

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 francês às rodela.
Depois do lume desligado adicionar um fio de azeite.

Método Culinário: COZIDO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Água	60,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0
Batata branca	50,0	166	39	0,0	0,0	8,4	0,5		1,1	0,0
Alho francês	50,0	31	7	0,1	0,0	0,8	0,6		0,5	0,0
Abóbora	40,0	28	7	0,0	0,0	1,7	0,4		0,3	0,0
Cenoura	30,0	26	6	0,0	0,0	1,1	1,0		0,1	0,0
Cebola	25,0	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5		0,2	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,1
Total		382	91	3,2	0,5	12,6	3,0		2,2	0,2
Total (por 100g ou 100ml)		184	44	1,5	0,2	6,1	1,4		1,1	0,1

Alergénios

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



ATUM E SALADA RUSSA (BATATA, CENOURA E ERVILHAS)

Modo de Preparação

Retirar o atum da lata e escorrer o líquido. Servir e envolver tudo.

Lavar e descascar as batatas.

Partir aos cubos e, juntamente com as cenouras e as ervilhas, cozer em panela com água.

Temperar com um fio de azeite.

Método Culinário: CRÚ

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Batata branca	150,0	499	117	0,0	0,0	25,1	1,6		3,3	0,0
Atum ⁴	130,0	1396	335	23,8	2,7	0,0	0,0		30,3	2,0
Ervilhas	55,0	156	37	0,3	0,1	3,9	0,8		2,9	0,0
Cenoura	50,0	43	10	0,0	0,0	1,8	1,7		0,2	0,1
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Total		2205	528	27,1	3,2	30,7	4,0		36,7	2,1
Total (por 100g ou 100ml)		613	147	7,5	0,9	8,5	1,1		10,2	0,6

Alergénios

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ⁴Peixes. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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



SALADA DE BATATA COZIDA AO CUBINHO COM GRÃO E MOLHO VERDE (SALSA, CEBOLA E AZEITE)

Modo de Preparação

Demolher e cozer o grão de bico em água e sal.
Cozer a batata e cortar em cubos.
Preparar o molho verde com azeite, cebola e salsa.

Método Culinário: COZIDO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Batata branca	200,0	665	157	0,0	0,0	33,4	2,1		4,4	0,0
Grão-de-bico	49,0	730	173	2,5	0,2	25,2	1,4		9,3	0,0
Cebola	25,0	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5		0,2	0,0
Salsa	3,0	2	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,1	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,1
Total		1527	362	5,5	0,7	59,3	4,0		13,9	0,2
Total (por 100g ou 100ml)		609	144	2,2	0,3	23,7	1,6		5,6	0,1

Alergénios

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



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.

Método Culinário: CRÚ

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Tomate	40,0	32	7	0,1	0,0	1,2	1,2		0,3	0,0
Milho doce	35,0	155	37	1,3	0,0	2,9	0,0		3,2	0,0
Cenoura	30,0	26	6	0,0	0,0	1,1	1,0		0,1	0,0
Total		214	50	1,4	0,0	5,2	2,2		3,6	0,0
Total (por 100g ou 100ml)		228	54	1,5	0,0	5,6	2,3		3,9	0,0

Alergénios

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

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.

Método Culinário: CRÚ

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais	HC (g)	dos quais	Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)		AÇ (g)		
Maçã	170,0	412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total		412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Alergénios

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

SOPA DE ESPINAFRES E GRÃO

Modo de Preparação

Demolhar e cozer o grão.

Lavar e preparar todos os ingredientes conforme jornas DSA.

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.

Método Culinário: COZIDO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Água	60,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0
Batata branca	50,0	166	39	0,0	0,0	8,4	0,5		1,1	0,0
Grão de bico	40,0	596	142	2,0	0,2	20,6	1,1		7,6	0,0
Espinafres (preparados)	40,0	45	11	0,4	0,0	0,3	0,3		1,0	0,2
Cenoura	30,0	26	6	0,0	0,0	1,1	1,0		0,1	0,0
Cebola	25,0	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5		0,2	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,1
Total		963	229	5,4	0,7	31,0	3,4		10,1	0,3
Total (por 100g ou 100ml)		413	98	2,3	0,3	13,3	1,5		4,3	0,1

Alergénios

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

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.

Método Culinário: ASSADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Carne de vaca	66,0	625	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	882	208	0,2	0,1	46,9	0,0		4,0	0,0
Cebola	20,0	15	4	0,0	0,0	0,6	0,4		0,2	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Alho seco	3,0	7	2	0,0	0,0	0,3	0,0		0,1	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,1
Total		2179	519	22,3	7,5	47,7	0,4		31,2	0,3
Total (por 100g ou 100ml)		1013	241	10,4	3,5	22,2	0,2		14,5	0,1

Alergénios

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

CHILI VEGETARIANO (FEIJÃO PRETO, REPOLHO E CENOURA) E SALSA E ARROZ BRANCO

Modo de Preparação

Cozer o feijão aproveitando a água para acrescentar ao estufado.
Fazer um refogado com o azeite, a cebola e o alho. Acrescentar a água do feijão formando um caldo.
Cortar todos os legumes com corte idêntico e aproximadamente do tamanho do feijão. Juntar ao preparado e deixar cozinhar. Juntar o feijão e deixar apurar. Retificar temperos.
Para o arroz:
Levar ao lume o azeite, o alho e a cebola picada e deixe alourar ligeiramente.
Acrescentar o arroz, adicionar a água, temperar de sal e deixar cozinhar.

Método Culinário: ESTUFADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Repolho / Couve branca	60,0	53	13	0,2	0,0	1,6	1,5		0,6	0,0
Arroz agulha	60,0	882	208	0,2	0,1	46,9	0,0		4,0	0,0
Feijão preto	49,0	657	156	0,7	0,1	21,5	0,0		10,3	0,1
Cebola	45,0	34	8	0,1	0,0	1,2	0,9		0,4	0,0
Cenoura	40,0	35	8	0,0	0,0	1,4	1,3		0,2	0,0
Azeite	6,0	222	54	6,0	0,9	0,0	0,0		0,0	0,0
Salsa	3,0	2	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,1	0,0
Alho seco	3,0	7	2	0,0	0,0	0,3	0,0		0,1	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,1
Total		1891	449	7,2	1,1	72,9	3,8		15,7	0,2
Total (por 100g ou 100ml)		796	189	3,0	0,5	30,7	1,6		6,6	0,1

Alergénios

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

SALADA DE ALFACE, TOMATE E BETERRABA RASPADA

Modo de Preparação

Lavar e desinfetar os legumes. Preparar a salada.

Método Culinário: CRÚ

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Tomate	40,0	32	7	0,1	0,0	1,2	1,2		0,3	0,0
Beterraba	30,0	14	3	0,0	0,0	0,5	0,5		0,1	0,0
Alface	30,0	9	2	0,0	0,0	0,1	0,1		0,3	0,0
Total		55	13	0,1	0,0	1,8	1,8		0,7	0,0
Total (por 100g ou 100ml)		88	21	0,2	0,0	2,9	2,9		1,1	0,1

Alergénios

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



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.

Método Culinário: CRÚ

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais	HC (g)	dos quais	Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)		AÇ (g)		
Maçã	170,0	412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total		412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Alergénios

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

SOPA DE REPOLHO

Modo de Preparação

Lavar e preparar os ingredientes segundo 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 em crú.

Método Culinário: COZIDO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Água	60,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0
Batata branca	50,0	166	39	0,0	0,0	8,4	0,5		1,1	0,0
Repolho / Couve branca	40,0	35	8	0,1	0,0	1,1	1,0		0,4	0,0
Cenoura	30,0	26	6	0,0	0,0	1,1	1,0		0,1	0,0
Cebola	25,0	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5		0,2	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,1
Total		357	85	3,2	0,5	11,2	3,0		1,9	0,2
Total (por 100g ou 100ml)		195	46	1,7	0,3	6,1	1,7		1,0	0,1

Alergénios

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

EMPADÃO DE BACALHAU

Modo de Preparação

Colocar o bacalhau demolhado um tacho ao lume e refogar a cebola e o azeite.

Deixar apurar e refritar 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 conforme instruções do fabricante.

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.

Método Culinário: ASSADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Batata branca	200,0	665	157	0,0	0,0	33,4	2,1		4,4	0,0
Lombos de bacalhau ⁴	154,0	494	117	0,8	0,2	0,0	0,0		27,4	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	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5		0,2	0,0
Ovo cozido ³	15,0	83	20	1,2	0,0	0,4	0,0		1,9	1,1
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Manteiga sem sal ⁷	2,0	62	15	1,7	0,9	0,0	0,0		0,0	0,0
Total		1503	356	7,3	1,8	36,2	2,6		35,0	1,4
Total (por 100g ou 100ml)		371	88	1,8	0,5	8,9	0,6		8,6	0,3

Alergénios

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ³Ovos, ⁴Peixes, ⁷Leite. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

EMPADÃO DE LEGUMES (COGUMELOS, MILHO, ERVILHAS E COUVE BRANCA)

Modo de Preparação

Num tacho colocar um fio de azeite, cebola e tomate picados. Adicionar os cogumelos em tiras, o milho, as ervilhas e a couve branca e deixar estufar.

Para o pure, cozer a batata em leite de coco e triturar e temperar de sal.

Num tabuleiro colocar uma camada de pure, uma de legumes e outra de pure.

Levar ao forno.

Método Culinário: ESTUFADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Batata branca	200,0	665	157	0,0	0,0	33,4	2,1		4,4	0,0
Ervilhas	156,0	443	106	0,8	0,2	10,9	2,2		8,3	0,0
Couve branca ripada	60,0	70	17	0,2	0,1	2,1	0,0		0,8	0,0
Cogumelos	50,0	36	9	0,2	0,1	0,0	0,0		1,1	0,5
Tomate	35,0	28	7	0,1	0,0	1,0	1,0		0,2	0,0
Leite de coco ¹²	35,0	202	48	5,0	4,4	0,5	0,0		0,5	0,0
Milho branco partido	25,0	328	77	1,0	0,2	14,8	0,0		2,0	0,0
Cebola	25,0	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5		0,2	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Total		1902	451	10,3	5,3	63,4	5,8		17,4	0,6
Total (por 100g ou 100ml)		345	82	1,9	1,0	11,5	1,1		3,2	0,1

Alergénios

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

SALADA DE TOMATE, COUVE ROXA E PEPINO

Modo de Preparação

Lavar e desinfetar os ingredientes. Preparar a salada.

Método Culinário: CRÚ

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Tomate	40,0	32	7	0,1	0,0	1,2	1,2		0,3	0,0
Pepino	30,0	15	4	0,1	0,0	0,3	0,3		0,3	0,0
Couve roxa	25,0	25	6	0,0	0,0	0,8	0,7		0,4	0,0
Total		73	17	0,2	0,0	2,3	2,2		0,9	0,0
Total (por 100g ou 100ml)		100	23	0,3	0,1	3,1	2,9		1,3	0,0

Alergénios

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



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.

Método Culinário: CRÚ

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais	HC (g)	dos quais	Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)		AÇ (g)		
Maçã	170,0	412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total		412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Alergénios

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

CREME DE CENOURA

Modo de Preparação

Coloque água ao lume.

Lavar 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.

Método Culinário: COZIDO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Água	60,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0
Batata branca	50,0	166	39	0,0	0,0	8,4	0,5		1,1	0,0
Cenoura	45,0	39	9	0,0	0,0	1,6	1,5		0,2	0,1
Couve flor	40,0	22	5	0,0	0,0	0,5	0,4		0,6	0,0
Alface	30,0	9	2	0,0	0,0	0,1	0,1		0,3	0,0
Cebola	25,0	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5		0,2	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,1
Total		366	87	3,1	0,4	11,3	3,1		2,3	0,2
Total (por 100g ou 100ml)		187	45	1,6	0,2	5,8	1,6		1,2	0,1

Alergénios

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

OMELETA DE FIAMBRE E ARROZ DE CENOURA

Modo de Preparação

Bata levemente os ovos e tempere à gosto. Unte ligeiramente uma frigideira com um fio de azeite e leve ao lume para aquecer. Coloque os ovos (líquidos pasteurizados), e abane a frigideira para os ovos espalharem bem.

Por cima coloque uma fatia de fiambre. Quando o ovo estiver cozinhado, comece a enrolar com a ajuda de uma espátula até formar uma camada. Polvilhe com salsa picada.

Leve ao lume o azeite e a cebola picada e deixe alourar ligeiramente.

Acrescente o arroz, envolva, junte a cenoura ralada, adicione a água, tempere de sal e, deixe cozinhar lentamente por vinte minutos.

Método Culinário: FRIGIDO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Ovo inteiro pasteurizado ³	60,0	352	85	5,4	0,0	0,7	0,0		6,9	0,0
Arroz agulha	45,0	662	156	0,2	0,0	35,1	0,0		3,0	0,0
Cenoura	30,0	26	6	0,0	0,0	1,1	1,0		0,1	0,0
Fiambre de peru ⁶	25,0	86	20	0,3	0,1	1,5	0,3		3,0	0,5
Cebola	20,0	15	4	0,0	0,0	0,6	0,4		0,2	0,0
Azeite	6,0	222	54	6,0	0,9	0,0	0,0		0,0	0,0
Salsa	3,0	2	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,1	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,1
Total		1364	325	11,9	1,0	39,0	1,7		13,3	0,6
Total (por 100g ou 100ml)		755	180	6,6	0,5	21,6	0,9		7,4	0,4

Alergénios

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ³Ovos, ⁶Soja.

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

ARROZ DE AÇAFRÃO COM ERVILHAS E COGUMELOS

Modo de Preparação

No fundo de um tacho colocar cebola picada, alho picado, um fio de azeite e tomate aos cubos. Adicionar o arroz e o dobro da quantidade de água em arroz. Assim que este ferver adicionar o açafrão, as ervilhas e os cogumelos em tiras. Temperar de sal.

Método Culinário: ESTUFADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Ervilhas	156,0	443	106	0,8	0,2	10,9	2,2		8,3	0,0
Cogumelos	50,0	36	9	0,2	0,1	0,0	0,0		1,1	0,5
Arroz agulha	45,0	662	156	0,2	0,0	35,1	0,0		3,0	0,0
Tomate	35,0	28	7	0,1	0,0	1,0	1,0		0,2	0,0
Cebola	20,0	15	4	0,0	0,0	0,6	0,4		0,2	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Alho seco	3,0	7	2	0,0	0,0	0,3	0,0		0,1	0,0
Açafrão das Índias	3,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,1
Total		1302	309	4,3	0,7	47,9	3,6		12,8	0,6
Total (por 100g ou 100ml)		424	101	1,4	0,2	15,6	1,2		4,2	0,2

Alergénios

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

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.

Método Culinário: COZIDO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Milho doce	35,0	155	37	1,3	0,0	2,9	0,0		3,2	0,0
Brócolos (preparados)	35,0	47	11	0,3	0,0	0,5	0,0		1,2	0,0
Alface	30,0	9	2	0,0	0,0	0,1	0,1		0,3	0,0
Total		211	50	1,6	0,0	3,6	0,1		4,7	0,0
Total (por 100g ou 100ml)		251	59	1,9	0,0	4,3	0,1		5,5	0,0

Alergénios

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



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.

Método Culinário: CRÚ

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais	HC (g)	dos quais	Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)		AÇ (g)		
Maçã	170,0	412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total		412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Alergénios

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

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 tudo.

Adicionar parte do feijão verde aos cubos. Deixar cozer.

Depois de desligar o lume adicionar um fio de azeite.

Método Culinário: COZIDO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Água	60,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0
Batata branca	50,0	166	39	0,0	0,0	8,4	0,5		1,1	0,0
Feijão verde (cortado)	40,0	53	13	0,1	0,0	1,5	1,1		0,8	0,0
Couve flor	40,0	22	5	0,0	0,0	0,5	0,4		0,6	0,0
Cenoura	30,0	26	6	0,0	0,0	1,1	1,0		0,1	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,1
Total		378	90	3,1	0,5	11,5	3,1		2,6	0,2
Total (por 100g ou 100ml)		202	48	1,7	0,3	6,1	1,7		1,4	0,1

Alergénios

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

FRANGO ESTUFADO E MASSA COTOVELO

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.

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.

Método Culinário: ESTUFADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Frango	181,5	538	128	2,3	0,6	0,0	0,0		26,6	0,2
Massa cotovelinhos ^{1,3}	60,0	906	214	1,1	0,2	42,0	0,0		7,4	0,0
Tomate	35,0	28	7	0,1	0,0	1,0	1,0		0,2	0,0
Cebola	25,0	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5		0,2	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Alho seco	3,0	7	2	0,0	0,0	0,3	0,0		0,1	0,0
Sal iodado	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,2
Total		1609	381	6,5	1,3	44,0	1,6		34,6	0,4
Total (por 100g ou 100ml)		689	163	2,8	0,5	18,8	0,7		14,8	0,2

Alergénios

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

MASSA DE FEIJÃO VERMELHO COM SALSA, REPOLHO E CENOURA

Modo de Preparação

Num tacho colocar azeite com cebola e alho picados. Deixar lousar e adicionar tomate aos cubos. Juntar o feijão previamente cozido e demolhado e os legumes. Envolver e temperar com sal e salsa. Cozer o macarrão em água e sal.

Método Culinário: ESTUFADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Repolho / Couve branca	60,0	53	13	0,2	0,0	1,6	1,5		0,6	0,0
Massa macarrão ^{1,2,3,7}	60,0	901	212	1,1	0,2	42,6	3,0		7,2	0,0
Feijão encarnado	49,0	681	163	0,6	0,0	28,3	0,0		11,0	0,0
Cenoura	40,0	35	8	0,0	0,0	1,4	1,3		0,2	0,0
Tomate	35,0	28	7	0,1	0,0	1,0	1,0		0,2	0,0
Cebola	25,0	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5		0,2	0,0
Salsa	3,0	2	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,1	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Alho seco	3,0	7	2	0,0	0,0	0,3	0,0		0,1	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,1
Total		1836	436	5,0	0,7	75,9	7,4		19,6	0,2
Total (por 100g ou 100ml)		745	177	2,0	0,3	30,8	3,0		8,0	0,1

Alergénios

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁷Leite. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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



SALADA DE CENOURA RASPADA, PEPINO E TOMATE

Modo de Preparação

Lavar e preparar os legumes consoante normas da DSA. Preparar a salada

Método Culinário: CRÚ

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Tomate	40,0	32	7	0,1	0,0	1,2	1,2		0,3	0,0
Pepino	30,0	15	4	0,1	0,0	0,3	0,3		0,3	0,0
Cenoura	30,0	26	6	0,0	0,0	1,1	1,0		0,1	0,0
Total		74	17	0,2	0,0	2,6	2,5		0,7	0,0
Total (por 100g ou 100ml)		95	22	0,3	0,0	3,3	3,2		0,9	0,1

Alergénios

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



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.

Método Culinário: CRÚ

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais	HC (g)	dos quais	Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)		AÇ (g)		
Maçã	170,0	412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total		412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Alergénios

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

SOPA DE PENCA

Modo de Preparação

Coloque água ao lume.

Lavar 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.

Método Culinário: COZIDO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Água	60,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0
Batata branca	50,0	166	39	0,0	0,0	8,4	0,5		1,1	0,0
Couve Portuguesa / Penca	40,0	39	9	0,1	0,0	1,1	1,0		0,7	0,0
Alho francês	40,0	25	6	0,1	0,0	0,6	0,5		0,4	0,0
Cenoura	30,0	26	6	0,0	0,0	1,1	1,0		0,1	0,0
Cebola	25,0	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5		0,2	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,1
Total		386	92	3,2	0,5	11,8	3,5		2,5	0,2
Total (por 100g ou 100ml)		188	45	1,6	0,2	5,7	1,7		1,2	0,1

Alergénios

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

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.
Coloque num tabuleiro as batatas aos cubos, com azeite, sal, cebola e tomate.
Leve ao forno a 160°C durante vinte minutos.

