deixar ferver. Adicionar alho frances às rodela. Depois do lume desligado adicionar um fio de azeite.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Água	60,0		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Abóbora	60,0		15	4	0,1	0,0	0,7	0,5	0,1	0,0
Batata branca	50,0		162	39	0,0	0,0	8,4	0,5	1,1	0,0
Cenoura	45,0		30	7	0,0	0,0	1,6	1,5	0,2	0,1
Alho francês	40,0		19	5	0,1	0,0	0,6	0,5	0,4	0,0
Cebola	25,0		16	4	0,0	0,0	0,7	0,5	0,2	0,0
Azeite	3,0		113	27	3,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,1		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Total			356	85	3,2	0,5	12,0	3,6	2,0	0,2
Total (por 100g ou 100ml)			157	37	1,4	0,2	5,3	1,6	0,9	0,1

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Prato: ATUM E OVO COZIDO C/ SALADA RUSSA (BATATA, FEIJAO-VERDE E CENOURAS)

Modo de Preparação										
Retirar o atum da lata e escorrer o liquido. Servir. Adicionar o ovo cozido em embalagens termoformadas. Lavar e preparar os ingredientes segundo normas DSA. Cozer os legumes em água.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Batata branca	150,0		487	116	0,0	0,0	25,1	1,6	3,3	0,0
Atum em óleo ^{4,5,6}	75,0		850	203	15,1	0,0	0,1	0,0	16,6	0,0
Cenoura	50,0		33	8	0,0	0,0	1,8	1,7	0,2	0,1
Ovo cozido ³	50,0		278	66	4,1	0,0	1,2	0,0	6,2	3,6
Feijão verde	40,0		40	9	0,1	0,0	1,4	1,1	0,7	0,0
Total			1688	403	19,4	0,0	29,7	4,3	27,1	3,7
Total (por 100g ou 100ml)			505	121	5,8	0,0	8,9	1,3	8,1	1,1

Modo de Empratamento

Alergénios
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ³ Ovos, ⁴ Peixes, ⁵ Amendoins, ⁶ Soja. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Observações

Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Salada / hortícolas: SALADA DE CENOURA RASPADA, MILHO E TOMATE

Modo de Preparação										
Lavar e desinfetar todos os ingredientes segundo normas DSA. Ferver o milho em água. Preparar a salada.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Tomate	40,0		27	7	0,1	0,0	1,2	1,2	0,3	0,0
Milho doce	38,5		171	40	1,5	0,0	3,2	0,0	3,5	0,0
Cenoura	30,0		20	5	0,0	0,0	1,1	1,0	0,1	0,0
Total			218	52	1,6	0,0	5,5	2,2	4,0	0,0
Total (por 100g ou 100ml)			224	53	1,6	0,0	5,7	2,3	4,1	0,0

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sobremesa: FRUTA DA ÉPOCA

Modo de Preparação										
Lavar e desinfetar a fruta conforme normas da DSA. A fruta varia consoante a época. Utilizou-se o valor nutricional da maçã para se obter a valorização nutricional.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Maçã	170,0		364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total			364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)			238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sopa: SOPA DE ESPINAFRES E GRÃO

Modo de Preparação										
Demolhar e cozer o grão. Lavar e descascar as batatas, cenouras e as cebolas. Numa panela colocar a água e os respetivos ingredientes, juntar sal e deixar ferver. Triturar a base da sopa. Preparar os espinafres e juntar ao preparado. Depois de ferver, desligar o lume e adicionar um fio de azeite.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Água	60,0		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Batata branca	50,0		162	39	0,0	0,0	8,4	0,5	1,1	0,0
Cenoura	45,0		30	7	0,0	0,0	1,6	1,5	0,2	0,1
Espinafres (preparados)	44,0		40	9	0,4	0,0	0,4	0,3	1,1	0,2
Grão de bico	40,0		556	133	2,0	0,2	20,6	1,1	7,6	0,0
Cebola	25,0		16	4	0,0	0,0	0,7	0,5	0,2	0,0
Azeite	3,0		113	27	3,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,1		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Total			917	219	5,4	0,7	31,6	4,0	10,3	0,4
Total (por 100g ou 100ml)			367	88	2,2	0,3	12,6	1,6	4,1	0,1

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Prato: ARROZ DE CARNES (PORCO E VACA) NO FORNO

Modo de Preparação										
Lavar e preparar os ingredientes segundo normas DSA. Fazer um refogado com a cebola, o alho e azeite. Juntar as carnes e refogar o tempero. Acrescentar água e, quando levantar fervura, juntar o arroz. Refogar temperos. Colocar o arroz num tabuleiro e levar ao forno a gratinar.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Carne de vaca	66,0		628	150	10,4	4,0	0,0	0,0	14,1	0,1
Carne de porco	66,0		539	129	8,6	2,9	0,0	0,0	12,9	0,1
Arroz agulha	60,0		885	211	0,2	0,1	46,9	0,0	4,0	0,0
Cebola	25,0		16	4	0,0	0,0	0,7	0,5	0,2	0,0
Azeite	3,0		113	27	3,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Alho seco	1,0		2	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,1		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Total			2183	522	22,3	7,5	47,6	0,5	31,2	0,3
Total (por 100g ou 100ml)			1001	239	10,2	3,4	21,8	0,2	14,3	0,1

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Salada / hortícolas: SALADA DE ALFACE, TOMATE E BETERRABA RASPADA

Modo de Preparação										
Lavar e desinfetar os legumes conforme normas DSA. Preparar a salada.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Tomate	40,0		27	7	0,1	0,0	1,2	1,2	0,3	0,0
Beterraba	30,0		11	3	0,0	0,0	0,5	0,5	0,1	0,0
Alface	30,0		7	2	0,0	0,0	0,1	0,1	0,3	0,0
Total			45	11	0,1	0,0	1,8	1,8	0,7	0,0
Total (por 100g ou 100ml)			72	17	0,2	0,0	2,9	2,9	1,1	0,1

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sobremesa: FRUTA DA ÉPOCA

Modo de Preparação										
Lavar e desinfetar a fruta conforme normas da DSA. A fruta varia consoante a época. Utilizou-se o valor nutricional da maçã para se obter a valorização nutricional.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Maçã	170,0		364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total			364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)			238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sopa: SOPA DE REPOLHO

Modo de Preparação										
Lavar e preparar os ingredienetes segndo normas DSA. Coloque de água ao lume. Adicione os legumes em cubos e deixe cozer. Levantando fervura, triture e adicione o repolho cortado bem como o sal e deixe cozinhar em lume muito brando. Depois do lume desligado adicionar um fio de azeite.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Água	60,0		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Batata branca	50,0		162	39	0,0	0,0	8,4	0,5	1,1	0,0
Cenoura	45,0		30	7	0,0	0,0	1,6	1,5	0,2	0,1
Repolho / Couve branca	40,0		28	7	0,1	0,0	1,1	1,0	0,4	0,0
Cebola	25,0		16	4	0,0	0,0	0,7	0,5	0,2	0,0
Azeite	3,0		113	27	3,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,1		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Total			349	83	3,2	0,5	11,7	3,5	1,9	0,2
Total (por 100g ou 100ml)			178	43	1,6	0,2	6,0	1,8	1,0	0,1

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Prato: EMPADÃO DE BACALHAU

Modo de Preparação										
Colocar o bacalhau demolido um tacho ao lume e refogar a cebola e o azeite. Deixar apurar e retificar temperos. Deverá ficar com uma consistência semi-líquida para poder ser colocado como recheio entre duas partes de puré de batata. Para preparar o puré: Descascar e cortar as batatas em pedaços e pôr a cozer em água abundante, até ficarem macias (entre 10 e 15 minutos a ferver). Escorrer a água e desfazer as batatas com o passe-vite. Aquecer bem o leite. Juntar às batatas uma colher de sobremesa de manteiga. Mexer enérgicamente juntando o leite até ficar com a consistência desejada. Rectificar de sal. Colocar num tabuleiro uma camada de puré, seguida de bacalhau e finalizar com uma camada de puré. Pincelar com ovo pasteurizado. Levar ao forno para gratinar.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Batata branca	200,0		649	155	0,0	0,0	33,4	2,1	4,4	0,0
Lombos de bacalhau ⁴	143,0		453	108	0,7	0,1	0,0	0,0	25,5	0,2
Leite meio gordo ⁷	35,0		69	16	0,6	0,3	1,7	0,0	1,2	0,0
Cebola	25,0		16	4	0,0	0,0	0,7	0,5	0,2	0,0
Manteiga sem sal ⁷	5,0		157	37	4,2	2,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Ovo cozido ³	5,0		28	7	0,4	0,0	0,1	0,0	0,6	0,4
Azeite	3,0		113	27	3,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Total			1485	355	8,9	3,2	35,9	2,6	31,8	0,7
Total (por 100g ou 100ml)			384	92	2,3	0,8	9,3	0,7	8,2	0,2

Modo de Empratamento

Alergénios
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ³ Ovos, ⁴ Peixes, ⁷ Leite. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Observações

Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Salada / hortícolas: SALADA DE TOMATE, COUVE ROXA E PEPINO

Modo de Preparação										
Lavar e desinfetar os ingredinetes conforme normas DSA. Preparar a salada.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Tomate	40,0		27	7	0,1	0,0	1,2	1,2	0,3	0,0
Pepino	30,0		14	3	0,1	0,0	0,3	0,3	0,3	0,0
Couve roxa	25,0		19	5	0,0	0,0	0,8	0,7	0,4	0,0
Total			60	14	0,2	0,0	2,3	2,2	0,9	0,0
Total (por 100g ou 100ml)			82	20	0,3	0,1	3,1	2,9	1,3	0,0

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sobremesa: FRUTA DA ÉPOCA

Modo de Preparação										
Lavar e desinfetar a fruta conforme normas da DSA. A fruta varia consoante a época. Utilizou-se o valor nutricional da maçã para se obter a valorização nutricional.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Maçã	170,0		364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total			364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)			238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sopa: CREME DE CENOURA

Modo de Preparação										
Coloque água ao lume. Lavare e preparar os legumes segundo normas DSA. Adicione à água os legumes e após levantar fervura triture. Adicione o sal e deixe cozinhar cerca de 45 minutos em lume muito brando. Depois do lume desligado adicionar um fio de azeite.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Água	60,0		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Batata branca	50,0		162	39	0,0	0,0	8,4	0,5	1,1	0,0
Cenoura	45,0		30	7	0,0	0,0	1,6	1,5	0,2	0,1
Couve flor	40,0		19	5	0,0	0,0	0,5	0,4	0,6	0,0
Alface	40,0		9	2	0,0	0,0	0,2	0,2	0,3	0,0
Cebola	25,0		16	4	0,0	0,0	0,7	0,5	0,2	0,0
Azeite	3,0		113	27	3,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,1		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Total			350	84	3,1	0,4	11,3	3,1	2,4	0,2
Total (por 100g ou 100ml)			175	42	1,6	0,2	5,7	1,6	1,2	0,1

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Prato: OMELETA DE ERVILHAS E ARROZ DE CENOURA

Modo de Preparação										
Bater os ovos pasteurizados com sal. Colocar azeite numa frigideira, deitar o preparado dos ovos e cozer, sem voltar, procurando que os ovos não fiquem demasiado crus. Cobrir com cebola e ervilhas previamente cozidas e dobrar a omeleta ao meio. Passar imediatamente para o prato. 1º Leve ao lume o azeite a cebola picada deixe alourar ligeiramente , acrescente o arroz envolva, junte a cenoura ralada, adicione a água (1 porção de arroz para 2 porções de água) , tempere de sal , e deixe cozinhar lentamente por vinte minutos.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Ervilhas	82,5		187	45	0,4	0,1	5,8	1,2	4,4	0,0
Ovo inteiro pasteurizado ³	50,0		293	71	4,5	0,0	0,6	0,0	5,8	0,0
Cebola	45,0		29	7	0,1	0,0	1,2	0,9	0,4	0,0
Arroz agulha	45,0		664	159	0,2	0,0	35,1	0,0	3,0	0,0
Cenoura	30,0		20	5	0,0	0,0	1,1	1,0	0,1	0,0
Azeite	6,0		226	54	6,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,2		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Total			1419	340	11,2	1,0	43,8	3,0	13,7	0,3
Total (por 100g ou 100ml)			571	137	4,5	0,4	17,7	1,2	5,5	0,1

Modo de Empratamento
Alergénios
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ³ Ovos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Salada / hortícolas: SALADA DE ALFACE E MILHO COM BRÓCOLOS

Modo de Preparação										
Lavar e preparar o singredientes segundo normas DSA. Cozer os brócolos e ferver o milho em água. Juntar a alface ripada e servir.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Brócolos (preparados)	49,5		55	13	0,4	0,0	0,7	0,0	1,7	0,0
Milho doce	38,5		171	40	1,5	0,0	3,2	0,0	3,5	0,0
Alface	30,0		7	2	0,0	0,0	0,1	0,1	0,3	0,0
Total			233	55	1,9	0,0	4,1	0,1	5,5	0,0
Total (por 100g ou 100ml)			228	54	1,8	0,0	4,0	0,1	5,4	0,0

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sobremesa: FRUTA DA ÉPOCA

Modo de Preparação										
Lavar e desinfetar a fruta conforme normas da DSA. A fruta varia consoante a época. Utilizou-se o valor nutricional da maçã para se obter a valorização nutricional.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Maçã	170,0		364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total			364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)			238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sopa: SOPA DE FEIJAO VERDE

Modo de Preparação										
Lavar e preparar os ingredientes. Numa panela com água e sal adicionar os legumes. Temperar com sal, deixar cozer e triturar. Adicionar parte do feijão verde aos cubos. Deixar cozer. Depois de desligar o lume adicionar um fio de azeite.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Água	60,0		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Batata branca	50,0		162	39	0,0	0,0	8,4	0,5	1,1	0,0
Cenoura	45,0		30	7	0,0	0,0	1,6	1,5	0,2	0,1
Feijão verde (cortado)	44,0		46	11	0,1	0,0	1,7	1,2	0,8	0,0
Couve flor	40,0		19	5	0,0	0,0	0,5	0,4	0,6	0,0
Azeite	3,0		113	27	3,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,1		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Total			370	88	3,2	0,5	12,2	3,7	2,7	0,2
Total (por 100g ou 100ml)			182	44	1,6	0,2	6,0	1,8	1,3	0,1

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Prato: FRANGO ESTUFADO E MASSA COTOVELO COM FEIJAO

Modo de Preparação										
Lavar e preparar os ingredientes segundo normas DSA. Fazer um refogado com o azeite, a cebola cortada grosseiramente, alho picado e o tomate. Deixar apurar. Adicionar água e a carne (previamente preparada e temperada com o sal). Deixar estufar. Demolhar previamente o feijão. Cozer em panela com água e sal e, noutra panela, a massa. Depois de cozidos, escorrer e juntar a um tacho com um fio de azeite, cebola e tomate. Deixar estufar.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Frango	181,5		533	127	2,3	0,6	0,0	0,0	26,6	0,2
Tomate	70,0		48	11	0,2	0,0	2,1	2,1	0,5	0,0
Cebola	50,0		32	8	0,1	0,0	1,4	1,0	0,4	0,0
Massa cotovelinhos ^{1,3,7,14}	40,0		593	142	0,7	0,2	28,0	0,9	5,0	0,0
Feijão encarnado	40,0		556	133	0,5	0,0	23,1	0,0	9,0	0,0
Azeite	6,0		226	54	6,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0
Alho seco	1,0		2	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,2		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Total			1989	475	9,8	1,6	54,6	4,0	41,5	0,5
Total (por 100g ou 100ml)			648	155	3,2	0,5	17,8	1,3	13,5	0,2

Modo de Empratamento

Alergénios
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que contêm glúten., ³ Ovos, ⁷ Leite, ¹⁴ Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Observações

Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Salada / hortícolas: SALADA DE CENOURA RASPADA, PEPINO E TOMATE

Modo de Preparação										
Lavar e preparar os legumes consoante normas da DSA. Preparar a salada										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Tomate	40,0		27	7	0,1	0,0	1,2	1,2	0,3	0,0
Pepino	30,0		14	3	0,1	0,0	0,3	0,3	0,3	0,0
Cenoura	30,0		20	5	0,0	0,0	1,1	1,0	0,1	0,0
Total			61	15	0,2	0,0	2,6	2,5	0,7	0,0
Total (por 100g ou 100ml)			79	19	0,3	0,0	3,3	3,2	0,9	0,1

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sobremesa: FRUTA DA ÉPOCA

Modo de Preparação										
Lavar e desinfetar a fruta conforme normas da DSA. A fruta varia consoante a época. Utilizou-se o valor nutricional da maçã para se obter a valorização nutricional.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Maçã	170,0		364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total			364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)			238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sopa: SOPA DE PENCA