Método Culinário: GRATINADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Batata branca	200,0	665	157	0,0	0,0	33,4	2,1		4,4	0,0
Filete de pescada ⁴	143,0	502	119	2,0	0,3	0,0	0,0		25,2	0,4
Leite meio gordo ⁷	35,0	69	16	0,6	0,3	1,7	0,0		1,2	0,0
Cebola	25,0	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5		0,2	0,0
Azeite	6,0	222	54	6,0	0,9	0,0	0,0		0,0	0,0
Limão	5,0	4	1	0,0	0,0	0,1	0,1		0,0	0,0
Farinha para culinária sem fermento ¹	5,0	73	17	0,1	0,0	3,7	0,0		0,4	0,0
Sal iodado	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,2
Total		1554	368	8,7	1,5	39,6	2,6		31,3	0,6
Total (por 100g ou 100ml)		400	95	2,2	0,4	10,2	0,7		8,1	0,2

Alergénios

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ⁴Peixes, ⁷Leite. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa.
Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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



ESTUFADO DE LENTILHAS (TOMATE, ABÓBORA, CEBOLA) COM LOURO E BATATA COZIDA

Modo de Preparação

Lavar e preparar todos os ingredientes.

Num tacho adicionar um fio de azeite, cebola, tomate, abóbora e sal e deixar estufar. Adicionar as lentilhas e o louro.

Deixar estufar e retificar temperos.

1º Lavar e descascar as batatas.

2º Leve ao lume, em água a ferver, as batatas aos cubos com sal.

Método Culinário: ESTUFADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Batata branca	200,0	665	157	0,0	0,0	33,4	2,1		4,4	0,0
Lentilhas secas	49,0	407	96	0,2	0,0	14,2	0,4		7,5	0,0
Abóbora	40,0	28	7	0,0	0,0	1,7	0,4		0,3	0,0
Tomate	35,0	28	7	0,1	0,0	1,0	1,0		0,2	0,0
Cebola	25,0	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5		0,2	0,0
Azeite	6,0	222	54	6,0	0,9	0,0	0,0		0,0	0,0
Louro seco	3,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0
Sal iodado	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,2
Total		1369	324	6,4	0,9	51,1	4,3		12,6	0,3
Total (por 100g ou 100ml)		470	111	2,2	0,3	17,5	1,5		4,3	0,1

Alergénios

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

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.

Método Culinário: SALTEADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Repolho / Couve branca	60,0	53	13	0,2	0,0	1,6	1,5		0,6	0,0
Cenoura	40,0	35	8	0,0	0,0	1,4	1,3		0,2	0,0
Alface	30,0	9	2	0,0	0,0	0,1	0,1		0,3	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Alho seco	3,0	7	2	0,0	0,0	0,3	0,0		0,1	0,0
Total		214	52	3,2	0,5	3,4	3,0		1,2	0,1
Total (por 100g ou 100ml)		220	53	3,3	0,5	3,5	3,1		1,2	0,1

Alergénios

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



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.

Método Culinário: CRÚ

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais	HC (g)	dos quais	Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)		AÇ (g)		
Maçã	170,0	412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total		412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Alergénios

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

CREME DE COUVE FLOR

Modo de Preparação

Lavar e preparar os ingredientes.

Colocar tudo numa panela com água e sal e deixar cozer.

Triturar tudo, de forma a obter a consistência de um creme.

Quando estiver com o lume desligado, adicionar um fio de azeite e temperar.

Método Culinário: COZIDO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Água	60,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0
Batata branca	50,0	166	39	0,0	0,0	8,4	0,5		1,1	0,0
Repolho / Couve branca	40,0	35	8	0,1	0,0	1,1	1,0		0,4	0,0
Couve flor	40,0	22	5	0,0	0,0	0,5	0,4		0,6	0,0
Alho francês	40,0	25	6	0,1	0,0	0,6	0,5		0,4	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,1
Total		359	86	3,2	0,5	10,6	2,5		2,5	0,1
Total (por 100g ou 100ml)		206	49	1,8	0,3	6,1	1,4		1,4	0,1

Alergénios

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

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 Leve ao lume água com sal e quando estiver a ferver acrescentar o esparguete e deixe cozer o tempo correspondente ao indicado pelo fabricante (1 porção de massa para três de água).

Escorrer a água.

4º Juntar tudo.

Método Culinário: ESTUFADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Carne picada de vaca	121,0	1146	275	19,1	7,4	0,0	0,0		25,8	0,2
Massa esparguete ^{1,3}	60,0	875	206	1,2	0,2	42,0	1,6		6,0	0,0
Tomate	35,0	28	7	0,1	0,0	1,0	1,0		0,2	0,0
Cebola	25,0	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5		0,2	0,0
OREGAOS	3,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,1
Total		2179	519	23,4	8,1	43,7	3,2		32,2	0,3
Total (por 100g ou 100ml)		911	217	9,8	3,4	18,3	1,3		13,5	0,1

Alergénios

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

SOJA A BOLONHESA COM COGUMELOS E ESPARGUETE COM OREGÃOS

Modo de Preparação

Coloque a soja dentro de água, durante cerca de 20 minutos.

Pique a cebola e o alho bem fininhos e deixa alourar ligeiramente no azeite. Junte logo de seguida o tomate e um pouco de água para aumentar a quantidade de molho. Introduza a soja no molho de tomate e misture bem. Junte os cogumelos em cubos pequenos.

Adicione o sal. Tape e deixe cozer em lume brando durante cerca de 20 minutos.

À parte, leve a água ao lume num recipiente grande e tempere com sal. Quando a água ferver, introduza a massa (neste caso o esparguete, sem o partir e deixando-o cair na água à medida que vai amolecendo). Deixe cozer em lume forte e destapado.

Assim que a massa estiver cozida (regra geral entre 8 a 10 minutos), retire do lume, junte 1 copo de água fria para parar imediatamente a fervura e escorra a massa. Envolve tudo no preparado. Tempere a gosto e polvilhe com oregãos.

Método Culinário: GUIADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Massa esparguete ^{1,3}	60,0	875	206	1,2	0,2	42,0	1,6		6,0	0,0
Cogumelos	50,0	36	9	0,2	0,1	0,0	0,0		1,1	0,5
Soja fina ⁶	49,0	769	181	0,5	0,0	18,9	0,0		24,5	0,0
Tomate	35,0	28	7	0,1	0,0	1,0	1,0		0,2	0,0
Cebola	25,0	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5		0,2	0,0
OREGAOS	3,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Alho seco	3,0	7	2	0,0	0,0	0,3	0,0		0,1	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,1
Total		1845	436	5,0	0,7	62,9	3,2		32,1	0,6
Total (por 100g ou 100ml)		841	199	2,3	0,3	28,7	1,4		14,6	0,3

Alergénios



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁶Soja. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

SALADA DE TOMATE, PEPINO E RUCULA

Modo de Preparação

Lavar e preparar os ingredientes segundo normas DSA.
Preparar a salada.

Método Culinário: CRÚ

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Tomate	40,0	32	7	0,1	0,0	1,2	1,2		0,3	0,0
Rúcula	30,0	9	2	0,0	0,0	0,1	0,1		0,3	0,0
Pepino	30,0	15	4	0,1	0,0	0,3	0,3		0,3	0,0
Total		56	13	0,2	0,0	1,6	1,6		0,8	0,0
Total (por 100g ou 100ml)		84	20	0,4	0,1	2,4	2,4		1,2	0,0

Alergénios

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



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.

Método Culinário: CRÚ

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais	HC (g)	dos quais	Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)		AÇ (g)		
Maçã	170,0	412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total		412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Alergénios

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

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.

Método Culinário: COZIDO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Água	60,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0
Batata branca	50,0	166	39	0,0	0,0	8,4	0,5		1,1	0,0
Feijão encarnado	40,0	556	133	0,5	0,0	23,1	0,0		9,0	0,0
Couve lombarda	40,0	34	8	0,1	0,0	0,7	0,6		0,8	0,0
Alho francês	40,0	25	6	0,1	0,0	0,6	0,5		0,4	0,0
Cebola	25,0	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5		0,2	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,1
Total		911	217	3,7	0,5	33,4	2,1		11,5	0,1
Total (por 100g ou 100ml)		409	98	1,6	0,2	15,0	1,0		5,1	0,1

Alergénios

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

FILETES DE ABROTEA GRELHADOS E ARROZ DE TOMATE

Modo de Preparação

Lavar e preparar os ingredientes segundo normas DSA.

Preparar e temperar o peixe com sal, sumo de limão, alho, azeite e óregãos.

Grelhar o peixe em chapa bem quente.

Lavar e preparar os ingredientes segundo normas DSA.

1º Fazer um refogado com a cebola e o azeite.

2º Juntar tomate, deixando refogar bem.

3º Adicionar o arroz e deixar estalar.

4º De seguida adicionar água (4 copos de água para 1 copo de arroz) para cozer o arroz, temperar com sal. 5º Deixar cozer durante 12 minutos.

Método Culinário: GRELHADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Abrótea sem cabeça ⁴	143,0	326	77	0,1	0,0	0,0	0,0		18,9	0,2
Arroz agulha	45,0	662	156	0,2	0,0	35,1	0,0		3,0	0,0
Tomate	35,0	28	7	0,1	0,0	1,0	1,0		0,2	0,0
Cebola	20,0	15	4	0,0	0,0	0,6	0,4		0,2	0,0
Azeite	6,0	222	54	6,0	0,9	0,0	0,0		0,0	0,0
Alho seco	6,0	14	3	0,0	0,0	0,5	0,1		0,2	0,0
Limão	5,0	4	1	0,0	0,0	0,1	0,1		0,0	0,0
OREGAOS	3,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0
Sal iodado	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,2
Total		1271	302	6,4	0,9	37,3	1,5		22,5	0,4
Total (por 100g ou 100ml)		579	137	2,9	0,4	17,0	0,7		10,3	0,2

Alergénios

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ⁴Peixes. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

CALDEIRADA DE COGUMELOS, ERVILHAS, FEIJÃO VERDE E CENOURA COM LOURO E ARROZ BRANCO

Modo de Preparação

Num tacho colocar as ervilhas, o feijão verde em cubos e a cenoura em cubos. Regar com um fio de azeite, cebola, louro e tomate.

Deixar estufar e temperar com sal.

Para o arroz:

Levar ao lume o azeite, o alho e a cebola picada e deixe alourar ligeiramente.

Acrescentar o arroz, adicionar a água, temperar de sal e deixar cozinhar.

Método Culinário: ESTUFADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Ervilhas	156,0	443	106	0,8	0,2	10,9	2,2		8,3	0,0
Arroz agulha	60,0	882	208	0,2	0,1	46,9	0,0		4,0	0,0
Cogumelos	50,0	52	12	0,3	0,1	0,2	0,1		2,0	0,0
Cebola	45,0	34	8	0,1	0,0	1,2	0,9		0,4	0,0
Feijão verde	40,0	50	12	0,1	0,0	1,4	1,1		0,7	0,0
Cenoura	40,0	35	8	0,0	0,0	1,4	1,3		0,2	0,0
Tomate	35,0	28	7	0,1	0,0	1,0	1,0		0,2	0,0
Azeite	6,0	222	54	6,0	0,9	0,0	0,0		0,0	0,0
Louro seco	3,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0
Sal iodado	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,2
Total		1746	415	7,5	1,2	63,2	6,6		15,8	0,3
Total (por 100g ou 100ml)		420	100	1,8	0,3	15,2	1,6		3,8	0,1

Alergénios

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

SALADA DE ALFACE, TOMATE E COUVE ROXA

Modo de Preparação

Lavar e desinfetar. Preparar a salada.

Método Culinário: CRÚ

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Tomate	40,0	32	7	0,1	0,0	1,2	1,2	0,3	0,0	
Alface	30,0	9	2	0,0	0,0	0,1	0,1	0,3	0,0	
Couve roxa	25,0	25	6	0,0	0,0	0,8	0,7	0,4	0,0	
Total		66	16	0,1	0,0	2,1	2,0	0,9	0,0	
Total (por 100g ou 100ml)		98	23	0,2	0,0	3,1	2,9	1,4	0,0	

Alergénios

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



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.

Método Culinário: CRÚ

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais	HC (g)	dos quais	Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)		AÇ (g)		
Maçã	170,0	412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total		412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Alergénios

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

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.

Método Culinário: COZIDO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Água	60,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0
Couve flor	40,0	22	5	0,0	0,0	0,5	0,4		0,6	0,0
Alho francês	40,0	25	6	0,1	0,0	0,6	0,5		0,4	0,0
Agrião	40,0	18	4	0,1	0,0	0,1	0,1		0,5	0,0
Abóbora	40,0	28	7	0,0	0,0	1,7	0,4		0,3	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,1
Total		204	49	3,3	0,5	2,9	1,3		1,7	0,1
Total (por 100g ou 100ml)		144	35	2,3	0,4	2,1	0,9		1,2	0,1

Alergénios

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



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.

Método Culinário: ESTUFADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Frango	90,8	269	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	894	212	3,0	0,3	30,8	1,7	11,4	0,0	
Couve lombarda	60,0	52	12	0,1	0,0	1,0	0,9	1,1	0,0	
Massa macarronete ^{1,3,7,14}	40,0	604	142	0,7	0,2	28,0	0,9	5,0	0,0	
Tomate	35,0	28	7	0,1	0,0	1,0	1,0	0,2	0,0	
Cebola	25,0	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5	0,2	0,0	
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	
Total		2516	598	16,7	4,1	61,6	5,0	44,1	0,4	
Total (por 100g ou 100ml)		770	183	5,1	1,3	18,9	1,5	13,5	0,1	

Alergénios

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁷Leite, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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



HAMBURGUER DE FEIJÃO PRETO E MASSA FUSILLI TRICOLOR

Modo de Preparação

Com um garfo ou varinha mágica triturar o feijão (grosseiramente). Reservar.

Num tacho derreter o azeite e juntar os dentes de alho esmagados. Deixar saltear para libertar o aroma.

Juntar a cebola, mexer e deixar saltear até estar macio.

Juntar o pimento cortado em cubos, envolver bem com a cebola e deixar saltear por alguns minutos em lume médio.

Juntar o feijão triturado e envolver bem, juntar todos os temperos a gosto e transferir a massa para uma taça de vidro.

Juntar os coentros picados e deixar a massa arrefecer.

Juntar a farinha e envolver tudo muito bem até soltar da mão.

Levar ao frigorífico por 1 a 2 horas antes de moldar os hambúrgueres.

Passado esse tempo moldar os hambúrgueres e grelhar em chapa bem quente por 2 a 3 minutos de cada lado.

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).

Método Culinário: GRELHADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Massa fusilli (espiral) ¹	60,0	906	214	1,1	0,2	42,0	0,0	7,4	0,0	
Feijão preto	49,0	657	156	0,7	0,1	21,5	0,0	10,3	0,1	
Cebola	25,0	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5	0,2	0,0	
Pimento vermelho	10,0	11	3	0,1	0,0	0,3	0,3	0,2	0,0	
Farinha de trigo com fermento ¹	5,0	73	17	0,1	0,0	3,7	0,1	0,5	0,0	
Coentros	3,0	3	1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	
Alho seco	3,0	7	2	0,0	0,0	0,3	0,0	0,1	0,0	
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	
Total		1787	423	5,0	0,9	68,5	0,9	18,7	0,2	
Total (por 100g ou 100ml)		1158	274	3,2	0,6	44,4	0,6	12,1	0,1	

Alergénios



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que contêm glúten. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

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.

Método Culinário: COZIDO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Tomate	40,0	32	7	0,1	0,0	1,2	1,2		0,3	0,0
Brócolos (preparados)	35,0	47	11	0,3	0,0	0,5	0,0		1,2	0,0
Beterraba	30,0	14	3	0,0	0,0	0,5	0,5		0,1	0,0
Total		93	22	0,4	0,0	2,2	1,7		1,6	0,0
Total (por 100g ou 100ml)		112	26	0,5	0,0	2,7	2,0		1,9	0,1

Alergénios

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



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.

Método Culinário: CRÚ

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais	HC (g)	dos quais	Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)		AÇ (g)		
Maçã	170,0	412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total		412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Alergénios

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

SOPA DE JULIANA DE LEGUMES

Modo de Preparação

Coloque água ao lume.
Preparar os ingredientes.
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.

Método Culinário: COZIDO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Água	60,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0
Batata branca	50,0	166	39	0,0	0,0	8,4	0,5		1,1	0,0
Repolho / Couve branca	40,0	35	8	0,1	0,0	1,1	1,0		0,4	0,0
Cenoura	30,0	26	6	0,0	0,0	1,1	1,0		0,1	0,0
Cebola	25,0	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5		0,2	0,0
Nabo	20,0	9	2	0,0	0,0	0,3	0,3		0,0	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,1
Total		367	87	3,2	0,5	11,5	3,3		1,9	0,2
Total (por 100g ou 100ml)		189	45	1,7	0,2	5,9	1,7		1,0	0,1

Alergénios

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

SALMAO NO FORNO E BATATA COZIDA

Modo de Preparação

Lavar e preparar os ingredientes segundno 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.

Método Culinário: ASSADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Batata branca	200,0	665	157	0,0	0,0	33,4	2,1		4,4	0,0
Salmão ⁴	148,1	1437	345	28,9	5,5	0,0	0,0		21,4	0,1
Cebola	25,0	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5		0,2	0,0
Azeite	6,0	222	54	6,0	0,9	0,0	0,0		0,0	0,0
Limão	5,0	4	1	0,0	0,0	0,1	0,1		0,0	0,0
Sal iodado	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,2
Total		2346	561	34,9	6,4	34,2	2,6		25,9	0,4
Total (por 100g ou 100ml)		696	166	10,4	1,9	10,1	0,8		7,7	0,1

Alergénios

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ⁴Peixes. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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



SALADA DE FEIJAO FRADE COM BATATA E MOLHO VERDE (SALSA, CEBOLA E AZEITE)

Modo de Preparação

Cozer a batata e o feijão previamente demolhado, em água e sal.
Adicionar o molho verde - salsa picada, azeite e cebola em quadradinhos

Método Culinário: COZIDO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Batata branca	200,0	665	157	0,0	0,0	33,4	2,1		4,4	0,0
Feijão frade	49,0	711	168	0,6	0,3	27,1	1,5		11,1	0,0
Cebola	25,0	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5		0,2	0,0
Salsa	3,0	2	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,1	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,1
Total		1507	356	3,7	0,7	61,2	4,1		15,7	0,2
Total (por 100g ou 100ml)		601	142	1,5	0,3	24,4	1,6		6,3	0,1

Alergénios

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

BROCOLOS E CENOURA COZIDA COM TOMATE

Modo de Preparação

Lavar e preparar os ingredientes segundo normas DSA.
Cozer os brócolos e a cenoura em água.
Preparar o tomate e adicionar aos legumes cozidos.

Método Culinário: COZIDO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Brócolos (preparados)	45,0	60	14	0,4	0,0	0,7	0,0		1,5	0,0
Cenoura	40,0	35	8	0,0	0,0	1,4	1,3		0,2	0,0
Tomate	35,0	28	7	0,1	0,0	1,0	1,0		0,2	0,0
Total		123	29	0,4	0,0	3,2	2,4		2,0	0,1
Total (por 100g ou 100ml)		115	27	0,4	0,0	2,9	2,2		1,8	0,1

Alergénios

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



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.

Método Culinário: CRÚ

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais	HC (g)	dos quais	Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)		AÇ (g)		
Maçã	170,0	412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total		412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Alergénios

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

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.

Método Culinário: OUTROS

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Leite meio gordo ⁷	20,0	39	9	0,3	0,2	1,0	0,0		0,7	0,0
Arroz carolino	20,0	294	69	0,1	0,0	15,6	0,0		1,3	0,0
Gema de ovo pasteurizada ³	10,0	130	31	2,7	0,0	0,1	0,0		1,5	0,0
Limão	5,0	4	1	0,0	0,0	0,1	0,1		0,0	0,0
Açúcar	4,0	68	16	0,0	0,0	4,0	4,0		0,0	0,0
Canela moída	3,0	40	9	0,1	0,0	1,7	1,7		0,1	0,0
Total		574	136	3,2	0,2	22,4	5,7		3,6	0,0
Total (por 100g ou 100ml)		956	227	5,3	0,4	37,3	9,5		6,0	0,0

Alergénios

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ³Ovos, ⁷Leite.
Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

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.

Método Culinário: COZIDO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Água	60,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0
Batata branca	50,0	166	39	0,0	0,0	8,4	0,5		1,1	0,0
Lentilhas secas	49,0	407	96	0,2	0,0	14,2	0,4		7,5	0,0
Alho francês	40,0	25	6	0,1	0,0	0,6	0,5		0,4	0,0
Abóbora	40,0	28	7	0,0	0,0	1,7	0,4		0,3	0,0
Cebola	25,0	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5		0,2	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,1
Total		756	179	3,3	0,5	25,6	2,2		9,5	0,1
Total (por 100g ou 100ml)		365	86	1,6	0,2	12,4	1,1		4,6	0,1

Alergénios

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

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.

Método Culinário: ESTUFADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Peito de peru	132,0	589	139	1,7	0,4	0,0	0,0		30,9	0,2
Tomate	70,0	57	13	0,2	0,0	2,1	2,1		0,5	0,0
Massa espiral (fusilli) ^{1,3}	60,0	906	214	1,1	0,2	42,0	0,0		7,4	0,0
Cebola	50,0	38	9	0,1	0,0	1,4	1,0		0,4	0,0
Azeite	6,0	222	54	6,0	0,9	0,0	0,0		0,0	0,0
Alho seco	3,0	7	2	0,0	0,0	0,3	0,0		0,1	0,0
Sal iodado	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,2
Total		1818	430	9,1	1,5	45,7	3,1		39,3	0,4
Total (por 100g ou 100ml)		597	141	3,0	0,5	15,0	1,0		12,9	0,1

Alergénios

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

SOJA ESTUFADA EM TOMATE E MACARRÃO C/ OREGÃOS

Modo de Preparação

Colocar a soja em água para esta hidratar.
 Refogar a cebola e o tomate em azeite.
 Adicionar o sal e a soja já hidratada e preciamente escorrida.
 Deixar estufar.
 Levar ao lume água com sal e, quando estiver a ferver, acrescentar o macarrão e deixar cozer.
 Adicionar os oregãos ao preparado.

Método Culinário: ESTUFADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Massa macarrão ^{1,2,3,7}	60,0	901	212	1,1	0,2	42,6	3,0		7,2	0,0
Soja fina ⁶	49,0	769	181	0,5	0,0	18,9	0,0		24,5	0,0
Tomate	35,0	28	7	0,1	0,0	1,0	1,0		0,2	0,0
Cebola	25,0	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5		0,2	0,0
OREGAOS	3,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Sal iodado	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,2
Total		1828	432	4,7	0,7	63,2	4,5		32,1	0,2
Total (por 100g ou 100ml)		1093	258	2,8	0,4	37,8	2,7		19,2	0,1

Alergénios

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁶Soja, ⁷Leite. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

SALADA DE CENOURA RASPADA, MILHO E PEPINO

Modo de Preparação

Lavar e preparar todos os ingredientes conforme normas DSA.
Preparar a salada.

Método Culinário: CRÚ

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Milho doce	35,0	155	37	1,3	0,0	2,9	0,0		3,2	0,0
Pepino	30,0	15	4	0,1	0,0	0,3	0,3		0,3	0,0
Cenoura	30,0	26	6	0,0	0,0	1,1	1,0		0,1	0,0
Total		197	46	1,4	0,0	4,3	1,3		3,6	0,0
Total (por 100g ou 100ml)		250	59	1,8	0,0	5,5	1,7		4,6	0,0

Alergénios

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



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.

Método Culinário: CRÚ

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais	HC (g)	dos quais	Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)		AÇ (g)		
Maçã	170,0	412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total		412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Alergénios

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

SOPA DE NABIÇAS

Modo de Preparação

Lavar e preparar os ingredientes conforme normas DSA.

Numa panela colocar a água e os respetivos ingredientes. Juntar sal e deixar ferver.

Triturar a base da sopa e colocar as nabiças ripadas previamente lavadas.

Deixar ferver e depois do lume deligado adicionar um fio de azeite.

Método Culinário: COZIDO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Água	60,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0
Nabiças	50,0	29	7	0,1	0,0	0,6	0,5		0,6	0,0
Batata branca	50,0	166	39	0,0	0,0	8,4	0,5		1,1	0,0
Cebola	25,0	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5		0,2	0,0
Nabo	20,0	9	2	0,0	0,0	0,3	0,3		0,0	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,1
Total		334	79	3,2	0,5	9,9	1,8		1,9	0,1
Total (por 100g ou 100ml)		205	49	2,0	0,3	6,1	1,1		1,2	0,1

Alergénios

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

RED FISH ASSADO E ARROZ DE ERVILHAS

Modo de Preparação

1ºLavar, preparar e temperar o peixe com sal, alho e sumo de limão.

2ºLavar, arranjar e cortar os restantes ingredientes.

3ºColocar o peixe num tabuleiro com um fio de azeite e cebola cortada às rodelas.

4ºPor cima do peixe, dispor o tomate aos cubos sem sementes e levar ao forno pré-aquecido a 160°C durante 20 minutos.C

À parte, leve ao lume o azeite num tacho e refogue as cebolas tudo descascado e picado.

Quando a cebola ficar transparente, junte-lhe as ervilhas.

Tempere com sal e refogue um pouco. Quando as ervilhas estiverem macias, adicione o arroz lavado e bem enxuto.

Método Culinário: ASSADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Red fish ⁴	148,5	422	99	2,9	0,5	0,0	0,0		18,5	0,2
Cebola	45,0	34	8	0,1	0,0	1,2	0,9		0,4	0,0
Arroz agulha	45,0	662	156	0,2	0,0	35,1	0,0		3,0	0,0
Tomate	35,0	28	7	0,1	0,0	1,0	1,0		0,2	0,0
Ervilhas	33,0	94	22	0,2	0,0	2,3	0,5		1,7	0,0
Azeite	6,0	222	54	6,0	0,9	0,0	0,0		0,0	0,0
Limão	5,0	4	1	0,0	0,0	0,1	0,1		0,0	0,0
Alho seco	3,0	7	2	0,0	0,0	0,3	0,0		0,1	0,0
Sal iodado	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,2
Total		1473	349	9,4	1,4	40,1	2,5		24,0	0,4
Total (por 100g ou 100ml)		569	135	3,6	0,6	15,5	1,0		9,3	0,2

Alergénios

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ⁴Peixes. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

FEIJÃO ENCARNADO COZIDO E REPOLHO EM JULIANA, SALSA C/ ARROZ BRANCO

Modo de Preparação

Depois de demolhar o feijão, colocar a cozer em água abundante temperada com sal.

Preparar o hortícola e cozer em água temperada com sal.

Envolver em salsa picada.

Para o arroz:

Levar ao lume o azeite, o alho e a cebola picada e deixe alourar ligeiramente.

Acrescentar o arroz, adicionar a água, temperar de sal e deixar cozinhar.

Método Culinário: COZIDO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Repolho / Couve branca	60,0	53	13	0,2	0,0	1,6	1,5		0,6	0,0
Arroz agulha	60,0	882	208	0,2	0,1	46,9	0,0		4,0	0,0
Feijão encarnado	49,0	681	163	0,6	0,0	28,3	0,0		11,0	0,0
Cebola	20,0	15	4	0,0	0,0	0,6	0,4		0,2	0,0
Salsa	3,0	2	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,1	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Sal iodado	0,3	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,3
Total		1743	414	4,0	0,5	77,3	1,9		15,9	0,3
Total (por 100g ou 100ml)		983	234	2,3	0,3	43,6	1,1		9,0	0,2

Alergénios

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

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.

Método Culinário: SALTEADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Repolho / Couve branca	60,0	53	13	0,2	0,0	1,6	1,5		0,6	0,0
Tomate	35,0	28	7	0,1	0,0	1,0	1,0		0,2	0,0
Couve roxa	25,0	25	6	0,0	0,0	0,8	0,7		0,4	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Alho seco	3,0	7	2	0,0	0,0	0,3	0,0		0,1	0,0
Total		224	54	3,3	0,5	3,7	3,3		1,4	0,0
Total (por 100g ou 100ml)		224	54	3,3	0,5	3,7	3,3		1,4	0,0

Alergénios

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



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.

Método Culinário: CRÚ

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais	HC (g)	dos quais	Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)		AÇ (g)		
Maçã	170,0	412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total		412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Alergénios

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

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 hortaliça e juntar à base.
 Temperar com sal.
 Quando estiver cozido e depois do lume desligado adicionar o azeite.

Método Culinário: COZIDO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Água	60,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0
Batata branca	50,0	166	39	0,0	0,0	8,4	0,5		1,1	0,0
Couve lombarda	40,0	34	8	0,1	0,0	0,7	0,6		0,8	0,0
Abóbora	40,0	28	7	0,0	0,0	1,7	0,4		0,3	0,0
Cenoura	30,0	26	6	0,0	0,0	1,1	1,0		0,1	0,0
Cebola	25,0	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5		0,2	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,1
Total		385	92	3,1	0,5	12,5	3,0		2,5	0,2
Total (por 100g ou 100ml)		182	43	1,5	0,2	5,9	1,4		1,2	0,1

Alergénios

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

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.

Método Culinário: ESTUFADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Pato com miúdos	209,0	875	208	9,7	2,5	0,0	0,0		30,3	0,4
Arroz agulha	60,0	882	208	0,2	0,1	46,9	0,0		4,0	0,0
Cebola	20,0	15	4	0,0	0,0	0,6	0,4		0,2	0,0
Louro seco	3,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,1
Total		1883	447	13,0	3,0	47,4	0,4		34,4	0,5
Total (por 100g ou 100ml)		782	186	5,4	1,2	19,7	0,2		14,3	0,2

Alergénios

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

PAELHA VEGETARIANA (PIMENTOS, CENOURA, ERVILHAS) COM SALSA

Modo de Preparação

Num tacho colocar azeite e a cebola e deixe lousar até que comece a murchar.
 Acrescente o alho picado, o pimento e a cenoura, até que tudo ganhe cor. Tempere de sal e quando tudo estiver bem refogado, junte o arroz e deixe que cozinhar um pouco.
 Junte o açafrão e envolva bem todos os ingredientes.
 Junte água e, assim que ferver, junte as ervilhas e cozinhe tudo em lume médio, até o arroz ficar macio.
 Depois de pronto, sirva de imediato com salsa picada juntamente com rodela de limão.

Método Culinário: ESTUFADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Ervilhas	156,0	443	106	0,8	0,2	10,9	2,2		8,3	0,0
Arroz agulha	45,0	662	156	0,2	0,0	35,1	0,0		3,0	0,0
Cenoura	40,0	35	8	0,0	0,0	1,4	1,3		0,2	0,0
Tomate	35,0	28	7	0,1	0,0	1,0	1,0		0,2	0,0
Milho branco partido	25,0	328	77	1,0	0,2	14,8	0,0		2,0	0,0
Cebola	25,0	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5		0,2	0,0
Pimento verde	10,0	11	3	0,1	0,0	0,3	0,3		0,2	0,0
Limão	5,0	4	1	0,0	0,0	0,1	0,1		0,0	0,0
Salsa	3,0	2	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,1	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Alho seco	3,0	7	2	0,0	0,0	0,3	0,0		0,1	0,0
Açafrão das Índias	3,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,1
Total		1649	391	5,2	0,8	64,6	5,4		14,2	0,2
Total (por 100g ou 100ml)		499	118	1,6	0,2	19,5	1,6		4,3	0,1

Alergénios

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



SALADA DE BETERRABA, PEPINO E TOMATE

Modo de Preparação

Lavar e preparar os ingredientes segundo normas DSA.
Preparar a salada.

Método Culinário: CRÚ

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Tomate	40,0	32	7	0,1	0,0	1,2	1,2		0,3	0,0
Pepino	30,0	15	4	0,1	0,0	0,3	0,3		0,3	0,0
Beterraba	30,0	14	3	0,0	0,0	0,5	0,5		0,1	0,0
Total		61	14	0,2	0,0	2,0	2,0		0,7	0,0
Total (por 100g ou 100ml)		91	21	0,3	0,1	3,0	3,0		1,0	0,1

Alergénios

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



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.

Método Culinário: CRÚ

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais	HC (g)	dos quais	Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)		AÇ (g)		
Maçã	170,0	412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total		412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Alergénios

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

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 tudo.

Adicionar parte do feijão verde aos cubos. Deixar cozer.

Depois de desligar o lume adicionar um fio de azeite.

Método Culinário: COZIDO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Água	60,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0
Batata branca	50,0	166	39	0,0	0,0	8,4	0,5		1,1	0,0
Feijão verde (cortado)	40,0	53	13	0,1	0,0	1,5	1,1		0,8	0,0
Couve flor	40,0	22	5	0,0	0,0	0,5	0,4		0,6	0,0
Cenoura	30,0	26	6	0,0	0,0	1,1	1,0		0,1	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,1
Total		378	90	3,1	0,5	11,5	3,1		2,6	0,2
Total (por 100g ou 100ml)		202	48	1,7	0,3	6,1	1,7		1,4	0,1

Alergénios

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

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.

Método Culinário: ASSADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Atum ⁴	130,0	1396	335	23,8	2,7	0,0	0,0		30,3	2,0
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	28	7	0,1	0,0	1,0	1,0		0,2	0,0
Cebola	25,0	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5		0,2	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,1
Total		2455	586	28,0	3,4	44,3	4,5		37,9	2,1
Total (por 100g ou 100ml)		1002	239	11,4	1,4	18,1	1,8		15,5	0,8

Alergénios

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁷Leite. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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



GUISADO DE LENTILHAS COM CARIL E COUVE BRANCA E MASSA FUSILLI TRICOLOR

Modo de Preparação

Lavar e preparar os ingredientes segundo normas DSA.

1º Num tacho aquecer o azeite com a cebola e o alho picado.

2º Juntar as lentilhas previamente demolhadas, e a couve branca previamente cozida.

3º Retificar o sal e adicionar o caril.

4º Regar com água, mexendo até ficar bem misturado. 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).

Método Culinário: GUISADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Massa fusilli (espiral) ¹	60,0	906	214	1,1	0,2	42,0	0,0	7,4	0,0	
Couve branca ripada	60,0	70	17	0,2	0,1	2,1	0,0	0,8	0,0	
Lentilhas secas	49,0	407	96	0,2	0,0	14,2	0,4	7,5	0,0	
Cebola	25,0	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5	0,2	0,0	
Caril	3,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	
Alho seco	3,0	7	2	0,0	0,0	0,3	0,0	0,1	0,0	
Sal iodado	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	
Total		1520	359	4,6	0,8	59,3	0,9	16,1	0,2	
Total (por 100g ou 100ml)		841	199	2,5	0,4	32,8	0,5	8,9	0,1	

Alergénios

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

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.

Método Culinário: GRATINADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Couve flor	45,0	25	6	0,0	0,0	0,6	0,5		0,6	0,0
Cenoura	40,0	35	8	0,0	0,0	1,4	1,3		0,2	0,0
Tomate	35,0	28	7	0,1	0,0	1,0	1,0		0,2	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Total		199	48	3,1	0,4	3,1	2,9		1,1	0,1
Total (por 100g ou 100ml)		239	57	3,8	0,5	3,7	3,5		1,3	0,1

Alergénios

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



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.

Método Culinário: CRÚ

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais	HC (g)	dos quais	Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)		AÇ (g)		
Maçã	170,0	412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total		412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Alergénios

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

SOPA DE REPOLHO

Modo de Preparação

Lavar e preparar os ingredientes segundo 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 em crú.

Método Culinário: COZIDO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Água	60,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0
Batata branca	50,0	166	39	0,0	0,0	8,4	0,5		1,1	0,0
Repolho / Couve branca	40,0	35	8	0,1	0,0	1,1	1,0		0,4	0,0
Cenoura	30,0	26	6	0,0	0,0	1,1	1,0		0,1	0,0
Cebola	25,0	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5		0,2	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,1
Total		357	85	3,2	0,5	11,2	3,0		1,9	0,2
Total (por 100g ou 100ml)		195	46	1,7	0,3	6,1	1,7		1,0	0,1

Alergénios

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

JARDINEIRA DE PARCO 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.

Método Culinário: ESTUFADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Batata branca	150,0	499	117	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	75,0	254	60	0,4	0,1	6,4	1,2		5,6	0,0
Cenoura	40,0	35	8	0,0	0,0	1,4	1,3		0,2	0,0
Tomate	35,0	28	7	0,1	0,0	1,0	1,0		0,2	0,0
Cebola	25,0	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5		0,2	0,0
Louro seco	3,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Total		2024	482	20,7	6,4	34,6	5,6		35,3	0,3
Total (por 100g ou 100ml)		472	112	4,8	1,5	8,1	1,3		8,2	0,1

Alergénios

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

SOJA GRATINADA COM BROCOLOS E BATATA A RODELA NO FORNO

Modo de Preparação

Colocar a soja e os brocolos num tabuleiro para levar ao forno com azeite, cebola, sal e um fio de azeite. Preparar as batatas e cortar às rodelas. Colocar num tabuleiro, temperar com sal e azeite, e levar ao forno.

Método Culinário: ASSADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Batata branca	200,0	665	157	0,0	0,0	33,4	2,1		4,4	0,0
Soja fina ⁶	49,0	769	181	0,5	0,0	18,9	0,0		24,5	0,0
Brócolos (preparados)	45,0	60	14	0,4	0,0	0,7	0,5		1,5	0,0
Cebola	25,0	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5		0,2	0,0
Azeite	6,0	222	54	6,0	0,9	0,0	0,0		0,0	0,0
Sal iodado	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,2
Total		1735	411	6,9	0,9	53,6	3,1		30,6	0,3
Total (por 100g ou 100ml)		585	139	2,3	0,3	18,1	1,1		10,3	0,1

Alergénios

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ⁶Soja. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

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.

Método Culinário: SEM TIPO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Pepino	30,0	15	4	0,1	0,0	0,3	0,3		0,3	0,0
Cenoura	30,0	26	6	0,0	0,0	1,1	1,0		0,1	0,0
Alface	30,0	9	2	0,0	0,0	0,1	0,1		0,3	0,0
Total		50	12	0,1	0,0	1,5	1,4		0,7	0,0
Total (por 100g ou 100ml)		87	21	0,2	0,1	2,6	2,5		1,2	0,1

Alergénios

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



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.

Método Culinário: CRÚ

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais	HC (g)	dos quais	Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)		AÇ (g)		
Maçã	170,0	412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total		412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Alergénios

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

SOPA DE PENCA 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.

Método Culinário: COZIDO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Água	60,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0
Batata branca	50,0	166	39	0,0	0,0	8,4	0,5		1,1	0,0
Grão de bico	40,0	596	142	2,0	0,2	20,6	1,1		7,6	0,0
Couve Portuguesa / Penca	40,0	39	9	0,1	0,0	1,1	1,0		0,7	0,0
Cenoura	30,0	26	6	0,0	0,0	1,1	1,0		0,1	0,0
Cebola	25,0	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5		0,2	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,1
Total		958	228	5,2	0,6	31,7	4,2		9,7	0,2
Total (por 100g ou 100ml)		429	102	2,3	0,3	14,2	1,9		4,3	0,1

Alergénios

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

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, 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.

Método Culinário: FRITO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Bolinhos de bacalhau ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	110,0	1044	250	14,7	2,0	13,5	1,0		15,2	1,3
Arroz agulha	45,0	662	156	0,2	0,0	35,1	0,0		3,0	0,0
Tomate	35,0	28	7	0,1	0,0	1,0	1,0		0,2	0,0
Cebola	20,0	15	4	0,0	0,0	0,6	0,4		0,2	0,0
Óleo de amendoim ⁵	10,0	364	89	9,9	1,8	0,0	0,0		0,0	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Alho seco	3,0	7	2	0,0	0,0	0,3	0,0		0,1	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,1
Total		2231	533	27,9	4,2	50,5	2,5		18,7	1,4
Total (por 100g ou 100ml)		1024	245	12,8	1,9	23,2	1,1		8,6	0,6

Alergénios

contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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



BOLONHESA DE LENTILHAS E CENOURA COM ESPARGUETE E ARROZ BRANCO

Modo de Preparação

Fazer um refogado com a cebola e o azeite.
Juntar a cenoura, tomate, o sal e as lentilhas.
Deixar estufar.
À parte, cozer a massa em água e sal.
Para o arroz:
Levar ao lume o azeite, o alho e a cebola picada e deixe alourar ligeiramente.
Acrescentar o arroz, adicionar a água, temperar de sal e deixar cozinhar.