Modo de Preparação										
Coloque água ao lume. Lavae e preparar os ingredientes segundo normas DSA. Levantando fervura, triture e adicione a penca cortada bem como o sal e deixe cozinhar cerca de 45 minutos em lume muito brando. Depois do lume desligado adicionar um fio de azeite.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Água	60,0		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Batata branca	50,0		162	39	0,0	0,0	8,4	0,5	1,1	0,0
Alho francês	50,0		24	6	0,1	0,0	0,8	0,6	0,5	0,0
Cenoura	45,0		30	7	0,0	0,0	1,6	1,5	0,2	0,1
Couve Portuguesa / Penca	40,0		32	8	0,1	0,0	1,1	1,0	0,7	0,0
Cebola	25,0		16	4	0,0	0,0	0,7	0,5	0,2	0,0
Azeite	3,0		113	27	3,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,1		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Total			378	90	3,2	0,5	12,5	4,2	2,7	0,2
Total (por 100g ou 100ml)			169	40	1,5	0,2	5,6	1,9	1,2	0,1

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Prato: TRANCHES DE PESCADA GRATINADOS E BATATA ASSADA

Modo de Preparação										
Lavar e preparar o ingredientes segundo normas DSA. Temperar as tranches de pescada com um pouco de sal e sumo de limão. Dispor num tabuleiro de levar ao forno com um fio de azeite e cebola cortada grosseiramente. Regar com uma mistura de leite e farinha. Levar a gratinar no forno quente. 1º Coloque num tabuleiro as batatas aos cubos, com azeite, sal, cebola e tomate. 2º Leve ao forno a 160°C durante vinte minutos.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Batata branca	200,0		649	155	0,0	0,0	33,4	2,1	4,4	0,0
Filete de pescada ⁴	137,5		477	114	1,9	0,3	0,0	0,0	24,2	0,3
Cebola	25,0		16	4	0,0	0,0	0,7	0,5	0,2	0,0
Azeite	6,0		226	54	6,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0
Leite meio gordo ⁷	5,0		10	2	0,1	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0
Farinha para culinária sem fermento ^{1,3,6,7,8,11}	5,0		73	17	0,1	0,0	3,7	0,1	0,4	0,0
Limão	1,0		1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,2		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Total			1451	347	8,1	1,2	38,1	2,7	29,3	0,6
Total (por 100g ou 100ml)			414	99	2,3	0,3	10,9	0,8	8,4	0,2

Modo de Empratamento

Alergénios
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que contêm glúten., ³ Ovos, ⁴ Peixes, ⁶ Soja, ⁷ Leite, ⁸ Frutos de casca rijia, ¹¹ Sementes de sésamo. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Observações

Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Salada / hortícolas: REPOLHO SALTEADO COM CENOURA RASPADA E ALFACE

Modo de Preparação										
Lavar e preparar os ingredientes segundo normas DSA. Preparar a alface e a cenoura. Saltear o repolho em alho e um fio de azeite.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Repolho / Couve branca	60,0		42	10	0,2	0,0	1,6	1,5	0,6	0,0
Cenoura	30,0		20	5	0,0	0,0	1,1	1,0	0,1	0,0
Alface	30,0		7	2	0,0	0,0	0,1	0,1	0,3	0,0
Azeite	3,0		113	27	3,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Alho seco	1,0		2	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
Total			184	44	3,2	0,5	2,9	2,7	1,1	0,0
Total (por 100g ou 100ml)			210	50	3,7	0,5	3,3	3,0	1,2	0,1

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sobremesa: FRUTA DA ÉPOCA

Modo de Preparação										
Lavar e desinfetar a fruta conforme normas da DSA. A fruta varia consoante a época. Utilizou-se o valor nutricional da maçã para se obter a valorização nutricional.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Maçã	170,0		364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total			364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)			238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sopa: CREME DE COUVE FLOR

Modo de Preparação										
1ºLavar e preparar os ingredientes. 2ºColocar tudo numa panela com água e sal e deixar cozer. 3ºTriturar tudo de forma a obter a consistência de um creme. 4ºQuando estiver com o lume desligado adicionar um fio de azeite e temperar.										

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Água	60,0		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Batata branca	50,0		162	39	0,0	0,0	8,4	0,5	1,1	0,0
Alho francês	50,0		24	6	0,1	0,0	0,8	0,6	0,5	0,0
Repolho / Couve branca	40,0		28	7	0,1	0,0	1,1	1,0	0,4	0,0
Couve flor	40,0		19	5	0,0	0,0	0,5	0,4	0,6	0,0
Azeite	3,0		113	27	3,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,1		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Total			347	83	3,2	0,5	10,7	2,6	2,6	0,1
Total (por 100g ou 100ml)			192	46	1,8	0,3	6,0	1,4	1,4	0,1

Modo de Empratamento

Alergénios

Observações

Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)



Prato: ESPARGUETE A BOLONHESA

Modo de Preparação										
Lavar e preparar os ingredientes conforme normas DSA. 1º Fazer um refogado com o azeite, a cebola, o tomate. 2º Adicionar água e a carne (previamente preparada e temperada com o sal). Deixar estufar. 3º Levar ao lume água com sal e quando estiver a ferver acrescentar o esparguete e deixar cozer o tempo correspondente ao indicado pelo fabricante (1 porção de massa para três de água). Escorrer a água. 4º Juntar tudo.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Carne picada de vaca	121,0		1151	275	19,1	7,4	0,0	0,0	25,8	0,2
Massa esparguete ^{1,3}	60,0		899	215	1,1	0,2	42,7	1,9	7,3	0,0
Tomate	35,0		24	6	0,1	0,0	1,0	1,0	0,2	0,0
Cebola	25,0		16	4	0,0	0,0	0,7	0,5	0,2	0,0
Azeite	3,0		113	27	3,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
OREGAOS	1,0		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,1		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Total			2202	526	23,4	8,1	44,4	3,4	33,5	0,3
Total (por 100g ou 100ml)			929	222	9,9	3,4	18,7	1,4	14,1	0,1

Modo de Empratamento
Polvilhar com oregãos.

Alergénios
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que contêm glúten., ³ Ovos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Observações

Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Declaração nutricional calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados,
segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge,
Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Salada / hortícolas: SALADA DE TOMATE, PEPINO E RUCULA

Modo de Preparação										
Lavar e preparar os ingredientes segundo normas DSA. Preparar a salada.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Tomate	40,0		27	7	0,1	0,0	1,2	1,2	0,3	0,0
Rúcula	30,0		7	2	0,0	0,0	0,1	0,1	0,3	0,0
Pepino	30,0		14	3	0,1	0,0	0,3	0,3	0,3	0,0
Total			48	12	0,2	0,0	1,6	1,6	0,8	0,0
Total (por 100g ou 100ml)			72	17	0,4	0,1	2,4	2,4	1,2	0,0

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sobremesa: FRUTA DA ÉPOCA

Modo de Preparação										
Lavar e desinfetar a fruta conforme normas da DSA. A fruta varia consoante a época. Utilizou-se o valor nutricional da maçã para se obter a valorização nutricional.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Maçã	170,0		364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total			364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)			238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sopa: SOPA DE FEIJAO VERMELHO COM COUVE

Modo de Preparação										
Lavar e preparar os ingredientes segundo normas DSA. Colocar os legumes numa panela com água e sal. Deixar cozer e triturar. Juntar o feijão e a couve lombardo e deixar cozer. Desligar o lume e adicionar o azeite.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Água	60,0		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Batata branca	50,0		162	39	0,0	0,0	8,4	0,5	1,1	0,0
Alho francês	50,0		24	6	0,1	0,0	0,8	0,6	0,5	0,0
Feijão encarnado	40,0		556	133	0,5	0,0	23,1	0,0	9,0	0,0
Couve lombarda	40,0		26	6	0,1	0,0	0,7	0,6	0,8	0,0
Cebola	25,0		16	4	0,0	0,0	0,7	0,5	0,2	0,0
Azeite	3,0		113	27	3,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,1		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Total			897	214	3,7	0,5	33,6	2,3	11,6	0,1
Total (por 100g ou 100ml)			393	94	1,6	0,2	14,7	1,0	5,1	0,1

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)



Prato: FILETES DE ABROTEA AO VAPOR E ARROZ DE TOMATE

Modo de Preparação										
Lavar e preparar o peixe. Temperar o peixe com alhos e limão. Colocar no fundo do forno um tabuleiro de água no forno a 180º e deixar ferver. Levar ao forno, num tabuleiro o peixe com pedras de sal e cobrir com papel de alumínio. Colocar o tabuleiro na parte central. Deixar cozinhar por 20 minutos. Lavar e preparar os ingredientes segundo normas DSA. 1ºFazer um refogado com a cebola e o azeite. 2ºJuntar tomate aos cubos e tomate concentrado, deixando refogar bem. 3ºAdicionar o arroz e deixar estalar. 4ºDe seguida adicionar água(4 copos de água para 1 copo de arroz) para cozer o arroz, temperar com sal. 5ºDeixar cozer durante 12 minutos.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Abrótea ⁴	143,0		322	77	0,1	0,0	0,0	0,0	18,9	0,2
Arroz agulha	60,0		885	211	0,2	0,1	46,9	0,0	4,0	0,0
Tomate	35,0		24	6	0,1	0,0	1,0	1,0	0,2	0,0
Cebola	20,0		13	3	0,0	0,0	0,6	0,4	0,2	0,0
Azeite	3,0		113	27	3,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Alho seco	2,0		4	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1	0,0
Limão	1,0		1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,2		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Total			1361	325	3,5	0,5	48,6	1,5	23,4	0,4
Total (por 100g ou 100ml)			610	146	1,6	0,2	21,8	0,7	10,5	0,2

Modo de Empratamento
Alergénios
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ⁴ Peixes. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Declaração nutricional calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Salada / hortícolas: SALADA DE ALFACE, TOMATE E COUVE ROXA

Modo de Preparação										
Lavar e desinfetar conforme normas DSA. Preparar a salada.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Tomate	40,0		27	7	0,1	0,0	1,2	1,2	0,3	0,0
Alface	30,0		7	2	0,0	0,0	0,1	0,1	0,3	0,0
Couve roxa	25,0		19	5	0,0	0,0	0,8	0,7	0,4	0,0
Total			53	13	0,1	0,0	2,1	2,0	0,9	0,0
Total (por 100g ou 100ml)			78	19	0,2	0,0	3,1	2,9	1,4	0,0

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sobremesa: FRUTA DA ÉPOCA

Modo de Preparação										
Lavar e desinfetar a fruta conforme normas da DSA. A fruta varia consoante a época. Utilizou-se o valor nutricional da maçã para se obter a valorização nutricional.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Maçã	170,0		364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total			364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)			238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sopa: SOPA DE AGRIÃO

Modo de Preparação										
Lavar, preparar e cortar todos os ingredientes segundo normas DSA. De seguida, colocar água temperada de sal na panela e adicionar os ingredientes. Deixar cozer e posteriormente reduzir a puré. De seguida, adicionar o agrião devidamente preparado e cortado. Deixar ferver. No final da confecção colocar o azeite.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Água	60,0		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Abóbora	60,0		15	4	0,1	0,0	0,7	0,5	0,1	0,0
Alho francês	50,0		24	6	0,1	0,0	0,8	0,6	0,5	0,0
Couve flor	40,0		19	5	0,0	0,0	0,5	0,4	0,6	0,0
Agrião	40,0		14	3	0,1	0,0	0,1	0,1	0,5	0,0
Azeite	3,0		113	27	3,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,1		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Total			186	44	3,3	0,5	2,0	1,7	1,7	0,1
Total (por 100g ou 100ml)			116	28	2,1	0,3	1,3	1,0	1,1	0,1

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)



Prato: MACARRONETE COM CARNES (FRANGO E PORCO), GRÃO E COUVE LOMBARDA

Modo de Preparação										
Lavar e preparar os ingredinetes segundo normas DSA. Demolhar o grão de vespera. Cozer o grão em água. Num tacho adicionar um fio de azeite, cebola cortada grosseiramente e tomate. Adicionar as carnes e deixar estufar. Retificar temperos. Juntar o grão, a massa e no final a couve lombarda. Utilizar a água de cozedura do grão e ir acrescentado ao preparado até ficar cozido.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Frango	90,8		266	64	1,2	0,3	0,0	0,0	13,3	0,1
Carne de porco	66,0		539	129	8,6	2,9	0,0	0,0	12,9	0,1
Grão de bico	60,0		834	199	3,0	0,3	30,8	1,7	11,4	0,0
Massa macarronete ^{1,3,7,14}	40,0		593	142	0,7	0,2	28,0	0,9	5,0	0,0
Tomate	35,0		24	6	0,1	0,0	1,0	1,0	0,2	0,0
Cebola	25,0		16	4	0,0	0,0	0,7	0,5	0,2	0,0
Azeite	3,0		113	27	3,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,1		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Couve lombarda	0,0		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Total			2385	570	16,6	4,1	60,6	4,1	43,0	0,4
Total (por 100g ou 100ml)			854	204	5,9	1,5	21,7	1,5	15,4	0,1

Modo de Empratamento
Alergénios
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que contêm glúten., ³ Ovos, ⁷ Leite, ¹⁴ Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Declaração nutricional calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Salada / hortícolas: SALADA DE BETERRABA RASPADA E TOMATE COM BROCOLOS

Modo de Preparação										
Lavar e preparar os ingredinetes segundo normas DSA. Cozer os brocolos. Preparar os legumes para a salada e juntar tudo.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Brócolos (preparados)	49,5		55	13	0,4	0,0	0,7	0,0	1,7	0,0
Tomate	40,0		27	7	0,1	0,0	1,2	1,2	0,3	0,0
Beterraba	30,0		11	3	0,0	0,0	0,5	0,5	0,1	0,0
Total			93	22	0,5	0,0	2,4	1,7	2,1	0,0
Total (por 100g ou 100ml)			96	23	0,5	0,1	2,5	1,7	2,1	0,0

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sobremesa: FRUTA DA ÉPOCA

Modo de Preparação										
Lavar e desinfetar a fruta conforme normas da DSA. A fruta varia consoante a época. Utilizou-se o valor nutricional da maçã para se obter a valorização nutricional.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Maçã	170,0		364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total			364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)			238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sopa: SOPA DE JULIANA DE LEGUMES

Modo de Preparação										
Coloque água ao lume. Preparar os ingredientes segundo normas DSA. Levantando fervura, triture e adicione a cenoura e a couve cortada em juliana bem como o sal. Deixe cozinhar cerca de 45 minutos em lume muito brando. Depois do lume desligado adicionar um fio de azeite.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Água	60,0		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Batata branca	50,0		162	39	0,0	0,0	8,4	0,5	1,1	0,0
Repolho / Couve branca	40,0		28	7	0,1	0,0	1,1	1,0	0,4	0,0
Cenoura	30,0		20	5	0,0	0,0	1,1	1,0	0,1	0,0
Cebola	25,0		16	4	0,0	0,0	0,7	0,5	0,2	0,0
Nabo	20,0		7	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,0	0,0
Azeite	3,0		113	27	3,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,1		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Total			346	83	3,2	0,5	11,5	3,3	1,9	0,2
Total (por 100g ou 100ml)			179	43	1,7	0,2	5,9	1,7	1,0	0,1

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Prato: SALMAO NO FORNO E BATATA COZIDA

Modo de Preparação										
Lavar e preparar os ingredientes segumndo normas DSA. Colocar o peixe (previamente preparado e temperado com o limão e o sal), num tabuleiro com o azeite e a cebola. Levar ao forno a temperatura média. 1º Lavar e descascar as batatas. 2º Leve ao lume em água a ferver as batatas aos cubos com sal durante 20 minutos. 3ºTemperar com um fio de azeite										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Batata branca	200,0		649	155	0,0	0,0	33,4	2,1	4,4	0,0
Salmão ⁴	148,5		1449	346	28,9	5,6	0,0	0,0	21,4	0,1
Azeite	8,0		301	72	8,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Cebola	5,0		3	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
Limão	1,0		1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,2		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Total			2403	574	36,9	6,7	33,6	2,2	25,8	0,4
Total (por 100g ou 100ml)			752	180	11,6	2,1	10,5	0,7	8,1	0,1

Modo de Empratamento
Alergénios
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ⁴ Peixes. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Salada / hortícolas: BROCOLOS E CENOURA COZIDA COM TOMATE

Modo de Preparação										
Lavar e preparar os ingredientes segundo normas DSA. Cozer os brocolos e a cenoura em água. Preparar o tomate e adiconar aos legumes cozidos.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Brócolos (preparados)	49,5		55	13	0,4	0,0	0,7	0,0	1,7	0,0
Tomate	40,0		27	7	0,1	0,0	1,2	1,2	0,3	0,0
Cenoura	30,0		20	5	0,0	0,0	1,1	1,0	0,1	0,0
Total			103	25	0,5	0,0	3,0	2,2	2,1	0,1
Total (por 100g ou 100ml)			95	23	0,5	0,0	2,8	2,0	1,9	0,1

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sobremesa: FRUTA DA ÉPOCA

Modo de Preparação										
Lavar e desinfetar a fruta conforme normas da DSA. A fruta varia consoante a época. Utilizou-se o valor nutricional da maçã para se obter a valorização nutricional.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Maçã	170,0		364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total			364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)			238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Doce: **ARROZ DOCE**