Método Culinário: ESTUFADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Massa esparguete ^{1,3}	60,0	875	206	1,2	0,2	42,0	1,6		6,0	0,0
Arroz agulha	60,0	882	208	0,2	0,1	46,9	0,0		4,0	0,0
Lentilhas secas	49,0	407	96	0,2	0,0	14,2	0,4		7,5	0,0
Cebola	45,0	34	8	0,1	0,0	1,2	0,9		0,4	0,0
Cenoura	40,0	35	8	0,0	0,0	1,4	1,3		0,2	0,0
Tomate	35,0	28	7	0,1	0,0	1,0	1,0		0,2	0,0
Azeite	6,0	222	54	6,0	0,9	0,0	0,0		0,0	0,0
Sal iodado	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,2
Total		2483	587	7,8	1,2	106,8	5,2		18,4	0,3
Total (por 100g ou 100ml)		960	227	3,0	0,5	41,3	2,0		7,1	0,1

Alergénios

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

SALADA DE ALFACE, CENOURA E BETERRABA

Modo de Preparação

Lavar e desinfetar os legumes. Preparar a salada.

Método Culinário: CRÚ

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Cenoura	30,0	26	6	0,0	0,0	1,1	1,0		0,1	0,0
Beterraba	30,0	14	3	0,0	0,0	0,5	0,5		0,1	0,0
Alface	30,0	9	2	0,0	0,0	0,1	0,1		0,3	0,0
Total		48	12	0,0	0,0	1,7	1,6		0,5	0,1
Total (por 100g ou 100ml)		92	22	0,1	0,0	3,2	3,1		1,0	0,1

Alergénios

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



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.

Método Culinário: CRÚ

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais	HC (g)	dos quais	Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)		AÇ (g)		
Maçã	170,0	412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total		412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Alergénios

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

CREME DE BRÓCOLOS

Modo de Preparação

Lavar e preparar os ingredientes conforme normas DSA.
Juntar tudo numa panela com água e sal. Triturar.
No final da confeção acrescentar um fio de azeite.

Método Culinário: COZIDO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Água	60,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0
Batata branca	50,0	166	39	0,0	0,0	8,4	0,5		1,1	0,0
Brócolos	40,0	25	6	0,1	0,0	0,3	0,2		0,6	0,0
Alho francês	40,0	25	6	0,1	0,0	0,6	0,5		0,4	0,0
Abóbora	40,0	28	7	0,0	0,0	1,7	0,4		0,3	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,1
Total		355	85	3,2	0,5	11,0	1,6		2,4	0,1
Total (por 100g ou 100ml)		205	49	1,9	0,3	6,3	0,9		1,4	0,1

Alergénios

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

FEIJOADA (PÁ DE PORCO, FRANGO, FEIJO 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.

Método Culinário: COZIDO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Frango	90,8	269	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	52	12	0,1	0,0	1,0	0,9		1,1	0,0
Arroz agulha	60,0	882	208	0,2	0,1	46,9	0,0		4,0	0,0
Feijão branco	40,0	536	127	0,6	0,1	17,6	1,0		8,4	0,0
Cenoura	40,0	35	8	0,0	0,0	1,4	1,3		0,2	0,0
Tomate	35,0	28	7	0,1	0,0	1,0	1,0		0,2	0,0
Cebola	25,0	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5		0,2	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,1
Total		2471	587	13,8	3,8	68,6	4,9		40,4	0,5
Total (por 100g ou 100ml)		688	163	3,8	1,1	19,1	1,4		11,2	0,1

Alergénios

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

FEIJÃO PRETO ESTUFADO E TOMILHO C/ ARROZ BRANCO

Modo de Preparação

Demolhar e cozer o feijão.

Fazer um refogado com azeite e cebola e adicionar o feijão.

Acrescentar o tomilho pelo preparado.

Para o arroz:

Levar ao lume o azeite, o alho e a cebola picada e deixe alourar ligeiramente.

Acrescentar o arroz, adicionar a água, temperar de sal e deixar cozinhar.

Método Culinário: ESTUFADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Arroz agulha	60,0	882	208	0,2	0,1	46,9	0,0		4,0	0,0
Feijão preto	49,0	677	158	0,9	0,0	26,0	0,0		11,3	0,0
Cebola	45,0	34	8	0,1	0,0	1,2	0,9		0,4	0,0
Azeite	6,0	222	54	6,0	0,9	0,0	0,0		0,0	0,0
Tomilho	3,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,1
Total		1815	428	7,2	0,9	74,1	0,9		15,7	0,1
Total (por 100g ou 100ml)		1148	271	4,6	0,6	46,9	0,6		9,9	0,1

Alergénios

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

SALADA DE BETERRABA, CENOURA E TOMATE

Modo de Preparação

Lavar em água corrente e retirar as impurezas. Desinfetar conforme procedimento DSA. Preparar a salada.

Método Culinário: CRÚ

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Tomate	40,0	32	7	0,1	0,0	1,2	1,2		0,3	0,0
Cenoura	30,0	26	6	0,0	0,0	1,1	1,0		0,1	0,0
Beterraba	30,0	14	3	0,0	0,0	0,5	0,5		0,1	0,0
Total		72	17	0,1	0,0	2,8	2,7		0,6	0,1
Total (por 100g ou 100ml)		99	23	0,1	0,0	3,8	3,7		0,8	0,1

Alergénios

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



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.

Método Culinário: CRÚ

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais	HC (g)	dos quais	Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)		AÇ (g)		
Maçã	170,0	412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total		412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Alergénios

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

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 francês às rodela.
Depois do lume desligado adicionar um fio de azeite.

Método Culinário: COZIDO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Água	60,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0
Batata branca	50,0	166	39	0,0	0,0	8,4	0,5		1,1	0,0
Alho francês	50,0	31	7	0,1	0,0	0,8	0,6		0,5	0,0
Abóbora	40,0	28	7	0,0	0,0	1,7	0,4		0,3	0,0
Cenoura	30,0	26	6	0,0	0,0	1,1	1,0		0,1	0,0
Cebola	25,0	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5		0,2	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,1
Total		382	91	3,2	0,5	12,6	3,0		2,2	0,2
Total (por 100g ou 100ml)		184	44	1,5	0,2	6,1	1,4		1,1	0,1

Alergénios

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

SOLHA GRELHADA E ARROZ DE CENOURA

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.

Leve ao lume o azeite e a cebola picada e deixe alourar ligeiramente.

Acrescente o arroz, envolva, junte a cenoura ralada, adicione a água, tempere de sal e, deixe cozinhar lentamente por vinte minutos.

Método Culinário: GRELHADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Solha ⁴	143,0	306	72	1,3	0,2	0,0	0,0		15,2	0,2
Arroz agulha	45,0	662	156	0,2	0,0	35,1	0,0		3,0	0,0
Cenoura	30,0	26	6	0,0	0,0	1,1	1,0		0,1	0,0
Cebola	20,0	15	4	0,0	0,0	0,6	0,4		0,2	0,0
Azeite	6,0	222	54	6,0	0,9	0,0	0,0		0,0	0,0
Coentros	3,0	3	1	0,0	0,0	0,0	0,0		0,1	0,0
Sal iodado	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,2
Total		1234	293	7,5	1,2	36,8	1,4		18,6	0,5
Total (por 100g ou 100ml)		700	166	4,3	0,7	20,9	0,8		10,6	0,3

Alergénios

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ⁴Peixes. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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



LEGUMES (COGUMELOS, CENOURA, FAVAS, COURGETTE) GRATINADOS (PÃO E OREGÃOS) E BATATA COZIDA

Modo de Preparação

Estufar os legumes e as leguminosas em azeite, cebola, alho e tomate.

Depois de estufados levar ao forno com pão esfarelado e oregãos com um fio de azeite.

1º Lavar e descascar as batatas.

2º Leve ao lume, em água a ferver, as batatas aos cubos com sal.

Método Culinário: GRATINADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Batata branca	200,0	665	157	0,0	0,0	33,4	2,1	4,4	0,0	
Favas	156,0	527	125	0,8	0,2	13,3	2,5	11,5	0,0	
Cogumelos	50,0	36	9	0,2	0,1	0,0	0,0	1,1	0,5	
Pão de mistura ¹	15,0	173	41	0,2	0,0	8,1	0,0	1,4	0,2	
Curgete	40,0	30	7	0,1	0,0	0,8	0,7	0,6	0,0	
Cenoura	40,0	35	8	0,0	0,0	1,4	1,3	0,2	0,0	
Tomate	35,0	28	7	0,1	0,0	1,0	1,0	0,2	0,0	
Cebola	25,0	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5	0,2	0,0	
Azeite	6,0	222	54	6,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	
OREGAOS	3,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Alho seco	3,0	7	2	0,0	0,0	0,3	0,0	0,1	0,0	
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	
Total		1742	413	7,4	1,2	58,9	8,2	19,6	0,9	
Total (por 100g ou 100ml)		329	78	1,4	0,2	11,1	1,6	3,7	0,2	

Alergénios

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



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

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.

Método Culinário: COZIDO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Feijão verde	40,0	50	12	0,1	0,0	1,4	1,1	0,7	0,0	
Alface	30,0	9	2	0,0	0,0	0,1	0,1	0,3	0,0	
Couve roxa	25,0	25	6	0,0	0,0	0,8	0,7	0,4	0,0	
Total		84	20	0,1	0,0	2,3	1,8	1,4	0,0	
Total (por 100g ou 100ml)		117	28	0,2	0,1	3,2	2,5	1,9	0,0	

Alergénios

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



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.

Método Culinário: CRÚ

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais	HC (g)	dos quais	Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)		AÇ (g)		
Maçã	170,0	412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total		412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Alergénios

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

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.

Método Culinário: COZIDO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Água	60,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0
Nabiças	50,0	29	7	0,1	0,0	0,6	0,5		0,6	0,0
Batata branca	50,0	166	39	0,0	0,0	8,4	0,5		1,1	0,0
Couve lombarda	40,0	34	8	0,1	0,0	0,7	0,6		0,8	0,0
Nabo	20,0	9	2	0,0	0,0	0,3	0,3		0,0	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,1
Total		349	83	3,2	0,5	9,9	1,9		2,5	0,1
Total (por 100g ou 100ml)		203	48	1,9	0,3	5,7	1,1		1,4	0,1

Alergénios

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



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).

Escozer a água.

Método Culinário: ESTUFADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Almôndegas de vaca ^{1,6,12}	132,0	799	190	8,3	3,4	8,8	0,7		19,4	1,7
Massa esparguete ^{1,3}	60,0	875	206	1,2	0,2	42,0	1,6		6,0	0,0
Tomate	35,0	28	7	0,1	0,0	1,0	1,0		0,2	0,0
Cebola	25,0	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5		0,2	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Sal iodado	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,2
Total		1832	434	12,6	4,1	52,6	3,8		25,8	1,9
Total (por 100g ou 100ml)		741	176	5,1	1,7	21,3	1,5		10,5	0,8

Alergénios

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁶Soja, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

ESPARGUEIE E ALMONDEGAS VEGETARIANAS COM MOLHO DE TOMATE E ERVAS DE PROVENCE

Modo de Preparação

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.

Demolhar os flocos de aveia num pouco de água a ferver e reserve. Picar a cebola, o alho e o pimento.

Aquecer uma frigideira com um fio de azeite e saltear a cebola e o alho; juntar o pimento, a cenoura ralada, os restantes legumes e tomate em cubos. Temperar com pimentão-doce, ervas de provence e sal, e deixar cozinhar até os legumes ficarem macios. Misturar os flocos de aveia demolidos e o grão previamente demolido e cozido e triturar grosseiramente com a varinha mágica.

Adicionar a salsa picada e a farinha (se achar a massa húmida, aumente a quantidade); retificar o tempero. Humedecer a palma de uma mão com azeite, retire porções de massa e faça bolinhas.

Colocar num tabuleiro forrado com papel vegetal e levar ao forno preaquecido a 200 °C por cerca de 20 minutos.

Servir com molho de tomate (fazer refogado com azeite, alho, água e tomate, triturar).

Método Culinário: COZIDO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Massa esparguete ^{1,3}	60,0	875	206	1,2	0,2	42,0	1,6	6,0	0,0	
Grão-de-bico	49,0	730	173	2,5	0,2	25,2	1,4	9,3	0,0	
Cenoura	40,0	35	8	0,0	0,0	1,4	1,3	0,2	0,0	
Tomate	35,0	28	7	0,1	0,0	1,0	1,0	0,2	0,0	
Cebola	25,0	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5	0,2	0,0	
Pimento verde	10,0	11	3	0,1	0,0	0,3	0,3	0,2	0,0	
Flocos de aveia integrais ^{1,6,11}	5,0	69	17	0,3	0,1	2,3	0,1	0,7	0,0	
Farinha de trigo com fermento ¹	5,0	73	17	0,1	0,0	3,7	0,1	0,5	0,0	
Salsa	3,0	2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	
Pimentão doce (colorau)	3,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Ervas de provence	3,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	
Alho seco	3,0	7	2	0,0	0,0	0,3	0,0	0,1	0,0	
Sal iodado	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	
Total		1960	465	7,2	1,0	76,8	6,3	17,4	0,3	



Total (por 100g ou 100ml)		862	204	3,2	0,4	33,8	2,8	7,7	0,1
---------------------------	--	-----	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----

Alergénios

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁶Soja, ¹¹Sementes de sésamo. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

SALADA DE ALFACE, TOMATE E PEPINO

Modo de Preparação

Lavar e desinfectar todos os legumes correctamente.

Método Culinário: CRÚ

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Tomate	40,0	32	7	0,1	0,0	1,2	1,2		0,3	0,0
Pepino	30,0	15	4	0,1	0,0	0,3	0,3		0,3	0,0
Alface	30,0	9	2	0,0	0,0	0,1	0,1		0,3	0,0
Total		56	13	0,2	0,0	1,6	1,6		0,8	0,0
Total (por 100g ou 100ml)		84	20	0,4	0,1	2,4	2,4		1,2	0,0

Alergénios

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



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.

Método Culinário: CRÚ

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais	HC (g)	dos quais	Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)		AÇ (g)		
Maçã	170,0	412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total		412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Alergénios

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

SOPA DE CENOURA E LENTILHAS

Modo de Preparação

Demolhar as lentilhas.
Lavar e preparar os ingredientes conforme normas DSA.
Juntar tudo a uma panela com água e sal.
Deixar cozer e triturar.
Adicionar as lentilhas.
Depois do lume desligado adicionar um fio de azeite.

Método Culinário: COZIDO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Água	60,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0
Batata branca	50,0	166	39	0,0	0,0	8,4	0,5		1,1	0,0
Cenoura	45,0	39	9	0,0	0,0	1,6	1,5		0,2	0,1
Repolho / Couve branca	40,0	35	8	0,1	0,0	1,1	1,0		0,4	0,0
Alho francês	40,0	25	6	0,1	0,0	0,6	0,5		0,4	0,0
Lentilhas castanhas	25,0	340	80	0,2	0,0	11,9	0,0		6,3	0,0
Cebola	25,0	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5		0,2	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,1
Total		735	174	3,4	0,5	24,3	4,0		8,6	0,2
Total (por 100g ou 100ml)		302	72	1,4	0,2	10,0	1,7		3,6	0,1

Alergénios

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

MARUCA COZIDA E OVO COZIDO C/ BATATA COZIDA

Modo de Preparação

Cozer o peixe (previamente preparado) em água temperada com sal.

Cortar ovo cozido e conservado em vácuo às rodela.

1º Lavar e descascar as batatas.

2º Leve ao lume, em água a ferver, as batatas aos cubos com sal.

Método Culinário: COZIDO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Batata branca	200,0	665	157	0,0	0,0	33,4	2,1		4,4	0,0
Maruca ⁴	143,0	317	75	0,1	0,0	0,0	0,0		18,4	0,3
Ovo cozido ³	60,0	334	80	4,9	0,0	1,4	0,0		7,5	4,4
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Sal iodado	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,2
Total		1427	338	8,0	0,4	34,8	2,1		30,3	4,9
Total (por 100g ou 100ml)		414	98	2,3	0,1	10,1	0,6		8,8	1,4

Alergénios

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ³Ovos,

⁴Peixes. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

CALDEIRADA DE LEGUMES (ALHO FRANCES, CENOURA E COUVE BRANCO) E FEIJÃO E BATATA COZIDA

Modo de Preparação

Cozer o feijão branco previamente demolhado. Num tacho à parte faça um puchado com alho, azeite, cebola e sal, quando a cebola estiver translúcida, acrescentar o tomate. Adicionar os legumes (couve branca, cenoura, alho francês e feijão branco), deixar cozer.

1º Lavar e descascar as batatas.

2º Leve ao lume, em água a ferver, as batatas aos cubos com sal.

Método Culinário: ESTUFADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Batata branca	200,0	665	157	0,0	0,0	33,4	2,1		4,4	0,0
Couve branca ripada	60,0	70	17	0,2	0,1	2,1	0,0		0,8	0,0
Feijão branco	49,0	657	156	0,7	0,1	21,5	1,3		10,3	0,1
Cenoura	40,0	35	8	0,0	0,0	1,4	1,3		0,2	0,0
Alho francês	40,0	25	6	0,1	0,0	0,6	0,5		0,4	0,0
Tomate	35,0	28	7	0,1	0,0	1,0	1,0		0,2	0,0
Cebola	25,0	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5		0,2	0,0
Azeite	6,0	222	54	6,0	0,9	0,0	0,0		0,0	0,0
Alho seco	3,0	7	2	0,0	0,0	0,3	0,0		0,1	0,0
Sal iodado	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,2
Total		1727	410	7,1	1,1	61,1	6,8		16,6	0,4
Total (por 100g ou 100ml)		433	103	1,8	0,3	15,3	1,7		4,2	0,1

Alergénios

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

LEGUMES COZIDOS (CENOURA, BROCOLOS E CEBOLA)

Modo de Preparação

Lavar e preparar os ingredientes conforme normas DSA.
Cozer tudo em água e sal.

Método Culinário: COZIDO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Brócolos (preparados)	45,0	60	14	0,4	0,0	0,7	0,0		1,5	0,0
Cenoura	40,0	35	8	0,0	0,0	1,4	1,3		0,2	0,0
Cebola	25,0	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5		0,2	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,1
Total		114	27	0,4	0,0	2,8	1,8		1,9	0,2
Total (por 100g ou 100ml)		114	27	0,4	0,0	2,8	1,8		1,9	0,2

Alergénios

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



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.

Método Culinário: CRÚ

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais	HC (g)	dos quais	Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)		AÇ (g)		
Maçã	170,0	412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total		412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Alergénios

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

ALETRIA

Modo de Preparação

Num tacho ferver o leite com um pouco de água, a manteiga, o açúcar, a casca de limão.
 Juntar a aletria e deixar cozer até que a aletria tenha absorvido todo o leite.
 Juntar as gemas de ovos bem batidas, mexendo até estarem as gemas cozidas.
 Colocar numa travessa, retirando a casca do limão.

Método Culinário: OUTROS

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Massa aletria ¹	20,0	293	69	0,4	0,1	14,2	1,0		2,4	0,0
Leite meio gordo ⁷	20,0	39	9	0,3	0,2	1,0	0,0		0,7	0,0
Gema de ovo pasteurizada ³	10,0	130	31	2,7	0,0	0,1	0,0		1,5	0,0
Limão	5,0	4	1	0,0	0,0	0,1	0,1		0,0	0,0
Açúcar	4,0	68	16	0,0	0,0	4,0	4,0		0,0	0,0
Manteiga sem sal ⁷	2,0	62	15	1,7	0,9	0,0	0,0		0,0	0,0
Total		595	142	5,0	1,2	19,3	5,0		4,6	0,0
Total (por 100g ou 100ml)		1008	240	8,6	2,0	32,8	8,5		7,8	0,0

Alergénios

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁷Leite. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa.
 Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

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 hortaliça e juntar à base.
 Temperar com sal.
 Quando estiver cozido e depois do lume desligado adicionar o azeite.

Método Culinário: COZIDO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Água	60,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0
Batata branca	50,0	166	39	0,0	0,0	8,4	0,5		1,1	0,0
Couve lombarda	40,0	34	8	0,1	0,0	0,7	0,6		0,8	0,0
Abóbora	40,0	28	7	0,0	0,0	1,7	0,4		0,3	0,0
Cenoura	30,0	26	6	0,0	0,0	1,1	1,0		0,1	0,0
Cebola	25,0	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5		0,2	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,1
Total		385	92	3,1	0,5	12,5	3,0		2,5	0,2
Total (por 100g ou 100ml)		182	43	1,5	0,2	5,9	1,4		1,2	0,1

Alergénios

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



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.

Método Culinário: GRELHADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Hambúrguer de vaca ^{1,6,12}	132,0	785	187	9,0	3,6	0,0	0,0		26,7	0,2
Massa esparguete ^{1,3}	60,0	875	206	1,2	0,2	42,0	1,6		6,0	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Alho seco	3,0	7	2	0,0	0,0	0,3	0,0		0,1	0,0
Sal iodado	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,2
Total		1778	422	13,2	4,2	42,3	1,6		32,8	0,4
Total (por 100g ou 100ml)		900	214	6,7	2,1	21,4	0,8		16,6	0,2

Alergénios

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁶Soja, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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



HAMBURGUER DE GRAO DE BICO COM PIMENTOS E ESPARGUETE

Modo de Preparação

Juntar a cebola picada com a pasta de grão de bico (grão de bico demolhado, cozido e triturado), o sal e os pimentos picados. Formar os hamburgueses. Colocar em chapa bem quente e grelhar de ambos os lados.

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.

Método Culinário: GRELHADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Massa esparguete ^{1,3}	60,0	875	206	1,2	0,2	42,0	1,6		6,0	0,0
Grão-de-bico	49,0	730	173	2,5	0,2	25,2	1,4		9,3	0,0
Cebola	25,0	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5		0,2	0,0
Pimento verde	10,0	11	3	0,1	0,0	0,3	0,3		0,2	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Sal iodado	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,2
Total		1746	414	6,8	0,9	68,1	3,7		15,7	0,2
Total (por 100g ou 100ml)		1209	287	4,7	0,6	47,2	2,6		10,9	0,1

Alergénios

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

SALADA DE TOMATE, PEPINO E MILHO

Modo de Preparação

Lavar e desinfetar os legumes conforme normas DSA. Cortar o tomate e o pepino às rodelas. Servir com o milho fervido em água.

Método Culinário: CRÚ

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Tomate	40,0	32	7	0,1	0,0	1,2	1,2		0,3	0,0
Milho doce	35,0	155	37	1,3	0,0	2,9	0,0		3,2	0,0
Pepino	30,0	15	4	0,1	0,0	0,3	0,3		0,3	0,0
Total		203	48	1,5	0,0	4,5	1,5		3,8	0,0
Total (por 100g ou 100ml)		230	54	1,8	0,0	5,1	1,7		4,3	0,0

Alergénios

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

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.

Método Culinário: CRÚ

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais	HC (g)	dos quais	Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)		AÇ (g)		
Maçã	170,0	412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total		412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Alergénios

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

SOPA DE REPOLHO COM GRAO

Modo de Preparação

Preparar os ingredientes segundo normas DSA.

Deixar o grão em água de véspera.

Numa panela colocar a água e os respectivos ingredientes.

Juntar o sal e o grão, deixar cozer. Triturar a base da sopa, retirando parte do grão.

Preparar o repolho e juntar ao preparado, assim como os grão que se retirou.

Quando estiver cozido, desligar o lume e adicionar o azeite.

Método Culinário: COZIDO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Água	60,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0
Batata branca	50,0	166	39	0,0	0,0	8,4	0,5		1,1	0,0
Repolho / Couve branca	40,0	35	8	0,1	0,0	1,1	1,0		0,4	0,0
Grão de bico	40,0	596	142	2,0	0,2	20,6	1,1		7,6	0,0
Abóbora	40,0	28	7	0,0	0,0	1,7	0,4		0,3	0,0
Cebola	25,0	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5		0,2	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,1
Total		956	227	5,2	0,7	32,3	3,5		9,6	0,1
Total (por 100g ou 100ml)		425	101	2,3	0,3	14,4	1,6		4,3	0,1

Alergénios

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

ATUM COM SALADA DE FEIJÃO FRADE E ARROZ DE CENOURA

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.

Leve ao lume o azeite e a cebola picada e deixe alourar ligeiramente.

Acrescente o arroz, envolva, junte a cenoura ralada, adicione a água, tempere de sal e, deixe cozinhar lentamente por vinte minutos.

Método Culinário: COZIDO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Atum ⁴	130,0	1396	335	23,8	2,7	0,0	0,0		30,3	2,0
Cebola	45,0	34	8	0,1	0,0	1,2	0,9		0,4	0,0
Arroz agulha	45,0	662	156	0,2	0,0	35,1	0,0		3,0	0,0
Feijão frade	40,0	580	137	0,5	0,2	22,1	1,2		9,0	0,0
Cenoura	30,0	26	6	0,0	0,0	1,1	1,0		0,1	0,0
Salsa	3,0	2	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,1	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,1
Total		2811	670	27,6	3,4	59,6	3,1		42,9	2,1
Total (por 100g ou 100ml)		986	235	9,7	1,2	20,9	1,1		15,1	0,7

Alergénios

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ⁴Peixes. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

PAELHA DE LEGUMES (CENOURA, MILHO, BROCOLOS E ERVILHAS) COM SALSA

Modo de Preparação

Num tacho colocar azeite, a cebola, o alho picado e a cenoura, até que tudo ganhe cor. Tempere de sal e quando tudo estiver bem refogado, junte o arroz e os brocolos e o milho e deixe que cozinhar um pouco.

Junte o açafrão e envolva bem todos os ingredientes.

Junte água e, assim que ferver, junte as ervilhas e cozinhe tudo em lume médio, até o arroz ficar macio. Depois de pronto, sirva de imediato com salsa picada juntamente com rodela de limão.

Método Culinário: ESTUFADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Ervilhas	156,0	443	106	0,8	0,2	10,9	2,2		8,3	0,0
Brócolos (preparados)	45,0	60	14	0,4	0,0	0,7	0,5		1,5	0,0
Arroz agulha	45,0	662	156	0,2	0,0	35,1	0,0		3,0	0,0
Cenoura	40,0	35	8	0,0	0,0	1,4	1,3		0,2	0,0
Milho branco partido	25,0	328	77	1,0	0,2	14,8	0,0		2,0	0,0
Cebola	25,0	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5		0,2	0,0
Limão	5,0	4	1	0,0	0,0	0,1	0,1		0,0	0,0
Salsa	3,0	2	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,1	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Alho seco	3,0	7	2	0,0	0,0	0,3	0,0		0,1	0,0
Açafrão das Índias	3,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,1
Total		1670	397	5,4	0,9	64,0	4,7		15,3	0,2
Total (por 100g ou 100ml)		497	118	1,6	0,3	19,1	1,4		4,6	0,1

Alergénios

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

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.

Método Culinário: CRÚ

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Tomate	40,0	32	7	0,1	0,0	1,2	1,2		0,3	0,0
Milho doce	35,0	155	37	1,3	0,0	2,9	0,0		3,2	0,0
Alface	30,0	9	2	0,0	0,0	0,1	0,1		0,3	0,0
Total		196	46	1,5	0,0	4,2	1,3		3,7	0,0
Total (por 100g ou 100ml)		236	56	1,8	0,0	5,1	1,6		4,5	0,0

Alergénios

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



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.

Método Culinário: CRÚ

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais	HC (g)	dos quais	Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)		AÇ (g)		
Maçã	170,0	412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total		412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Alergénios

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

SOPA DE ESPINAFRES

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. Adicionar os espinafres ripados bem como sal e deixe cozinhar cerca de 45 minutos em lume muito brando.

Depois do lume desligado adicionar um fio de azeite.

Método Culinário: COZIDO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Água	60,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0
Batata branca	50,0	166	39	0,0	0,0	8,4	0,5		1,1	0,0
Espinafres (preparados)	40,0	45	11	0,4	0,0	0,3	0,3		1,0	0,2
Alho francês	40,0	25	6	0,1	0,0	0,6	0,5		0,4	0,0
Abóbora	40,0	28	7	0,0	0,0	1,7	0,4		0,3	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,1
Total		375	90	3,5	0,5	11,0	1,6		2,8	0,3
Total (por 100g ou 100ml)		192	46	1,8	0,3	5,6	0,8		1,4	0,1

Alergénios

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

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.

À parte, leve ao lume o azeite num tacho e refogue as cebolas tudo descascado e picado.

Quando a cebola ficar transparente, junte-lhe as ervilhas.

Tempere com sal e refogue um pouco. Quando as ervilhas estiverem macias, adicione o arroz lavado e bem enxuto.

Método Culinário: ASSADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Frango	181,5	538	128	2,3	0,6	0,0	0,0		26,6	0,2
Arroz agulha	45,0	662	156	0,2	0,0	35,1	0,0		3,0	0,0
Ervilhas	33,0	94	22	0,2	0,0	2,3	0,5		1,7	0,0
Cebola	20,0	15	4	0,0	0,0	0,6	0,4		0,2	0,0
Azeite	6,0	222	54	6,0	0,9	0,0	0,0		0,0	0,0
Limão	5,0	4	1	0,0	0,0	0,1	0,1		0,0	0,0
Alho seco	3,0	7	2	0,0	0,0	0,3	0,0		0,1	0,0
Sal iodado	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,2
Total		1541	366	8,7	1,5	38,3	0,9		31,6	0,4
Total (por 100g ou 100ml)		690	164	3,9	0,7	17,1	0,4		14,2	0,2

Alergénios

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

ARROZ DE COGUMELOS, ERVILHAS, MILHO E CENOURA E SALSA

Modo de Preparação

Cortar os ingredientes em tiras.

Fazer um refogado com azeite e cebola e adicionar o arroz, assim como o dobro da água para que este coza.

Depois de ferver adicionar os cogumelos, ervilhas, milho e cenoura e deixar cozinhar.

Retificar temperos com sal.

Envolver em salsa picada.

Método Culinário: ESTUFADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Ervilhas	156,0	443	106	0,8	0,2	10,9	2,2		8,3	0,0
Cogumelos	50,0	36	9	0,2	0,1	0,0	0,0		1,1	0,5
Arroz agulha	45,0	662	156	0,2	0,0	35,1	0,0		3,0	0,0
Cenoura	30,0	26	6	0,0	0,0	1,1	1,0		0,1	0,0
Milho doce	25,0	111	26	1,0	0,0	2,1	0,0		2,3	0,0
Cebola	20,0	15	4	0,0	0,0	0,6	0,4		0,2	0,0
Salsa	3,0	2	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,1	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,1
Total		1406	334	5,1	0,7	49,8	3,6		15,0	0,6
Total (por 100g ou 100ml)		434	103	1,6	0,2	15,4	1,1		4,6	0,2

Alergénios

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

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.

Método Culinário: COZIDO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Cenoura	40,0	35	8	0,0	0,0	1,4	1,3		0,2	0,0
Brócolos (preparados)	35,0	47	11	0,3	0,0	0,5	0,0		1,2	0,0
Couve roxa	25,0	25	6	0,0	0,0	0,8	0,7		0,4	0,0
Total		107	25	0,3	0,0	2,7	2,0		1,8	0,1
Total (por 100g ou 100ml)		122	29	0,3	0,0	3,1	2,3		2,0	0,1

Alergénios

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

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.

Método Culinário: CRÚ

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais	HC (g)	dos quais	Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)		AÇ (g)		
Maçã	170,0	412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total		412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Alergénios

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

CREME DE ABOBORA

Modo de Preparação

1º Colocar uma panela com água ao lume.

2º Lavar e preparar os ingredientes conforme normas DSA colocando-os, de seguida, na panela.

5º Levantando fervura, triturar. Adicionar o sal e deixe cozinhar cerca de 45 minutos, em lume muito brando.

6º Depois do lume desligado, adicionar um fio de azeite.

Método Culinário: COZIDO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Água	60,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0
Abóbora	60,0	43	10	0,0	0,0	2,5	0,5		0,4	0,0
Batata branca	50,0	166	39	0,0	0,0	8,4	0,5		1,1	0,0
Alho francês	40,0	25	6	0,1	0,0	0,6	0,5		0,4	0,0
Cebola	25,0	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5		0,2	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,1
Total		363	87	3,1	0,5	12,2	2,0		2,1	0,1
Total (por 100g ou 100ml)		191	45	1,7	0,3	6,4	1,1		1,1	0,1

Alergénios

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

FILETES DE PESCADA GRATINADOS E ARROZ DE CENOURA

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.

Leve ao lume o azeite e a cebola picada e deixe alourar ligeiramente.

Acréscente o arroz, envolva, junte a cenoura ralada, adicione a água, tempere de sal e, deixe cozinhar lentamente por vinte minutos.

Método Culinário: GRATINADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Filete de pescada ⁴	143,0	502	119	2,0	0,3	0,0	0,0		25,2	0,4
Cebola	45,0	34	8	0,1	0,0	1,2	0,9		0,4	0,0
Arroz agulha	45,0	662	156	0,2	0,0	35,1	0,0		3,0	0,0
Cenoura	30,0	26	6	0,0	0,0	1,1	1,0		0,1	0,0
Queijo Mozzarella ⁷	15,0	186	45	3,2	2,1	0,3	0,2		3,6	0,2
Azeite	6,0	222	54	6,0	0,9	0,0	0,0		0,0	0,0
Limão	5,0	4	1	0,0	0,0	0,1	0,1		0,0	0,0
Sal iodado	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,2
Total		1636	389	11,4	3,3	37,9	2,1		32,3	0,8
Total (por 100g ou 100ml)		591	140	4,1	1,2	13,7	0,8		11,7	0,3

Alergénios

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ⁴Peixes,

⁷Leite. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

EMPADÃO DE SOJA COM MOLHO DE TOMATE E OREGÃOS

Modo de Preparação

Previamente passe a soja por água fria corrente, várias vezes.

Colocar um tacho ao lume com o azeite e a cebola e alho picados e deixar refogar até alourar, juntar a soja e a cenoura. Mexer bem, temperar com sal e deixar estufar cerca de 15 minutos em lume médio mexendo de vez em quando.

Para o pure, cozer a batata em leite de coco e triturar e temperar de sal.

Deitar uma camada de puré num tabuleiro e alisar. Por cima colocar o estufado da soja e tapar com o restante puré.

Na última camada adicionar molho de tomate - tomate triturado com azeite e oregãos.

Levar a forno médio.

Método Culinário: ASSADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Batata branca	200,0	665	157	0,0	0,0	33,4	2,1	4,4	0,0	
Soja fina ⁶	49,0	769	181	0,5	0,0	18,9	0,0	24,5	0,0	
Cenoura	40,0	35	8	0,0	0,0	1,4	1,3	0,2	0,0	
Tomate	35,0	28	7	0,1	0,0	1,0	1,0	0,2	0,0	
Leite de coco ¹²	35,0	202	48	5,0	4,4	0,5	0,0	0,5	0,0	
Cebola	25,0	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5	0,2	0,0	
OREGAOS	3,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	
Alho seco	3,0	7	2	0,0	0,0	0,3	0,0	0,1	0,0	
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	
Total		1836	434	8,6	4,8	56,2	5,0	30,1	0,2	
Total (por 100g ou 100ml)		523	124	2,5	1,4	16,0	1,4	8,6	0,1	

Alergénios

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ⁶Soja,

¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa.

Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

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 rodelas.

Método Culinário: COZIDO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais	HC (g)	dos quais	Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)		AÇ (g)		
Tomate	35,0	28	7	0,1	0,0	1,0	1,0	0,2	0,0
Couve de Bruxelas (preparada)	30,0	63	15	0,4	0,1	1,2	0,9	1,1	0,0
Total		91	22	0,5	0,1	2,2	2,0	1,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)		153	36	0,9	0,2	3,8	3,3	2,2	0,0

Alergénios

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



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.

Método Culinário: CRÚ

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais	HC (g)	dos quais	Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)		AÇ (g)		
Maçã	170,0	412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total		412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Alergénios

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

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.

Método Culinário: COZIDO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Água	60,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0
Batata branca	50,0	166	39	0,0	0,0	8,4	0,5		1,1	0,0
Tomate	40,0	32	7	0,1	0,0	1,2	1,2		0,3	0,0
Cenoura	30,0	26	6	0,0	0,0	1,1	1,0		0,1	0,0
Cebola	25,0	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5		0,2	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,1
Total		355	84	3,1	0,4	11,3	3,2		1,7	0,2
Total (por 100g ou 100ml)		189	45	1,7	0,2	6,0	1,7		0,9	0,1

Alergénios

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



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 vespera. 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.

Método Culinário: ESTUFADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	
Frango	90,8	269	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	53	13	0,2	0,0	1,6	1,5	0,6	0,0
Massa macarronete ^{1,3,7,14}	40,0	604	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	35	8	0,0	0,0	1,4	1,3	0,2	0,0
Tomate	35,0	28	7	0,1	0,0	1,0	1,0	0,2	0,0
Cebola	25,0	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5	0,2	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Total		2214	527	14,3	3,9	55,8	5,3	41,4	0,4
Total (por 100g ou 100ml)		657	156	4,2	1,1	16,6	1,6	12,3	0,1

Alergénios

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁷Leite, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

FEIJOCAS DE TOMATADA E MACARRÃO C/ ALECRIM

Modo de Preparação

Demolhar as feijocas e cozer.

Preparar um estufado com um fio de azeite, cebola e alhos picados. Adicionar tomate e deixar apurar. Adicionar as feijocas e temperar com sal. Deixar estufar.

Levar ao lume água com sal e, quando estiver a ferver, acrescentar o macarrão e deixar cozer.

Adicionar o alecrim ao preparado.

Método Culinário: ESTUFADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Massa macarrão ^{1,2,3,7}	60,0	901	212	1,1	0,2	42,6	3,0		7,2	0,0
Feijocas	49,0	657	156	0,7	0,1	21,5	1,3		10,3	0,1
Tomate	35,0	28	7	0,1	0,0	1,0	1,0		0,2	0,0
Cebola	25,0	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5		0,2	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Alho seco	3,0	7	2	0,0	0,0	0,3	0,0		0,1	0,0
Alecrim	3,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0
Sal iodado	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,2
Total		1722	408	4,9	0,8	66,1	5,8		18,0	0,3
Total (por 100g ou 100ml)		1016	241	2,9	0,5	39,0	3,4		10,6	0,2

Alergénios

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁷Leite. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

SALADA DE ALFACE, TOMATE E BETERRABA RASPADA

Modo de Preparação

Lavar e desinfetar os legumes. Preparar a salada.

Método Culinário: CRÚ

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Tomate	40,0	32	7	0,1	0,0	1,2	1,2		0,3	0,0
Beterraba	30,0	14	3	0,0	0,0	0,5	0,5		0,1	0,0
Alface	30,0	9	2	0,0	0,0	0,1	0,1		0,3	0,0
Total		55	13	0,1	0,0	1,8	1,8		0,7	0,0
Total (por 100g ou 100ml)		88	21	0,2	0,0	2,9	2,9		1,1	0,1

Alergénios

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



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.

Método Culinário: CRÚ

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais	HC (g)	dos quais	Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)		AÇ (g)		
Maçã	170,0	412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total		412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Alergénios

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

SOPA DE JULIANA DE LEGUMES

Modo de Preparação

Coloque água ao lume.

Preparar os ingredientes.

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.