Modo de Preparação										
1º Escorrer e lavar o arroz. 2º Levar a cozer juntamente com casca de limão e canela. 3º Depois do arroz cozido, escorra-o de alguma água que nele exista. 4º Colocar o leite e o açúcar e deixar ferver em lume brando. 5º Quando o leite estiver reduzido, tire o arroz do lume e coloque a gema pasteurizada, voltando a levá-la ao lume brando até cozer a gema, sem no entanto deixar que esta talhe. 6º Colocar de seguida nas taças.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Leite meio gordo ⁷	120,0		236	56	1,9	1,1	5,8	0,0	4,0	0,1
Arroz carolino	20,0		295	70	0,1	0,0	15,6	0,0	1,3	0,0
Açúcar	10,0		164	39	0,0	0,0	9,9	9,9	0,0	0,0
Limão	2,0		1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Gema de ovo pasteurizada ³	0,2		3	1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Canela moída	0,1		1	0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
Total			700	167	2,1	1,1	31,4	10,0	5,3	0,1
Total (por 100g ou 100ml)			462	110	1,4	0,7	20,7	6,6	3,5	0,1

Modo de Empratamento
Alergénios
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ³ Ovos, ⁷ Leite. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sopa: CREME DE LENTILHAS

Modo de Preparação										
Lavar e preparar os legumes conforme normas DSA. Leve água com sal e junte os legumes e deixe cozer. Incorpore as lentilhas no preparado anterior. Rectifique o tempero e deixe cozinhar por mais 15 minutos.. Depois do lume desligado adicionar um fio de azeite.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Água	60,0		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Abóbora	60,0		15	4	0,1	0,0	0,7	0,5	0,1	0,0
Batata branca	50,0		162	39	0,0	0,0	8,4	0,5	1,1	0,0
Alho francês	40,0		19	5	0,1	0,0	0,6	0,5	0,4	0,0
Lentilhas secas	25,0		193	46	0,1	0,0	7,3	0,2	3,8	0,0
Cebola	25,0		16	4	0,0	0,0	0,7	0,5	0,2	0,0
Azeite	3,0		113	27	3,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,1		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Total			519	124	3,3	0,5	17,6	2,2	5,7	0,1
Total (por 100g ou 100ml)			253	60	1,6	0,2	8,6	1,1	2,8	0,1

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Prato: BIFINHOS DE PERÚ ESTUFADOS E MASSA ESPIRAL ESTUFADA

Modo de Preparação										
Lavar e preparar os ingredientes segundo normas DSA. Temperar os bifeinhos com sal. Colocar num tacho com cebola, azeite, alho e deixar alourar acrescentando os bifeinhos e o tomate. Verificar a quantidade de líquido e se necessário adicionar um pouco de água. Rectificar os temperos. Lavar e preparar todos os ingredientes. Colocar um fio de azeite, cebola e tomate e juntar a massa. Temperar com sal. Acrescentar água e deixar cozer.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Peito de peru	132,0		582	139	1,7	0,4	0,0	0,0	30,9	0,2
Tomate	70,0		48	11	0,2	0,0	2,1	2,1	0,5	0,0
Massa espiral (fusilli) ^{1,3,7,14}	60,0		889	212	1,1	0,2	42,0	1,3	7,4	0,0
Cebola	50,0		32	8	0,1	0,0	1,4	1,0	0,4	0,0
Azeite	6,0		226	54	6,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0
Alho seco	1,0		2	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,2		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Total			1779	425	9,1	1,5	45,5	4,4	39,2	0,4
Total (por 100g ou 100ml)			587	140	3,0	0,5	15,0	1,4	13,0	0,1

Modo de Empratamento

Alergénios
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que contêm glúten, ³ Ovos, ⁷ Leite, ¹⁴ Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Observações

Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Salada / hortícolas: SALADA DE CENOURA RASPADA, MILHO E PEPINO

Modo de Preparação										
Lavar e preparar todos os ingredientes conforme normas DSA. Preparar a salada.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Milho doce	38,5		171	40	1,5	0,0	3,2	0,0	3,5	0,0
Pepino	30,0		14	3	0,1	0,0	0,3	0,3	0,3	0,0
Cenoura	30,0		20	5	0,0	0,0	1,1	1,0	0,1	0,0
Total			205	48	1,6	0,0	4,6	1,3	4,0	0,0
Total (por 100g ou 100ml)			249	59	1,9	0,0	5,6	1,6	4,8	0,0

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sobremesa: FRUTA DA ÉPOCA

Modo de Preparação										
Lavar e desinfetar a fruta conforme normas da DSA. A fruta varia consoante a época. Utilizou-se o valor nutricional da maçã para se obter a valorização nutricional.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Maçã	170,0		364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total			364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)			238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sopa: SOPA DE NABIÇAS

Modo de Preparação										
Lavar e descascar as batatas, as cebolas e o nabo. Numa panela colocar a água e os respetivos ingredientes. Juntar sal e deixar ferver. Triturar a base da sopa e colocar as nabiças previamente lavadas. Deixar ferver e depois do lume deligado adicionar um fio de azeite.										

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Água	60,0		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Nabiças	50,0		23	5	0,1	0,0	0,6	0,5	0,6	0,0
Batata branca	50,0		162	39	0,0	0,0	8,4	0,5	1,1	0,0
Cebola	25,0		16	4	0,0	0,0	0,7	0,5	0,2	0,0
Nabo	20,0		7	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,0	0,0
Azeite	3,0		113	27	3,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,1		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Total			321	77	3,2	0,5	9,9	1,8	1,9	0,1
Total (por 100g ou 100ml)			197	47	2,0	0,3	6,1	1,1	1,2	0,1

Modo de Empratamento

Alergénios

Observações

Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Prato: PEIXE PRATA NO FORNO E BATATA ASSADA

Modo de Preparação										
Lavar e preparar os ingredientes conforme normas DSA. Temperar o peixe com sal e limão e levar ao forno num tabuleiro com cebola cortada grosseiramente e um fio de azeite. Deixar assar a 120°C. 1º Coloque num tabuleiro as batatas aos cubos, com azeite, sal, cebola e tomate. 2º Leve ao forno a 160°C durante vinte minutos.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Batata branca	200,0		649	155	0,0	0,0	33,4	2,1	4,4	0,0
Granadeiro sem cabeça ⁴	148,5		730	174	8,9	2,6	0,0	0,0	23,7	0,4
Cebola	25,0		16	4	0,0	0,0	0,7	0,5	0,2	0,0
Azeite	6,0		226	54	6,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0
Limão	1,0		1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,2		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Total			1621	387	14,9	3,5	34,1	2,6	28,2	0,6
Total (por 100g ou 100ml)			484	116	4,4	1,0	10,2	0,8	8,4	0,2

Modo de Empratamento
Alergénios
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ⁴ Peixes. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Salada / hortícolas: LEGUMES SALTEADOS E SALADA DE COUVE ROXA E TOMATE

Modo de Preparação										
Lavar e preparar os ingredientes segundo normas DSA. Colocar os legumes num tacho com alho e azeite e deixar saltear. Preparar a salada e servir.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Repolho / Couve branca	60,0		42	10	0,2	0,0	1,6	1,5	0,6	0,0
Tomate	40,0		27	7	0,1	0,0	1,2	1,2	0,3	0,0
Couve roxa	25,0		19	5	0,0	0,0	0,8	0,7	0,4	0,0
Azeite	3,0		113	27	3,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Alho seco	1,0		2	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
Total			203	49	3,3	0,5	3,6	3,4	1,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)			198	47	3,2	0,5	3,5	3,3	1,3	0,0

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sobremesa: FRUTA DA ÉPOCA

Modo de Preparação										
Lavar e desinfetar a fruta conforme normas da DSA. A fruta varia consoante a época. Utilizou-se o valor nutricional da maçã para se obter a valorização nutricional.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Maçã	170,0		364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total			364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)			238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sopa: SOPA DE COUVE LOMBARDA

Modo de Preparação										
Lavar e descascar os ingredientes segundo normas DSA. Numa panela juntar água e os respetivos ingredientes. Deixar cozer. Triturar a base da sopa. Preparar a hortalíça e juntar à base. Temperar com sal. Quando estiver cozido e depois do lume desligado adicionar o azeite.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Água	60,0		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Abóbora	60,0		15	4	0,1	0,0	0,7	0,5	0,1	0,0
Batata branca	50,0		162	39	0,0	0,0	8,4	0,5	1,1	0,0
Cenoura	45,0		30	7	0,0	0,0	1,6	1,5	0,2	0,1
Couve lombarda	40,0		26	6	0,1	0,0	0,7	0,6	0,8	0,0
Cebola	25,0		16	4	0,0	0,0	0,7	0,5	0,2	0,0
Azeite	3,0		113	27	3,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,1		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Total			362	87	3,2	0,5	12,0	3,7	2,4	0,2
Total (por 100g ou 100ml)			153	37	1,3	0,2	5,1	1,6	1,0	0,1

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Prato: ARROZ DE PATO

Modo de Preparação										
Fazer um refogado com o azeite e a cebola. Adicionar água e a carne (previamente preparada e temperada com o sal). Deixar estufar. Fazer um refogado com a cebola, louro e o azeite. Juntar água e o arroz. Temperar com sal e deixar cozer. Num tabuleiro colocar uma camada de arroz, depois a carne refogada e desfiada e por cima o restante arroz. Levar ao forno a temperatura média.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pato com miúdos	209,0		872	208	9,7	2,5	0,0	0,0	30,3	0,4
Arroz agulha	60,0		885	211	0,2	0,1	46,9	0,0	4,0	0,0
Cebola	20,0		13	3	0,0	0,0	0,6	0,4	0,2	0,0
Azeite	3,0		113	27	3,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Louro seco	1,0		16	4	0,0	0,0	0,7	0,0	0,1	0,0
Sal grosso	0,1		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Total			1898	454	13,0	3,0	48,2	0,4	34,5	0,5
Total (por 100g ou 100ml)			795	190	5,5	1,3	20,2	0,2	14,5	0,2

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Salada / hortícolas: SALADA DE BETERRABA, PEPINO E TOMATE

Modo de Preparação										
Lavar e preparar os ingredientes segundo normas DSA. Preparar a salada.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Tomate	40,0		27	7	0,1	0,0	1,2	1,2	0,3	0,0
Pepino	30,0		14	3	0,1	0,0	0,3	0,3	0,3	0,0
Beterraba	30,0		11	3	0,0	0,0	0,5	0,5	0,1	0,0
Total			52	12	0,2	0,0	2,0	2,0	0,7	0,0
Total (por 100g ou 100ml)			77	18	0,3	0,1	3,0	3,0	1,0	0,1

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sobremesa: FRUTA DA ÉPOCA

Modo de Preparação										
Lavar e desinfetar a fruta conforme normas da DSA. A fruta varia consoante a época. Utilizou-se o valor nutricional da maçã para se obter a valorização nutricional.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Maçã	170,0		364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total			364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)			238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sopa: SOPA DE FEIJAO VERDE

Modo de Preparação										
Lavar e preparar os ingredientes. Numa panela com água e sal adicionar os legumes. Temperar com sal, deixar cozer e triturar. Adicionar parte do feijão verde aos cubos. Deixar cozer. Depois de desligar o lume adicionar um fio de azeite.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Água	60,0		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Batata branca	50,0		162	39	0,0	0,0	8,4	0,5	1,1	0,0
Cenoura	45,0		30	7	0,0	0,0	1,6	1,5	0,2	0,1
Feijão verde (cortado)	44,0		46	11	0,1	0,0	1,7	1,2	0,8	0,0
Couve flor	40,0		19	5	0,0	0,0	0,5	0,4	0,6	0,0
Azeite	3,0		113	27	3,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,1		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Total			370	88	3,2	0,5	12,2	3,7	2,7	0,2
Total (por 100g ou 100ml)			182	44	1,6	0,2	6,0	1,8	1,3	0,1

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Prato: EMPADAO DE MASSA COM ATUM

Modo de Preparação										
Cozer o macarrão com água e sal. Colocar um tacho ao lume e refogar a cebola, azeite e tomate. Adicionar o peixe. Deixar apurar e rectificar os temperos. Deverá ficar com uma consistência semi-líquida para poder ser colocado como recheio entre duas partes de macarrão. Colocar num pirex e levar ao forno para assar.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Atum em óleo ^{4,5,6}	120,0		1361	325	24,2	0,0	0,2	0,0	26,5	0,0
Massa macarrão ^{1,2,3,7}	60,0		901	212	1,1	0,2	42,6	3,0	7,2	0,0
Tomate	35,0		24	6	0,1	0,0	1,0	1,0	0,2	0,0
Cebola	25,0		16	4	0,0	0,0	0,7	0,5	0,2	0,0
Azeite	3,0		113	27	3,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,1		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Total			2414	574	28,5	0,7	44,6	4,5	34,2	0,1
Total (por 100g ou 100ml)			1027	244	12,1	0,3	19,0	1,9	14,5	0,1

Modo de Empratamento
Alergénios
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que contêm glúten., ² Crustáceos, ³ Ovos, ⁴ Peixes, ⁵ Amendoins, ⁶ Soja, ⁷ Leite. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Salada / hortícolas: CENOURA RASPADA, TOMATE E COUVE FLOR GRATINADA

Modo de Preparação										
Lavar e preparar os ingredientes conforme normas DSA. Preparar a salada de cenoura raspada e tomate. Levar ao forno a couve flor a gratinar com um fino fio de azeite o por cima.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Couve flor	45,0		22	5	0,0	0,0	0,6	0,5	0,6	0,0
Tomate	40,0		27	7	0,1	0,0	1,2	1,2	0,3	0,0
Cenoura	30,0		20	5	0,0	0,0	1,1	1,0	0,1	0,0
Azeite	3,0		113	27	3,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Total			182	43	3,1	0,4	2,9	2,7	1,1	0,1
Total (por 100g ou 100ml)			229	55	4,0	0,5	3,6	3,4	1,4	0,1

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sobremesa: FRUTA DA ÉPOCA

Modo de Preparação										
Lavar e desinfetar a fruta conforme normas da DSA. A fruta varia consoante a época. Utilizou-se o valor nutricional da maçã para se obter a valorização nutricional.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Maçã	170,0		364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total			364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)			238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sopa: SOPA DE REPOLHO

Modo de Preparação										
Lavar e preparar os ingredienetes segndo normas DSA. Coloque de água ao lume. Adicione os legumes em cubos e deixe cozer. Levantando fervura, triture e adicione o repolho cortado bem como o sal e deixe cozinhar em lume muito brando. Depois do lume desligado adicionar um fio de azeite.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Água	60,0		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Batata branca	50,0		162	39	0,0	0,0	8,4	0,5	1,1	0,0
Cenoura	45,0		30	7	0,0	0,0	1,6	1,5	0,2	0,1
Repolho / Couve branca	40,0		28	7	0,1	0,0	1,1	1,0	0,4	0,0
Cebola	25,0		16	4	0,0	0,0	0,7	0,5	0,2	0,0
Azeite	3,0		113	27	3,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,1		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Total			349	83	3,2	0,5	11,7	3,5	1,9	0,2
Total (por 100g ou 100ml)			178	43	1,6	0,2	6,0	1,8	1,0	0,1

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Prato: JARDINEIRA DE PORCO, BATATA, CENOURA E FAVAS

Modo de Preparação										
Lavar e preparar os ingredientes segundo normas DSA. Cortar a cenoura e a batata em cubos. Num tacho colocar um fio de azeite, cebola, louro e tomate. Juntar os cubos de carne e deixar estufar. Adicionar também a batata e reficar temperos. Quando a carne já estiver macia adicionar a cenoura e as favas.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Batata branca	150,0		487	116	0,0	0,0	25,1	1,6	3,3	0,0
Carne de porco	132,0		1078	258	17,2	5,9	0,0	0,0	25,8	0,2
Favas	82,5		237	57	0,4	0,1	7,0	1,3	6,1	0,0
Cenoura	40,0		27	6	0,0	0,0	1,4	1,3	0,2	0,0
Tomate	35,0		24	6	0,1	0,0	1,0	1,0	0,2	0,0
Cebola	25,0		16	4	0,0	0,0	0,7	0,5	0,2	0,0
Azeite	3,0		113	27	3,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Louro seco	1,0		16	4	0,0	0,0	0,7	0,0	0,1	0,0
Total			1997	478	20,8	6,4	36,0	5,8	35,9	0,3
Total (por 100g ou 100ml)			460	110	4,8	1,5	8,3	1,3	8,3	0,1

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Salada / hortícolas: SALADA DE CENOURA, PEPINO E ALFACE

Modo de Preparação										
Lavar e desinfetar os legumes conforme normas DSA. Ralar a cenoura, cortar o pepino em rodela e a alface em juliana.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pepino	30,0		14	3	0,1	0,0	0,3	0,3	0,3	0,0
Cenoura	30,0		20	5	0,0	0,0	1,1	1,0	0,1	0,0
Alface	30,0		7	2	0,0	0,0	0,1	0,1	0,3	0,0
Total			41	10	0,1	0,0	1,5	1,4	0,7	0,0
Total (por 100g ou 100ml)			71	17	0,2	0,1	2,6	2,5	1,2	0,1

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sobremesa: FRUTA DA ÉPOCA

Modo de Preparação										
Lavar e desinfetar a fruta conforme normas da DSA. A fruta varia consoante a época. Utilizou-se o valor nutricional da maçã para se obter a valorização nutricional.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Maçã	170,0		364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total			364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)			238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sopa: SOPA DE COUVE PORTUGUESA COM GRAO