Método Culinário: COZIDO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Água	60,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0
Batata branca	50,0	166	39	0,0	0,0	8,4	0,5		1,1	0,0
Repolho / Couve branca	40,0	35	8	0,1	0,0	1,1	1,0		0,4	0,0
Cenoura	30,0	26	6	0,0	0,0	1,1	1,0		0,1	0,0
Cebola	25,0	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5		0,2	0,0
Nabo	20,0	9	2	0,0	0,0	0,3	0,3		0,0	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,1
Total		367	87	3,2	0,5	11,5	3,3		1,9	0,2
Total (por 100g ou 100ml)		189	45	1,7	0,2	5,9	1,7		1,0	0,1

Alergénios

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

BARRINHAS DE PESCADA NO FORNO E ARROZ BRANCO

Modo de Preparação

Levar ao forno as barrinhas de peixe.

Para o arroz:

Levar ao lume o azeite, o alho e a cebola picada e deixe alourar ligeiramente.

Acrescentar o arroz, adicionar a água, temperar de sal e deixar cozinhar.

Método Culinário: ASSADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (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	31,7	3,3		12,3	1,1
Arroz agulha	60,0	882	208	0,2	0,1	46,9	0,0		4,0	0,0
Cebola	20,0	15	4	0,0	0,0	0,6	0,4		0,2	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,1
Total		2060	490	10,7	1,4	79,1	3,7		16,5	1,2
Total (por 100g ou 100ml)		968	230	5,0	0,7	37,1	1,7		7,7	0,5

Alergénios

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijá, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

CARIL DE LENTILHAS COM COUVE-FLOR E TOMATE E ARROZ BRANCO C/ MANJERICÃO

Modo de Preparação

Lavar e preparar todos os ingredientes segundo normas DSA.

1º Num tacho aquecer o azeite com a cebola e o alho picado.

2º Juntar as lentilhas previamente demolhadas, e a couve flor previamente cozida.

3º Adicionar o tomate.

4º Retificar o sal e adicionar o caril.

5º Regar com água, mexendo até ficar bem misturado. Deixar estufar.

Para o arroz:

Levar ao lume o azeite, o alho e a cebola picada e deixe alourar ligeiramente.

Acrescentar o arroz, adicionar a água, temperar de sal e deixar cozinhar.

Adicionar o alecrim ao preparado.

Método Culinário: ESTUFADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Arroz agulha	60,0	882	208	0,2	0,1	46,9	0,0		4,0	0,0
Lentilhas castanhas	49,0	666	157	0,3	0,0	23,3	0,0		12,3	0,0
Couve flor	45,0	25	6	0,0	0,0	0,6	0,5		0,6	0,0
Cebola	45,0	34	8	0,1	0,0	1,2	0,9		0,4	0,0
Tomate	35,0	28	7	0,1	0,0	1,0	1,0		0,2	0,0
Azeite	6,0	222	54	6,0	0,9	0,0	0,0		0,0	0,0
Manjericão	3,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0
Caril	3,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0
Alho seco	3,0	7	2	0,0	0,0	0,3	0,0		0,1	0,0
Sal iodado	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,2
Total		1865	442	6,8	1,0	73,3	2,4		17,7	0,3
Total (por 100g ou 100ml)		885	210	3,2	0,5	34,8	1,2		8,4	0,1

Alergénios

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

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.

Método Culinário: SALTEADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Brócolos (preparados)	45,0	60	14	0,4	0,0	0,7	0,0		1,5	0,0
Cenoura	40,0	35	8	0,0	0,0	1,4	1,3		0,2	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Alho seco	3,0	7	2	0,0	0,0	0,3	0,0		0,1	0,0
Total		213	51	3,4	0,5	2,4	1,4		1,8	0,1
Total (por 100g ou 100ml)		256	62	4,1	0,6	2,9	1,7		2,2	0,1

Alergénios

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

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.

Método Culinário: CRÚ

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais	HC (g)	dos quais	Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)		AÇ (g)		
Maçã	170,0	412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total		412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Alergénios

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

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.

Método Culinário: COZIDO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Água	60,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0
Batata branca	50,0	166	39	0,0	0,0	8,4	0,5		1,1	0,0
Brócolos (preparados)	40,0	54	13	0,3	0,0	0,6	0,0		1,4	0,0
Abóbora	40,0	28	7	0,0	0,0	1,7	0,4		0,3	0,0
Alface	30,0	9	2	0,0	0,0	0,1	0,1		0,3	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,1
Total		368	88	3,4	0,5	10,8	1,0		3,0	0,1
Total (por 100g ou 100ml)		197	47	1,8	0,3	5,8	0,5		1,6	0,1

Alergénios

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



PEDACINHOS DE PERU ESTUFADO COM COGUMELOS E ARROZ BRANCO

Modo de Preparação

Lavar e preparar os ingredientes segundo normas DSA.

Num tacho adicionar azeite, cebola e tomate.

Adicionar o peru, os cogumelos e as natas.

Temperar de sal.

Para o arroz:

Levar ao lume o azeite, o alho e a cebola picada e deixe alourar ligeiramente.

Acrescentar o arroz, adicionar a água, temperar de sal e deixar cozinhar.

Método Culinário: ESTUFADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Peito de peru	181,5	809	191	2,4	0,5	0,0	0,0		42,5	0,3
Arroz agulha	60,0	882	208	0,2	0,1	46,9	0,0		4,0	0,0
Cogumelos	50,0	36	9	0,2	0,1	0,0	0,0		1,1	0,5
Cebola	45,0	34	8	0,1	0,0	1,2	0,9		0,4	0,0
Tomate	35,0	28	7	0,1	0,0	1,0	1,0		0,2	0,0
Azeite	6,0	222	54	6,0	0,9	0,0	0,0		0,0	0,0
Natas ⁷	3,0	41	10	1,1	0,6	0,1	0,1		0,1	0,0
Sal iodado	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,2
Total		2054	486	10,0	2,1	49,2	2,0		48,2	1,0
Total (por 100g ou 100ml)		554	131	2,7	0,6	13,3	0,5		13,0	0,3

Alergénios

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ⁷Leite. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

CHILI VEGETARIANO (FEIJÃO PRETO, REPOLHO E CENOURA) E SALSA E ARROZ BRANCO

Modo de Preparação

Cozer o feijão aproveitando a água para acrescentar ao estufado.
Fazer um refogado com o azeite, a cebola e o alho. Acrescentar a água do feijão formando um caldo.
Cortar todos os legumes com corte idêntico e aproximadamente do tamanho do feijão. Juntar ao preparado e deixar cozinhar. Juntar o feijão e deixar apurar. Retificar temperos.
Para o arroz:
Levar ao lume o azeite, o alho e a cebola picada e deixe alourar ligeiramente.
Acrescentar o arroz, adicionar a água, temperar de sal e deixar cozinhar.

Método Culinário: ESTUFADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Repolho / Couve branca	60,0	53	13	0,2	0,0	1,6	1,5		0,6	0,0
Arroz agulha	60,0	882	208	0,2	0,1	46,9	0,0		4,0	0,0
Feijão preto	49,0	657	156	0,7	0,1	21,5	0,0		10,3	0,1
Cebola	45,0	34	8	0,1	0,0	1,2	0,9		0,4	0,0
Cenoura	40,0	35	8	0,0	0,0	1,4	1,3		0,2	0,0
Azeite	6,0	222	54	6,0	0,9	0,0	0,0		0,0	0,0
Salsa	3,0	2	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,1	0,0
Alho seco	3,0	7	2	0,0	0,0	0,3	0,0		0,1	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,1
Total		1891	449	7,2	1,1	72,9	3,8		15,7	0,2
Total (por 100g ou 100ml)		796	189	3,0	0,5	30,7	1,6		6,6	0,1

Alergénios

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



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.

Método Culinário: CRÚ

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Tomate	40,0	32	7	0,1	0,0	1,2	1,2		0,3	0,0
Milho doce	35,0	155	37	1,3	0,0	2,9	0,0		3,2	0,0
Rúcula	30,0	9	2	0,0	0,0	0,1	0,1		0,3	0,0
Total		196	46	1,5	0,0	4,2	1,3		3,7	0,0
Total (por 100g ou 100ml)		236	56	1,8	0,0	5,1	1,6		4,5	0,0

Alergénios

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



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.

Método Culinário: CRÚ

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais	HC (g)	dos quais	Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)		AÇ (g)		
Maçã	170,0	412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total		412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Alergénios

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

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.

Método Culinário: COZIDO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Água	60,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0
Nabiças	50,0	29	7	0,1	0,0	0,6	0,5		0,6	0,0
Batata branca	50,0	166	39	0,0	0,0	8,4	0,5		1,1	0,0
Couve lombarda	40,0	34	8	0,1	0,0	0,7	0,6		0,8	0,0
Nabo	20,0	9	2	0,0	0,0	0,3	0,3		0,0	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,1
Total		349	83	3,2	0,5	9,9	1,9		2,5	0,1
Total (por 100g ou 100ml)		203	48	1,9	0,3	5,7	1,1		1,4	0,1

Alergénios

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

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.

Método Culinário: GRATINADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Batata branca	200,0	665	157	0,0	0,0	33,4	2,1		4,4	0,0
Lombos de bacalhau ⁴	154,0	494	117	0,8	0,2	0,0	0,0		27,4	0,3
Leite meio gordo ⁷	35,0	69	16	0,6	0,3	1,7	0,0		1,2	0,0
Farinha para culinária sem fermento ¹	5,0	73	17	0,1	0,0	3,7	0,0		0,4	0,0
OREGAOS	3,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Total		1412	334	4,4	0,9	38,8	2,1		33,3	0,3
Total (por 100g ou 100ml)		378	89	1,2	0,2	10,4	0,6		8,9	0,1

Alergénios

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ⁴Peixes, ⁷Leite. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa.

Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

SALADA DE FEIJAO FRADE COM BATATA E MOLHO VERDE (SALSA, CEBOLA E AZEITE)

Modo de Preparação

Cozer a batata e o feijão previamente demolhado, em água e sal.
Adicionar o molho verde - salsa picada, azeite e cebola em quadradinhos

Método Culinário: COZIDO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Batata branca	200,0	665	157	0,0	0,0	33,4	2,1		4,4	0,0
Feijão frade	49,0	711	168	0,6	0,3	27,1	1,5		11,1	0,0
Cebola	25,0	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5		0,2	0,0
Salsa	3,0	2	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,1	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,1
Total		1507	356	3,7	0,7	61,2	4,1		15,7	0,2
Total (por 100g ou 100ml)		601	142	1,5	0,3	24,4	1,6		6,3	0,1

Alergénios

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

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.

Método Culinário: COZIDO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Feijão verde	40,0	50	12	0,1	0,0	1,4	1,1		0,7	0,0
Cenoura	30,0	26	6	0,0	0,0	1,1	1,0		0,1	0,0
Alface	30,0	9	2	0,0	0,0	0,1	0,1		0,3	0,0
Total		85	20	0,1	0,0	2,6	2,2		1,1	0,0
Total (por 100g ou 100ml)		111	27	0,2	0,0	3,4	2,8		1,5	0,1

Alergénios

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



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.

Método Culinário: CRÚ

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais	HC (g)	dos quais	Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)		AÇ (g)		
Maçã	170,0	412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total		412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Alergénios

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

SOPA DE BROCOLOS

Modo de Preparação

Coloque água ao lume.

Lavar e preparar os ingredientes conforme normas DSA.

Adicione à água os legumes e o sal e deixe levantar fervura. Depois, triture-os. Adicione os brócolos cortados e deixe cozinhar cerca de 45 minutos em lume muito brando.

Depois do lume desligado adicionar um fio de azeite em crú.

Método Culinário: COZIDO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais	HC (g)	dos quais	Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)		AÇ (g)		
Água	60,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Batata branca	50,0	166	39	0,0	0,0	8,4	0,5	1,1	0,0
Brócolos (preparados)	40,0	54	13	0,3	0,0	0,6	0,0	1,4	0,0
Alho francês	40,0	25	6	0,1	0,0	0,6	0,5	0,4	0,0
Cenoura	30,0	26	6	0,0	0,0	1,1	1,0	0,1	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Total		381	91	3,4	0,5	10,7	2,0	3,0	0,2
Total (por 100g ou 100ml)		197	47	1,7	0,3	5,5	1,0	1,6	0,1

Alergénios

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

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.

Método Culinário: OUTROS

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Ovo inteiro pasteurizado ³	60,0	352	85	5,4	0,0	0,7	0,0		6,9	0,0
Cebola	45,0	34	8	0,1	0,0	1,2	0,9		0,4	0,0
Arroz agulha	45,0	662	156	0,2	0,0	35,1	0,0		3,0	0,0
Ervilhas	33,0	94	22	0,2	0,0	2,3	0,5		1,7	0,0
Cenoura	30,0	26	6	0,0	0,0	1,1	1,0		0,1	0,0
Azeite	6,0	222	54	6,0	0,9	0,0	0,0		0,0	0,0
Salsa	3,0	2	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,1	0,0
Sal iodado	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,2
Total		1391	332	11,8	0,9	40,5	2,4		12,2	0,3
Total (por 100g ou 100ml)		659	157	5,6	0,4	19,2	1,1		5,8	0,1

Alergénios

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ³Ovos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

HAMBURGUER DE GRAO DE BICO COM PIMENTOS E ARROZ BRANCO C/ TOMILHO

Modo de Preparação

Juntar a cebola picada com a pasta de grão de bico (grão de bico demolhado, cozido e triturado), o sal e os pimentos picados. Formar os hambúrgueres. Colocar em chapa bem quente e grelhar de ambos os lados.

Para o arroz:

Levar ao lume o azeite, o alho e a cebola picada e deixe alourar ligeiramente.

Acrescentar o arroz, adicionar a água, temperar de sal e deixar cozinhar.

Acrescentar o tomilho pelo preparado.

Método Culinário: GRELHADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Arroz agulha	60,0	882	208	0,2	0,1	46,9	0,0		4,0	0,0
Grão-de-bico	49,0	730	173	2,5	0,2	25,2	1,4		9,3	0,0
Cebola	45,0	34	8	0,1	0,0	1,2	0,9		0,4	0,0
Pimento verde	10,0	11	3	0,1	0,0	0,3	0,3		0,2	0,0
Azeite	6,0	222	54	6,0	0,9	0,0	0,0		0,0	0,0
Tomilho	3,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0
Sal iodado	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,2
Total		1880	446	8,8	1,2	73,6	2,5		13,9	0,2
Total (por 100g ou 100ml)		1117	265	5,2	0,7	43,7	1,5		8,2	0,1

Alergénios

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

SALADA DE ALFACE, TOMATE E BETERRABA RASPADA

Modo de Preparação

Lavar e desinfetar os legumes. Preparar a salada.

Método Culinário: CRÚ

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Tomate	40,0	32	7	0,1	0,0	1,2	1,2		0,3	0,0
Beterraba	30,0	14	3	0,0	0,0	0,5	0,5		0,1	0,0
Alface	30,0	9	2	0,0	0,0	0,1	0,1		0,3	0,0
Total		55	13	0,1	0,0	1,8	1,8		0,7	0,0
Total (por 100g ou 100ml)		88	21	0,2	0,0	2,9	2,9		1,1	0,1

Alergénios

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



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.

Método Culinário: CRÚ

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais	HC (g)	dos quais	Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)		AÇ (g)		
Maçã	170,0	412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total		412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Alergénios

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



GELATINA

Modo de Preparação

Preparar a gelatina de acordo com as instruções do fabricante. A gelatina é de origem vegetal.

Método Culinário: OUTROS

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Água	50,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0
Gelatina de ananás em pó ^{1,3,6,7,8,12}	12,0	194	46	0,0	0,0	10,3	10,2		1,1	0,4
Total		194	46	0,0	0,0	10,3	10,2		1,1	0,4
Total (por 100g ou 100ml)		313	74	0,0	0,0	16,6	16,5		1,8	0,6

Alergénios

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

SOPA DE REPOLHO E FEIJÃO VERMELHO

Modo de Preparação

Lavar e preparar os ingredientes conforme normas DSA.
 Demolhar o feijão de véspera.
 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.

Método Culinário: COZIDO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Água	60,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0
Batata branca	50,0	166	39	0,0	0,0	8,4	0,5		1,1	0,0
Repolho / Couve branca	40,0	35	8	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	22	5	0,0	0,0	0,5	0,4		0,6	0,0
Cebola	25,0	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5		0,2	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,1
Total		909	217	3,7	0,5	33,7	2,5		11,3	0,1
Total (por 100g ou 100ml)		424	101	1,7	0,2	15,7	1,2		5,3	0,1

Alergénios

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

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.

Método Culinário: ASSADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Batata branca	200,0	665	157	0,0	0,0	33,4	2,1		4,4	0,0
Carne picada de vaca	132,0	1250	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	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5		0,2	0,0
Ovo inteiro pasteurizado ³	15,0	88	21	1,4	0,0	0,2	0,0		1,7	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Manteiga sem sal ⁷	2,0	62	15	1,7	0,9	0,0	0,0		0,0	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,1
Total		2263	540	27,5	9,7	36,0	2,6		35,6	0,4
Total (por 100g ou 100ml)		590	141	7,2	2,5	9,4	0,7		9,3	0,1

Alergénios

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ³Ovos, ⁷Leite.

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

FAVAS COZIDAS COM COUVE LOMBARDA E MOLHO DE LEGUMES (ALHO FRANCES, CENOURA, CEBOLA E TOMATE) C/ BATATA COZIDA

Modo de Preparação

cozer a couve lombarda e as favas em água e sal.

1º Lavar e preparar os ingredientes segundo normas DSA.

2º Cozer os legumes. Triturar tudo e adicionar um fio de azeite.

1º Lavar e descascar as batatas.

2º Leve ao lume, em água a ferver, as batatas aos cubos com sal.

Método Culinário: COZIDO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Batata branca	200,0	665	157	0,0	0,0	33,4	2,1		4,4	0,0
Favas	156,0	527	125	0,8	0,2	13,3	2,5		11,5	0,0
Couve lombarda	60,0	52	12	0,1	0,0	1,0	0,9		1,1	0,0
Cenoura	40,0	35	8	0,0	0,0	1,4	1,3		0,2	0,0
Alho francês	40,0	25	6	0,1	0,0	0,6	0,5		0,4	0,0
Tomate	35,0	28	7	0,1	0,0	1,0	1,0		0,2	0,0
Cebola	25,0	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5		0,2	0,0
Azeite	6,0	222	54	6,0	0,9	0,0	0,0		0,0	0,0
Sal iodado	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,2
Total		1572	373	7,1	1,0	51,5	8,9		18,1	0,3
Total (por 100g ou 100ml)		320	76	1,4	0,2	10,5	1,8		3,7	0,1

Alergénios

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

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.

Método Culinário: COZIDO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Feijão verde	40,0	50	12	0,1	0,0	1,4	1,1		0,7	0,0
Pepino	30,0	15	4	0,1	0,0	0,3	0,3		0,3	0,0
Cenoura	30,0	26	6	0,0	0,0	1,1	1,0		0,1	0,0
Total		92	22	0,2	0,1	2,9	2,4		1,1	0,0
Total (por 100g ou 100ml)		112	27	0,3	0,1	3,5	2,9		1,4	0,0

Alergénios

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



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.

Método Culinário: CRÚ

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais	HC (g)	dos quais	Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)		AÇ (g)		
Maçã	170,0	412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total		412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Alergénios

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

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.

Método Culinário: COZIDO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Água	60,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0
Batata branca	50,0	166	39	0,0	0,0	8,4	0,5		1,1	0,0
Cenoura	45,0	39	9	0,0	0,0	1,6	1,5		0,2	0,1
Couve flor	40,0	22	5	0,0	0,0	0,5	0,4		0,6	0,0
Alho francês	40,0	25	6	0,1	0,0	0,6	0,5		0,4	0,0
Cebola	25,0	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5		0,2	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,1
Total		382	91	3,1	0,5	11,8	3,5		2,5	0,2
Total (por 100g ou 100ml)		188	45	1,5	0,2	5,8	1,7		1,2	0,1

Alergénios

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

MARUCA ASSADA E ARROZ DE LEGUMES (CENOURA 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.
Colocar a cebola e o alho a alourar ligeiramente em azeite.
Adicionar água.
Quando esta mistura levantar fervura, juntar o arroz, as cenouras e a couve.
Retificar o sal.

Método Culinário: ASSADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Maruca ⁴	143,0	317	75	0,1	0,0	0,0	0,0	18,4	0,3	
Couve lombarda	60,0	52	12	0,1	0,0	1,0	0,9	1,1	0,0	
Cebola	45,0	34	8	0,1	0,0	1,2	0,9	0,4	0,0	
Arroz agulha	45,0	662	156	0,2	0,0	35,1	0,0	3,0	0,0	
Tomate	35,0	28	7	0,1	0,0	1,0	1,0	0,2	0,0	
Cenoura	30,0	26	6	0,0	0,0	1,1	1,0	0,1	0,0	
Azeite	6,0	222	54	6,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	
Alho seco	6,0	14	3	0,0	0,0	0,5	0,1	0,2	0,0	
Sal iodado	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	
Total		1355	321	6,6	0,9	40,0	3,9	23,5	0,6	
Total (por 100g ou 100ml)		445	105	2,2	0,3	13,1	1,3	7,7	0,2	

Alergénios

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ⁴Peixes. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

GRÃO DE BICO COZIDO E MOLHO DE LEGUMES (ALHO FRANCES, CENOURA, CEBOLA E TOMATE), ESPARGUETE C/ HORTELÃ

Modo de Preparação

Depois de demolhar o grão, colocar a cozer em água abundante.

1º Lavar e preparar os ingredientes segundo normas DSA.

2º Cozer os legumes. Triturar tudo e adicionar um fio de azeite.

1º Leve ao lume água com sal e quando estiver a ferver acrescentar o esparguete e deixe cozer o tempo correspondente ao indicado pelo fabricante (1 porção de massa para três de água).

Escorrer a água.

Adicionar a hortelã ao preparado.

Método Culinário: COZIDO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Massa esparguete ^{1,3}	60,0	875	206	1,2	0,2	42,0	1,6		6,0	0,0
Grão-de-bico	49,0	730	173	2,5	0,2	25,2	1,4		9,3	0,0
Cenoura	40,0	35	8	0,0	0,0	1,4	1,3		0,2	0,0
Alho francês	40,0	25	6	0,1	0,0	0,6	0,5		0,4	0,0
Tomate	35,0	28	7	0,1	0,0	1,0	1,0		0,2	0,0
Cebola	25,0	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5		0,2	0,0
Hortelã	3,0	2	0	0,0	0,0	0,1	0,0		3,4	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,1
Total		1825	432	6,9	0,9	71,1	6,4		19,8	0,2
Total (por 100g ou 100ml)		826	196	3,1	0,4	32,2	2,9		9,0	0,1

Alergénios

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

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.

Método Culinário: CRÚ

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Tomate	40,0	32	7	0,1	0,0	1,2	1,2		0,3	0,0
Milho doce	35,0	155	37	1,3	0,0	2,9	0,0		3,2	0,0
Cenoura	30,0	26	6	0,0	0,0	1,1	1,0		0,1	0,0
Total		214	50	1,4	0,0	5,2	2,2		3,6	0,0
Total (por 100g ou 100ml)		228	54	1,5	0,0	5,6	2,3		3,9	0,0

Alergénios

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



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.

Método Culinário: CRÚ

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais	HC (g)	dos quais	Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)		AÇ (g)		
Maçã	170,0	412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total		412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Alergénios

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



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 francês às rodela.
Depois do lume desligado adicionar um fio de azeite.

Método Culinário: COZIDO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Água	60,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0
Batata branca	50,0	166	39	0,0	0,0	8,4	0,5		1,1	0,0
Alho francês	50,0	31	7	0,1	0,0	0,8	0,6		0,5	0,0
Abóbora	40,0	28	7	0,0	0,0	1,7	0,4		0,3	0,0
Cenoura	30,0	26	6	0,0	0,0	1,1	1,0		0,1	0,0
Cebola	25,0	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5		0,2	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,1
Total		382	91	3,2	0,5	12,6	3,0		2,2	0,2
Total (por 100g ou 100ml)		184	44	1,5	0,2	6,1	1,4		1,1	0,1

Alergénios

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

FRANGO ESTUFADO COM CENOURA E ERVILHAS E ARROZ BRANCO

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.
 Para o arroz:
 Levar ao lume o azeite, o alho e a cebola picada e deixe alourar ligeiramente.
 Acrescentar o arroz, adicionar a água, temperar de sal e deixar cozinhar.

Método Culinário: ESTUFADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Frango	181,5	538	128	2,3	0,6	0,0	0,0		26,6	0,2
Arroz agulha	60,0	882	208	0,2	0,1	46,9	0,0		4,0	0,0
Ervilhas	55,0	156	37	0,3	0,1	3,9	0,8		2,9	0,0
Cebola	45,0	34	8	0,1	0,0	1,2	0,9		0,4	0,0
Cenoura	40,0	35	8	0,0	0,0	1,4	1,3		0,2	0,0
Tomate	35,0	28	7	0,1	0,0	1,0	1,0		0,2	0,0
Azeite	6,0	222	54	6,0	0,9	0,0	0,0		0,0	0,0
Sal iodado	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,2
Total		1895	450	9,0	1,6	54,4	4,0		34,3	0,5
Total (por 100g ou 100ml)		558	132	2,6	0,5	16,0	1,2		10,1	0,2

Alergénios

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



JARDINEIRA DE SOJA (SOJA, CENOURA, COUVE DE BRUXELAS) E ARROZ BRANCO

Modo de Preparação

Deixar a soja a hidratar, coberta de água quente, durante alguns minutos.
Lavar e descascar as cenouras. Cortar ao meio e depois em meias-luas.
Levar a cebola picada a alourar num tacho com a azeite. Adicionar a cenoura, a couve de bruxelas, a soja e o tomate em cubos. Misturar.
Acrescentar a hortelã e deixar cozinhar cerca de 25 a 30 minutos.
Para o arroz:
Levar ao lume o azeite, o alho e a cebola picada e deixe alourar ligeiramente.
Acrescentar o arroz, adicionar a água, temperar de sal e deixar cozinhar.

Método Culinário: ESTUFADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Arroz agulha	60,0	882	208	0,2	0,1	46,9	0,0	4,0	0,0	
Soja fina ⁶	49,0	769	181	0,5	0,0	18,9	0,0	24,5	0,0	
Cebola	45,0	34	8	0,1	0,0	1,2	0,9	0,4	0,0	
Cenoura	40,0	35	8	0,0	0,0	1,4	1,3	0,2	0,0	
Tomate	35,0	28	7	0,1	0,0	1,0	1,0	0,2	0,0	
Couve de Bruxelas	30,0	50	12	0,3	0,1	1,0	0,7	0,8	0,0	
Azeite	6,0	222	54	6,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	
Hortelã	3,0	2	0	0,0	0,0	0,1	0,0	3,4	0,0	
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	
Total		2023	479	7,2	1,0	70,5	4,0	33,6	0,2	
Total (por 100g ou 100ml)		831	197	3,0	0,4	29,0	1,6	13,8	0,1	

Alergénios

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ⁶Soja. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

SALADA DE ALFACE, TOMATE E COUVE ROXA

Modo de Preparação

Lavar e desinfetar. Preparar a salada.

Método Culinário: CRÚ

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Tomate	40,0	32	7	0,1	0,0	1,2	1,2	0,3	0,0	
Alface	30,0	9	2	0,0	0,0	0,1	0,1	0,3	0,0	
Couve roxa	25,0	25	6	0,0	0,0	0,8	0,7	0,4	0,0	
Total		66	16	0,1	0,0	2,1	2,0	0,9	0,0	
Total (por 100g ou 100ml)		98	23	0,2	0,0	3,1	2,9	1,4	0,0	

Alergénios

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



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.

Método Culinário: CRÚ

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais	HC (g)	dos quais	Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)		AÇ (g)		
Maçã	170,0	412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total		412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Alergénios

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

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.

Método Culinário: COZIDO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Água	60,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0
Batata branca	50,0	166	39	0,0	0,0	8,4	0,5		1,1	0,0
Repolho / Couve branca	40,0	35	8	0,1	0,0	1,1	1,0		0,4	0,0
Couve flor	40,0	22	5	0,0	0,0	0,5	0,4		0,6	0,0
Curgete	30,0	23	5	0,1	0,0	0,6	0,5		0,5	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,1
Total		357	85	3,2	0,5	10,5	2,5		2,5	0,1
Total (por 100g ou 100ml)		198	47	1,8	0,3	5,8	1,4		1,4	0,1

Alergénios

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

MASSADA DE PEIXE (PESCADA) COM COENTROS

Modo de Preparação

Lave o peixe e limpe-o de peles e espinhas. Refogue a cebola e o alho em azeite e junte-lhe o tomate limpo de peles e cortado aos bocadinhos e o sal. A este refogado, junte o peixe já limpo e os pimentos verdes. Deixe estufar lentamente em lume brando, sem mexer pois o peixe pode desfazer-se. Quando o peixe estiver quase estufado, junte-lhe o suficiente de água quente para cozer a massa. Por fim, antes que a massa coza por completo, leve à mesa com coentros por cima da massada.

Método Culinário: ESTUFADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Lombos de pescada ⁴	137,5	483	114	1,9	0,3	0,0	0,0		24,2	0,3
Massa cotovelinhos ^{1,3}	60,0	906	214	1,1	0,2	42,0	0,0		7,4	0,0
Tomate	35,0	28	7	0,1	0,0	1,0	1,0		0,2	0,0
Cebola	25,0	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5		0,2	0,0
Pimento verde	10,0	11	3	0,1	0,0	0,3	0,3		0,2	0,0
Coentros	3,0	3	1	0,0	0,0	0,0	0,0		0,1	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Alho seco	3,0	7	2	0,0	0,0	0,3	0,0		0,1	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,1
Total		1568	371	6,2	1,0	44,3	1,9		32,4	0,5
Total (por 100g ou 100ml)		586	139	2,3	0,4	16,6	0,7		12,1	0,2

Alergénios

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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



MASSA A LAVRADOR VEGETARIANA (GRÃO, PENCA, CENOURA, MACARRÃO)

Modo de Preparação

Lavar e preparar os ingredientes segundo normas DSA.

1º Demolhar o grão de vespera e cozer.

2º Fazer um refogado com cebola picada e azeite. Adicionar o grão, o macarrão e a penca e a cenoura em lume médio.

3º Mexer suavemente e deixar apurar/cozer.

Temperar com sal.

Método Culinário: COZIDO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Couve Portuguesa / Penca	75,0	74	17	0,2	0,0	2,0	1,9		1,2	0,0
Massa macarrão ^{1,2,3,7}	60,0	901	212	1,1	0,2	42,6	3,0		7,2	0,0
Grão de bico	49,0	730	173	2,5	0,2	25,2	1,4		9,3	0,0
Cenoura	40,0	35	8	0,0	0,0	1,4	1,3		0,2	0,0
Cebola	25,0	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5		0,2	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,1
Total		1869	443	6,8	0,9	71,9	8,1		18,1	0,2
Total (por 100g ou 100ml)		837	198	3,0	0,4	32,2	3,6		8,1	0,1

Alergénios

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁷Leite. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

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.

Método Culinário: GRATINADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Couve flor	45,0	25	6	0,0	0,0	0,6	0,5		0,6	0,0
Tomate	40,0	32	7	0,1	0,0	1,2	1,2		0,3	0,0
Beterraba	30,0	14	3	0,0	0,0	0,5	0,5		0,1	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Total		182	44	3,1	0,4	2,3	2,2		1,1	0,0
Total (por 100g ou 100ml)		265	64	4,6	0,6	3,3	3,2		1,6	0,1

Alergénios

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



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.

Método Culinário: CRÚ

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais	HC (g)	dos quais	Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)		AÇ (g)		
Maçã	170,0	412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total		412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Alergénios

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

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.

Método Culinário: COZIDO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Água	60,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0
Batata branca	50,0	166	39	0,0	0,0	8,4	0,5		1,1	0,0
Lentilhas secas	49,0	407	96	0,2	0,0	14,2	0,4		7,5	0,0
Alho francês	40,0	25	6	0,1	0,0	0,6	0,5		0,4	0,0
Abóbora	40,0	28	7	0,0	0,0	1,7	0,4		0,3	0,0
Cebola	25,0	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5		0,2	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,1
Total		756	179	3,3	0,5	25,6	2,2		9,5	0,1
Total (por 100g ou 100ml)		365	86	1,6	0,2	12,4	1,1		4,6	0,1

Alergénios

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

LOMBO DE PORCO ASSADO E BATATA ASSADA

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.

Coloque num tabuleiro as batatas aos cubos, com azeite, sal, cebola e tomate.

Leve ao forno a 160°C durante vinte minutos.

Método Culinário: ASSADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Batata branca	200,0	665	157	0,0	0,0	33,4	2,1		4,4	0,0
Lombo de porco	132,0	713	169	6,1	2,1	0,0	0,0		28,7	0,2
Cebola	25,0	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5		0,2	0,0
Azeite	6,0	222	54	6,0	0,9	0,0	0,0		0,0	0,0
Limão	5,0	4	1	0,0	0,0	0,1	0,1		0,0	0,0
Alho seco	3,0	7	2	0,0	0,0	0,3	0,0		0,1	0,0
Sal iodado	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,2
Total		1629	387	12,1	2,9	34,4	2,7		33,4	0,4
Total (por 100g ou 100ml)		483	115	3,6	0,9	10,2	0,8		9,9	0,1

Alergénios

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

ERVILHAS COZIDAS E MOLHO DE TOMATE C/ BATATA COZIDA

Modo de Preparação

Coloque água num tacho e tempere de sal. De seguida coloque as ervilhas, e deixe cozer lentamente. Quando tiverem macias, encontram-se cozidas.

Preparar o molho de tomate fazendo um refogado de azeite, cebola e alhos. Juntar tomate e deixar estufar. Acrescentar óregãos.

1º Lavar e descascar as batatas.

2º Leve ao lume, em água a ferver, as batatas aos cubos com sal.

Método Culinário: COZIDO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Batata branca	200,0	665	157	0,0	0,0	33,4	2,1	4,4	0,0	
Ervilhas	156,0	443	106	0,8	0,2	10,9	2,2	8,3	0,0	
Tomate	35,0	28	7	0,1	0,0	1,0	1,0	0,2	0,0	
Cebola	25,0	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5	0,2	0,0	
Azeite	6,0	222	54	6,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	
OREGAOS	3,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Alho seco	3,0	7	2	0,0	0,0	0,3	0,0	0,1	0,0	
Sal iodado	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	
Total		1384	329	6,9	1,0	46,3	5,8	13,1	0,3	
Total (por 100g ou 100ml)		352	84	1,8	0,3	11,8	1,5	3,3	0,1	

Alergénios

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

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.

Método Culinário: COZIDO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Brócolos (preparados)	35,0	47	11	0,3	0,0	0,5	0,0		1,2	0,0
Pepino	30,0	15	4	0,1	0,0	0,3	0,3		0,3	0,0
Cenoura	30,0	26	6	0,0	0,0	1,1	1,0		0,1	0,0
Total		88	21	0,4	0,1	1,9	1,3		1,6	0,0
Total (por 100g ou 100ml)		112	27	0,5	0,1	2,5	1,7		2,0	0,1

Alergénios

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



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.

Método Culinário: CRÚ

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais	HC (g)	dos quais	Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)		AÇ (g)		
Maçã	170,0	412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total		412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Alergénios

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

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.

Método Culinário: COZIDO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Água	60,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0
Favas	50,0	169	40	0,3	0,1	4,3	0,8		3,7	0,0
Batata branca	50,0	166	39	0,0	0,0	8,4	0,5		1,1	0,0
Couve flor	40,0	22	5	0,0	0,0	0,5	0,4		0,6	0,0
Alho francês	40,0	25	6	0,1	0,0	0,6	0,5		0,4	0,0
Abóbora	40,0	28	7	0,0	0,0	1,7	0,4		0,3	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,1
Total		521	124	3,4	0,5	15,5	2,6		6,0	0,1
Total (por 100g ou 100ml)		236	56	1,5	0,2	7,0	1,2		2,7	0,1

Alergénios

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

CALDEIRADA DE RAIA

Modo de Preparação

Num tacho, coloca-se as batatas às rodelas, de seguida a cebola também às rodelas, o alho picado e a folha de louro. Depois a raia. Coloca-se o tomate, o sal e regue com azeite. Deixar cozinhar sempre com o lume no mínimo para as batatas não torrarem.

Método Culinário: GUISADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Batata branca	150,0	499	117	0,0	0,0	25,1	1,6		3,3	0,0
Raia sem pele ⁴	137,5	126	30	0,1	0,0	0,0	0,0		7,2	0,3
Tomate	35,0	32	7	0,1	0,0	1,1	1,1		0,4	0,0
Cebola	25,0	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5		0,2	0,0
Louro seco	3,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Alho seco	3,0	7	2	0,0	0,0	0,3	0,0		0,1	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,1
Total		793	187	3,3	0,5	27,1	3,1		11,1	0,4
Total (por 100g ou 100ml)		321	76	1,3	0,2	11,0	1,3		4,5	0,2

Alergénios

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ⁴Peixes. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

RATATOUILLE DE LEGUMES (CENOURA E NABO) NO FORNO COM PURE DE GRAO DE BICO E TALOS DE AIPO E ALECRIM E BATATA COZIDA

Modo de Preparação

Cortar todos os legumes às rodelas fininhas e dispor num tabuleiro de forno com um fio de azeite no fundo. Temperar com umas folhinhas de alecrim.

Cozer o grão de bico e triturar com alguma água de cozer o grão. Num tacho, colocar um fio de azeite, alho, o grão triturado, um pouco de sal. Cozinhar em lume brando até adquirir uma textura cremosa.

1º Lavar e descascar as batatas.

2º Leve ao lume, em água a ferver, as batatas aos cubos com sal.

Método Culinário: ASSADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Batata branca	200,0	665	157	0,0	0,0	33,4	2,1		4,4	0,0
Grão de bico	49,0	730	173	2,5	0,2	25,2	1,4		9,3	0,0
Cenoura	40,0	35	8	0,0	0,0	1,4	1,3		0,2	0,0
Nabo com rama	20,0	9	2	0,0	0,0	0,3	0,3		0,0	0,0
Azeite	6,0	222	54	6,0	0,9	0,0	0,0		0,0	0,0
Alho seco	3,0	7	2	0,0	0,0	0,3	0,0		0,1	0,0
Alecrim	3,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0
Aipo ⁹	3,0	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0
Sal iodado	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,2
Total		1668	396	8,5	1,1	60,6	5,2		14,0	0,3
Total (por 100g ou 100ml)		598	142	3,0	0,4	21,7	1,8		5,0	0,1

Alergénios

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ⁹Aipo. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

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.

Método Culinário: SALTEADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Repolho / Couve branca	60,0	53	13	0,2	0,0	1,6	1,5		0,6	0,0
Tomate	40,0	32	7	0,1	0,0	1,2	1,2		0,3	0,0
Rúcula	30,0	9	2	0,0	0,0	0,1	0,1		0,3	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Alho seco	3,0	7	2	0,0	0,0	0,3	0,0		0,1	0,0
Total		212	51	3,3	0,5	3,1	2,9		1,2	0,0
Total (por 100g ou 100ml)		215	52	3,4	0,5	3,2	2,9		1,3	0,0

Alergénios

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



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.

Método Culinário: CRÚ

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais	HC (g)	dos quais	Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)		AÇ (g)		
Maçã	170,0	412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total		412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Alergénios

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

CREME DE COUVE FLOR

Modo de Preparação

Lavar e preparar os ingredientes.

Colocar tudo numa panela com água e sal e deixar cozer.

Triturar tudo, de forma a obter a consistência de um creme.

Quando estiver com o lume desligado, adicionar um fio de azeite e temperar.