Modo de Preparação										
Lavar e preparar todos os ingredientes. Numa panela com água e sal adicionar os ingredientes. Triturar tudo e adicionar a couve portuguesa e o grão. Depois do lume desligado adicionar o azeite.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Água	60,0		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Batata branca	50,0		162	39	0,0	0,0	8,4	0,5	1,1	0,0
Cenoura	45,0		30	7	0,0	0,0	1,6	1,5	0,2	0,1
Grão de bico	40,0		556	133	2,0	0,2	20,6	1,1	7,6	0,0
Couve Portuguesa / Penca	40,0		32	8	0,1	0,0	1,1	1,0	0,7	0,0
Cebola	25,0		16	4	0,0	0,0	0,7	0,5	0,2	0,0
Azeite	3,0		113	27	3,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,1		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Total			909	217	5,2	0,6	32,3	4,7	9,8	0,2
Total (por 100g ou 100ml)			386	92	2,2	0,3	13,7	2,0	4,1	0,1

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Prato: BOLINHOS DE BACALHAU E ARROZ DE TOMATE

Modo de Preparação										
Fritar os bolinhos de bacalhau em óleo bem quente. Lavar e preparar os ingredientes segundo normas DSA. 1ºFazer um refogado com a cebola e o azeite. 2ºJuntar tomate aos cubos e tomate concentrado, deixando refogar bem. 3ºAdicionar o arroz e deixar estalar. 4ºDe seguida adicionar água(4 copos de água para 1 copo de arroz) para cozer o arroz, temperar com sal. 5ºDeixar cozer durante 12 minutos.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pastéis de bacalhau ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	100,0		944	226	13,4	1,8	12,3	0,9	13,8	1,2
Arroz agulha	60,0		885	211	0,2	0,1	46,9	0,0	4,0	0,0
Tomate	35,0		24	6	0,1	0,0	1,0	1,0	0,2	0,0
Cebola	20,0		13	3	0,0	0,0	0,6	0,4	0,2	0,0
Óleo de amendoim ⁵	10,0		371	89	9,9	1,7	0,0	0,0	0,0	0,0
Azeite	3,0		113	27	3,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Alho seco	1,0		2	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,1		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Total			2352	562	26,6	4,0	60,8	2,3	18,2	1,3
Total (por 100g ou 100ml)			1062	254	12,0	1,8	27,5	1,1	8,2	0,6

Modo de Empratamento
Alergénios
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que contêm glúten., ² Crustáceos, ³ Ovos, ⁴ Peixes, 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 Tremoço, ¹⁴ Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Salada / hortícolas: SALADA DE ALFACE, CENOURA E BETERRABA

Modo de Preparação										
Lavar e desinfetar os legumes consoante normas DSA. Preparar a salada.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Cenoura	30,0		20	5	0,0	0,0	1,1	1,0	0,1	0,0
Beterraba	30,0		11	3	0,0	0,0	0,5	0,5	0,1	0,0
Alface	30,0		7	2	0,0	0,0	0,1	0,1	0,3	0,0
Total			38	9	0,0	0,0	1,7	1,6	0,5	0,1
Total (por 100g ou 100ml)			71	17	0,1	0,0	3,2	3,1	1,0	0,1

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sobremesa: FRUTA DA ÉPOCA

Modo de Preparação										
Lavar e desinfetar a fruta conforme normas da DSA. A fruta varia consoante a época. Utilizou-se o valor nutricional da maçã para se obter a valorização nutricional.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Maçã	170,0		364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total			364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)			238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sopa: CREME DE BRÓCOLOS

Modo de Preparação										
Lavar e preparar os ingredientes. Juntar tudo numa panela com água e sal. Triturar. No final da confeção acrescentar um fio de azeite.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Água	60,0		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Abóbora	60,0		15	4	0,1	0,0	0,7	0,5	0,1	0,0
Batata branca	50,0		162	39	0,0	0,0	8,4	0,5	1,1	0,0
Alho francês	50,0		24	6	0,1	0,0	0,8	0,6	0,5	0,0
Brócolos	40,0		21	5	0,1	0,0	0,3	0,2	0,6	0,0
Azeite	3,0		113	27	3,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,1		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Total			335	80	3,3	0,5	10,1	1,9	2,3	0,1
Total (por 100g ou 100ml)			175	42	1,7	0,3	5,3	1,0	1,2	0,1

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Prato: FEIJOADA (PÁ DE PORCO, FRANGO, FEIJAO BRANCO, CENOURA, COUVE LOMBARDA E ARROZ)

Modo de Preparação										
Demolhar o feijão branco e cozer. Fazer um refogado com azeite e cebola. Adicionar o arroz e água. Temperar com sal. Fazer um refogado com azeite, tomate, louro e cebola e adicionar as carnes. Deixar estufar e temperar com sal. Adicionar o feijão branco e os legumes previamente arranjados. Deixar estufar e retificar temperos.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Frango	90,8		266	64	1,2	0,3	0,0	0,0	13,3	0,1
Carne de porco	66,0		539	129	8,6	2,9	0,0	0,0	12,9	0,1
Couve lombarda	60,0		38	9	0,1	0,0	1,0	0,9	1,1	0,0
Arroz agulha	45,0		664	159	0,2	0,0	35,1	0,0	3,0	0,0
Feijão branco	40,0		463	111	0,6	0,1	17,6	1,0	8,4	0,0
Cenoura	40,0		27	6	0,0	0,0	1,4	1,3	0,2	0,0
Tomate	35,0		24	6	0,1	0,0	1,0	1,0	0,2	0,0
Cebola	25,0		16	4	0,0	0,0	0,7	0,5	0,2	0,0
Azeite	3,0		113	27	3,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,1		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Total			2150	514	13,7	3,8	56,9	4,9	39,4	0,5
Total (por 100g ou 100ml)			624	149	4,0	1,1	16,5	1,4	11,4	0,1

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Salada / hortícolas: SALADA DE BETERRABA, CENOURA E TOMATE

Modo de Preparação										
Lavar em água corrente e retirar as impurezas. Desinfectar conforme procedimento DSA. Preparar a salada.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Tomate	40,0		27	7	0,1	0,0	1,2	1,2	0,3	0,0
Cenoura	30,0		20	5	0,0	0,0	1,1	1,0	0,1	0,0
Beterraba	30,0		11	3	0,0	0,0	0,5	0,5	0,1	0,0
Total			58	14	0,1	0,0	2,8	2,7	0,6	0,1
Total (por 100g ou 100ml)			79	19	0,1	0,0	3,8	3,7	0,8	0,1

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sobremesa: FRUTA DA ÉPOCA

Modo de Preparação										
Lavar e desinfetar a fruta conforme normas da DSA. A fruta varia consoante a época. Utilizou-se o valor nutricional da maçã para se obter a valorização nutricional.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Maçã	170,0		364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total			364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)			238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sopa: SOPA DE ALHO FRANCÊS

Modo de Preparação										
Lavar e preparar muito bem os legumes e as batatas segundo normas DSA. Cozer os ingredientes em água e sal. Triturar tudo e deixar ferver. Adicionar alho frances às rodelas. Depois do lume desligado adicionar um fio de azeite.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Água	60,0		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Abóbora	60,0		15	4	0,1	0,0	0,7	0,5	0,1	0,0
Batata branca	50,0		162	39	0,0	0,0	8,4	0,5	1,1	0,0
Cenoura	45,0		30	7	0,0	0,0	1,6	1,5	0,2	0,1
Alho francês	40,0		19	5	0,1	0,0	0,6	0,5	0,4	0,0
Cebola	25,0		16	4	0,0	0,0	0,7	0,5	0,2	0,0
Azeite	3,0		113	27	3,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,1		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Total			356	85	3,2	0,5	12,0	3,6	2,0	0,2
Total (por 100g ou 100ml)			157	37	1,4	0,2	5,3	1,6	0,9	0,1

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Prato: SOLHA GRELHADA E BATATA SALTEADA

Modo de Preparação										
Quando o grelhador estiver bem quente colocar o peixe (previamente preparado e temperado com sal, azeite e coentros) e grelhar de ambos os lados. Lavar e preparar os ingredientes conforme normas DSA. Descascar e cortar as batatas e cozer. Num tacho colocar azeite, oregãos e alho. Saltear as batatas no azeite.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Batata branca	200,0		649	155	0,0	0,0	33,4	2,1	4,4	0,0
Solha ⁴	143,0		303	72	1,3	0,2	0,0	0,0	15,2	0,2
Azeite	6,0		226	54	6,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0
OREGAOS	1,0		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Coentros	1,0		1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Alho seco	1,0		2	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,1		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Total			1180	282	7,3	1,1	33,5	2,1	19,6	0,4
Total (por 100g ou 100ml)			449	107	2,8	0,4	12,7	0,8	7,5	0,1

Modo de Empratamento

Alergénios
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ⁴ Peixes. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Observações

Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Salada / hortícolas: SALADA DE ALFACE, COUVE ROXA E FEIJÃO VERDE

Modo de Preparação										
Lavar e preparar os ingredientes segundo normas DSA. Cozer o feijão verde em água. Preparar a salada.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Feijão verde	40,0		40	9	0,1	0,0	1,4	1,1	0,7	0,0
Alface	30,0		7	2	0,0	0,0	0,1	0,1	0,3	0,0
Couve roxa	25,0		19	5	0,0	0,0	0,8	0,7	0,4	0,0
Total			66	16	0,1	0,0	2,3	1,8	1,4	0,0
Total (por 100g ou 100ml)			91	22	0,2	0,1	3,2	2,5	1,9	0,0

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sobremesa: FRUTA DA ÉPOCA

Modo de Preparação										
Lavar e desinfetar a fruta conforme normas da DSA. A fruta varia consoante a época. Utilizou-se o valor nutricional da maçã para se obter a valorização nutricional.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Maçã	170,0		364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total			364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)			238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sopa: SOPA DE COUVE GALEGA

Modo de Preparação										
Lavar e preparar os ingredientes segundo normas DSA. Juntar tudo numa panela com água e sal e deixar cozer. Triturar e adicionar couve galega ripada. Depois do lume desligado adicionar um fio de azeite.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Água	60,0		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Nabiças	50,0		23	5	0,1	0,0	0,6	0,5	0,6	0,0
Batata branca	50,0		162	39	0,0	0,0	8,4	0,5	1,1	0,0
Couve galega	40,0		26	6	0,1	0,0	0,7	0,6	0,8	0,0
Nabo	20,0		7	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,0	0,0
Azeite	3,0		113	27	3,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,1		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Total			331	79	3,2	0,5	9,9	1,9	2,5	0,1
Total (por 100g ou 100ml)			192	46	1,9	0,3	5,7	1,1	1,4	0,1

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Prato: ALMONDEGAS DE VACA ESTUFADAS E ESPARGUETE

Modo de Preparação										
Lavar e preparar os ingredientes segundo normas DSA. Num tacho, colocar as almôndegas, cebola, um fio de azeite, sal, tomate e um pouco de água. Deixar estufar lentamente. 1º Leve ao lume água com sal e quando estiver a ferver acrescente o esparguete e deixe cozer o tempo correspondente ao indicado pelo fabricante (1 porção de massa para três de água). Escorrer a água.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Almôndegas de vaca ^{1,2,3,4,6,7,9,10,11,12}	132,0		799	190	8,3	3,4	8,8	0,7	19,4	1,7
Massa esparguete ^{1,3}	60,0		899	215	1,1	0,2	42,7	1,9	7,3	0,0
Tomate	35,0		24	6	0,1	0,0	1,0	1,0	0,2	0,0
Cebola	25,0		16	4	0,0	0,0	0,7	0,5	0,2	0,0
Azeite	3,0		113	27	3,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,2		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Total			1850	441	12,6	4,1	53,2	4,1	27,1	1,9
Total (por 100g ou 100ml)			749	179	5,1	1,7	21,5	1,6	11,0	0,8

Modo de Empratamento

Alergénios
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Observações

Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Salada / hortícolas: SALADA DE ALFACE, TOMATE E PEPINO

Modo de Preparação										
Lavar e desinfetar todos os legumes correctamente conforme normas DSA.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Tomate	40,0		27	7	0,1	0,0	1,2	1,2	0,3	0,0
Pepino	30,0		14	3	0,1	0,0	0,3	0,3	0,3	0,0
Alface	30,0		7	2	0,0	0,0	0,1	0,1	0,3	0,0
Total			48	12	0,2	0,0	1,6	1,6	0,8	0,0
Total (por 100g ou 100ml)			72	17	0,4	0,1	2,4	2,4	1,2	0,0

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sobremesa: FRUTA DA ÉPOCA

Modo de Preparação										
Lavar e desinfetar a fruta conforme normas da DSA. A fruta varia consoante a época. Utilizou-se o valor nutricional da maçã para se obter a valorização nutricional.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Maçã	170,0		364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total			364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)			238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sopa: SOPA DE CENOURA

Modo de Preparação										
Lavar e preparar o singredientes conforme normas DSA. Adicionar tudo a uma panela com água e sal. Depois de cozidos, triturar bem. Adicionar cenoura e cebola aos cubos. Desligar o lume e juntar o azeite.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Água	60,0		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Batata branca	50,0		162	39	0,0	0,0	8,4	0,5	1,1	0,0
Alho francês	50,0		24	6	0,1	0,0	0,8	0,6	0,5	0,0
Couve flor	40,0		19	5	0,0	0,0	0,5	0,4	0,6	0,0
Cenoura	30,0		20	5	0,0	0,0	1,1	1,0	0,1	0,0
Cebola	25,0		16	4	0,0	0,0	0,7	0,5	0,2	0,0
Azeite	3,0		113	27	3,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,1		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Total			355	85	3,2	0,5	11,5	3,1	2,5	0,2
Total (por 100g ou 100ml)			180	43	1,6	0,2	5,8	1,6	1,3	0,1

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Prato: MARUCA COZIDA E BATATA COZIDA

Modo de Preparação										
Cozer o peixe (previamente preparado) em água temperada com sal. Desfiar o peixe. 1º Lavar e descascar as batatas. 2º Leve ao lume em água a ferver as batatas aos cubos com sal durante 20 minutos. 3º Temperar com um fio de azeite										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Batata branca	200,0		649	155	0,0	0,0	33,4	2,1	4,4	0,0
Maruca ⁴	143,0		313	75	0,1	0,0	0,0	0,0	18,4	0,3
Azeite	5,0		188	45	5,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,2		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Total			1150	275	5,1	0,7	33,4	2,1	22,8	0,6
Total (por 100g ou 100ml)			402	96	1,8	0,3	11,7	0,7	8,0	0,2

Modo de Empratamento

Alergénios
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ⁴ Peixes. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Observações

Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Salada / hortícolas: LEGUMES COZIDOS (CENOURA, BROCOLOS E CEBOLA)

Modo de Preparação										
Lavar e preparar os ingredientes conforme normas DSA. Cozer tudo em água e sal.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Brócolos (preparados)	49,5		55	13	0,4	0,0	0,7	0,0	1,7	0,0
Cenoura	40,0		27	6	0,0	0,0	1,4	1,3	0,2	0,0
Cebola	25,0		16	4	0,0	0,0	0,7	0,5	0,2	0,0
Sal grosso	0,1		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Total			98	23	0,4	0,0	2,9	1,8	2,1	0,2
Total (por 100g ou 100ml)			94	22	0,4	0,0	2,7	1,8	2,0	0,2

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sobremesa: FRUTA DA ÉPOCA

Modo de Preparação										
Lavar e desinfetar a fruta conforme normas da DSA. A fruta varia consoante a época. Utilizou-se o valor nutricional da maçã para se obter a valorização nutricional.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Maçã	170,0		364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total			364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)			238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Doce: ALETRIA

Modo de Preparação										
1ºNum tacho ferver o leite com um pouco de água, a manteiga, o açúcar, a casca de limão. 2ºJuntar a aletria e deixar cozer até que a aletria tenha absorvido todo o leite. 3ºJuntar as gemas de ovos bem batidas, mexendo até estarem as gemas cozidas. 4ºColocar numa travessa, retirando a casca do limão.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Leite meio gordo ⁷	120,0		236	56	1,9	1,1	5,8	0,0	4,0	0,1
Massa aletria ¹	20,0		293	69	0,4	0,1	14,2	1,0	2,4	0,0
Açúcar	10,0		164	39	0,0	0,0	9,9	9,9	0,0	0,0
Manteiga sem sal ⁷	1,0		31	7	0,8	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Limão	1,0		1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Gema de ovo pasteurizada ³	0,1		1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Total			726	173	3,1	1,6	29,9	10,9	6,4	0,1
Total (por 100g ou 100ml)			479	114	2,1	1,1	19,7	7,2	4,2	0,1

Modo de Empratamento
Alergénios
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que contêm glúten., ³ Ovos, ⁷ Leite. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sopa: SOPA DE COUVE LOMBARDA

Modo de Preparação										
Lavar e descascar os ingredientes segundo normas DSA. Numa panela juntar água e os respetivos ingredientes. Deixar cozer. Triturar a base da sopa. Preparar a hortalíça e juntar à base. Temperar com sal. Quando estiver cozido e depois do lume desligado adicionar o azeite.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Água	60,0		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Abóbora	60,0		15	4	0,1	0,0	0,7	0,5	0,1	0,0
Batata branca	50,0		162	39	0,0	0,0	8,4	0,5	1,1	0,0
Cenoura	45,0		30	7	0,0	0,0	1,6	1,5	0,2	0,1
Couve lombarda	40,0		26	6	0,1	0,0	0,7	0,6	0,8	0,0
Cebola	25,0		16	4	0,0	0,0	0,7	0,5	0,2	0,0
Azeite	3,0		113	27	3,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,1		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Total			362	87	3,2	0,5	12,0	3,7	2,4	0,2
Total (por 100g ou 100ml)			153	37	1,3	0,2	5,1	1,6	1,0	0,1