Método Culinário: COZIDO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Água	60,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0
Batata branca	50,0	166	39	0,0	0,0	8,4	0,5		1,1	0,0
Repolho / Couve branca	40,0	35	8	0,1	0,0	1,1	1,0		0,4	0,0
Couve flor	40,0	22	5	0,0	0,0	0,5	0,4		0,6	0,0
Alho francês	40,0	25	6	0,1	0,0	0,6	0,5		0,4	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,1
Total		359	86	3,2	0,5	10,6	2,5		2,5	0,1
Total (por 100g ou 100ml)		206	49	1,8	0,3	6,1	1,4		1,4	0,1

Alergénios

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

JARDINEIRA DE AVES (PERU E FRANGO) COM MACEDONIA DE LEGUMES

Modo de Preparação

cozer a macedónia em água e sal.

Lavar e descascar as batatas. Partir aos cubos e deixar cozer.

Fazer um refogado com azeite e cebola e juntar as carnes. Deixar estufar e juntar a este refogado os legumes e as batatas.

Método Culinário: ESTUFADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Batata branca	150,0	499	117	0,0	0,0	25,1	1,6		3,3	0,0
Peru	90,8	443	106	4,7	1,5	0,0	0,0		15,8	0,1
Frango	90,8	269	64	1,2	0,3	0,0	0,0		13,3	0,1
Macedónia de legumes	60,0	97	22	0,2	0,0	3,6	0,0		1,1	0,0
Cebola	25,0	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5		0,2	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,1
Total		1438	341	9,1	2,3	29,3	2,1		33,7	0,3
Total (por 100g ou 100ml)		410	97	2,6	0,6	8,4	0,6		9,6	0,1

Alergénios

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

LENTILHAS GUIADAS E BATATA COZIDA C/ LOURO

Modo de Preparação

Cozer as lentilhas e guisar em azeite, cebola e tomate.

1º Lavar e descascar as batatas.

2º Leve ao lume, em água a ferver, as batatas aos cubos com sal.

Acrescentar o louro ao preparado.

Método Culinário: GUIADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Batata branca	200,0	665	157	0,0	0,0	33,4	2,1		4,4	0,0
Lentilhas secas	49,0	407	96	0,2	0,0	14,2	0,4		7,5	0,0
Tomate	35,0	28	7	0,1	0,0	1,0	1,0		0,2	0,0
Cebola	25,0	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5		0,2	0,0
Azeite	6,0	222	54	6,0	0,9	0,0	0,0		0,0	0,0
Louro seco	3,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,1
Total		1341	318	6,3	0,9	49,4	4,0		12,3	0,2
Total (por 100g ou 100ml)		506	120	2,4	0,3	18,6	1,5		4,7	0,1

Alergénios

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

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.

Método Culinário: COZIDO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Tomate	40,0	32	7	0,1	0,0	1,2	1,2		0,3	0,0
Brócolos (preparados)	35,0	47	11	0,3	0,0	0,5	0,0		1,2	0,0
Beterraba	30,0	14	3	0,0	0,0	0,5	0,5		0,1	0,0
Total		93	22	0,4	0,0	2,2	1,7		1,6	0,0
Total (por 100g ou 100ml)		112	26	0,5	0,0	2,7	2,0		1,9	0,1

Alergénios

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



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.

Método Culinário: CRÚ

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais	HC (g)	dos quais	Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)		AÇ (g)		
Maçã	170,0	412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total		412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Alergénios

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

SOPA DE PENCA

Modo de Preparação

Coloque água ao lume.

Lavar 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.

Método Culinário: COZIDO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Água	60,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0
Batata branca	50,0	166	39	0,0	0,0	8,4	0,5		1,1	0,0
Couve Portuguesa / Penca	40,0	39	9	0,1	0,0	1,1	1,0		0,7	0,0
Alho francês	40,0	25	6	0,1	0,0	0,6	0,5		0,4	0,0
Cenoura	30,0	26	6	0,0	0,0	1,1	1,0		0,1	0,0
Cebola	25,0	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5		0,2	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,1
Total		386	92	3,2	0,5	11,8	3,5		2,5	0,2
Total (por 100g ou 100ml)		188	45	1,6	0,2	5,7	1,7		1,2	0,1

Alergénios

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

FILETES DE ABROTEA FRITOS E ARROZ DE FEIJAO ENCARNADO

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.
 Demolhar o feijão.
 Num tacho, fazer um refogado com azeite e cebola.
 Quando alourar adicionar água suficiente para cozer o arroz, sal e o arroz.
 Quando o arroz começar a ficar cozido, adicionar o feijão.

Método Culinário: FRITO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Abrótea ⁴	143,0	326	77	0,1	0,0	0,0	0,0		18,9	0,2
Arroz agulha	45,0	662	156	0,2	0,0	35,1	0,0		3,0	0,0
Feijão encarnado	20,0	278	66	0,2	0,0	11,5	0,0		4,5	0,0
Cebola	20,0	15	4	0,0	0,0	0,6	0,4		0,2	0,0
Ovo inteiro pasteurizado ³	15,0	88	21	1,4	0,0	0,2	0,0		1,7	0,0
Óleo de amendoim ⁵	10,0	364	89	9,9	1,8	0,0	0,0		0,0	0,0
Limão	5,0	4	1	0,0	0,0	0,1	0,1		0,0	0,0
Farinha para culinária sem fermento ¹	5,0	73	17	0,1	0,0	3,7	0,0		0,4	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Sal iodado	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,2
Total		1920	458	14,8	2,2	51,2	0,4		28,7	0,4
Total (por 100g ou 100ml)		838	200	6,5	1,0	22,3	0,2		12,5	0,2

Alergénios

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

ARROZ DE AÇAFRÃO COM ERVILHAS E COGUMELOS

Modo de Preparação

No fundo de um tacho colocar cebola picada, alho picado, um fio de azeite e tomate aos cubos. Adicionar o arroz e o dobro da quantidade de água em arroz. Assim que este ferver adicionar o açafrão, as ervilhas e os cogumelos em tiras. Temperar de sal.

Método Culinário: ESTUFADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Ervilhas	156,0	443	106	0,8	0,2	10,9	2,2		8,3	0,0
Cogumelos	50,0	36	9	0,2	0,1	0,0	0,0		1,1	0,5
Arroz agulha	45,0	662	156	0,2	0,0	35,1	0,0		3,0	0,0
Tomate	35,0	28	7	0,1	0,0	1,0	1,0		0,2	0,0
Cebola	20,0	15	4	0,0	0,0	0,6	0,4		0,2	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Alho seco	3,0	7	2	0,0	0,0	0,3	0,0		0,1	0,0
Açafrão das Índias	3,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,1
Total		1302	309	4,3	0,7	47,9	3,6		12,8	0,6
Total (por 100g ou 100ml)		424	101	1,4	0,2	15,6	1,2		4,2	0,2

Alergénios

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

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.

Método Culinário: CRÚ

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Tomate	40,0	32	7	0,1	0,0	1,2	1,2		0,3	0,0
Milho doce	35,0	155	37	1,3	0,0	2,9	0,0		3,2	0,0
Alface	30,0	9	2	0,0	0,0	0,1	0,1		0,3	0,0
Total		196	46	1,5	0,0	4,2	1,3		3,7	0,0
Total (por 100g ou 100ml)		236	56	1,8	0,0	5,1	1,6		4,5	0,0

Alergénios

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



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.

Método Culinário: CRÚ

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais	HC (g)	dos quais	Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)		AÇ (g)		
Maçã	170,0	412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total		412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Alergénios

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

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 hortaliça e juntar à base.
 Temperar com sal.
 Quando estiver cozido e depois do lume desligado adicionar o azeite.

Método Culinário: COZIDO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Água	60,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0
Batata branca	50,0	166	39	0,0	0,0	8,4	0,5		1,1	0,0
Couve lombarda	40,0	34	8	0,1	0,0	0,7	0,6		0,8	0,0
Abóbora	40,0	28	7	0,0	0,0	1,7	0,4		0,3	0,0
Cenoura	30,0	26	6	0,0	0,0	1,1	1,0		0,1	0,0
Cebola	25,0	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5		0,2	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,1
Total		385	92	3,1	0,5	12,5	3,0		2,5	0,2
Total (por 100g ou 100ml)		182	43	1,5	0,2	5,9	1,4		1,2	0,1

Alergénios

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

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.

Método Culinário: ESTUFADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Carne de vaca	66,0	625	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	53	13	0,2	0,0	1,6	1,5		0,6	0,0
Grão de bico	60,0	894	212	3,0	0,3	30,8	1,7		11,4	0,0
Massa macarronete ^{1,3,7,14}	40,0	604	142	0,7	0,2	28,0	0,9		5,0	0,0
Cenoura	40,0	35	8	0,0	0,0	1,4	1,3		0,2	0,0
Tomate	35,0	28	7	0,1	0,0	1,0	1,0		0,2	0,0
Cebola	25,0	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5		0,2	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Total		2908	692	26,0	7,9	63,6	7,0		44,6	0,3
Total (por 100g ou 100ml)		797	190	7,1	2,2	17,4	1,9		12,2	0,1

Alergénios

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁷Leite, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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



RANCHO VEGETARIANO (GRÃO DE BICO, REPOLHO, CENOURA) E SALSA

Modo de Preparação

Refogue no azeite a cebola picada, os dentes de alho e os tomates picados. Adicione uma chávena de água e deixe ferver.

Junte a cenoura em rodela e a couve ripada. A meio da cozedura, adicione a massa. Quando os ingredientes estiverem quase cozidos adicione o grão-de-bico, previamente demolhado, e o sal.

Envolver em salsa picada.

Método Culinário: ESTUFADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Massa macarrão ^{1,2,3,7}	60,0	901	212	1,1	0,2	42,6	3,0		7,2	0,0
Couve branca ripada	60,0	70	17	0,2	0,1	2,1	0,0		0,8	0,0
Grão de bico	49,0	730	173	2,5	0,2	25,2	1,4		9,3	0,0
Cenoura	40,0	35	8	0,0	0,0	1,4	1,3		0,2	0,0
Tomate	35,0	28	7	0,1	0,0	1,0	1,0		0,2	0,0
Cebola	25,0	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5		0,2	0,0
Salsa	3,0	2	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,1	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Alho seco	3,0	7	2	0,0	0,0	0,3	0,0		0,1	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,1
Total		1903	451	6,9	1,0	73,3	7,3		18,1	0,2
Total (por 100g ou 100ml)		728	173	2,6	0,4	28,1	2,8		6,9	0,1

Alergénios

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁷Leite. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

SALADA DE ALFACE, MILHO E PEPINO

Modo de Preparação

Lavar e preparar os ingredientes conforme as normas da higiene e segurança alimentar.
Preparar a salada.
Dar uma fervura ao milho e juntar à salada.

Método Culinário: CRÚ

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Milho doce	35,0	155	37	1,3	0,0	2,9	0,0		3,2	0,0
Pepino	30,0	15	4	0,1	0,0	0,3	0,3		0,3	0,0
Alface	30,0	9	2	0,0	0,0	0,1	0,1		0,3	0,0
Total		179	42	1,5	0,0	3,4	0,4		3,7	0,0
Total (por 100g ou 100ml)		263	62	2,2	0,1	4,9	0,6		5,5	0,0

Alergénios

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

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.

Método Culinário: CRÚ

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais	HC (g)	dos quais	Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)		AÇ (g)		
Maçã	170,0	412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total		412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Alergénios

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

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.

Método Culinário: COZIDO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Água	60,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0
Curgete	50,0	38	9	0,1	0,0	1,0	0,9		0,8	0,0
Batata branca	50,0	166	39	0,0	0,0	8,4	0,5		1,1	0,0
Ervilhas	33,0	94	22	0,2	0,0	2,3	0,5		1,7	0,0
Cenoura	30,0	26	6	0,0	0,0	1,1	1,0		0,1	0,0
Cebola	25,0	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5		0,2	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,1
Total		454	108	3,3	0,5	13,4	3,4		3,9	0,2
Total (por 100g ou 100ml)		194	46	1,4	0,2	5,7	1,4		1,7	0,1

Alergénios

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

PESCADA COZIDA E OVO COZIDO C/ BATATA COZIDA

Modo de Preparação

Cozer o peixe (previamente preparado) em água temperada com sal, azeite e oregãos.

Cortar ovo cozido e conservado em vácuo às rodelas.

1º Lavar e descascar as batatas.

2º Leve ao lume, em água a ferver, as batatas aos cubos com sal.

Método Culinário: COZIDO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Batata branca	200,0	665	157	0,0	0,0	33,4	2,1		4,4	0,0
Pescada ⁴	143,0	422	100	1,7	0,2	0,0	0,0		21,1	0,3
Ovo cozido ³	60,0	334	80	4,9	0,0	1,4	0,0		7,5	4,4
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Sal iodado	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,2
Total		1531	363	9,6	0,7	34,8	2,1		33,0	4,9
Total (por 100g ou 100ml)		428	102	2,7	0,2	9,8	0,6		9,2	1,4

Alergénios

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ³Ovos, ⁴Peixes. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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



SOJA ESTUFADA COM CUBOS DE ABOBORA E CENOURA E ALECRIM E BATATA COZIDA C/ HORTELÃ

Modo de Preparação

Demolhar a soja.

Coloca a soja a estufar em azeite com cubos de cenoura e abóbora.

Temperar com sal e alecrim.

1º Lavar e descascar as batatas.

2º Leve ao lume, em água a ferver, as batatas aos cubos com sal.

Adicionar a hortelã ao preparado.

Método Culinário: ESTUFADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Batata branca	200,0	665	157	0,0	0,0	33,4	2,1		4,4	0,0
Soja fina ⁶	49,0	769	181	0,5	0,0	18,9	0,0		24,5	0,0
Cenoura	40,0	35	8	0,0	0,0	1,4	1,3		0,2	0,0
Abóbora	40,0	28	7	0,0	0,0	1,7	0,4		0,3	0,0
Azeite	6,0	222	54	6,0	0,9	0,0	0,0		0,0	0,0
Hortelã	3,0	2	0	0,0	0,0	0,1	0,0		3,4	0,0
Alecrim	3,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0
Sal iodado	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,2
Total		1721	407	6,5	0,9	55,5	3,8		32,7	0,3
Total (por 100g ou 100ml)		588	139	2,2	0,3	19,0	1,3		11,2	0,1

Alergénios

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ⁶Soja. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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



LEGUMES COZIDOS (FEIJÃO VERDE, CENOURA E BROCOLOS)

Modo de Preparação

Lavar e preparar os ingredientes conforme normas DSA.
Cozer os legumes em água.

Método Culinário: COZIDO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Brócolos (preparados)	45,0	60	14	0,4	0,0	0,7	0,0		1,5	0,0
Feijão verde	40,0	50	12	0,1	0,0	1,4	1,1		0,7	0,0
Cenoura	40,0	35	8	0,0	0,0	1,4	1,3		0,2	0,0
Total		145	35	0,5	0,1	3,6	2,4		2,4	0,1
Total (por 100g ou 100ml)		125	30	0,4	0,1	3,1	2,1		2,1	0,1

Alergénios

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



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.

Método Culinário: CRÚ

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais	HC (g)	dos quais	Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)		AÇ (g)		
Maçã	170,0	412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total		412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Alergénios

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

SOPA DE NABIÇAS

Modo de Preparação

Lavar e preparar os ingredientes conforme normas DSA.

Numa panela colocar a água e os respetivos ingredientes. Juntar sal e deixar ferver.

Triturar a base da sopa e colocar as nabiças ripadas previamente lavadas.

Deixar ferver e depois do lume deligado adicionar um fio de azeite.

Método Culinário: COZIDO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Água	60,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0
Nabiças	50,0	29	7	0,1	0,0	0,6	0,5		0,6	0,0
Batata branca	50,0	166	39	0,0	0,0	8,4	0,5		1,1	0,0
Cebola	25,0	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5		0,2	0,0
Nabo	20,0	9	2	0,0	0,0	0,3	0,3		0,0	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,1
Total		334	79	3,2	0,5	9,9	1,8		1,9	0,1
Total (por 100g ou 100ml)		205	49	2,0	0,3	6,1	1,1		1,2	0,1

Alergénios

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

ARROZ DE CARNES (PORCO E FRANGO)

Modo de Preparação

Fazer um refogado com o azeite, a cebola e tomate. Adicionar água, o arroz e a carne (previamente preparada e temperada com o sal). Deixar estufar.

Método Culinário: ESTUFADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Frango	90,8	269	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
Arroz agulha	60,0	882	208	0,2	0,1	46,9	0,0		4,0	0,0
Tomate	35,0	32	7	0,1	0,0	1,1	1,1		0,4	0,0
Cebola	20,0	15	4	0,0	0,0	0,6	0,4		0,2	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0		0,0	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,1
Total		1848	439	13,1	3,8	48,5	1,4		30,7	0,4
Total (por 100g ou 100ml)		770	183	5,5	1,6	20,2	0,6		12,8	0,2

Alergénios

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



COUSCOUS AROMATIZADO COM CEBOLAS E ERVILHAS E CENOURA COZIDOS

Modo de Preparação

Cozer o couscous em panela com água, cebola e sal.

Regar com um fio de azeite para não colar.

Colocar água numa tacho e cozer as ervilhas e e cenoura em água temperada de sal.

Método Culinário: COZIDO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais	HC (g)	dos quais	Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)		AÇ (g)		
Ervilhas	156,0	443	106	0,8	0,2	10,9	2,2	8,3	0,0
Couscous ^{1,3}	60,0	911	215	1,2	0,0	43,2	0,0	7,8	0,0
Cenoura	40,0	35	8	0,0	0,0	1,4	1,3	0,2	0,0
Cebola	25,0	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5	0,2	0,0
Azeite	3,0	111	27	3,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal iodado	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Total		1519	361	5,0	0,6	56,3	4,0	16,5	0,3
Total (por 100g ou 100ml)		554	131	1,8	0,2	20,5	1,5	6,0	0,1

Alergénios

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

SALADA DE ALFACE, TOMATE E COUVE ROXA

Modo de Preparação

Lavar e desinfetar. Preparar a salada.

Método Culinário: CRÚ

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Tomate	40,0	32	7	0,1	0,0	1,2	1,2		0,3	0,0
Alface	30,0	9	2	0,0	0,0	0,1	0,1		0,3	0,0
Couve roxa	25,0	25	6	0,0	0,0	0,8	0,7		0,4	0,0
Total		66	16	0,1	0,0	2,1	2,0		0,9	0,0
Total (por 100g ou 100ml)		98	23	0,2	0,0	3,1	2,9		1,4	0,0

Alergénios

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

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.

Método Culinário: CRÚ

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Maçã	170,0	412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total		412	98	0,8	0,2	20,5	20,5	0,3	0,0
Total (por 100g ou 100ml)		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Alergénios

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

LEITE CREME

Modo de Preparação

- 1º Leve ao lume o leite a ferver com pau de canela e a casca de limão.
- 2º Bata as gemas (pasteurizadas) e ovos (pasteurizados) com o açúcar, margarina, acrescente um pouco de leite frio.
- 3º Junte o leite a ferver às gemas e ovos com o açúcar e farinha mexendo sempre.
- 4º Leve de novo ao lume a engrossar mexendo sempre em lume brando
- 5º Retire a casca de limão e a canela, verta nas taças , deixe arrefecer
- 6º Polvilhe com canela em pó no momento de servir

Método Culinário: OUTROS

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Leite meio gordo ⁷	200,0	392	94	3,2	1,8	9,8	9,8		6,6	0,2
Açúcar amarelo	4,0	64	15	0,0	0,0	3,9	3,9		0,0	0,0
Farinha Maizena	9,0	134	32	0,0	0,0	7,7	0,0		0,0	0,0
Ovo inteiro pasteurizado ³	8,0	47	11	0,7	0,0	0,1	0,0		0,9	0,0
Gema de ovo pasteurizada ³	8,0	104	25	2,2	0,0	0,1	0,0		1,2	0,0
Margarina ^{5,6,7}	1,0	22	5	0,6	0,1	0,0	0,0		0,0	0,0
Pau de canela	1,0	0	0	0,0	0,0	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
Total		763	183	6,7	1,9	21,7	13,7		8,8	0,2
Total (por 100g ou 100ml)		330	79	2,9	0,8	9,4	5,9		3,8	0,1

Alergénios

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ³Ovos, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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