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Prato: HAMBURGUER DE VACA GRELHADO E ESPARGUETE

Modo de Preparação										
1º Temperar o hambúrguer com sal, alho e um fio de azeite. 2º Grelhar em chapa bem quente durante 15 minutos. 1º Leve ao lume água com sal e quando estiver a ferver acrescente o esparguete e deixe cozer o tempo correspondente ao indicado pelo fabricante (1 porção de massa para três de água). Escorrer a água.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Hambúrguer de vaca ^{1,6,12}	132,0		784	187	9,0	3,6	0,0	0,0	26,7	0,2
Massa esparguete ^{1,3}	60,0		899	215	1,1	0,2	42,7	1,9	7,3	0,0
Azeite	3,0		113	27	3,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Alho seco	1,0		2	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,2		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Total			1798	430	13,1	4,2	42,7	1,9	34,0	0,4
Total (por 100g ou 100ml)			918	219	6,7	2,2	21,8	1,0	17,3	0,2

Modo de Empratamento

Alergénios
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que contêm glúten., ³ Ovos, ⁶ Soja, ¹² Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Observações

Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Salada / hortícolas: SALADA DE TOMATE, PEPINO E MILHO

Modo de Preparação										
Lavar e desinfetar os legumes conforme normas DSA. Cortar o tomate e o pepino às rodela. Servir com o milho fervido em água.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Tomate	40,0		27	7	0,1	0,0	1,2	1,2	0,3	0,0
Milho doce	38,5		171	40	1,5	0,0	3,2	0,0	3,5	0,0
Pepino	30,0		14	3	0,1	0,0	0,3	0,3	0,3	0,0
Total			212	50	1,7	0,0	4,8	1,5	4,1	0,0
Total (por 100g ou 100ml)			231	55	1,8	0,0	5,2	1,6	4,5	0,0

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sobremesa: FRUTA DA ÉPOCA

Modo de Preparação										
Lavar e desinfetar a fruta conforme normas da DSA. A fruta varia consoante a época. Utilizou-se o valor nutricional da maçã para se obter a valorização nutricional.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Maçã	170,0		364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total			364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)			238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sopa: SOPA DE REPOLHO

Modo de Preparação										
Lavar e preparar os ingredienetes segndo normas DSA. Coloque de água ao lume. Adicione os legumes em cubos e deixe cozer. Levantando fervura, triture e adicione o repolho cortado bem como o sal e deixe cozinhar em lume muito brando. Depois do lume desligado adicionar um fio de azeite.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Água	60,0		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Batata branca	50,0		162	39	0,0	0,0	8,4	0,5	1,1	0,0
Cenoura	45,0		30	7	0,0	0,0	1,6	1,5	0,2	0,1
Repolho / Couve branca	40,0		28	7	0,1	0,0	1,1	1,0	0,4	0,0
Cebola	25,0		16	4	0,0	0,0	0,7	0,5	0,2	0,0
Azeite	3,0		113	27	3,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,1		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Total			349	83	3,2	0,5	11,7	3,5	1,9	0,2
Total (por 100g ou 100ml)			178	43	1,6	0,2	6,0	1,8	1,0	0,1

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Prato: ATUM COM SALADA DE FEIJÃO FRADE E BATATA AOS CUBOS

Modo de Preparação										
Demolhar o feijão frade no dia anterior. Cozer o feijão frade e, depois de cozido, juntar com o atum, cebola picada e salsa. Lavar e preparar os ingredientes conforma normas DSA. Partir as batatas aos cubos e cozer am água e sal.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Batata branca	200,0		649	155	0,0	0,0	33,4	2,1	4,4	0,0
Atum em óleo ^{4,5,6}	75,0		850	203	15,1	0,0	0,1	0,0	16,6	0,0
Feijão frade	40,0		550	132	0,5	0,2	22,1	1,2	9,0	0,0
Cebola	10,0		6	2	0,0	0,0	0,3	0,2	0,1	0,0
Salsa	1,0		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,1		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Total			2057	492	15,7	0,2	56,0	3,5	30,1	0,2
Total (por 100g ou 100ml)			688	165	5,3	0,1	18,7	1,2	10,1	0,1

Modo de Empratamento
Alergénios
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ⁴ Peixes, ⁵ Amendoins, ⁶ Soja. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Salada / hortícolas: SALADA DE TOMATE, ALFACE E MILHO

Modo de Preparação										
Lavar e desinfetar os legumes segundo normas DSA. Servir o tomate às rodela, a alface em juliana e com o milho fervido em água.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Tomate	40,0		27	7	0,1	0,0	1,2	1,2	0,3	0,0
Milho doce	38,5		171	40	1,5	0,0	3,2	0,0	3,5	0,0
Alface	30,0		7	2	0,0	0,0	0,1	0,1	0,3	0,0
Total			205	48	1,6	0,0	4,5	1,3	4,1	0,0
Total (por 100g ou 100ml)			237	56	1,8	0,0	5,2	1,5	4,7	0,0

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sobremesa: FRUTA DA ÉPOCA

Modo de Preparação										
Lavar e desinfetar a fruta conforme normas da DSA. A fruta varia consoante a época. Utilizou-se o valor nutricional da maçã para se obter a valorização nutricional.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Maçã	170,0		364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total			364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)			238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sopa: SOPA DE ESPINAFRES COM GRÃO

Modo de Preparação										
Demolhar e cozer o grão. Lavar e descascar as batatas, cenouras e as cebolas. Numa panela colocar a água e os respetivos ingredientes, juntar sal e deixar ferver. Triturar a base da sopa. Preparar os espinafres e juntar ao preparado. Depois de ferver, desligar o lume e adicionar um fio de azeite.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Água	60,0		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Batata branca	50,0		162	39	0,0	0,0	8,4	0,5	1,1	0,0
Cenoura	45,0		30	7	0,0	0,0	1,6	1,5	0,2	0,1
Espinafres (preparados)	44,0		40	9	0,4	0,0	0,4	0,3	1,1	0,2
Grão de bico	40,0		556	133	2,0	0,2	20,6	1,1	7,6	0,0
Cebola	25,0		16	4	0,0	0,0	0,7	0,5	0,2	0,0
Azeite	3,0		113	27	3,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,1		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Total			917	219	5,4	0,7	31,6	4,0	10,3	0,4
Total (por 100g ou 100ml)			367	88	2,2	0,3	12,6	1,6	4,1	0,1

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Prato: FRANGO ASSADO E ARROZ DE ERVILHAS

Modo de Preparação										
Lavar e preparar os ingredientes segundo normas DSA. 1º Num tabuleiro de ir ao forno, tempere o frango com sumo de limão e alho picado. 2º Tempere com sal. 3º Regue tudo com o azeite. 4º Leve o frango ao forno pré-aquecido nos 200º durante 1 hora. 1º Leve ao lume o azeite a cebola picada deixe alourar ligeiramente , acrescente o arroz envolva, junte as ervilhas , adicione a água (1 porção de arroz para 2 porções de água) , tempere de sal , e deixe cozinhar lentamente por vinte minutos.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Frango	181,5		533	127	2,3	0,6	0,0	0,0	26,6	0,2
Arroz agulha	45,0		664	159	0,2	0,0	35,1	0,0	3,0	0,0
Ervilhas	33,0		75	18	0,2	0,0	2,3	0,5	1,7	0,0
Cebola	20,0		13	3	0,0	0,0	0,6	0,4	0,2	0,0
Azeite	6,0		226	54	6,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0
Limão	1,0		1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Alho seco	1,0		2	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,2		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Total			1513	362	8,7	1,5	38,1	0,9	31,6	0,4
Total (por 100g ou 100ml)			689	165	4,0	0,7	17,4	0,4	14,4	0,2

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Salada / hortícolas: COUVE ROXA, CENOURA RASPADA E BROCOLOS

Modo de Preparação										
Lavar e preparar os ingredientes conforme normas DSA. Cozer os brocolos e preparar os restantes ingredientes.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Brócolos (preparados)	49,5		55	13	0,4	0,0	0,7	0,0	1,7	0,0
Cenoura	30,0		20	5	0,0	0,0	1,1	1,0	0,1	0,0
Couve roxa	25,0		19	5	0,0	0,0	0,8	0,7	0,4	0,0
Total			94	23	0,4	0,0	2,6	1,7	2,2	0,1
Total (por 100g ou 100ml)			100	24	0,4	0,1	2,8	1,8	2,4	0,1

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sobremesa: FRUTA DA ÉPOCA

Modo de Preparação										
Lavar e desinfetar a fruta conforme normas da DSA. A fruta varia consoante a época. Utilizou-se o valor nutricional da maçã para se obter a valorização nutricional.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Maçã	170,0		364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total			364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)			238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sopa: CREME DE ABOBORA

Modo de Preparação										
1ºColoque água ao lume. 2ºLavar e preparar os ingredientes conforme normas DSA. 5ºLevantando fervura, triture. Adicione o sal e deixe cozinhar cerca de 45 minutos em lume muito brando. 6ºDepois do lume desligado adicionar um fio de azeite.										

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Água	60,0		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Abóbora	60,0		15	4	0,1	0,0	0,7	0,5	0,1	0,0
Batata branca	50,0		162	39	0,0	0,0	8,4	0,5	1,1	0,0
Alho francês	50,0		24	6	0,1	0,0	0,8	0,6	0,5	0,0
Cebola	25,0		16	4	0,0	0,0	0,7	0,5	0,2	0,0
Azeite	3,0		113	27	3,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,1		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Total			331	79	3,2	0,5	10,5	2,2	1,9	0,1
Total (por 100g ou 100ml)			169	40	1,6	0,3	5,4	1,1	1,0	0,1

Modo de Empratamento

Alergénios

Observações

Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)



Prato: FILETES DE PESCADA GRATINADOS E PURÉ DE BATATA

Modo de Preparação										
Temperar os filetes com um pouco de sal, sumo de limão. Dispor num tabuleiro de levar ao forno com um fio de azeite e cebola cortada grosseiramente. Polvilhar com queijo ralado. Levar a gratinar no forno quente. Lavar e preparar os ingredientes conforme normas DSA. Cozer a batata descascada em água e sal até ficarem bem desfeitas. Escorrer água e passar as batatas pelo passe-vite. Colocar as batatas em puré num tacho ao lume e juntar o leite quente e a manteiga. Mexer até obter uma consistência mole. Desligar o lume.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Batata branca	200,0		649	155	0,0	0,0	33,4	2,1	4,4	0,0
Filete de pescada ⁴	137,5		477	114	1,9	0,3	0,0	0,0	24,2	0,3
Leite meio gordo ⁷	35,0		69	16	0,6	0,3	1,7	0,0	1,2	0,0
Cebola	25,0		16	4	0,0	0,0	0,7	0,5	0,2	0,0
Queijo Mozzarella ^{3,7}	5,0		64	15	1,1	0,7	0,0	0,0	1,3	0,1
Manteiga sem sal ⁷	5,0		157	37	4,2	2,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Azeite	3,0		113	27	3,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Limão	1,0		1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,2		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Total			1545	369	10,8	4,1	35,9	2,6	31,2	0,7
Total (por 100g ou 100ml)			404	97	2,8	1,1	9,4	0,7	8,2	0,2

Modo de Empratamento
Alergénios
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ³ Ovos, ⁴ Peixes, ⁷ Leite. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas Declaração nutricional calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Salada / hortícolas: COUVE DE BRUXELAS E TOMATE

Modo de Preparação										
Lavar e preparar os legumes conforme normas DSA. Cozer a couve em água e cortar o tomate me rodela.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Tomate	40,0		27	7	0,1	0,0	1,2	1,2	0,3	0,0
Couve de Bruxelas (preparada)	33,0		58	14	0,5	0,1	1,3	1,0	1,2	0,0
Total			85	20	0,6	0,1	2,5	2,2	1,4	0,0
Total (por 100g ou 100ml)			127	30	0,8	0,1	3,7	3,3	2,1	0,0

Modo de Empratamento

Alergénios

Observações

Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sobremesa: FRUTA DA ÉPOCA

Modo de Preparação										
Lavar e desinfetar a fruta conforme normas da DSA. A fruta varia consoante a época. Utilizou-se o valor nutricional da maçã para se obter a valorização nutricional.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Maçã	170,0		364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total			364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)			238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sopa: SOPA DE TOMATE E CENOURA

Modo de Preparação										
Lavar e preparar os ingredientes conforme normas DSA. Adicionar água e os ingredientes a uma panela e triturar. Temperar com sal. Adicionar cenoura e tomate aos cubos e deixar cozer. Depois do lume desligado adicionar um fio de azeite.										

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Água	60,0		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Batata branca	50,0		162	39	0,0	0,0	8,4	0,5	1,1	0,0
Tomate	40,0		27	7	0,1	0,0	1,2	1,2	0,3	0,0
Cenoura	30,0		20	5	0,0	0,0	1,1	1,0	0,1	0,0
Cebola	25,0		16	4	0,0	0,0	0,7	0,5	0,2	0,0
Azeite	3,0		113	27	3,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,1		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Total			339	81	3,1	0,4	11,3	3,2	1,7	0,2
Total (por 100g ou 100ml)			181	43	1,7	0,2	6,0	1,7	0,9	0,1

Modo de Empratamento

Alergénios

Observações

Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Prato: MASSA A LAVRADOR (PORCO, FRANGO, FEIJAO, REPOLHO, CENOURA E MACARRONETE)

Modo de Preparação										
Lavar e preparar os ingredientes conforme normas DSA. Demolhar o feijão de vespere. Cozer em água e sal durante 30 minutos. Fazer um refogado com azeite, cebola picada. Quando a cebola estiver dourada adicionar o tomate e deixar levantar fervura. Adicionar as carnes previamente preparadas e temperar com sal. Deixar estufar 30 minutos. Juntar feijão previamente cozido, o repolho, a cenoura e o macarronete. Deixar cozinhar por 8 minutos.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Frango	90,8		266	64	1,2	0,3	0,0	0,0	13,3	0,1
Carne de porco	66,0		539	129	8,6	2,9	0,0	0,0	12,9	0,1
Repolho / Couve branca	60,0		42	10	0,2	0,0	1,6	1,5	0,6	0,0
Massa macarronete ^{1,3,7,14}	40,0		593	142	0,7	0,2	28,0	0,9	5,0	0,0
Feijão encarnado	40,0		556	133	0,5	0,0	23,1	0,0	9,0	0,0
Cenoura	40,0		27	6	0,0	0,0	1,4	1,3	0,2	0,0
Tomate	35,0		24	6	0,1	0,0	1,0	1,0	0,2	0,0
Cebola	25,0		16	4	0,0	0,0	0,7	0,5	0,2	0,0
Azeite	3,0		113	27	3,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,1		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Total			2175	520	14,3	3,9	55,8	5,3	41,4	0,4
Total (por 100g ou 100ml)			646	154	4,2	1,1	16,6	1,6	12,3	0,1

Modo de Empratamento

Alergénios
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que contêm glúten., ³ Ovos, ⁷ Leite, ¹⁴ Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Observações

Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Salada / hortícolas: SALADA DE ALFACE, TOMATE E BETERRABA RASPADA

Modo de Preparação										
Lavar e desinfetar os legumes conforme normas DSA. Preparar a salada.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Tomate	40,0		27	7	0,1	0,0	1,2	1,2	0,3	0,0
Beterraba	30,0		11	3	0,0	0,0	0,5	0,5	0,1	0,0
Alface	30,0		7	2	0,0	0,0	0,1	0,1	0,3	0,0
Total			45	11	0,1	0,0	1,8	1,8	0,7	0,0
Total (por 100g ou 100ml)			72	17	0,2	0,0	2,9	2,9	1,1	0,1

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sobremesa: FRUTA DA ÉPOCA

Modo de Preparação										
Lavar e desinfetar a fruta conforme normas da DSA. A fruta varia consoante a época. Utilizou-se o valor nutricional da maçã para se obter a valorização nutricional.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Maçã	170,0		364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total			364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)			238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sopa: SOPA DE JULIANA DE LEGUMES

Modo de Preparação										
Coloque água ao lume. Preparar os ingredientes segundo normas DSA. Levantando fervura, triture e adicione a cenoura e a couve cortada em juliana bem como o sal. Deixe cozinhar cerca de 45 minutos em lume muito brando. Depois do lume desligado adicionar um fio de azeite.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Água	60,0		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Batata branca	50,0		162	39	0,0	0,0	8,4	0,5	1,1	0,0
Repolho / Couve branca	40,0		28	7	0,1	0,0	1,1	1,0	0,4	0,0
Cenoura	30,0		20	5	0,0	0,0	1,1	1,0	0,1	0,0
Cebola	25,0		16	4	0,0	0,0	0,7	0,5	0,2	0,0
Nabo	20,0		7	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,0	0,0
Azeite	3,0		113	27	3,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,1		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Total			346	83	3,2	0,5	11,5	3,3	1,9	0,2
Total (por 100g ou 100ml)			179	43	1,7	0,2	5,9	1,7	1,0	0,1

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Prato: BARRINHAS DE PESCADA NO FORNO E ARROZ BRANCO

Modo de Preparação										
Levar ao forno as barrinhas de peixe. 1º Leve ao lume o azeite a cebola picada deixe alourar ligeiramente , acrescente o arroz envolva, adicione a água (1 porção de arroz para 2 porções de água) , tempere de sal , e deixe cozinhar lentamente por vinte minutos.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Barrinhas de pescada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	132,0		1052	251	7,4	0,9	31,8	3,3	12,3	1,0
Arroz agulha	60,0		885	211	0,2	0,1	46,9	0,0	4,0	0,0
Cebola	20,0		13	3	0,0	0,0	0,6	0,4	0,2	0,0
Azeite	3,0		113	27	3,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,1		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Total			2063	492	10,7	1,4	79,2	3,7	16,5	1,1
Total (por 100g ou 100ml)			969	231	5,0	0,7	37,2	1,7	7,7	0,5

Modo de Empratamento

Alergénios
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que contêm glúten., ² Crustáceos, ³ Ovos, ⁴ Peixes, ⁵ Amendoins, ⁶ Soja, ⁷ Leite, ⁸ Frutos de casca rijá, ⁹ Aipo, ¹⁰ Mostarda, ¹¹ Sementes de sésamo, ¹³ Tremoço, ¹⁴ Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Observações

Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Salada / hortícolas: SALTEADO DE CENOURA RASPADA E BROCOLOS

Modo de Preparação										
Lavar e preparar os ingredientes sgeundo normas DSA. Cozer os brócolos em água. Colocar um fio de azeite e alho picado numa sertã e adicionar os legumes. Saltear.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Cenoura	40,0		27	6	0,0	0,0	1,4	1,3	0,2	0,0
Azeite	3,0		113	27	3,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Alho seco	1,0		2	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
Brócolos (preparados)	0,0		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Total			142	34	3,0	0,4	1,5	1,4	0,2	0,0
Total (por 100g ou 100ml)			387	93	8,2	1,2	4,2	3,7	0,6	0,1

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sobremesa: FRUTA DA ÉPOCA

Modo de Preparação										
Lavar e desinfetar a fruta conforme normas da DSA. A fruta varia consoante a época. Utilizou-se o valor nutricional da maçã para se obter a valorização nutricional.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Maçã	170,0		364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total			364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)			238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sopa: CREME DE LEGUMES

Modo de Preparação										
1ºLavar e preparar todos os ingredientes segundo normas DSA. 2ºColocar água na panela e adicionar os legumes. 3ºDeixar cozer e posteriormente reduzir a creme. 4ºNo final da confecção colocar o azeite em crú.										

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Água	60,0		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Abóbora	60,0		15	4	0,1	0,0	0,7	0,5	0,1	0,0
Batata branca	50,0		162	39	0,0	0,0	8,4	0,5	1,1	0,0
Brócolos (preparados)	44,0		49	12	0,4	0,0	0,7	0,0	1,5	0,0
Alface	40,0		9	2	0,0	0,0	0,2	0,2	0,3	0,0
Azeite	3,0		113	27	3,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,1		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Total			349	83	3,5	0,5	9,8	1,2	3,0	0,1
Total (por 100g ou 100ml)			167	40	1,7	0,2	4,7	0,6	1,5	0,1

Modo de Empratamento

Alergénios

Observações

Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Prato: PEDACINHOS DE PERU ESTUFADOS COM FEIJÃO E MASSA FUSILLI

Modo de Preparação										
Lavar e preparar os ingredientes conforme normas DSA. Demolhar o feijão de véspera e cozer em água. Colocar um fio de azeite, cebola e tomate num tacho e deixar alourar. Juntar a carne e o feijão. Retificar temperos. Deixar estufar. 1º Leve ao lume água com sal e quando estiver a ferver acrescente a massa e deixe cozer o tempo correspondente ao indicado pelo fabricante (1 porção de massa para três de água).										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Peito de peru	132,0		582	139	1,7	0,4	0,0	0,0	30,9	0,2
Massa fusilli (espiral) ^{1,3,7,14}	60,0		889	212	1,1	0,2	42,0	1,3	7,4	0,0
Feijão branco	40,0		463	111	0,6	0,1	17,6	1,0	8,4	0,0
Tomate	35,0		24	6	0,1	0,0	1,0	1,0	0,2	0,0
Cebola	25,0		16	4	0,0	0,0	0,7	0,5	0,2	0,0
Azeite	3,0		113	27	3,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,2		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Total			2087	499	6,5	1,2	61,3	3,9	47,2	0,5
Total (por 100g ou 100ml)			727	174	2,3	0,4	21,3	1,4	16,4	0,2

Modo de Empratamento

Alergénios
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que contêm glúten., ³ Ovos, ⁷ Leite, ¹⁴ Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Observações

Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Salada / hortícolas: SALADA DE TOMATE, RÚCULA E MILHO

Modo de Preparação										
Lavar e preparar os ingredientes segundo normas DSA. Ferver o milho em água e sal. Preparar a salada.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Tomate	40,0		27	7	0,1	0,0	1,2	1,2	0,3	0,0
Milho doce	38,5		171	40	1,5	0,0	3,2	0,0	3,5	0,0
Rúcula	30,0		7	2	0,0	0,0	0,1	0,1	0,3	0,0
Total			205	48	1,6	0,0	4,5	1,3	4,1	0,0
Total (por 100g ou 100ml)			237	56	1,8	0,0	5,2	1,5	4,7	0,0

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sobremesa: FRUTA DA ÉPOCA

Modo de Preparação										
Lavar e desinfetar a fruta conforme normas da DSA. A fruta varia consoante a época. Utilizou-se o valor nutricional da maçã para se obter a valorização nutricional.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Maçã	170,0		364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total			364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)			238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sopa: SOPA DE COUVE GALEGA

Modo de Preparação										
Lavar e preparar os ingredientes segundo normas DSA. Juntar tudo numa panela com água e sal e deixar cozer. Triturar e adicionar couve galega ripada. Depois do lume desligado adicionar um fio de azeite.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Água	60,0		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Nabiças	50,0		23	5	0,1	0,0	0,6	0,5	0,6	0,0
Batata branca	50,0		162	39	0,0	0,0	8,4	0,5	1,1	0,0
Couve lombarda	40,0		26	6	0,1	0,0	0,7	0,6	0,8	0,0
Nabo	20,0		7	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,0	0,0
Azeite	3,0		113	27	3,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,1		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Total			331	79	3,2	0,5	9,9	1,9	2,5	0,1
Total (por 100g ou 100ml)			192	46	1,9	0,3	5,7	1,1	1,4	0,1

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Prato: GRATINADO DE BACALHAU COM BATATAS AOS CUBOS

Modo de Preparação										
Lavar e preparar os ingredientes conforme normas DSA. Num tabuleiro com azeite colocar o bacalhau, por cima, uma camada de batatas previamente lavadas, descascadas e partidas aos cubos. Colocar novamente uma camada de bacalhau e outra de batata. Cobrir com molho branco (farinha e leite) e ervas aromáticas. Levar ao forno médio e deixar assar até que as batatas estejam cozidas.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Batata branca	200,0		649	155	0,0	0,0	33,4	2,1	4,4	0,0
Lombos de bacalhau ⁴	143,0		453	108	0,7	0,1	0,0	0,0	25,5	0,2
Leite meio gordo ⁷	5,0		10	2	0,1	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0
Farinha para culinária sem fermento ^{1,3,6,7,8,11}	5,0		73	17	0,1	0,0	3,7	0,1	0,4	0,0
Azeite	3,0		113	27	3,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
OREGAOS	1,0		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Total			1298	310	3,8	0,6	37,4	2,2	30,4	0,3
Total (por 100g ou 100ml)			392	94	1,2	0,2	11,3	0,7	9,2	0,1

Modo de Empratamento

Alergénios
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que contêm glúten., ³ Ovos, ⁴ Peixes, ⁶ Soja, ⁷ Leite, ⁸ Frutos de casca rijas, ¹¹ Sementes de sésamo. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Observações

Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Salada / hortícolas: SALADA DE ALFACE E CENOURA RASPADA COM FEIJÃO VERDE

Modo de Preparação										
Lavar e preparar os ingredientes conforme normas DSA. Preparar a cenoura e a alface para a salada. Cozer o feijão verde em água.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Feijão verde	40,0		40	9	0,1	0,0	1,4	1,1	0,7	0,0
Cenoura	30,0		20	5	0,0	0,0	1,1	1,0	0,1	0,0
Alface	30,0		7	2	0,0	0,0	0,1	0,1	0,3	0,0
Total			66	16	0,1	0,0	2,6	2,2	1,1	0,0
Total (por 100g ou 100ml)			87	21	0,2	0,0	3,4	2,8	1,5	0,1

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sobremesa: FRUTA DA ÉPOCA

Modo de Preparação										
Lavar e desinfetar a fruta conforme normas da DSA. A fruta varia consoante a época. Utilizou-se o valor nutricional da maçã para se obter a valorização nutricional.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Maçã	170,0		364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total			364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)			238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sopa: SOPA DE BROCOLOS

Modo de Preparação										
Coloque água ao lume. Lavar e preparar os ingredientes conforme normas DSA. Adicione à água os legumes e após levantar fervura triture. Adicione os brócolos cortados aos pedacinhos bem como sal e deixe cozinhar cerca de 45 minutos em lume muito brando. Depois do lume desligado adicionar um fio de azeite.										

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Água	60,0		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Batata branca	50,0		162	39	0,0	0,0	8,4	0,5	1,1	0,0
Alho francês	50,0		24	6	0,1	0,0	0,8	0,6	0,5	0,0
Cenoura	45,0		30	7	0,0	0,0	1,6	1,5	0,2	0,1
Brócolos (preparados)	44,0		49	12	0,4	0,0	0,7	0,0	1,5	0,0
Azeite	3,0		113	27	3,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,1		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Total			379	91	3,4	0,5	11,4	2,7	3,3	0,2
Total (por 100g ou 100ml)			176	42	1,6	0,2	5,3	1,2	1,5	0,1

Modo de Empratamento

Alergénios

Observações

Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)



Prato: OMELETE DE CEBOLA E SALSA E ARROZ DE CENOURA E ERVILHAS

Modo de Preparação										
Lavar e preparar segundo normas DSA. 1ºBater os ovos pasteurizados com sal. 2ºColocar azeite numa frigideira anti-aderente, deitar o preparado dos ovos e cozer, sem voltar, procurando que os ovos não fiquem demasiado crus. 3ºCobrir com cebola e salsa picada e dobrar a omeleta ao meio. 4ºPassar imediatamente para o prato. Lavar e preparar os ingredientes conforme normas DSA. Num tacho, alourar a cebola em azeite. Juntar a cenoura em cubos e as ervilhas. Acrescentar o arroz, a água e o sal. Deixar cozinhar.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Ovo inteiro pasteurizado ³	50,0		293	71	4,5	0,0	0,6	0,0	5,8	0,0
Cebola	45,0		29	7	0,1	0,0	1,2	0,9	0,4	0,0
Arroz agulha	45,0		664	159	0,2	0,0	35,1	0,0	3,0	0,0
Ervilhas	33,0		75	18	0,2	0,0	2,3	0,5	1,7	0,0
Cenoura	30,0		20	5	0,0	0,0	1,1	1,0	0,1	0,0
Azeite	6,0		226	54	6,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0
Salsa	1,0		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,2		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Total			1307	313	10,9	0,9	40,4	2,4	11,1	0,3
Total (por 100g ou 100ml)			655	157	5,5	0,5	20,2	1,2	5,5	0,1

Modo de Empratamento
Alergénios
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ³ Ovos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Declaração nutricional calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Salada / hortícolas: SALADA DE ALFACE, TOMATE E BETERRABA RASPADA

Modo de Preparação										
Lavar e desinfetar os legumes conforme normas DSA. Preparar a salada.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Tomate	40,0		27	7	0,1	0,0	1,2	1,2	0,3	0,0
Beterraba	30,0		11	3	0,0	0,0	0,5	0,5	0,1	0,0
Alface	30,0		7	2	0,0	0,0	0,1	0,1	0,3	0,0
Total			45	11	0,1	0,0	1,8	1,8	0,7	0,0
Total (por 100g ou 100ml)			72	17	0,2	0,0	2,9	2,9	1,1	0,1

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sobremesa: FRUTA DA ÉPOCA

Modo de Preparação										
Lavar e desinfetar a fruta conforme normas da DSA. A fruta varia consoante a época. Utilizou-se o valor nutricional da maçã para se obter a valorização nutricional.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Maçã	170,0		364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total			364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)			238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas



Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Doce: GELATINA

Modo de Preparação										
Preparar a gelatina de acordo com as instruções dos fabricantes.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Água	1200,0		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Gelatina de ananás em pó ^{1,3,7}	200,0		782	184	0,0	0,0	46,0	0,0	0,0	0,0
Total			782	184	0,0	0,0	46,0	0,0	0,0	0,0
Total (por 100g ou 100ml)			56	13	0,0	0,0	3,3	0,0	0,0	0,0

Modo de Empratamento
Alergénios
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que contêm glúten., ³ Ovos, ⁷ Leite. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sopa: SOPA DE REPOLHO E FEIJÃO VERMELHO

Modo de Preparação										
Lavar e preparar os ingredientes conforme normas DSA. Demolhar o feijão de vespere. Colocar tudo numa panela com água e sal e deixar ferver. Retirar parte do feijão e triturar. Adicionar o feijão retirado e o repolho ripado. Depois do lume desligado adicionar um fio de azeite.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Água	60,0		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Batata branca	50,0		162	39	0,0	0,0	8,4	0,5	1,1	0,0
Repolho / Couve branca	40,0		28	7	0,1	0,0	1,1	1,0	0,4	0,0
Feijão encarnado	40,0		556	133	0,5	0,0	23,1	0,0	9,0	0,0
Couve flor	40,0		19	5	0,0	0,0	0,5	0,4	0,6	0,0
Cebola	25,0		16	4	0,0	0,0	0,7	0,5	0,2	0,0
Azeite	3,0		113	27	3,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,1		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Total			894	214	3,7	0,5	33,7	2,5	11,3	0,1
Total (por 100g ou 100ml)			417	100	1,7	0,2	15,7	1,2	5,3	0,1

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Prato: EMPADÃO DE CARNE DE VACA

Modo de Preparação

Colocar a carne picada um tacho ao lume e refogar a cebola e o azeite.
Deixar apurar e retificar temperos.
Deverá ficar com uma consistência semi-líquida para poder ser colocado como recheio entre duas partes de puré de batata.
Para preparar o puré: Descascar e cortar as batatas em pedaços e pôr a cozer em água abundante com sal a gosto, até ficarem macias (entre 10 e 15 minutos a ferver). Escorrer a água e desfazer as batatas com o passe-vite. Aquecer bem o leite. Juntar às batatas uma colher de sobremesa de manteiga. Mexer enérgicamente juntando o leite até ficar com a consistência desejada. Rectificar de sal.
Colocar num tabuleiro uma camada de puré, seguida de carne finalizar com uma camada de puré.
Pncelar com ovo pasteurizado.
Levar ao forno para gratinar.

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Batata branca	200,0		649	155	0,0	0,0	33,4	2,1	4,4	0,0
Carne picada de vaca	132,0		1255	300	20,9	8,1	0,0	0,0	28,1	0,2
Leite meio gordo ⁷	35,0		69	16	0,6	0,3	1,7	0,0	1,2	0,0
Cebola	25,0		16	4	0,0	0,0	0,7	0,5	0,2	0,0
Ovo inteiro pasteurizado ³	5,0		29	7	0,5	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0
Manteiga sem sal ⁷	5,0		157	37	4,2	2,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Azeite	3,0		113	27	3,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,1		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Total			2289	547	29,1	11,1	35,9	2,6	34,4	0,4
Total (por 100g ou 100ml)			608	145	7,7	3,0	9,5	0,7	9,1	0,1

Modo de Empratamento

Alergénios

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ³Ovos, ⁷Leite. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Observações

Legenda

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Salada / hortícolas: SALADA DE CENOURA RASPADA E PEPINO COM FEIJÃO VERDE

Modo de Preparação										
Lavar e preparar os ingredientes conforme normas DSA. Preparar a cenoura e o pepino para a salada. Cozer o feijão em água.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Feijão verde	40,0		40	9	0,1	0,0	1,4	1,1	0,7	0,0
Pepino	30,0		14	3	0,1	0,0	0,3	0,3	0,3	0,0
Cenoura	30,0		20	5	0,0	0,0	1,1	1,0	0,1	0,0
Total			73	18	0,2	0,1	2,9	2,4	1,1	0,0
Total (por 100g ou 100ml)			90	21	0,3	0,1	3,5	2,9	1,4	0,0

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sobremesa: FRUTA DA ÉPOCA

Modo de Preparação										
Lavar e desinfetar a fruta conforme normas da DSA. A fruta varia consoante a época. Utilizou-se o valor nutricional da maçã para se obter a valorização nutricional.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Maçã	170,0		364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total			364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)			238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sopa: SOPA DE CENOURA E CEBOLA

Modo de Preparação										
Lavar e preparar o singredientes conforme normas DSA. Adicionar tudo a uma panela com água e sal. Depois de cozidos, triturar bem. Adicionar cenoura e cebola aos cubos. Desligar o lume e juntar o azeite.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Água	60,0		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Batata branca	50,0		162	39	0,0	0,0	8,4	0,5	1,1	0,0
Alho francês	50,0		24	6	0,1	0,0	0,8	0,6	0,5	0,0
Couve flor	40,0		19	5	0,0	0,0	0,5	0,4	0,6	0,0
Cenoura	30,0		20	5	0,0	0,0	1,1	1,0	0,1	0,0
Cebola	25,0		16	4	0,0	0,0	0,7	0,5	0,2	0,0
Azeite	3,0		113	27	3,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,1		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Total			355	85	3,2	0,5	11,5	3,1	2,5	0,2
Total (por 100g ou 100ml)			180	43	1,6	0,2	5,8	1,6	1,3	0,1

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)



Prato: MARUCA ASSADA E ARROZ DE FEIJAO VERMELHO E COUVE LOMBARDA

Modo de Preparação										
Lavar e preparar os ingredientes conforme normas DSA. Temperar o peixe com sal e colocar num tabuleiro de ir ao forno com a cebola, azeite, tomate e alho. Levar ao forno em temperatura média. Rectificar os temperos e servir. Lavar e preparar os ingredientes conforme normas DSA. De véspera demolhar o feijão. Cozer em água. Picar a cebola e alourar ligeiramente em azeite e alho. Adicionar água. Quando esta mistura levantar fervura, juntar o arroz , o feijão e a lombarda.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Maruca ⁴	143,0		313	75	0,1	0,0	0,0	0,0	18,4	0,3
Couve lombarda	60,0		38	9	0,1	0,0	1,0	0,9	1,1	0,0
Cebola	45,0		29	7	0,1	0,0	1,2	0,9	0,4	0,0
Arroz agulha	45,0		664	159	0,2	0,0	35,1	0,0	3,0	0,0
Tomate	35,0		24	6	0,1	0,0	1,0	1,0	0,2	0,0
Feijão encarnado	20,0		278	66	0,2	0,0	11,5	0,0	4,5	0,0
Azeite	6,0		226	54	6,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0
Alho seco	2,0		4	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1	0,0
Sal grosso	0,1		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Total			1576	377	6,8	0,9	50,1	2,9	27,8	0,5
Total (por 100g ou 100ml)			531	127	2,3	0,3	16,9	1,0	9,3	0,2

Modo de Empratamento
Alergénios
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ⁴ Peixes. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Declaração nutricional calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Salada / hortícolas: SALADA DE CENOURA RASPADA, MILHO E TOMATE

Modo de Preparação										
Lavar e desinfetar todos os ingredientes segundo normas DSA. Ferver o milho em água. Preparar a salada.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Tomate	40,0		27	7	0,1	0,0	1,2	1,2	0,3	0,0
Milho doce	38,5		171	40	1,5	0,0	3,2	0,0	3,5	0,0
Cenoura	30,0		20	5	0,0	0,0	1,1	1,0	0,1	0,0
Total			218	52	1,6	0,0	5,5	2,2	4,0	0,0
Total (por 100g ou 100ml)			224	53	1,6	0,0	5,7	2,3	4,1	0,0

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sobremesa: FRUTA DA ÉPOCA

Modo de Preparação										
Lavar e desinfetar a fruta conforme normas da DSA. A fruta varia consoante a época. Utilizou-se o valor nutricional da maçã para se obter a valorização nutricional.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Maçã	170,0		364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total			364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)			238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sopa: SOPA DE ALHO FRANCÊS

Modo de Preparação										
Lavar e preparar muito bem os legumes e as batatas segundo normas DSA. Cozer os ingredientes em água e sal. Triturar tudo e deixar ferver. Adicionar alho frances às rodelas. Depois do lume desligado adicionar um fio de azeite.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Água	60,0		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Abóbora	60,0		15	4	0,1	0,0	0,7	0,5	0,1	0,0
Batata branca	50,0		162	39	0,0	0,0	8,4	0,5	1,1	0,0
Cenoura	45,0		30	7	0,0	0,0	1,6	1,5	0,2	0,1
Alho francês	40,0		19	5	0,1	0,0	0,6	0,5	0,4	0,0
Cebola	25,0		16	4	0,0	0,0	0,7	0,5	0,2	0,0
Azeite	3,0		113	27	3,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,1		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Total			356	85	3,2	0,5	12,0	3,6	2,0	0,2
Total (por 100g ou 100ml)			157	37	1,4	0,2	5,3	1,6	0,9	0,1

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)



Prato: FRANGO ESTUFADO COM CENOURA E ERVILHAS E MASSA COTOVELO

Modo de Preparação										
Preparar o frango: limpar, cortar e lavar. Lavar e preparar os restantes ingredientes. Levar num tacho ao lume com azeite, as cebolas, o tomate e água. Adicionar o frango e deixar estufar. No final da confeção adicionar as ervilhas e a cenoura em cubos. Retificar temperos. 1º Leve ao lume água com sal e quando estiver a ferver acrescente a massa e deixe cozer o tempo correspondente ao indicado pelo fabricante (1 porção de massa para três de água). Escorrer a água.										

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Frango	181,5		533	127	2,3	0,6	0,0	0,0	26,6	0,2
Massa cotovelinhos ^{1,3,7,14}	60,0		889	212	1,1	0,2	42,0	1,3	7,4	0,0
Ervilhas	55,0		125	30	0,3	0,1	3,9	0,8	2,9	0,0
Cenoura	40,0		27	6	0,0	0,0	1,4	1,3	0,2	0,0
Tomate	35,0		24	6	0,1	0,0	1,0	1,0	0,2	0,0
Cebola	25,0		16	4	0,0	0,0	0,7	0,5	0,2	0,0
Azeite	3,0		113	27	3,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,2		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Total			1726	413	6,8	1,3	49,0	5,0	37,6	0,5
Total (por 100g ou 100ml)			541	129	2,1	0,4	15,4	1,6	11,8	0,2

Modo de Empratamento

Alergénios
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que contêm glúten., ³ Ovos, ⁷ Leite, ¹⁴ Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Observações

Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Salada / hortícolas: SALADA DE ALFACE, TOMATE E COUVE ROXA

Modo de Preparação										
Lavar e desinfetar conforme normas DSA. Preparar a salada.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Tomate	40,0		27	7	0,1	0,0	1,2	1,2	0,3	0,0
Alface	30,0		7	2	0,0	0,0	0,1	0,1	0,3	0,0
Couve roxa	25,0		19	5	0,0	0,0	0,8	0,7	0,4	0,0
Total			53	13	0,1	0,0	2,1	2,0	0,9	0,0
Total (por 100g ou 100ml)			78	19	0,2	0,0	3,1	2,9	1,4	0,0

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sobremesa: FRUTA DA ÉPOCA

Modo de Preparação										
Lavar e desinfetar a fruta conforme normas da DSA. A fruta varia consoante a época. Utilizou-se o valor nutricional da maçã para se obter a valorização nutricional.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Maçã	170,0		364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total			364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)			238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sopa: SOPA DE COUVE BRANCA

Modo de Preparação										
Lavar e preparar os ingredientes conforme normas DSA. Colocar água e sal na panela e adicionar os ingredientes. Deixar cozer e posteriormente reduzir a puré. Deixar ferver e adicionar a couve branca, devidamente preparada e cortada. No final da confecção colocar o azeite.										

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Água	60,0		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Curgete	50,0		33	8	0,1	0,0	1,0	0,9	0,8	0,0
Batata branca	50,0		162	39	0,0	0,0	8,4	0,5	1,1	0,0
Repolho / Couve branca	40,0		28	7	0,1	0,0	1,1	1,0	0,4	0,0
Couve flor	40,0		19	5	0,0	0,0	0,5	0,4	0,6	0,0
Azeite	3,0		113	27	3,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,1		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Total			356	85	3,3	0,5	10,9	2,9	2,8	0,1
Total (por 100g ou 100ml)			178	43	1,6	0,3	5,4	1,4	1,4	0,1

Modo de Empratamento

Alergénios

Observações

Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Prato: LOMBINHOS DE PESCADA ESTUFADOS E ARROZ BRANCO

Modo de Preparação										
1º Preparar o peixe, o alho e a cebola. 2º Temperar o peixe com alho e sumo de limão. 3º Dispor num tacho com cebola, azeite e tomate, separando as doses com e sem sal. 4º Temperar com sal as respetivas doses. 5º Adicionar água e deixar estufar durante 10 a 15 minutos. 1º Leve ao lume o azeite a cebola picada deixe alourar ligeiramente, acrescente o arroz envolva, adicione a água (1 porção de arroz para 2 porções de água), tempere de sal, e deixe cozinhar lentamente por vinte minutos.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lombos de pescada ^{2,4}	137,5		463	110	1,8	0,3	0,0	0,0	23,7	0,4
Arroz agulha	60,0		885	211	0,2	0,1	46,9	0,0	4,0	0,0
Cebola	45,0		29	7	0,1	0,0	1,2	0,9	0,4	0,0
Tomate	35,0		24	6	0,1	0,0	1,0	1,0	0,2	0,0
Azeite	6,0		226	54	6,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0
Limão	1,0		1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Alho seco	1,0		2	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,2		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Total			1630	389	8,2	1,2	49,2	1,9	28,3	0,6
Total (por 100g ou 100ml)			593	141	3,0	0,4	17,9	0,7	10,3	0,2

Modo de Empratamento
Alergénios
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ² Crustáceos, ⁴ Peixes. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Salada / hortícolas: SALADA DE BETERRABA RASPADA E TOMATE COM COUVE FLOR GRATINADA

Modo de Preparação										
Lavar e preparar os ingredientes conforme normas DSA. Preparar a salada de beterraba raspada e tomate. Levar ao forno a couve flor a gratinar com um fino fio de azeite por cima.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Couve flor	45,0		22	5	0,0	0,0	0,6	0,5	0,6	0,0
Tomate	40,0		27	7	0,1	0,0	1,2	1,2	0,3	0,0
Beterraba	30,0		11	3	0,0	0,0	0,5	0,5	0,1	0,0
Azeite	3,0		113	27	3,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Total			172	41	3,1	0,4	2,3	2,2	1,1	0,0
Total (por 100g ou 100ml)			251	60	4,6	0,6	3,3	3,2	1,6	0,1

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sobremesa: FRUTA DA ÉPOCA

Modo de Preparação										
Lavar e desinfetar a fruta conforme normas da DSA. A fruta varia consoante a época. Utilizou-se o valor nutricional da maçã para se obter a valorização nutricional.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Maçã	170,0		364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total			364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)			238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sopa: CREME DE LENTILHAS

Modo de Preparação										
Lavar e preparar os legumes conforme normas DSA. Leve água com sal e junte os legumes e deixe cozer. Incorpore as lentilhas no preparado anterior. Rectifique o tempero e deixe cozinhar por mais 15 minutos.. Depois do lume desligado adicionar um fio de azeite.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Água	60,0		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Abóbora	60,0		15	4	0,1	0,0	0,7	0,5	0,1	0,0
Batata branca	50,0		162	39	0,0	0,0	8,4	0,5	1,1	0,0
Alho francês	40,0		19	5	0,1	0,0	0,6	0,5	0,4	0,0
Lentilhas secas	25,0		193	46	0,1	0,0	7,3	0,2	3,8	0,0
Cebola	25,0		16	4	0,0	0,0	0,7	0,5	0,2	0,0
Azeite	3,0		113	27	3,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,1		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Total			519	124	3,3	0,5	17,6	2,2	5,7	0,1
Total (por 100g ou 100ml)			253	60	1,6	0,2	8,6	1,1	2,8	0,1

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Prato: LOMBO DE PORCO ASSADO E ESPARGUETE SALTEADO

Modo de Preparação										
Lavar e preparar os ingredientes conforme normas DSA. Temperar o lombo de porco com alho, sal e limão. Colocar a carne numa tabuleiro e deixar marinar. Assar a carne. Por cima da carne espalhar cebola às fatias. Regar com azeite e levar ao forno. Depois de assado regar com o molho criado no processo de assadura. Lavar e preparar os ingredientes conforme normas DSA. Cozer o esparguete em água temperada com sal, passar por água fria e escorrer. Numa sertã saltear com azeite e alho.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lombo de porco	132,0		709	169	6,1	2,1	0,0	0,0	28,7	0,2
Massa esparguete ^{1,3}	60,0		899	215	1,1	0,2	42,7	1,9	7,3	0,0
Cebola	25,0		16	4	0,0	0,0	0,7	0,5	0,2	0,0
Azeite	6,0		226	54	6,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0
Alho seco	2,0		4	1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1	0,0
Limão	1,0		1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,2		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Total			1855	443	13,3	3,2	43,5	2,4	36,2	0,4
Total (por 100g ou 100ml)			843	202	6,0	1,4	19,8	1,1	16,5	0,2

Modo de Empratamento

Alergénios
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que contêm glúten., ³ Ovos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Observações

Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Salada / hortícolas: SALADA DE CENOURA RASPADA E PEPINO COM BROCOLOS

Modo de Preparação										
Lavar e preparar os ingredientes conforme normas DSA. Preparar a salada e cozer os brocolos em água.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Brócolos (preparados)	49,5		55	13	0,4	0,0	0,7	0,0	1,7	0,0
Pepino	30,0		14	3	0,1	0,0	0,3	0,3	0,3	0,0
Cenoura	30,0		20	5	0,0	0,0	1,1	1,0	0,1	0,0
Total			89	21	0,5	0,1	2,2	1,3	2,1	0,0
Total (por 100g ou 100ml)			96	23	0,5	0,1	2,3	1,4	2,3	0,1

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sobremesa: FRUTA DA ÉPOCA

Modo de Preparação										
Lavar e desinfetar a fruta conforme normas da DSA. A fruta varia consoante a época. Utilizou-se o valor nutricional da maçã para se obter a valorização nutricional.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Maçã	170,0		364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total			364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)			238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sopa: SOPA DE NABIÇAS

Modo de Preparação										
Lavar e descascar as batatas, as cebolas e o nabo. Numa panela colocar a água e os respetivos ingredientes. Juntar sal e deixar ferver. Triturar a base da sopa e colocar as nabiças previamente lavadas. Deixar ferver e depois do lume deligado adicionar um fio de azeite.										

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Água	60,0		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Nabiças	50,0		23	5	0,1	0,0	0,6	0,5	0,6	0,0
Batata branca	50,0		162	39	0,0	0,0	8,4	0,5	1,1	0,0
Cebola	25,0		16	4	0,0	0,0	0,7	0,5	0,2	0,0
Nabo	20,0		7	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,0	0,0
Azeite	3,0		113	27	3,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,1		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Total			321	77	3,2	0,5	9,9	1,8	1,9	0,1
Total (por 100g ou 100ml)			197	47	2,0	0,3	6,1	1,1	1,2	0,1

Modo de Empratamento

Alergénios

Observações

Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Prato: CALDEIRADA DE PEIXES (RAIA, PEIXE PRATA E PESCADA)

Modo de Preparação										
Lavar e preparar os ingredientes conforme normas DSA. Num tacho, cobrir o fundo com azeite, seguido de uma camada de cebola às rodelas, tomate às rodelas e batatas às rodelas. Temperar com um pouco de sal. De seguida, acrescentar os peixes devidamente arranjados. Deixar estufar.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Batata branca	150,0		487	116	0,0	0,0	25,1	1,6	3,3	0,0
Raia sem pele ⁴	55,0		50	12	0,0	0,0	0,0	0,0	2,9	0,1
Pescada ⁴	55,0		160	38	0,6	0,1	0,0	0,0	8,1	0,1
Granadeiro sem cabeça ⁴	55,0		270	65	3,3	1,0	0,0	0,0	8,8	0,1
Tomate	35,0		24	6	0,1	0,0	1,0	1,0	0,2	0,0
Cebola	25,0		16	4	0,0	0,0	0,7	0,5	0,2	0,0
Pimento verde	10,0		9	2	0,1	0,0	0,3	0,3	0,2	0,0
Azeite	3,0		113	27	3,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,1		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Total			1129	270	7,2	1,5	27,1	3,3	23,6	0,5
Total (por 100g ou 100ml)			363	87	2,3	0,5	8,7	1,1	7,6	0,2

Modo de Empratamento

Alergénios
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ⁴ Peixes. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Observações

Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Salada / hortícolas: SALADA DE RUCULA E TOMATE COM REPOLHO SALTEADO

Modo de Preparação										
Lavar e preparar os ingredientes conforme normas DSA. Preparar a salada. Saltear o repolho em azeite e alhos.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Repolho / Couve branca	60,0		42	10	0,2	0,0	1,6	1,5	0,6	0,0
Tomate	40,0		27	7	0,1	0,0	1,2	1,2	0,3	0,0
Rúcula	30,0		7	2	0,0	0,0	0,1	0,1	0,3	0,0
Azeite	3,0		113	27	3,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Alho seco	1,0		2	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
Total			191	46	3,3	0,5	3,0	2,8	1,2	0,0
Total (por 100g ou 100ml)			197	47	3,4	0,5	3,1	2,9	1,2	0,0

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sobremesa: FRUTA DA ÉPOCA

Modo de Preparação										
Lavar e desinfetar a fruta conforme normas da DSA. A fruta varia consoante a época. Utilizou-se o valor nutricional da maçã para se obter a valorização nutricional.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Maçã	170,0		364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total			364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)			238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sopa: CREME DE COUVE FLOR

Modo de Preparação										
1ºLavar e preparar os ingredientes. 2ºColocar tudo numa panela com água e sal e deixar cozer. 3ºTriturar tudo de forma a obter a consistência de um creme. 4ºQuando estiver com o lume desligado adicionar um fio de azeite e temperar.										

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Água	60,0		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Batata branca	50,0		162	39	0,0	0,0	8,4	0,5	1,1	0,0
Alho francês	50,0		24	6	0,1	0,0	0,8	0,6	0,5	0,0
Repolho / Couve branca	40,0		28	7	0,1	0,0	1,1	1,0	0,4	0,0
Couve flor	40,0		19	5	0,0	0,0	0,5	0,4	0,6	0,0
Azeite	3,0		113	27	3,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,1		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Total			347	83	3,2	0,5	10,7	2,6	2,6	0,1
Total (por 100g ou 100ml)			192	46	1,8	0,3	6,0	1,4	1,4	0,1

Modo de Empratamento

Alergénios

Observações

Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Prato: HAMBURGUER DE VACA GRELHADO E MASSA ESPIRAL COLORIDA

Modo de Preparação										
1º Temperar o hambúrguer com sal, alho e um fio de azeite. 2º Grelhar em chapa bem quente durante 15 minutos. 1º Leve ao lume água com sal quando estiver a ferver acrescente a massa e deixe cozer o tempo correspondente ao indicado pelo fabricante (1 porção de massa para três de água). 2º Escorrer a água.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Hambúrguer de vaca ^{1,6,12}	132,0		784	187	9,0	3,6	0,0	0,0	26,7	0,2
Massa espiral (fusilli) ^{1,3,7,14}	60,0		889	212	1,1	0,2	42,0	1,3	7,4	0,0
Azeite	3,0		113	27	3,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Alho seco	1,0		2	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,2		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Total			1788	427	13,1	4,2	42,1	1,3	34,1	0,4
Total (por 100g ou 100ml)			913	218	6,7	2,2	21,5	0,7	17,4	0,2

Modo de Empratamento

Alergénios
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que contêm glúten., ³ Ovos, ⁶ Soja, ⁷ Leite, ¹² Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴ Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Observações

Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Salada / hortícolas: SALADA DE BETERRABA RASPADA E TOMATE COM BROCOLOS

Modo de Preparação										
Lavar e preparar os ingredinetes segundo normas DSA. Cozer os brocolos. Preparar os legumes para a salada e juntar tudo.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Brócolos (preparados)	49,5		55	13	0,4	0,0	0,7	0,0	1,7	0,0
Tomate	40,0		27	7	0,1	0,0	1,2	1,2	0,3	0,0
Beterraba	30,0		11	3	0,0	0,0	0,5	0,5	0,1	0,0
Total			93	22	0,5	0,0	2,4	1,7	2,1	0,0
Total (por 100g ou 100ml)			96	23	0,5	0,1	2,5	1,7	2,1	0,0

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sobremesa: FRUTA DA ÉPOCA

Modo de Preparação										
Lavar e desinfetar a fruta conforme normas da DSA. A fruta varia consoante a época. Utilizou-se o valor nutricional da maçã para se obter a valorização nutricional.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Maçã	170,0		364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total			364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)			238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sopa: SOPA DE PENCA

Modo de Preparação										
Coloque água ao lume. Lavae e preparar os ingredientes segundo normas DSA. Levantando fervura, triture e adicione a penca cortada bem como o sal e deixe cozinhar cerca de 45 minutos em lume muito brando. Depois do lume desligado adicionar um fio de azeite.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Água	60,0		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Batata branca	50,0		162	39	0,0	0,0	8,4	0,5	1,1	0,0
Alho francês	50,0		24	6	0,1	0,0	0,8	0,6	0,5	0,0
Cenoura	45,0		30	7	0,0	0,0	1,6	1,5	0,2	0,1
Couve Portuguesa / Penca	40,0		32	8	0,1	0,0	1,1	1,0	0,7	0,0
Cebola	25,0		16	4	0,0	0,0	0,7	0,5	0,2	0,0
Azeite	3,0		113	27	3,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,1		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Total			378	90	3,2	0,5	12,5	4,2	2,7	0,2
Total (por 100g ou 100ml)			169	40	1,5	0,2	5,6	1,9	1,2	0,1

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)



Prato: FILETES DE ABROTEA FRITOS E ARROZ DE TOMATE

Modo de Preparação										
Lavar e preparar os ingredientes conforme normas DSA. Temperar o peixe com sal e limão. Passar o peixe por ovo pasteurizado e farinha. Fritar em óleo bem quente. Retirar o excesso de óleo do filetes com papel de cozinha absorvente. Lavar e preparar os ingredientes segundo normas DSA. 1ºFazer um refogado com a cebola e o azeite. 2ºJuntar tomate aos cubos e tomate concentrado, deixando refogar bem. 3ºAdicionar o arroz e deixar estalar. 4ºDe seguida adicionar água(4 copos de água para 1 copo de arroz) para cozer o arroz, temperar com sal. 5ºDeixar cozer durante 12 minutos.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Abrótea ⁴	148,5		334	80	0,1	0,0	0,0	0,0	19,7	0,2
Arroz agulha	60,0		885	211	0,2	0,1	46,9	0,0	4,0	0,0
Tomate	35,0		24	6	0,1	0,0	1,0	1,0	0,2	0,0
Cebola	20,0		13	3	0,0	0,0	0,6	0,4	0,2	0,0
Óleo de amendoim ⁵	10,0		371	89	9,9	1,7	0,0	0,0	0,0	0,0
Ovo inteiro pasteurizado ³	5,0		29	7	0,5	0,0	0,1	0,0	0,6	0,0
Farinha para culinária sem fermento ^{1,3,6,7,8,11}	5,0		73	17	0,1	0,0	3,7	0,1	0,4	0,0
Azeite	3,0		113	27	3,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Limão	1,0		1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Alho seco	1,0		2	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,2		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Total			1844	441	13,8	2,3	52,3	1,5	25,1	0,4
Total (por 100g ou 100ml)			748	179	5,6	0,9	21,2	0,6	10,2	0,2

Modo de Empratamento
Alergénios
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que contêm glúten., ³ Ovos, ⁴ Peixes, ⁵ Amendoins, ⁶ Soja, ⁷ Leite, ⁸ Frutos de casca rija, ¹¹ Sementes de sésamo. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Observações
Declaração nutricional calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.



VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Salada / hortícolas: SALADA DE TOMATE, ALFACE E MILHO

Modo de Preparação										
Lavar e desinfetar os legumes segundo normas DSA. Servir o tomate às rodelas, a alface em juliana e com o milho fervido em água.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Tomate	40,0		27	7	0,1	0,0	1,2	1,2	0,3	0,0
Milho doce	38,5		171	40	1,5	0,0	3,2	0,0	3,5	0,0
Alface	30,0		7	2	0,0	0,0	0,1	0,1	0,3	0,0
Total			205	48	1,6	0,0	4,5	1,3	4,1	0,0
Total (por 100g ou 100ml)			237	56	1,8	0,0	5,2	1,5	4,7	0,0

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sobremesa: FRUTA DA ÉPOCA

Modo de Preparação										
Lavar e desinfetar a fruta conforme normas da DSA. A fruta varia consoante a época. Utilizou-se o valor nutricional da maçã para se obter a valorização nutricional.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Maçã	170,0		364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total			364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)			238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sopa: SOPA DE COUVE LOMBARDA

Modo de Preparação										
Lavar e descascar os ingredientes segundo normas DSA. Numa panela juntar água e os respetivos ingredientes. Deixar cozer. Triturar a base da sopa. Preparar a hortalíça e juntar à base. Temperar com sal. Quando estiver cozido e depois do lume desligado adicionar o azeite.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Água	60,0		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Abóbora	60,0		15	4	0,1	0,0	0,7	0,5	0,1	0,0
Batata branca	50,0		162	39	0,0	0,0	8,4	0,5	1,1	0,0
Cenoura	45,0		30	7	0,0	0,0	1,6	1,5	0,2	0,1
Couve lombarda	40,0		26	6	0,1	0,0	0,7	0,6	0,8	0,0
Cebola	25,0		16	4	0,0	0,0	0,7	0,5	0,2	0,0
Azeite	3,0		113	27	3,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,1		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Total			362	87	3,2	0,5	12,0	3,7	2,4	0,2
Total (por 100g ou 100ml)			153	37	1,3	0,2	5,1	1,6	1,0	0,1

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Prato: RANCHO (PORCO E FRANGO)

Modo de Preparação										
Lavar e preparar os ingredientes conforme normas DSA. Fazer um refogado com o azeite, a cebola e o tomate. Adicionar água, o grão (previamente demolhado), a couve, a cenoura, a massa e a carne (previamente preparada e temperada com o sal). Deixar estufar.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Carne de vaca	66,0		628	150	10,4	4,0	0,0	0,0	14,1	0,1
Carne de porco	66,0		539	129	8,6	2,9	0,0	0,0	12,9	0,1
Repolho / Couve branca	60,0		42	10	0,2	0,0	1,6	1,5	0,6	0,0
Grão de bico	60,0		834	199	3,0	0,3	30,8	1,7	11,4	0,0
Massa macarronete ^{1,3,7,14}	40,0		593	142	0,7	0,2	28,0	0,9	5,0	0,0
Cenoura	40,0		27	6	0,0	0,0	1,4	1,3	0,2	0,0
Tomate	35,0		24	6	0,1	0,0	1,0	1,0	0,2	0,0
Cebola	25,0		16	4	0,0	0,0	0,7	0,5	0,2	0,0
Azeite	3,0		113	27	3,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Total			2815	673	26,0	7,9	63,6	7,0	44,6	0,3
Total (por 100g ou 100ml)			772	184	7,1	2,2	17,4	1,9	12,2	0,1

Modo de Empratamento

Alergénios
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que contêm glúten., ³ Ovos, ⁷ Leite, ¹⁴ Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Observações

Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Salada / hortícolas: SALADA DE ALFACE, MILHO E PEPINO

Modo de Preparação										
Lavar e preparar os ingredientes conforme normas DSA. Preparar a salada. Dar uma fervura ao milho e juntar a salada.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pepino	38,5		18	4	0,1	0,0	0,4	0,4	0,3	0,0
Milho doce	30,0		133	31	1,1	0,0	2,5	0,0	2,8	0,0
Alface	30,0		7	2	0,0	0,0	0,1	0,1	0,3	0,0
Total			158	37	1,3	0,0	3,1	0,5	3,4	0,0
Total (por 100g ou 100ml)			230	54	1,9	0,1	4,4	0,7	4,9	0,0

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sobremesa: FRUTA DA ÉPOCA

Modo de Preparação										
Lavar e desinfetar a fruta conforme normas da DSA. A fruta varia consoante a época. Utilizou-se o valor nutricional da maçã para se obter a valorização nutricional.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Maçã	170,0		364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total			364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)			238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sopa: SOPA DE COURGETE E ERVILHAS

Modo de Preparação										
Lavar e preparar os ingredientes conforme normas DSA. Adicionar os ingredientes a água temperada com sal, deixar cozer e triturar. Adicionar ervilhas e courgete aos cubos. Depois do lume desligado adicionar um fio de azeite.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Água	60,0		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Batata branca	50,0		162	39	0,0	0,0	8,4	0,5	1,1	0,0
Cenoura	45,0		30	7	0,0	0,0	1,6	1,5	0,2	0,1
Ervilhas	33,0		75	18	0,2	0,0	2,3	0,5	1,7	0,0
Curgete	30,0		20	5	0,1	0,0	0,6	0,5	0,5	0,0
Cebola	25,0		16	4	0,0	0,0	0,7	0,5	0,2	0,0
Azeite	3,0		113	27	3,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,1		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Total			416	99	3,3	0,5	13,5	3,5	3,7	0,2
Total (por 100g ou 100ml)			183	44	1,4	0,2	6,0	1,6	1,6	0,1

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Prato: PESCADA COZIDA E BATATA COZIDA

Modo de Preparação										
Cozer o peixe (previamente preparado) em água temperada com sal e oregãos. 1º Lavar e descascar as batatas. 2º Leve ao lume em água a ferver as batatas aos cubos com sal durante 20 minutos. 3º Temperar com um fio de azeite										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Batata branca	200,0		649	155	0,0	0,0	33,4	2,1	4,4	0,0
Pescada ⁴	143,0		417	100	1,7	0,2	0,0	0,0	21,1	0,3
Azeite	5,0		188	45	5,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,2		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Total			1254	300	6,7	1,0	33,4	2,1	25,5	0,5
Total (por 100g ou 100ml)			419	100	2,2	0,3	11,2	0,7	8,5	0,2

Modo de Empratamento

Alergénios
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ⁴ Peixes. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Observações

Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Salada / hortícolas: LEGUMES COZIDOS (FEIJÃO VERDE, CENOURA E BROCOLOS)

Modo de Preparação										
Lavar e preparar os ingredientes conforme normas DSA. Cozer os legumes em água.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Brócolos (preparados)	49,5		55	13	0,4	0,0	0,7	0,0	1,7	0,0
Feijão verde	40,0		40	9	0,1	0,0	1,4	1,1	0,7	0,0
Cenoura	40,0		27	6	0,0	0,0	1,4	1,3	0,2	0,0
Total			122	29	0,5	0,1	3,6	2,4	2,6	0,1
Total (por 100g ou 100ml)			101	24	0,4	0,1	3,0	2,0	2,2	0,0

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sobremesa: FRUTA DA ÉPOCA

Modo de Preparação										
Lavar e desinfetar a fruta conforme normas da DSA. A fruta varia consoante a época. Utilizou-se o valor nutricional da maçã para se obter a valorização nutricional.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Maçã	170,0		364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total			364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)			238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sopa: SOPA DE FAVAS

Modo de Preparação										
Lavar e preparar os ingredientes conforme normas DSA. Colocar água na panela e adicionar os legumes. Deixar cozer e posteriormente reduzir a puré. Deixar ferver e adicionar as favas. No final da confecção, depois do lume desligado, colocar o azeite.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Água	60,0		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Abóbora	60,0		15	4	0,1	0,0	0,7	0,5	0,1	0,0
Favas	55,0		158	38	0,3	0,1	4,7	0,9	4,1	0,0
Batata branca	50,0		162	39	0,0	0,0	8,4	0,5	1,1	0,0
Alho francês	50,0		24	6	0,1	0,0	0,8	0,6	0,5	0,0
Couve flor	40,0		19	5	0,0	0,0	0,5	0,4	0,6	0,0
Azeite	3,0		113	27	3,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,1		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Total			492	118	3,5	0,6	15,0	3,0	6,4	0,1
Total (por 100g ou 100ml)			201	48	1,4	0,2	6,1	1,2	2,6	0,1

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Prato: PERU ASSADO COM LARANJA E ARROZ BRANCO

Modo de Preparação										
Lavar e preparar os ingredientes conforme normas DSA. Temperar a carne com sal e limão. Colocar num tabuleiro e regar com azeite e tomate. Dispor a laranja no tabuleiro. Levar ao forno, deixando que a carne coza bem sem queimar de ambos os lados. 1º Leve ao lume o azeite a cebola picada deixe alourar ligeiramente , acrescente o arroz envolva, adicione a água (1 porção de arroz para 2 porções de água) , tempere de sal , e deixe cozinhar lentamente por vinte minutos.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Peru	181,5		884	211	9,4	3,1	0,0	0,0	31,6	0,2
Arroz agulha	60,0		885	211	0,2	0,1	46,9	0,0	4,0	0,0
Tomate	35,0		24	6	0,1	0,0	1,0	1,0	0,2	0,0
Cebola	20,0		13	3	0,0	0,0	0,6	0,4	0,2	0,0
Laranja	15,0		18	4	0,0	0,0	0,9	0,9	0,1	0,0
Azeite	6,0		226	54	6,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0
Limão	1,0		1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,2		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Total			2051	490	15,8	4,0	49,4	2,4	36,2	0,4
Total (por 100g ou 100ml)			735	176	5,7	1,4	17,7	0,8	13,0	0,1

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Salada / hortícolas: SALADA DE ALFACE, TOMATE E COUVE ROXA

Modo de Preparação										
Lavar e desinfetar conforme normas DSA. Preparar a salada.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Tomate	40,0		27	7	0,1	0,0	1,2	1,2	0,3	0,0
Alface	30,0		7	2	0,0	0,0	0,1	0,1	0,3	0,0
Couve roxa	25,0		19	5	0,0	0,0	0,8	0,7	0,4	0,0
Total			53	13	0,1	0,0	2,1	2,0	0,9	0,0
Total (por 100g ou 100ml)			78	19	0,2	0,0	3,1	2,9	1,4	0,0

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas

Ficha Técnica

CONCURSO JI - Vila Conde (RESTAURANTE)

Sobremesa: FRUTA DA ÉPOCA

Modo de Preparação										
Lavar e desinfetar a fruta conforme normas da DSA. A fruta varia consoante a época. Utilizou-se o valor nutricional da maçã para se obter a valorização nutricional.										
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Maçã	170,0		364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total			364	87	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)			238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Modo de Empratamento
Alergénios
Observações
Legenda
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas