

SOPA DE ALHO FRANCÊS

Modo de Preparação

Lavar e preparar muito bem os legumes e as batatas segundo normas DSA.
Cozer os ingredientes em água e sal.
Triturar tudo e deixar ferver.
Adicionar alho frances às rodela.
Depois do lume desligado adicionar um fio de azeite.

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)			
Alho francês	80.0	49	12	0.1	0.0	1.3	1.0		0.8	0.0
Água	60.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0		0.0	0.0
Cenoura	60.0	52	12	0.0	0.0	2.2	2.0		0.3	0.1
Cebola	40.0	31	7	0.1	0.0	1.1	0.8		0.3	0.0
Abóbora	40.0	28	7	0.0	0.0	1.7	0.4		0.3	0.0
Batata branca	40.0	133	31	0.0	0.0	6.7	0.4		0.9	0.0
Azeite	1.0	37	9	1.0	0.1	0.0	0.0		0.0	0.0
Sal grosso iodado	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0		0.0	0.1
Total		330	78	1.2	0.2	12.9	4.6		2.6	0.2
Total (por 100g ou 100ml)		131	31	0.5	0.1	5.1	1.8		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



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

Modo de Preparação

Lavar e preparar os ingredientes segundo normas DSA.
Cozer os legumes em água.
Retirar o atum da lata e escorrer o líquido. Servir e envolver tudo.
Cortar ovo cozido e conservado em vácuo às rodelas.

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	85.0	913	219	15.6	1.8	0.0	0.0	19.8	1.3	
Cenoura	60.0	52	12	0.0	0.0	2.2	2.0	0.3	0.1	
Batata branca	60.0	199	47	0.0	0.0	10.0	0.6	1.3	0.0	
Ovo cozido ³	56.0	312	74	4.6	0.0	1.3	0.0	7.0	4.1	
Feijão verde	40.0	50	12	0.1	0.0	1.4	1.1	0.7	0.0	
Total		1526	365	20.3	1.8	15.0	3.7	29.1	5.4	
Total (por 100g ou 100ml)		544	130	7.2	0.7	5.3	1.3	10.4	1.9	

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

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	80.0	266	63	0.0	0.0	13.4	0.8	1.7	0.0	
Grão-de-bico	40.0	596	142	2.0	0.2	20.6	1.1	7.6	0.0	
Cebola	10.0	8	2	0.0	0.0	0.3	0.2	0.1	0.0	
Azeite	3.0	111	27	3.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	
Salsa	0.8	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Sal grosso iodado	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	
Total		981	233	5.0	0.6	34.2	2.2	9.4	0.2	
Total (por 100g ou 100ml)		802	191	4.1	0.5	28.0	1.8	7.7	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 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)			
Cenoura	40.0	35	8	0.0	0.0	1.4	1.3	0.2	0.0	
Milho doce	38.5	171	40	1.5	0.0	3.2	0.0	3.5	0.0	
Tomate	30.0	24	6	0.1	0.0	0.9	0.9	0.2	0.0	
Total		230	54	1.5	0.0	5.6	2.2	3.9	0.1	
Total (por 100g ou 100ml)		237	56	1.6	0.0	5.8	2.3	4.1	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		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Maçã	80.0	194	46	0.4	0.1	9.6	9.6		0.1	0.0
Total		194	46	0.4	0.1	9.6	9.6		0.1	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 jormas 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)			
Espinafres (preparados)	66.0	74	18	0.6	0.1	0.5	0.5		1.7	0.3
Água	60.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0		0.0	0.0
Cenoura	60.0	52	12	0.0	0.0	2.2	2.0		0.3	0.1
Cebola	40.0	31	7	0.1	0.0	1.1	0.8		0.3	0.0
Batata branca	40.0	133	31	0.0	0.0	6.7	0.4		0.9	0.0
Grão de bico	5.0	75	18	0.3	0.0	2.6	0.1		1.0	0.0
Azeite	1.0	37	9	1.0	0.1	0.0	0.0		0.0	0.0
Sal grosso iodado	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0		0.0	0.1
Total		401	95	1.9	0.2	13.0	3.8		4.2	0.5
Total (por 100g ou 100ml)		159	38	0.8	0.1	5.2	1.5		1.6	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

ARROZ DE PATO

Modo de Preparação

Fazer um estufado com o azeite e a cebola.

Adicionar água e a carne (previamente preparada e temperada com o sal). Deixar estufar.

Fazer um estufado 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	143.0	598	143	6.6	1.7	0.0	0.0	20.7	0.2	
Arroz agulha	30.0	441	104	0.1	0.0	23.4	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	
Sal grosso iodado	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	
Louro seco	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Total		1170	278	9.8	2.2	24.1	0.5	22.9	0.5	
Total (por 100g ou 100ml)		718	171	6.0	1.3	14.8	0.3	14.1	0.3	

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 estufado com o azeite, a cebola, a polpa 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)			
Feijão preto	70.0	938	223	1.0	0.2	30.7	0.0	14.7	0.1	
Repolho / Couve branca	60.0	53	13	0.2	0.0	1.6	1.5	0.6	0.0	
Cebola	50.0	38	9	0.1	0.0	1.4	1.0	0.4	0.0	
Cenoura	50.0	43	10	0.0	0.0	1.8	1.7	0.2	0.1	
Arroz agulha	30.0	441	104	0.1	0.0	23.4	0.0	2.0	0.0	
Azeite	6.0	222	54	6.0	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	
Alho seco	1.2	3	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	
Salsa	0.8	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Sal grosso iodado	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	
Total		1739	413	7.4	1.1	59.0	4.2	18.0	0.4	
Total (por 100g ou 100ml)		730	173	3.1	0.5	24.8	1.8	7.6	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

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)			
Beterraba	100.0	46	11	0.0	0.0	1.6	1.6	0.5	0.1	
Alface	50.0	15	4	0.0	0.0	0.2	0.2	0.4	0.0	
Tomate	30.0	24	6	0.1	0.0	0.9	0.9	0.2	0.0	
Total		84	20	0.1	0.0	2.7	2.7	1.1	0.1	
Total (por 100g ou 100ml)		88	21	0.1	0.0	2.8	2.8	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		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Maçã	80.0	194	46	0.4	0.1	9.6	9.6		0.1	0.0
Total		194	46	0.4	0.1	9.6	9.6		0.1	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)			
Repolho / Couve branca	80.0	70	17	0.2	0.1	2.1	2.0	0.8	0.0	
Água	60.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Cenoura	60.0	52	12	0.0	0.0	2.2	2.0	0.3	0.1	
Cebola	40.0	31	7	0.1	0.0	1.1	0.8	0.3	0.0	
Batata branca	40.0	133	31	0.0	0.0	6.7	0.4	0.9	0.0	
Azeite	1.0	37	9	1.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	
Sal grosso iodado	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	
Total		323	77	1.3	0.2	12.1	5.3	2.3	0.2	
Total (por 100g ou 100ml)		134	32	0.5	0.1	5.0	2.2	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 estufar 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.
Lavar, descascar e cozer as batatas e adicionar leite e esmagar.
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)			
Lombos de bacalhau ⁴	95.0	305	72	0.5	0.1	0.0	0.0	16.9	0.2	
Batata branca	80.0	266	63	0.0	0.0	13.4	0.8	1.7	0.0	
Leite meio gordo ⁷	50.0	99	24	0.8	0.5	2.4	0.0	1.7	0.1	
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	
Total		883	210	5.5	1.0	16.8	1.3	22.4	1.3	
Total (por 100g ou 100ml)		346	82	2.2	0.4	6.6	0.5	8.8	0.5	

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)			
Ervilhas	143.0	406	97	0.7	0.1	10.0	2.0	7.6	0.0	
Batata branca	80.0	266	63	0.0	0.0	13.4	0.8	1.7	0.0	
Couve branca ripada	60.0	70	17	0.2	0.1	2.1	0.0	0.8	0.0	
Cogumelos	55.0	40	9	0.2	0.1	0.0	0.0	1.2	0.5	
Leite de coco ¹²	50.0	288	69	7.1	6.3	0.6	0.0	0.7	0.0	
Milho branco partido	27.5	360	85	1.1	0.2	16.2	0.0	2.1	0.0	
Cebola	25.0	19	4	0.0	0.0	0.7	0.5	0.2	0.0	
Tomate	25.0	20	5	0.1	0.0	0.7	0.7	0.2	0.0	
Azeite	3.0	111	27	3.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	
Total		1581	376	12.5	7.2	43.8	4.1	14.5	0.6	
Total (por 100g ou 100ml)		354	84	2.8	1.6	9.8	0.9	3.3	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)			
Couve roxa	60.0	61	14	0.0	0.0	1.9	1.6		1.0	0.0
Pepino	30.0	15	4	0.1	0.0	0.3	0.3		0.3	0.0
Tomate	30.0	24	6	0.1	0.0	0.9	0.9		0.2	0.0
Total		101	24	0.2	0.0	3.1	2.8		1.4	0.0
Total (por 100g ou 100ml)		108	26	0.2	0.0	3.3	3.0		1.5	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		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Maçã	80.0	194	46	0.4	0.1	9.6	9.6		0.1	0.0
Total		194	46	0.4	0.1	9.6	9.6		0.1	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)			
Cenoura	100.0	87	21	0.0	0.0	3.6	3.4		0.5	0.1
Água	60.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0		0.0	0.0
Couve flor	60.0	33	8	0.0	0.0	0.8	0.7		0.9	0.0
Cebola	40.0	31	7	0.1	0.0	1.1	0.8		0.3	0.0
Batata branca	40.0	133	31	0.0	0.0	6.7	0.4		0.9	0.0
Alface	30.0	9	2	0.0	0.0	0.1	0.1		0.3	0.0
Azeite	1.0	37	9	1.0	0.1	0.0	0.0		0.0	0.0
Sal grosso iodado	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0		0.0	0.1
Total		329	78	1.1	0.1	12.3	5.3		2.8	0.2
Total (por 100g ou 100ml)		131	31	0.5	0.1	4.9	2.1		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



ALMÔNDEGAS DE CARNE DE VACA E ARROZ DE CENOURA

Modo de Preparação

Temperar a carne picada com cebola e sal.

Fazer um estufado com tomate, a restante cebola, azeite e depois de alourar, estufar as almôndegas.

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: 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)			
Carne picada de vaca	99.0	938	225	15.6	6.0	0.0	0.0	21.1	0.1	
Cebola	50.0	38	9	0.1	0.0	1.4	1.0	0.4	0.0	
Cenoura	40.0	35	8	0.0	0.0	1.4	1.3	0.2	0.0	
Tomate	25.0	20	5	0.1	0.0	0.7	0.7	0.2	0.0	
Arroz agulha	20.0	294	69	0.1	0.0	15.6	0.0	1.3	0.0	
Azeite	6.0	222	54	6.0	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	
Sal grosso iodado	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	
Total		1547	370	21.9	6.9	19.2	3.1	23.2	0.4	
Total (por 100g ou 100ml)		691	165	9.8	3.1	8.6	1.4	10.4	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

ALMONDEGAS VEGETARIANAS DE GRAO DE BICO COM MOLHO DE TOMATE E ERVAS DE PROVENCE E ARROZ DE CENOURA

Modo de Preparação

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 estufar 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 estufado com azeite, alho, água e tomate, triturar).

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: 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)			
Cenoura	90.0	78	18	0.0	0.0	3.2	3.0	0.4	0.1	
Cebola	50.0	38	9	0.1	0.0	1.4	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	
Tomate	25.0	20	5	0.1	0.0	0.7	0.7	0.2	0.0	
Arroz agulha	20.0	294	69	0.1	0.0	15.6	0.0	1.3	0.0	
Pimento verde	20.0	22	5	0.1	0.0	0.5	0.5	0.3	0.0	
Farinha de trigo com fermento ¹	15.0	219	52	0.2	0.1	11.1	0.4	1.4	0.1	
Flocos de aveia integrais ^{1,6,11}	15.0	207	50	0.8	0.2	6.8	0.2	2.1	0.0	
Azeite	6.0	222	54	6.0	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	
Alho seco	1.2	3	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	
Salsa	0.8	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Sal grosso iodado	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	
Ervas de provence	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Pimentão doce (colorau)	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Total		1701	405	9.3	1.3	60.0	7.0	13.8	0.5	
Total (por 100g ou 100ml)		661	157	3.6	0.5	23.3	2.7	5.4	0.2	

Alergénios



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., 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 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)			
Alface	50.0	15	4	0.0	0.0	0.2	0.2	0.4	0.0	
Milho doce	38.5	171	40	1.5	0.0	3.2	0.0	3.5	0.0	
Brócolos (preparados)	35.0	47	11	0.3	0.0	0.5	0.0	1.2	0.0	
Total		232	55	1.8	0.0	3.9	0.2	5.2	0.0	
Total (por 100g ou 100ml)		239	57	1.8	0.0	4.1	0.2	5.3	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		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Maçã	80.0	194	46	0.4	0.1	9.6	9.6		0.1	0.0
Total		194	46	0.4	0.1	9.6	9.6		0.1	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
Couve flor	60.0	33	8	0.0	0.0	0.8	0.7		0.9	0.0
Cenoura	60.0	52	12	0.0	0.0	2.2	2.0		0.3	0.1
Feijão verde (cortado)	40.0	53	13	0.1	0.0	1.5	1.1		0.8	0.0
Batata branca	40.0	133	31	0.0	0.0	6.7	0.4		0.9	0.0
Azeite	1.0	37	9	1.0	0.1	0.0	0.0		0.0	0.0
Sal grosso iodado	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0		0.0	0.1
Total		308	73	1.2	0.2	11.1	4.2		2.8	0.2
Total (por 100g ou 100ml)		148	35	0.6	0.1	5.3	2.0		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

PERU ESTUFADO E MASSA COTOVELO COM FEIJAO

Modo de Preparação

Temperar o peru com sal e limão.

Num tacho fazer um estufado com cebola picada, alho picado, azeite e sal. Deixar alourar a cebola e adicionar o tomate. Deixar levantar fervura e juntar o peru, deixando estufar durante 45 minutos. Retificar temperos.

Demolhar previamente o feijão.

Cozer em panela com água e sal e, noutra panela, a massa.

Depois de cozidos, escorrer e juntar a um tacho com um fio de azeite, cebola e tomate. Deixar estufar.

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)			
Peru	126.5	617	147	6.6	2.2	0.0	0.0	22.0	0.1	
Cebola	50.0	38	9	0.1	0.0	1.4	1.0	0.4	0.0	
Tomate	50.0	40	9	0.1	0.0	1.5	1.5	0.3	0.0	
Feijão encarnado	20.0	278	66	0.2	0.0	11.5	0.0	4.5	0.0	
Limão	10.0	8	2	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	
Massa cotovelinhos ^{1,3}	10.0	151	36	0.2	0.0	7.0	0.0	1.2	0.0	
Azeite	6.0	222	54	6.0	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	
Alho seco	1.2	3	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	
Sal grosso iodado	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	
Total		1357	324	13.2	3.1	21.6	2.6	28.6	0.4	
Total (por 100g ou 100ml)		571	136	5.6	1.3	9.1	1.1	12.0	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 lourar 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)			
Feijão encarnado	70.0	972	232	0.8	0.0	40.4	0.0	15.8	0.0	
Repolho / Couve branca	60.0	53	13	0.2	0.0	1.6	1.5	0.6	0.0	
Cenoura	50.0	43	10	0.0	0.0	1.8	1.7	0.2	0.1	
Cebola	25.0	19	4	0.0	0.0	0.7	0.5	0.2	0.0	
Tomate	25.0	20	5	0.1	0.0	0.7	0.7	0.2	0.0	
Massa macarrão ^{1,2,3,7}	20.0	300	71	0.4	0.1	14.2	1.0	2.4	0.0	
Azeite	3.0	111	27	3.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	
Alho seco	1.2	3	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	
Salsa	0.8	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Sal grosso iodado	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	
Total		1522	363	4.5	0.6	59.5	5.5	19.5	0.3	
Total (por 100g ou 100ml)		679	162	2.0	0.2	26.5	2.4	8.7	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)			
Cenoura	40.0	35	8	0.0	0.0	1.4	1.3	0.2	0.0	
Pepino	30.0	15	4	0.1	0.0	0.3	0.3	0.3	0.0	
Tomate	30.0	24	6	0.1	0.0	0.9	0.9	0.2	0.0	
Total		74	17	0.2	0.0	2.7	2.5	0.7	0.1	
Total (por 100g ou 100ml)		96	23	0.2	0.0	3.4	3.3	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		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Maçã	80.0	194	46	0.4	0.1	9.6	9.6		0.1	0.0
Total		194	46	0.4	0.1	9.6	9.6		0.1	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)			
Couve Portuguesa / Penca	80.0	79	19	0.2	0.0	2.1	2.0		1.3	0.0
Água	60.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0		0.0	0.0
Alho francês	60.0	37	9	0.1	0.0	1.0	0.7		0.6	0.0
Cenoura	60.0	52	12	0.0	0.0	2.2	2.0		0.3	0.1
Cebola	40.0	31	7	0.1	0.0	1.1	0.8		0.3	0.0
Batata branca	40.0	133	31	0.0	0.0	6.7	0.4		0.9	0.0
Azeite	1.0	37	9	1.0	0.1	0.0	0.0		0.0	0.0
Sal grosso iodado	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0		0.0	0.1
Total		368	87	1.4	0.2	13.0	6.0		3.4	0.2
Total (por 100g ou 100ml)		134	32	0.5	0.1	4.7	2.2		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)			
Filete de pescada ⁴	93.5	328	78	1.3	0.2	0.0	0.0		16.5	0.2
Batata branca	80.0	266	63	0.0	0.0	13.4	0.8		1.7	0.0
Leite meio gordo ⁷	50.0	99	24	0.8	0.5	2.4	0.0		1.7	0.1
Cebola	25.0	19	4	0.0	0.0	0.7	0.5		0.2	0.0
Farinha para culinária sem fermento ¹	15.0	219	52	0.2	0.0	11.1	0.0		1.2	0.0
Limão	10.0	8	2	0.0	0.0	0.1	0.1		0.0	0.0
Azeite	6.0	222	54	6.0	0.9	0.0	0.0		0.0	0.0
Sal grosso iodado	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0		0.0	0.2
Total		1161	276	8.3	1.5	27.7	1.4		21.3	0.5
Total (por 100g ou 100ml)		442	105	3.2	0.6	10.6	0.5		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	80.0	266	63	0.0	0.0	13.4	0.8		1.7	0.0
Abóbora	60.0	43	10	0.0	0.0	2.5	0.5		0.4	0.0
Lentilhas secas	40.0	332	78	0.2	0.0	11.6	0.3		6.1	0.0
Cebola	25.0	19	4	0.0	0.0	0.7	0.5		0.2	0.0
Tomate	25.0	20	5	0.1	0.0	0.7	0.7		0.2	0.0
Azeite	6.0	222	54	6.0	0.9	0.0	0.0		0.0	0.0
Sal grosso iodado	0.4	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0		0.0	0.4
Louro seco	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0		0.0	0.0
Total		902	214	6.3	0.9	28.9	2.9		8.7	0.4
Total (por 100g ou 100ml)		493	117	3.4	0.5	15.8	1.6		4.7	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

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	
Alface	50.0	15	4	0.0	0.0	0.2	0.2	0.4	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	1.2	3	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	
Total		216	52	3.2	0.5	3.3	3.1	1.3	0.1	
Total (por 100g ou 100ml)		205	49	3.1	0.5	3.1	2.9	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

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		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Maçã	80.0	194	46	0.4	0.1	9.6	9.6		0.1	0.0
Total		194	46	0.4	0.1	9.6	9.6		0.1	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)			
Repolho / Couve branca	80.0	70	17	0.2	0.1	2.1	2.0	0.8	0.0	
Água	60.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Alho francês	60.0	37	9	0.1	0.0	1.0	0.7	0.6	0.0	
Couve flor	60.0	33	8	0.0	0.0	0.8	0.7	0.9	0.0	
Batata branca	40.0	133	31	0.0	0.0	6.7	0.4	0.9	0.0	
Azeite	1.0	37	9	1.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	
Sal grosso iodado	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	
Total		310	74	1.4	0.2	10.5	3.9	3.2	0.1	
Total (por 100g ou 100ml)		146	35	0.7	0.1	4.9	1.8	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

ESPARGUETE A BOLONHESA (carne de vaca picada com esparguete)

Modo de Preparação

Lavar e preparar os ingredientes conforme normas DSA.

1º Fazer um estufado 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	93.5	885	212	14.8	5.7	0.0	0.0		19.9	0.1
Cebola	25.0	19	4	0.0	0.0	0.7	0.5		0.2	0.0
Tomate	25.0	20	5	0.1	0.0	0.7	0.7		0.2	0.0
Massa esparguete ^{1,3}	20.0	292	69	0.4	0.1	14.0	0.5		2.0	0.0
Azeite	3.0	111	27	3.0	0.4	0.0	0.0		0.0	0.0
Sal grosso iodado	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0		0.0	0.2
OREGAOS	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0		0.0	0.0
Total		1327	317	18.3	6.2	15.4	1.8		22.3	0.3
Total (por 100g ou 100ml)		828	198	11.4	3.9	9.6	1.1		13.9	0.2

Alergénios

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que contêm glúten., ³ Ovos. 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: 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)			
Cogumelos	55.0	40	9	0.2	0.1	0.0	0.0	1.2	0.5	
Soja fina ⁶	40.0	628	148	0.4	0.0	15.4	0.0	20.0	0.0	
Cebola	25.0	19	4	0.0	0.0	0.7	0.5	0.2	0.0	
Tomate	25.0	20	5	0.1	0.0	0.7	0.7	0.2	0.0	
Massa esparguete ^{1,3}	20.0	292	69	0.4	0.1	14.0	0.5	2.0	0.0	
Azeite	3.0	111	27	3.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	
Alho seco	1.2	3	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	
Sal grosso iodado	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	
OREGAOS	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Total		1112	263	4.1	0.6	30.9	1.8	23.6	0.7	
Total (por 100g ou 100ml)		684	162	2.5	0.3	19.0	1.1	14.5	0.4	

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)			
Rúcula	50.0	15	4	0.0	0.0	0.2	0.2	0.4	0.0	
Pepino	30.0	15	4	0.1	0.0	0.3	0.3	0.3	0.0	
Tomate	30.0	24	6	0.1	0.0	0.9	0.9	0.2	0.0	
Total		54	13	0.2	0.0	1.4	1.4	0.9	0.0	
Total (por 100g ou 100ml)		79	19	0.4	0.1	2.1	2.0	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		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Maçã	80.0	194	46	0.4	0.1	9.6	9.6		0.1	0.0
Total		194	46	0.4	0.1	9.6	9.6		0.1	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
Alho francês	60.0	37	9	0.1	0.0	1.0	0.7		0.6	0.0
Couve lombarda	60.0	52	12	0.1	0.0	1.0	0.9		1.1	0.0
Cebola	40.0	31	7	0.1	0.0	1.1	0.8		0.3	0.0
Batata branca	40.0	133	31	0.0	0.0	6.7	0.4		0.9	0.0
Feijão encarnado	10.0	139	33	0.1	0.0	5.8	0.0		2.3	0.0
Azeite	1.0	37	9	1.0	0.1	0.0	0.0		0.0	0.0
Sal grosso iodado	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0		0.0	0.1
Total		428	102	1.4	0.2	15.5	2.9		5.2	0.1
Total (por 100g ou 100ml)		192	46	0.6	0.1	7.0	1.3		2.3	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

FILETES DE ABROTEA FRITOS E ARROZ DE TOMATE

Modo de Preparação

Lavar e preparar os ingredientes conforme normas DSA.

Temperar o peixe com sal e limão.

Passar o peixe por ovo pasteurizado e farinha.

Fritar em óleo bem quente.

Retirar o excesso de óleo do filetes com papel de cozinha absorvente.

Lavar e preparar os ingredientes segundo normas DSA.

1ºFazer um estufado com a cebola, alho e o azeite.

2ºJuntar tomate, deixando estufaar 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)			
Filete de abrótea ⁴	93.5	213	50	0.1	0.0	0.0	0.0	12.4	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	
Arroz agulha	20.0	294	69	0.1	0.0	15.6	0.0	1.3	0.0	
Ovo inteiro pasteurizado ³	15.0	88	21	1.4	0.0	0.2	0.0	1.7	0.0	
Farinha para culinária sem fermento ¹	15.0	219	52	0.2	0.0	11.1	0.0	1.2	0.0	
Limão	10.0	8	2	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	
Azeite	3.0	111	27	3.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	
Óleo de amendoim ⁵	3.0	109	27	3.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	
Alho seco	1.2	3	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	
Sal grosso iodado	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	
Total		1092	260	7.8	1.0	28.9	1.7	17.1	0.3	
Total (por 100g ou 100ml)		583	139	4.2	0.5	15.4	0.9	9.1	0.2	

Alergénios

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, 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

E COGUMELOS, ERVILHAS, FEIJÃO VERDE E CENOURA COM LOURO E A

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	143.0	406	97	0.7	0.1	10.0	2.0		7.6	0.0
Cogumelos	55.0	57	13	0.3	0.1	0.2	0.1		2.2	0.0
Cebola	50.0	38	9	0.1	0.0	1.4	1.0		0.4	0.0
Cenoura	50.0	43	10	0.0	0.0	1.8	1.7		0.2	0.1
Tomate	50.0	40	9	0.1	0.0	1.5	1.5		0.3	0.0
Feijão verde	40.0	50	12	0.1	0.0	1.4	1.1		0.7	0.0
Arroz agulha	30.0	441	104	0.1	0.0	23.4	0.0		2.0	0.0
Azeite	6.0	222	54	6.0	0.9	0.0	0.0		0.0	0.0
Sal grosso iodado	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0		0.0	0.2
Louro seco	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0		0.0	0.0
Total		1298	309	7.4	1.1	39.8	7.3		13.5	0.3
Total (por 100g ou 100ml)		324	77	1.9	0.3	9.9	1.8		3.4	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

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)			
Couve roxa	60.0	61	14	0.0	0.0	1.9	1.6		1.0	0.0
Alface	50.0	15	4	0.0	0.0	0.2	0.2		0.4	0.0
Tomate	30.0	24	6	0.1	0.0	0.9	0.9		0.2	0.0
Total		100	24	0.1	0.0	3.0	2.7		1.6	0.0
Total (por 100g ou 100ml)		103	24	0.1	0.0	3.0	2.7		1.6	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		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Maçã	80.0	194	46	0.4	0.1	9.6	9.6		0.1	0.0
Total		194	46	0.4	0.1	9.6	9.6		0.1	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)			
Espinafres (preparados)	66.0	74	18	0.6	0.1	0.5	0.5		1.7	0.3
Água	60.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0		0.0	0.0
Alho francês	60.0	37	9	0.1	0.0	1.0	0.7		0.6	0.0
Abóbora	40.0	28	7	0.0	0.0	1.7	0.4		0.3	0.0
Batata branca	40.0	133	31	0.0	0.0	6.7	0.4		0.9	0.0
Azeite	1.0	37	9	1.0	0.1	0.0	0.0		0.0	0.0
Sal grosso iodado	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0		0.0	0.1
Total		309	74	1.7	0.3	9.9	2.0		3.5	0.4
Total (por 100g ou 100ml)		140	33	0.8	0.1	4.5	0.9		1.6	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



MACARRONETE COM FRANGO, GRÃO E COUVE

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	132.0	391	93	1.7	0.4	0.0	0.0	19.3	0.2	
Couve lombarda	50.0	43	10	0.1	0.0	0.8	0.8	0.9	0.0	
Cebola	25.0	19	4	0.0	0.0	0.7	0.5	0.2	0.0	
Tomate	25.0	20	5	0.1	0.0	0.7	0.7	0.2	0.0	
Grão de bico	20.0	298	71	1.0	0.1	10.3	0.6	3.8	0.0	
Massa macarronete ^{1,3,7,14}	10.0	151	36	0.2	0.0	7.0	0.2	1.2	0.0	
Azeite	3.0	111	27	3.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	
Sal grosso iodado	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	
Total		1034	246	6.1	1.0	19.5	2.8	25.7	0.4	
Total (por 100g ou 100ml)		515	122	3.0	0.5	9.7	1.4	12.8	0.2	

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 MACARRONETE

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.
 Cozer a macarronete em água abundante, temperada com sal.

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)			
Feijão preto	70.0	938	223	1.0	0.2	30.7	0.0	14.7	0.1	
Cebola	25.0	19	4	0.0	0.0	0.7	0.5	0.2	0.0	
Massa macarronete ^{1,3,7,14}	20.0	302	71	0.4	0.1	14.0	0.4	2.5	0.0	
Pimento vermelho	20.0	22	5	0.1	0.0	0.5	0.5	0.3	0.0	
Farinha de trigo com fermento ¹	15.0	219	52	0.2	0.1	11.1	0.4	1.4	0.1	
Azeite	3.0	111	27	3.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	
Alho seco	1.2	3	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	
Coentros	0.7	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Sal grosso iodado	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	
Total		1615	384	4.7	0.8	57.2	1.9	19.1	0.4	
Total (por 100g ou 100ml)		1063	253	3.1	0.5	37.6	1.2	12.6	0.3	

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

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)			
Beterraba	100.0	46	11	0.0	0.0	1.6	1.6	0.5	0.1	
Brócolos (preparados)	35.0	47	11	0.3	0.0	0.5	0.0	1.2	0.0	
Tomate	30.0	24	6	0.1	0.0	0.9	0.9	0.2	0.0	
Total		117	28	0.4	0.0	3.1	2.5	1.9	0.1	
Total (por 100g ou 100ml)		109	26	0.3	0.0	2.8	2.4	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

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		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Maçã	80.0	194	46	0.4	0.1	9.6	9.6		0.1	0.0
Total		194	46	0.4	0.1	9.6	9.6		0.1	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)			
Nabo	80.0	36	9	0.2	0.0	1.2	1.2	0.2	0.0	
Repolho / Couve branca	80.0	70	17	0.2	0.1	2.1	2.0	0.8	0.0	
Água	60.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Cenoura	60.0	52	12	0.0	0.0	2.2	2.0	0.3	0.1	
Cebola	40.0	31	7	0.1	0.0	1.1	0.8	0.3	0.0	
Batata branca	40.0	133	31	0.0	0.0	6.7	0.4	0.9	0.0	
Azeite	1.0	37	9	1.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	
Sal grosso iodado	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	
Total		359	85	1.5	0.2	13.3	6.4	2.5	0.2	
Total (por 100g ou 100ml)		128	30	0.5	0.1	4.7	2.3	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

SALMAO NO FORNO E BATATA COZIDA

Modo de Preparação

Lavar e preparar os ingredientes segumndo normas DSA.

Colocar o peixe (previamente preparado e temperado com o limão e o sal), num tabuleiro com o azeite e a cebola.

Levar ao forno a temperatura média.

1º Lavar e descascar as batatas.

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

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)			
Lombos de salmão ⁴	93.5	907	218	18.2	3.5	0.0	0.0	0.0	13.5	0.1
Batata branca	80.0	266	63	0.0	0.0	13.4	0.8	0.8	1.7	0.0
Cebola	25.0	19	4	0.0	0.0	0.7	0.5	0.5	0.2	0.0
Limão	10.0	8	2	0.0	0.0	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0
Azeite	6.0	222	54	6.0	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Sal grosso iodado	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2
Total		1422	341	24.3	4.4	14.2	1.4	1.4	15.5	0.3
Total (por 100g ou 100ml)		759	182	13.0	2.3	7.6	0.8	0.8	8.2	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



SALADA DE FEIJÃO 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	80.0	266	63	0.0	0.0	13.4	0.8	1.7	0.0	
Feijão frade	70.0	1015	239	0.9	0.4	38.7	2.2	15.8	0.0	
Cebola	10.0	8	2	0.0	0.0	0.3	0.2	0.1	0.0	
Azeite	3.0	111	27	3.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	
Salsa	0.8	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Sal grosso iodado	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	
Total		1400	331	3.9	0.9	52.4	3.2	17.7	0.2	
Total (por 100g ou 100ml)		919	217	2.6	0.6	34.4	2.1	11.6	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

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)			
Cenoura	50.0	43	10	0.0	0.0	1.8	1.7	0.2	0.1	
Brócolos (preparados)	45.0	60	14	0.4	0.0	0.7	0.0	1.5	0.0	
Tomate	30.0	24	6	0.1	0.0	0.9	0.9	0.2	0.0	
Total		128	30	0.4	0.0	3.4	2.6	2.0	0.1	
Total (por 100g ou 100ml)		115	27	0.4	0.0	3.0	2.3	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		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Maçã	80.0	194	46	0.4	0.1	9.6	9.6		0.1	0.0
Total		194	46	0.4	0.1	9.6	9.6		0.1	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	50.0	99	24	0.8	0.5	2.4	0.0	1.7	0.1	
Gema de ovo pasteurizada ³	30.0	389	94	8.1	0.0	0.4	0.0	4.5	0.0	
Arroz carolino	20.0	294	69	0.1	0.0	15.6	0.0	1.3	0.0	
Limão	10.0	8	2	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	0.1	1	0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	
Total		858	205	9.0	0.5	22.6	4.1	7.5	0.1	
Total (por 100g ou 100ml)		779	186	8.2	0.4	20.5	3.8	6.8	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
Alho francês	60.0	37	9	0.1	0.0	1.0	0.7		0.6	0.0
Cebola	40.0	31	7	0.1	0.0	1.1	0.8		0.3	0.0
Abóbora	40.0	28	7	0.0	0.0	1.7	0.4		0.3	0.0
Batata branca	40.0	133	31	0.0	0.0	6.7	0.4		0.9	0.0
Lentilhas secas	10.0	83	20	0.0	0.0	2.9	0.1		1.5	0.0
Azeite	1.0	37	9	1.0	0.1	0.0	0.0		0.0	0.0
Sal grosso iodado	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0		0.0	0.1
Total		349	83	1.2	0.2	13.4	2.4		3.6	0.1
Total (por 100g ou 100ml)		177	42	0.6	0.1	6.8	1.2		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

ALMONDEGAS DE AVES ESTUFADAS E MASSA ESPIRAL ESTUFADA

Modo de Preparação

Fazer um estufado com azeite, alho picado e cebola picada. Adicionar o tomate e as almondegas de aves. Deixar estufar e refogar 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)			
Almôndegas de aves ^{1,6,12}	99.0	458	109	2.0	0.5	0.0	0.0	22.7	0.2	
Cebola	50.0	38	9	0.1	0.0	1.4	1.0	0.4	0.0	
Tomate	50.0	40	9	0.1	0.0	1.5	1.5	0.3	0.0	
Massa espiral (fusilli) ^{1,3}	20.0	302	71	0.4	0.1	14.0	0.0	2.5	0.0	
Azeite	6.0	222	54	6.0	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	
Alho seco	1.2	3	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	
Sal grosso iodado	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	
Total		1064	253	8.6	1.4	17.0	2.5	25.9	0.4	
Total (por 100g ou 100ml)		499	119	4.0	0.7	8.0	1.2	12.2	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



SOJA ESTUFADA EM TOMATE E MASSA ESPIRAL C/ OREGÃOS

Modo de Preparação

Colocar a soja em água para esta hidratar.

Estufar a cebola e o tomate em azeite.

Adicionar o sal e a soja já hidratada e preciamente escorrida.

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).

2º Escorrer a água.

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)			
Soja fina ⁶	40.0	628	148	0.4	0.0	15.4	0.0	20.0	0.0	
Cebola	25.0	19	4	0.0	0.0	0.7	0.5	0.2	0.0	
Tomate	25.0	20	5	0.1	0.0	0.7	0.7	0.2	0.0	
Massa espiral (fusilli) ^{1,3}	20.0	302	71	0.4	0.1	14.0	0.0	2.5	0.0	
Azeite	3.0	111	27	3.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	
Sal grosso iodado	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	
OREGAOS	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Total		1080	255	3.9	0.5	30.8	1.2	22.9	0.2	
Total (por 100g ou 100ml)		1012	239	3.6	0.5	28.9	1.2	21.4	0.2	

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 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)			
Cenoura	40.0	35	8	0.0	0.0	1.4	1.3		0.2	0.0
Milho doce	38.5	171	40	1.5	0.0	3.2	0.0		3.5	0.0
Pepino	30.0	15	4	0.1	0.0	0.3	0.3		0.3	0.0
Total		221	52	1.6	0.0	5.0	1.7		4.0	0.0
Total (por 100g ou 100ml)		244	58	1.7	0.0	5.5	1.8		4.4	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

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		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Maçã	80.0	194	46	0.4	0.1	9.6	9.6		0.1	0.0
Total		194	46	0.4	0.1	9.6	9.6		0.1	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)			
Nabiças	100.0	57	13	0.2	0.0	1.1	0.9		1.2	0.0
Nabo	80.0	36	9	0.2	0.0	1.2	1.2		0.2	0.0
Água	60.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0		0.0	0.0
Cebola	40.0	31	7	0.1	0.0	1.1	0.8		0.3	0.0
Batata branca	40.0	133	31	0.0	0.0	6.7	0.4		0.9	0.0
Azeite	1.0	37	9	1.0	0.1	0.0	0.0		0.0	0.0
Sal grosso iodado	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0		0.0	0.1
Total		294	69	1.5	0.2	10.1	3.3		2.5	0.2
Total (por 100g ou 100ml)		133	32	0.7	0.1	4.6	1.5		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

PEIXE PRATA ASSADO E BATATA ASSADA

Modo de Preparação

Lavar e preparar os ingredientes conforme normas DSA.

Temperar o peixe com sal e limão e levar ao forno num tabuleiro com cebola cortada grosseiramente e um fio de azeite.

Deixar assar a 120°C.

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)			
Lombos de peixe prata ⁴	93.5	459	110	5.6	1.7	0.0	0.0	14.9	0.2	
Batata branca	80.0	266	63	0.0	0.0	13.4	0.8	1.7	0.0	
Cebola	25.0	19	4	0.0	0.0	0.7	0.5	0.2	0.0	
Limão	10.0	8	2	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	
Azeite	6.0	222	54	6.0	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	
Sal grosso iodado	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	
Total		974	233	11.6	2.5	14.2	1.4	16.9	0.5	
Total (por 100g ou 100ml)		520	124	6.2	1.4	7.6	0.8	9.0	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/ BATATA ASSADA

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.
Coloque num tabuleiro as batatas aos cubos, com azeite, sal, cebola e tomate.
Leve ao forno a 160°C durante 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)			
Batata branca	80.0	266	63	0.0	0.0	13.4	0.8		1.7	0.0
Feijão encarnado	70.0	972	232	0.8	0.0	40.4	0.0		15.8	0.0
Repolho / Couve branca	60.0	53	13	0.2	0.0	1.6	1.5		0.6	0.0
Azeite	3.0	111	27	3.0	0.4	0.0	0.0		0.0	0.0
Salsa	0.8	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0		0.0	0.0
Sal grosso iodado	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0		0.0	0.2
Total		1402	335	4.0	0.5	55.3	2.4		18.1	0.2
Total (por 100g ou 100ml)		744	178	2.1	0.3	29.4	1.3		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

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)			
Couve roxa	60.0	61	14	0.0	0.0	1.9	1.6	1.0	0.0	
Repolho / Couve branca	60.0	53	13	0.2	0.0	1.6	1.5	0.6	0.0	
Tomate	25.0	20	5	0.1	0.0	0.7	0.7	0.2	0.0	
Azeite	3.0	111	27	3.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	
Alho seco	1.2	3	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	
Total		248	59	3.2	0.5	4.3	3.9	1.8	0.0	
Total (por 100g ou 100ml)		210	50	2.7	0.4	3.6	3.3	1.5	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		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Maçã	80.0	194	46	0.4	0.1	9.6	9.6		0.1	0.0
Total		194	46	0.4	0.1	9.6	9.6		0.1	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
Cenoura	60.0	52	12	0.0	0.0	2.2	2.0		0.3	0.1
Couve lombarda	60.0	52	12	0.1	0.0	1.0	0.9		1.1	0.0
Cebola	40.0	31	7	0.1	0.0	1.1	0.8		0.3	0.0
Abóbora	40.0	28	7	0.0	0.0	1.7	0.4		0.3	0.0
Batata branca	40.0	133	31	0.0	0.0	6.7	0.4		0.9	0.0
Azeite	1.0	37	9	1.0	0.1	0.0	0.0		0.0	0.0
Sal grosso iodado	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0		0.0	0.1
Total		333	79	1.2	0.2	12.6	4.5		2.9	0.2
Total (por 100g ou 100ml)		131	31	0.5	0.1	5.0	1.8		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

ARROZ DE FRANGO

Modo de Preparação

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

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	132.0	391	93	1.7	0.4	0.0	0.0	19.3	0.2	
Tomate	35.0	28	7	0.1	0.0	1.0	1.0	0.2	0.0	
Arroz agulha	30.0	441	104	0.1	0.0	23.4	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	
Sal grosso iodado	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	
Total		991	235	4.9	0.9	25.2	1.5	21.8	0.4	
Total (por 100g ou 100ml)		584	139	2.9	0.5	14.8	0.9	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

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 estufar, 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	143.0	406	97	0.7	0.1	10.0	2.0	7.6	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	
Arroz agulha	30.0	441	104	0.1	0.0	23.4	0.0	2.0	0.0	
Milho branco partido	27.5	360	85	1.1	0.2	16.2	0.0	2.1	0.0	
Cebola	25.0	19	4	0.0	0.0	0.7	0.5	0.2	0.0	
Pimento verde	20.0	22	5	0.1	0.0	0.5	0.5	0.3	0.0	
Limão	10.0	8	2	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	
Azeite	3.0	111	27	3.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	
Alho seco	1.2	3	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	
Salsa	0.8	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Sal grosso iodado	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	
Açafrão das Índias	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Total		1434	341	5.2	0.8	53.6	5.5	12.8	0.3	
Total (por 100g ou 100ml)		460	109	1.7	0.3	17.2	1.8	4.1	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

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)			
Beterraba	100.0	46	11	0.0	0.0	1.6	1.6		0.5	0.1
Pepino	30.0	15	4	0.1	0.0	0.3	0.3		0.3	0.0
Tomate	30.0	24	6	0.1	0.0	0.9	0.9		0.2	0.0
Total		85	20	0.2	0.0	2.9	2.8		0.9	0.1
Total (por 100g ou 100ml)		93	22	0.2	0.0	3.1	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		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Maçã	80.0	194	46	0.4	0.1	9.6	9.6		0.1	0.0
Total		194	46	0.4	0.1	9.6	9.6		0.1	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
Couve flor	60.0	33	8	0.0	0.0	0.8	0.7		0.9	0.0
Cenoura	60.0	52	12	0.0	0.0	2.2	2.0		0.3	0.1
Feijão verde (cortado)	40.0	53	13	0.1	0.0	1.5	1.1		0.8	0.0
Batata branca	40.0	133	31	0.0	0.0	6.7	0.4		0.9	0.0
Azeite	1.0	37	9	1.0	0.1	0.0	0.0		0.0	0.0
Sal grosso iodado	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0		0.0	0.1
Total		308	73	1.2	0.2	11.1	4.2		2.8	0.2
Total (por 100g ou 100ml)		148	35	0.6	0.1	5.3	2.0		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

EMPADAO DE MASSA COM ATUM

Modo de Preparação

Cozer o macarrão com água e sal.

Colocar um tacho ao lume e estufar 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	85.0	913	219	15.6	1.8	0.0	0.0		19.8	1.3
Cebola	25.0	19	4	0.0	0.0	0.7	0.5		0.2	0.0
Tomate	25.0	20	5	0.1	0.0	0.7	0.7		0.2	0.0
Massa macarrão ^{1,2,3,7}	20.0	300	71	0.4	0.1	14.2	1.0		2.4	0.0
Azeite	3.0	111	27	3.0	0.4	0.0	0.0		0.0	0.0
Sal grosso iodado	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0		0.0	0.2
Total		1363	326	19.0	2.3	15.6	2.2		22.6	1.5
Total (por 100g ou 100ml)		899	215	12.5	1.5	10.3	1.5		14.9	1.0

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 demolidas, 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 acrescentar 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)			
Couve branca ripada	60.0	70	17	0.2	0.1	2.1	0.0	0.8	0.0	
Lentilhas secas	40.0	332	78	0.2	0.0	11.6	0.3	6.1	0.0	
Cebola	25.0	19	4	0.0	0.0	0.7	0.5	0.2	0.0	
Massa fusilli (espiral) ¹	20.0	302	71	0.4	0.1	14.0	0.0	2.5	0.0	
Azeite	3.0	111	27	3.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	
Alho seco	1.2	3	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	
Sal grosso iodado	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	
Caril	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Total		837	198	3.8	0.6	28.5	0.8	9.7	0.2	
Total (por 100g ou 100ml)		640	152	2.9	0.5	21.8	0.6	7.4	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

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)			
Cenoura	40.0	35	8	0.0	0.0	1.4	1.3	0.2	0.0	
Couve flor	35.0	19	5	0.0	0.0	0.5	0.4	0.5	0.0	
Tomate	30.0	24	6	0.1	0.0	0.9	0.9	0.2	0.0	
Azeite	3.0	111	27	3.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	
Total		189	45	3.1	0.4	2.8	2.6	0.9	0.1	
Total (por 100g ou 100ml)		253	61	4.1	0.6	3.7	3.5	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		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Maçã	80.0	194	46	0.4	0.1	9.6	9.6		0.1	0.0
Total		194	46	0.4	0.1	9.6	9.6		0.1	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)			
Repolho / Couve branca	80.0	70	17	0.2	0.1	2.1	2.0		0.8	0.0
Água	60.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0		0.0	0.0
Cenoura	60.0	52	12	0.0	0.0	2.2	2.0		0.3	0.1
Cebola	40.0	31	7	0.1	0.0	1.1	0.8		0.3	0.0
Batata branca	40.0	133	31	0.0	0.0	6.7	0.4		0.9	0.0
Azeite	1.0	37	9	1.0	0.1	0.0	0.0		0.0	0.0
Sal grosso iodado	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0		0.0	0.1
Total		323	77	1.3	0.2	12.1	5.3		2.3	0.2
Total (por 100g ou 100ml)		134	32	0.5	0.1	5.0	2.2		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 PORCO 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 refritar 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)			
Lombo de porco	93.5	764	183	12.2	4.2	0.0	0.0	18.3	0.2	
Favas	66.0	223	53	0.3	0.1	5.6	1.1	4.9	0.0	
Batata branca	60.0	199	47	0.0	0.0	10.0	0.6	1.3	0.0	
Cenoura	50.0	43	10	0.0	0.0	1.8	1.7	0.2	0.1	
Cebola	25.0	19	4	0.0	0.0	0.7	0.5	0.2	0.0	
Tomate	25.0	20	5	0.1	0.0	0.7	0.7	0.2	0.0	
Azeite	3.0	111	27	3.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	
Louro seco	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Total		1380	329	15.6	4.7	18.9	4.6	25.1	0.3	
Total (por 100g ou 100ml)		461	110	5.2	1.6	6.3	1.5	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

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	80.0	266	63	0.0	0.0	13.4	0.8	1.7	0.0	
Brócolos (preparados)	45.0	60	14	0.4	0.0	0.7	0.5	1.5	0.0	
Soja fina ⁶	40.0	628	148	0.4	0.0	15.4	0.0	20.0	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 grosso iodado	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Total		1195	283	6.8	0.9	30.1	1.9	23.5	0.2	
Total (por 100g ou 100ml)		653	155	3.7	0.5	16.5	1.0	12.8	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 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)			
Alface	50.0	15	4	0.0	0.0	0.2	0.2	0.4	0.0	
Cenoura	40.0	35	8	0.0	0.0	1.4	1.3	0.2	0.0	
Pepino	30.0	15	4	0.1	0.0	0.3	0.3	0.3	0.0	
Total		65	15	0.2	0.0	2.0	1.8	0.9	0.1	
Total (por 100g ou 100ml)		86	20	0.2	0.1	2.6	2.4	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

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		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Maçã	80.0	194	46	0.4	0.1	9.6	9.6		0.1	0.0
Total		194	46	0.4	0.1	9.6	9.6		0.1	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 PORTUGUESA COM GRAO

Modo de Preparação

Lavar e preparar todos os ingredientes.
 Numa panela com água e sal adicionar os ingredientes.
 Triturar tudo e adicionar a couve portuguesa e o grão.
 Depois do lume desligado adicionar o azeite.

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	80.0	79	19	0.2	0.0	2.1	2.0	1.3	0.0	
Água	60.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Cenoura	60.0	52	12	0.0	0.0	2.2	2.0	0.3	0.1	
Cebola	40.0	31	7	0.1	0.0	1.1	0.8	0.3	0.0	
Batata branca	40.0	133	31	0.0	0.0	6.7	0.4	0.9	0.0	
Grão de bico	5.0	75	18	0.3	0.0	2.6	0.1	1.0	0.0	
Azeite	1.0	37	9	1.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	
Sal grosso iodado	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	
Total		406	96	1.6	0.2	14.6	5.4	3.8	0.2	
Total (por 100g ou 100ml)		165	39	0.6	0.1	6.0	2.2	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

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 estufado com a cebola, alho e o azeite.
2ºJuntar tomate, deixando estufar 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)			
Pastéis 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	
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	
Arroz agulha	20.0	294	69	0.1	0.0	15.6	0.0	1.3	0.0	
Azeite	3.0	111	27	3.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	
Óleo de amendoim ⁵	3.0	109	27	3.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	
Alho seco	1.2	3	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	
Sal grosso iodado	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	
Total		1608	384	20.9	3.0	31.0	2.5	17.0	1.5	
Total (por 100g ou 100ml)		850	203	11.1	1.6	16.4	1.3	9.0	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, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijá, 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 ARROZ DE TOMATE

Modo de Preparação

Fazer um estufado com a cebola e o azeite.

Juntar a cenoura, tomate, o sal e as lentilhas.

Deixar estufar.

Lavar e preparar os ingredientes segundo normas DSA.

1ºFazer um estufado com a cebola, alho e o azeite.

2ºJuntar tomate, deixando estufaar 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: 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)			
Tomate	60.0	48	11	0.2	0.0	1.8	1.8	0.4	0.0	
Cebola	50.0	38	9	0.1	0.0	1.4	1.0	0.4	0.0	
Cenoura	50.0	43	10	0.0	0.0	1.8	1.7	0.2	0.1	
Lentilhas secas	40.0	332	78	0.2	0.0	11.6	0.3	6.1	0.0	
Arroz agulha	20.0	294	69	0.1	0.0	15.6	0.0	1.3	0.0	
Azeite	6.0	222	54	6.0	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	
Alho seco	1.2	3	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	
Sal grosso iodado	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	
Total		981	233	6.5	0.9	32.3	4.7	8.6	0.3	
Total (por 100g ou 100ml)		522	124	3.5	0.5	17.2	2.5	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

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)			
Beterraba	100.0	46	11	0.0	0.0	1.6	1.6	0.5	0.1	
Alface	50.0	15	4	0.0	0.0	0.2	0.2	0.4	0.0	
Cenoura	40.0	35	8	0.0	0.0	1.4	1.3	0.2	0.0	
Total		95	23	0.0	0.0	3.3	3.2	1.1	0.1	
Total (por 100g ou 100ml)		92	22	0.0	0.0	3.2	3.1	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

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		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Maçã	80.0	194	46	0.4	0.1	9.6	9.6		0.1	0.0
Total		194	46	0.4	0.1	9.6	9.6		0.1	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	0.0
Brócolos	60.0	37	9	0.2	0.0	0.4	0.3	0.9	0.0	0.0
Alho francês	60.0	37	9	0.1	0.0	1.0	0.7	0.6	0.0	0.0
Abóbora	40.0	28	7	0.0	0.0	1.7	0.4	0.3	0.0	0.0
Batata branca	40.0	133	31	0.0	0.0	6.7	0.4	0.9	0.0	0.0
Azeite	1.0	37	9	1.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Sal grosso iodado	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0
Total		272	65	1.3	0.2	9.8	1.8	2.7	0.1	
Total (por 100g ou 100ml)		149	35	0.7	0.1	5.3	1.0	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



FEIJOADA (PA DE PORCO, FRANGO, FEIJAO BRANCO, CENOURA, COUVE LOMBARDA E ARROZ)

Modo de Preparação

Demolhar o feijão branco e cozer.

Fazer um estufado com azeite e cebola. Adicionar o arroz e água. Temperar com sal.

Fazer um estufado 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 refritar 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	66.0	196	46	0.8	0.2	0.0	0.0	9.7	0.1	
Cenoura	50.0	43	10	0.0	0.0	1.8	1.7	0.2	0.1	
Couve lombarda	50.0	43	10	0.1	0.0	0.8	0.8	0.9	0.0	
Carne de porco	33.0	270	65	4.3	1.5	0.0	0.0	6.5	0.1	
Cebola	25.0	19	4	0.0	0.0	0.7	0.5	0.2	0.0	
Tomate	25.0	20	5	0.1	0.0	0.7	0.7	0.2	0.0	
Arroz agulha	20.0	294	69	0.1	0.0	15.6	0.0	1.3	0.0	
Feijão branco	20.0	268	64	0.3	0.1	8.8	0.0	4.2	0.0	
Azeite	3.0	111	27	3.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	
Sal grosso iodado	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	
Total		1264	301	8.7	2.2	28.5	3.7	23.2	0.4	
Total (por 100g ou 100ml)		521	124	3.6	0.9	11.7	1.5	9.6	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

FEIJÃO PRETO ESTUFADO E TOMILHO C/ ARROZ BRANCO

Modo de Preparação

Demolhar e cozer o feijão.

Fazer um estufado 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)			
Feijão preto	70.0	967	225	1.3	0.0	37.2	0.0	16.2	0.0	
Cebola	50.0	38	9	0.1	0.0	1.4	1.0	0.4	0.0	
Arroz agulha	30.0	441	104	0.1	0.0	23.4	0.0	2.0	0.0	
Azeite	6.0	222	54	6.0	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	
Sal grosso iodado	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	
Tomilho	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Total		1668	392	7.5	0.9	62.0	1.0	18.6	0.2	
Total (por 100g ou 100ml)		1106	260	5.0	0.6	41.1	0.6	12.3	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, CENOURA E TOMATE

Modo de Preparação

Lavar em água corrente e retirar as impurezas. Desinfectar 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)			
Beterraba	100.0	46	11	0.0	0.0	1.6	1.6	0.5	0.1	
Cenoura	40.0	35	8	0.0	0.0	1.4	1.3	0.2	0.0	
Tomate	30.0	24	6	0.1	0.0	0.9	0.9	0.2	0.0	
Total		105	25	0.1	0.0	4.0	3.9	0.9	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		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Maçã	80.0	194	46	0.4	0.1	9.6	9.6		0.1	0.0
Total		194	46	0.4	0.1	9.6	9.6		0.1	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 frances 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)			
Alho francês	80.0	49	12	0.1	0.0	1.3	1.0		0.8	0.0
Água	60.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0		0.0	0.0
Cenoura	60.0	52	12	0.0	0.0	2.2	2.0		0.3	0.1
Cebola	40.0	31	7	0.1	0.0	1.1	0.8		0.3	0.0
Abóbora	40.0	28	7	0.0	0.0	1.7	0.4		0.3	0.0
Batata branca	40.0	133	31	0.0	0.0	6.7	0.4		0.9	0.0
Azeite	1.0	37	9	1.0	0.1	0.0	0.0		0.0	0.0
Sal grosso iodado	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0		0.0	0.1
Total		330	78	1.2	0.2	12.9	4.6		2.6	0.2
Total (por 100g ou 100ml)		131	31	0.5	0.1	5.1	1.8		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

SOLHA GRELHADA E BATATA SALTEADA

Modo de Preparação

Quando o grelhador estiver bem quente colocar o peixe (previamente preparado e temperado com sal, azeite e coentros) e grelhar de ambos os lados.

Lavar e preparar os ingredientes conforme normas DSA.

Descascar e cortar as batatas e cozer.

Num tacho colocar azeite, oregãos e alho.

Saltear as batatas no azeite.

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)			
Lombos de solha ⁴	93.5	200	47	0.8	0.2	0.0	0.0	9.9	0.1	
Batata branca	80.0	266	63	0.0	0.0	13.4	0.8	1.7	0.0	
Azeite	6.0	222	54	6.0	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	
Alho seco	1.2	3	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	
Coentros	0.7	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Sal grosso iodado	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	
OREGAOS	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Total		691	165	6.8	1.0	13.5	0.9	11.7	0.4	
Total (por 100g ou 100ml)		533	127	5.3	0.8	10.4	0.7	9.0	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)			
Favas	143.0	483	114	0.7	0.1	12.2	2.3	10.6	0.0	
Batata branca	80.0	266	63	0.0	0.0	13.4	0.8	1.7	0.0	
Curgete	60.0	46	11	0.2	0.1	1.1	1.1	0.9	0.0	
Cogumelos	55.0	40	9	0.2	0.1	0.0	0.0	1.2	0.5	
Cenoura	50.0	43	10	0.0	0.0	1.8	1.7	0.2	0.1	
Cebola	25.0	19	4	0.0	0.0	0.7	0.5	0.2	0.0	
Tomate	25.0	20	5	0.1	0.0	0.7	0.7	0.2	0.0	
Pão de mistura ¹	15.0	173	41	0.2	0.0	8.1	0.0	1.4	0.2	
Azeite	6.0	222	54	6.0	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	
Alho seco	1.2	3	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	
Sal grosso iodado	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	
OREGAOS	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Total		1314	312	7.4	1.2	38.1	7.1	16.4	1.0	
Total (por 100g ou 100ml)		305	72	1.7	0.3	8.8	1.7	3.8	0.2	

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 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)			
Couve roxa	60.0	61	14	0.0	0.0	1.9	1.6	1.0	0.0	
Alface	50.0	15	4	0.0	0.0	0.2	0.2	0.4	0.0	
Feijão verde	40.0	50	12	0.1	0.0	1.4	1.1	0.7	0.0	
Total		126	30	0.2	0.0	3.5	2.8	2.1	0.0	
Total (por 100g ou 100ml)		115	27	0.1	0.0	3.2	2.6	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		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Maçã	80.0	194	46	0.4	0.1	9.6	9.6		0.1	0.0
Total		194	46	0.4	0.1	9.6	9.6		0.1	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)			
Nabiças	100.0	57	13	0.2	0.0	1.1	0.9		1.2	0.0
Nabo	80.0	36	9	0.2	0.0	1.2	1.2		0.2	0.0
Água	60.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0		0.0	0.0
Couve galega	60.0	52	12	0.1	0.0	1.0	0.9		1.1	0.0
Batata branca	40.0	133	31	0.0	0.0	6.7	0.4		0.9	0.0
Azeite	1.0	37	9	1.0	0.1	0.0	0.0		0.0	0.0
Sal grosso iodado	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0		0.0	0.1
Total		315	75	1.5	0.2	10.0	3.5		3.3	0.2
Total (por 100g ou 100ml)		136	32	0.6	0.1	4.3	1.5		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

LOMBO DE PORCO ASSADO E ARROZ DE ERVILHAS

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.

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)			
Lombo de porco	93.5	505	120	4.3	1.5	0.0	0.0	20.3	0.1	
Cebola	50.0	38	9	0.1	0.0	1.4	1.0	0.4	0.0	
Ervilhas	33.0	94	22	0.2	0.0	2.3	0.5	1.7	0.0	
Arroz agulha	20.0	294	69	0.1	0.0	15.6	0.0	1.3	0.0	
Limão	10.0	8	2	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	
Azeite	6.0	222	54	6.0	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	
Alho seco	1.2	3	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	
Sal grosso iodado	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	
Total		1164	277	10.7	2.4	19.5	1.6	23.9	0.3	
Total (por 100g ou 100ml)		575	137	5.3	1.2	9.7	0.8	11.8	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

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	143.0	406	97	0.7	0.1	10.0	2.0	7.6	0.0	
Cogumelos	55.0	40	9	0.2	0.1	0.0	0.0	1.2	0.5	
Tomate	35.0	28	7	0.1	0.0	1.0	1.0	0.2	0.0	
Arroz agulha	30.0	441	104	0.1	0.0	23.4	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	
Alho seco	1.2	3	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	
Sal grosso iodado	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	
Açafrão das Índias	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Total		1048	249	4.2	0.7	35.3	3.5	11.2	0.8	
Total (por 100g ou 100ml)		369	88	1.5	0.2	12.4	1.2	3.9	0.3	

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 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)			
Alface	50.0	15	4	0.0	0.0	0.2	0.2		0.4	0.0
Pepino	30.0	15	4	0.1	0.0	0.3	0.3		0.3	0.0
Tomate	30.0	24	6	0.1	0.0	0.9	0.9		0.2	0.0
Total		54	13	0.2	0.0	1.4	1.4		0.9	0.0
Total (por 100g ou 100ml)		79	19	0.4	0.1	2.1	2.0		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		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Maçã	80.0	194	46	0.4	0.1	9.6	9.6		0.1	0.0
Total		194	46	0.4	0.1	9.6	9.6		0.1	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)			
Cenoura	100.0	87	21	0.0	0.0	3.6	3.4		0.5	0.1
Repolho / Couve branca	80.0	70	17	0.2	0.1	2.1	2.0		0.8	0.0
Água	60.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0		0.0	0.0
Alho francês	60.0	37	9	0.1	0.0	1.0	0.7		0.6	0.0
Cebola	40.0	31	7	0.1	0.0	1.1	0.8		0.3	0.0
Batata branca	40.0	133	31	0.0	0.0	6.7	0.4		0.9	0.0
Lentilhas castanhas	5.0	68	16	0.0	0.0	2.4	0.0		1.3	0.0
Azeite	1.0	37	9	1.0	0.1	0.0	0.0		0.0	0.0
Sal grosso iodado	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0		0.0	0.1
Total		463	110	1.4	0.2	16.8	7.3		4.4	0.3
Total (por 100g ou 100ml)		148	35	0.5	0.1	5.4	2.4		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

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)			
Lombo de maruca ⁴	93.5	208	49	0.1	0.0	0.0	0.0		12.1	0.2
Batata branca	80.0	266	63	0.0	0.0	13.4	0.8		1.7	0.0
Ovo cozido ³	56.0	312	74	4.6	0.0	1.3	0.0		7.0	4.1
Azeite	3.0	111	27	3.0	0.4	0.0	0.0		0.0	0.0
Sal grosso iodado	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0		0.0	0.2
Total		896	213	7.7	0.4	14.7	0.8		20.8	4.5
Total (por 100g ou 100ml)		450	107	3.9	0.2	7.4	0.4		10.5	2.3

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	80.0	266	63	0.0	0.0	13.4	0.8	1.7	0.0	
Feijão branco	70.0	938	223	1.0	0.2	30.7	0.0	14.7	0.1	
Couve branca ripada	60.0	70	17	0.2	0.1	2.1	0.0	0.8	0.0	
Alho francês	60.0	37	9	0.1	0.0	1.0	0.7	0.6	0.0	
Cenoura	50.0	43	10	0.0	0.0	1.8	1.7	0.2	0.1	
Tomate	50.0	40	9	0.1	0.0	1.5	1.5	0.3	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	1.2	3	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	
Sal grosso iodado	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	
Total		1639	389	7.5	1.2	51.3	5.2	18.7	0.4	
Total (por 100g ou 100ml)		474	113	2.2	0.3	14.8	1.5	5.4	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

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)			
Cenoura	50.0	43	10	0.0	0.0	1.8	1.7		0.2	0.1
Brócolos (preparados)	45.0	60	14	0.4	0.0	0.7	0.0		1.5	0.0
Cebola	25.0	19	4	0.0	0.0	0.7	0.5		0.2	0.0
Sal grosso iodado	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0		0.0	0.2
Total		123	29	0.4	0.0	3.2	2.2		2.0	0.3
Total (por 100g ou 100ml)		113	27	0.4	0.0	2.9	2.0		1.8	0.3

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		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Maçã	80.0	194	46	0.4	0.1	9.6	9.6		0.1	0.0
Total		194	46	0.4	0.1	9.6	9.6		0.1	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, o açúcar e a casca de limão.
Juntar a aletria e deixar cozer até que a aletria tenha absorvido todo o leite.
Juntar os ovos bem batidos, 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)			
Leite meio gordo ⁷	50.0	99	24	0.8	0.5	2.4	0.0	1.7	0.1	
Gema de ovo pasteurizada ³	30.0	389	94	8.1	0.0	0.4	0.0	4.5	0.0	
Massa aletria ¹	20.0	293	69	0.4	0.1	14.2	1.0	2.4	0.0	
Limão	10.0	8	2	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	
Total		856	205	9.3	0.5	21.1	5.1	8.6	0.1	
Total (por 100g ou 100ml)		777	186	8.4	0.5	19.2	4.6	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
Cenoura	60.0	52	12	0.0	0.0	2.2	2.0		0.3	0.1
Couve lombarda	60.0	52	12	0.1	0.0	1.0	0.9		1.1	0.0
Cebola	40.0	31	7	0.1	0.0	1.1	0.8		0.3	0.0
Abóbora	40.0	28	7	0.0	0.0	1.7	0.4		0.3	0.0
Batata branca	40.0	133	31	0.0	0.0	6.7	0.4		0.9	0.0
Azeite	1.0	37	9	1.0	0.1	0.0	0.0		0.0	0.0
Sal grosso iodado	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0		0.0	0.1
Total		333	79	1.2	0.2	12.6	4.5		2.9	0.2
Total (por 100g ou 100ml)		131	31	0.5	0.1	5.0	1.8		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



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}	88.0	524	125	6.0	2.4	0.0	0.0	17.8	0.1	
Massa esparguete ^{1,3}	20.0	292	69	0.4	0.1	14.0	0.5	2.0	0.0	
Azeite	3.0	111	27	3.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	
Alho seco	1.2	3	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	
Sal grosso iodado	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	
Total		929	221	9.4	2.9	14.1	0.6	19.8	0.3	
Total (por 100g ou 100ml)		829	198	8.4	2.6	12.6	0.5	17.7	0.3	

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 demolido, cozido e triturado), o sal e os pimentos picados. Formar os hambúrgueres. 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)			
Grão-de-bico	40.0	596	142	2.0	0.2	20.6	1.1	7.6	0.0	
Cebola	25.0	19	4	0.0	0.0	0.7	0.5	0.2	0.0	
Massa esparguete ^{1,3}	20.0	292	69	0.4	0.1	14.0	0.5	2.0	0.0	
Pimento verde	20.0	22	5	0.1	0.0	0.5	0.5	0.3	0.0	
Azeite	3.0	111	27	3.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	
Sal grosso iodado	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	
Total		1040	247	5.6	0.7	35.8	2.6	10.1	0.2	
Total (por 100g ou 100ml)		986	234	5.3	0.7	33.9	2.5	9.6	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

SALADA DE TOMATE, PEPINO E MILHO

Modo de Preparação

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

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	38.5	171	40	1.5	0.0	3.2	0.0	3.5	0.0	
Pepino	30.0	15	4	0.1	0.0	0.3	0.3	0.3	0.0	
Tomate	30.0	24	6	0.1	0.0	0.9	0.9	0.2	0.0	
Total		210	50	1.7	0.0	4.5	1.2	4.0	0.0	
Total (por 100g ou 100ml)		253	60	2.0	0.0	5.4	1.4	4.8	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		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Maçã	80.0	194	46	0.4	0.1	9.6	9.6		0.1	0.0
Total		194	46	0.4	0.1	9.6	9.6		0.1	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)			
Repolho / Couve branca	80.0	70	17	0.2	0.1	2.1	2.0	0.8	0.0	
Água	60.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Cebola	40.0	31	7	0.1	0.0	1.1	0.8	0.3	0.0	
Abóbora	40.0	28	7	0.0	0.0	1.7	0.4	0.3	0.0	
Batata branca	40.0	133	31	0.0	0.0	6.7	0.4	0.9	0.0	
Grão de bico	5.0	75	18	0.3	0.0	2.6	0.1	1.0	0.0	
Azeite	1.0	37	9	1.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	
Sal grosso iodado	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	
Total		374	89	1.6	0.3	14.1	3.7	3.2	0.1	
Total (por 100g ou 100ml)		168	40	0.7	0.1	6.4	1.7	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



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	85.0	913	219	15.6	1.8	0.0	0.0		19.8	1.3
Cenoura	40.0	35	8	0.0	0.0	1.4	1.3		0.2	0.0
Cebola	35.0	27	6	0.1	0.0	1.0	0.7		0.3	0.0
Arroz agulha	20.0	294	69	0.1	0.0	15.6	0.0		1.3	0.0
Feijão frade	20.0	290	68	0.3	0.1	11.1	0.6		4.5	0.0
Azeite	3.0	111	27	3.0	0.4	0.0	0.0		0.0	0.0
Salsa	0.8	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0		0.0	0.0
Sal grosso iodado	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0		0.0	0.2
Total		1670	399	19.0	2.4	29.1	2.7		26.2	1.5
Total (por 100g ou 100ml)		866	207	9.8	1.2	15.1	1.4		13.6	0.8

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 estufado, junte o arroz e os brocolos e o milho e deixe que cozinhar um pouco.

Junte o açafraão 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	143.0	406	97	0.7	0.1	10.0	2.0	7.6	0.0	
Brócolos (preparados)	45.0	60	14	0.4	0.0	0.7	0.5	1.5	0.0	
Cenoura	40.0	35	8	0.0	0.0	1.4	1.3	0.2	0.0	
Arroz agulha	30.0	441	104	0.1	0.0	23.4	0.0	2.0	0.0	
Milho branco partido	27.5	360	85	1.1	0.2	16.2	0.0	2.1	0.0	
Cebola	25.0	19	4	0.0	0.0	0.7	0.5	0.2	0.0	
Limão	10.0	8	2	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	
Azeite	3.0	111	27	3.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	
Alho seco	1.2	3	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	
Salsa	0.8	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Sal grosso iodado	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	
Açafrão das Índias	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Total		1444	343	5.4	0.8	52.7	4.5	13.8	0.3	
Total (por 100g ou 100ml)		470	112	1.8	0.3	17.2	1.5	4.5	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

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)			
Alface	50.0	15	4	0.0	0.0	0.2	0.2	0.4	0.0	
Milho doce	38.5	171	40	1.5	0.0	3.2	0.0	3.5	0.0	
Tomate	30.0	24	6	0.1	0.0	0.9	0.9	0.2	0.0	
Total		210	49	1.6	0.0	4.3	1.1	4.2	0.0	
Total (por 100g ou 100ml)		240	56	1.8	0.0	4.9	1.2	4.8	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		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Maçã	80.0	194	46	0.4	0.1	9.6	9.6		0.1	0.0
Total		194	46	0.4	0.1	9.6	9.6		0.1	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 COM GRAO

Modo de Preparação

Demolhar o grão de vespera.
Coloque 500mL de água ao lume.
Parta a cenoura em cubos pequenos com a casca.
Corte a batata em cubos pequenos.
Levantando fervura, triture e adicione os espinafres cortados 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)			
Espinafre triturado	66.0	74	18	0.6	0.1	0.5	0.0		1.7	0.3
Água	60.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0		0.0	0.0
Cenoura	60.0	52	12	0.0	0.0	2.2	2.0		0.3	0.1
Cebola	40.0	31	7	0.1	0.0	1.1	0.8		0.3	0.0
Batata branca	40.0	133	31	0.0	0.0	6.7	0.4		0.9	0.0
Grão de bico	5.0	75	18	0.3	0.0	2.6	0.1		1.0	0.0
Alho seco	1.2	3	1	0.0	0.0	0.1	0.0		0.0	0.0
Azeite	1.0	37	9	1.0	0.1	0.0	0.0		0.0	0.0
Sal grosso iodado	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0		0.0	0.1
Total		404	96	1.9	0.2	13.1	3.4		4.2	0.5
Total (por 100g ou 100ml)		160	38	0.8	0.1	5.2	1.3		1.7	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

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	132.0	391	93	1.7	0.4	0.0	0.0	19.3	0.2	
Ervilhas	33.0	94	22	0.2	0.0	2.3	0.5	1.7	0.0	
Cebola	25.0	19	4	0.0	0.0	0.7	0.5	0.2	0.0	
Arroz agulha	20.0	294	69	0.1	0.0	15.6	0.0	1.3	0.0	
Limão	10.0	8	2	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	
Azeite	6.0	222	54	6.0	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	
Alho seco	1.2	3	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	
Sal grosso iodado	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	
Total		1031	246	8.0	1.3	18.8	1.1	22.7	0.4	
Total (por 100g ou 100ml)		596	142	4.6	0.8	10.9	0.6	13.1	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

CARIL DE LENTILHAS COM COUVE-FLOR E TOMATE E ARROZ BRANCO

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.

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)			
Cebola	50.0	38	9	0.1	0.0	1.4	1.0	0.4	0.0	
Couve flor	45.0	25	6	0.0	0.0	0.6	0.5	0.6	0.0	
Lentilhas castanhas	40.0	544	128	0.3	0.0	19.0	0.0	10.1	0.0	
Arroz agulha	30.0	441	104	0.1	0.0	23.4	0.0	2.0	0.0	
Tomate	25.0	20	5	0.1	0.0	0.7	0.7	0.2	0.0	
Azeite	6.0	222	54	6.0	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	
Alho seco	1.2	3	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	
Sal grosso iodado	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	
Caril	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Total		1293	307	6.6	0.9	45.3	2.2	13.4	0.2	
Total (por 100g ou 100ml)		806	191	4.1	0.6	28.2	1.4	8.3	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

COUVE ROXA, CENOURA RASPADA E BROCOLOS

Modo de Preparação

Lavar e preparar os ingredientes conforme normas DSA.
Cozer os brócolos 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)			
Couve roxa	60.0	61	14	0.0	0.0	1.9	1.6		1.0	0.0
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
Total		143	34	0.3	0.0	3.8	2.9		2.3	0.1
Total (por 100g ou 100ml)		123	29	0.2	0.0	3.3	2.5		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		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Maçã	80.0	194	46	0.4	0.1	9.6	9.6		0.1	0.0
Total		194	46	0.4	0.1	9.6	9.6		0.1	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
Alho francês	60.0	37	9	0.1	0.0	1.0	0.7		0.6	0.0
Abóbora	60.0	43	10	0.0	0.0	2.5	0.5		0.4	0.0
Cebola	40.0	31	7	0.1	0.0	1.1	0.8		0.3	0.0
Batata branca	40.0	133	31	0.0	0.0	6.7	0.4		0.9	0.0
Azeite	1.0	37	9	1.0	0.1	0.0	0.0		0.0	0.0
Sal grosso iodado	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0		0.0	0.1
Total		280	66	1.2	0.2	11.3	2.5		2.2	0.1
Total (por 100g ou 100ml)		137	32	0.6	0.1	5.5	1.2		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 PURÉ DE BATATA

Modo de Preparação

Temperar os filetes com um pouco de sal, sumo de limão.
Dispor num tabuleiro de levar ao forno com um fio de azeite e cebola cortada grosseiramente.
Polvilhar com queijo ralado. Levar a gratinar no forno quente.

Lavar e preparar os ingredientes conforme normas DSA.
Cozer a batata descascada em água e sal até ficarem bem desfeitas.
Esvaciar água e passar as batatas pelo passe-vite.
Colocar as batatas em puré num tacho ao lume e juntar o leite quente.
Mexer até obter uma consistência mole. Desligar o lume.

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	93.5	328	78	1.3	0.2	0.0	0.0	16.5	0.2	
Leite meio gordo ⁷	50.0	99	24	0.8	0.5	2.4	0.0	1.7	0.1	
Cebola	25.0	19	4	0.0	0.0	0.7	0.5	0.2	0.0	
Queijo Mozzarella ⁷	15.0	186	45	3.2	2.1	0.3	0.2	3.6	0.2	
Limão	10.0	8	2	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	
Azeite	3.0	111	27	3.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	
Sal grosso iodado	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Total		1415	336	8.3	3.2	37.0	2.8	26.3	0.7	
Total (por 100g ou 100ml)		389	92	2.3	0.9	10.2	0.8	7.2	0.2	

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 estufar 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	80.0	266	63	0.0	0.0	13.4	0.8	1.7	0.0	
Cenoura	50.0	43	10	0.0	0.0	1.8	1.7	0.2	0.1	
Leite de coco ⁱ²	50.0	288	69	7.1	6.3	0.6	0.0	0.7	0.0	
Soja fina ⁶	40.0	628	148	0.4	0.0	15.4	0.0	20.0	0.0	
Cebola	25.0	19	4	0.0	0.0	0.7	0.5	0.2	0.0	
Tomate	25.0	20	5	0.1	0.0	0.7	0.7	0.2	0.0	
Azeite	3.0	111	27	3.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	
Alho seco	1.2	3	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	
Sal grosso iodado	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	
OREGAOS	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Total		1379	327	10.6	6.7	32.8	3.8	23.1	0.3	
Total (por 100g ou 100ml)		555	132	4.3	2.7	13.2	1.5	9.3	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 rodela.

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 de Bruxelas (preparada)	60.0	126	30	0.8	0.2	2.4	1.9	2.1	0.0	
Tomate	30.0	24	6	0.1	0.0	0.9	0.9	0.2	0.0	
Total		150	36	0.9	0.2	3.3	2.8	2.3	0.0	
Total (por 100g ou 100ml)		176	42	1.1	0.2	3.9	3.2	2.7	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		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Maçã	80.0	194	46	0.4	0.1	9.6	9.6		0.1	0.0
Total		194	46	0.4	0.1	9.6	9.6		0.1	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	0.0
Cenoura	60.0	52	12	0.0	0.0	2.2	2.0	0.3	0.1	
Tomate	50.0	40	9	0.1	0.0	1.5	1.5	0.3	0.0	
Cebola	40.0	31	7	0.1	0.0	1.1	0.8	0.3	0.0	
Batata branca	40.0	133	31	0.0	0.0	6.7	0.4	0.9	0.0	
Azeite	1.0	37	9	1.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	
Sal grosso iodado	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	
Total		293	69	1.2	0.1	11.4	4.7	1.8	0.2	
Total (por 100g ou 100ml)		131	31	0.5	0.1	5.1	2.1	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

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 estufado 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		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Frango	66.0	196	46	0.8	0.2	0.0	0.0	9.7	0.1	
Repolho / Couve branca	60.0	53	13	0.2	0.0	1.6	1.5	0.6	0.0	
Cenoura	50.0	43	10	0.0	0.0	1.8	1.7	0.2	0.1	
Lombo de porco	47.0	384	92	6.1	2.1	0.0	0.0	9.2	0.1	
Cebola	25.0	19	4	0.0	0.0	0.7	0.5	0.2	0.0	
Tomate	25.0	20	5	0.1	0.0	0.7	0.7	0.2	0.0	
Feijão encarnado	20.0	278	66	0.2	0.0	11.5	0.0	4.5	0.0	
Massa macarronete ^{1,3,7,14}	10.0	151	36	0.2	0.0	7.0	0.2	1.2	0.0	
Azeite	3.0	111	27	3.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	
Sal grosso iodado	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	
Total		1255	299	10.7	2.8	23.4	4.7	25.9	0.4	
Total (por 100g ou 100ml)		498	119	4.2	1.1	9.3	1.9	10.3	0.2	

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)			
Feijão branco	70.0	938	223	1.0	0.2	30.7	0.0	14.7	0.1	
Cebola	25.0	19	4	0.0	0.0	0.7	0.5	0.2	0.0	
Tomate	25.0	20	5	0.1	0.0	0.7	0.7	0.2	0.0	
Massa macarrão ^{1,2,3,7}	20.0	300	71	0.4	0.1	14.2	1.0	2.4	0.0	
Azeite	3.0	111	27	3.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	
Alho seco	1.2	3	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	
Sal grosso iodado	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	
Alecrim	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Total		1391	330	4.5	0.7	46.5	2.2	17.5	0.3	
Total (por 100g ou 100ml)		1010	240	3.2	0.5	33.7	1.6	12.7	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)			
Beterraba	100.0	46	11	0.0	0.0	1.6	1.6	0.5	0.1	
Alface	50.0	15	4	0.0	0.0	0.2	0.2	0.4	0.0	
Tomate	30.0	24	6	0.1	0.0	0.9	0.9	0.2	0.0	
Total		84	20	0.1	0.0	2.7	2.7	1.1	0.1	
Total (por 100g ou 100ml)		88	21	0.1	0.0	2.8	2.8	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		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Maçã	80.0	194	46	0.4	0.1	9.6	9.6		0.1	0.0
Total		194	46	0.4	0.1	9.6	9.6		0.1	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)			
Nabo	80.0	36	9	0.2	0.0	1.2	1.2	0.2	0.0	
Repolho / Couve branca	80.0	70	17	0.2	0.1	2.1	2.0	0.8	0.0	
Água	60.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Cenoura	60.0	52	12	0.0	0.0	2.2	2.0	0.3	0.1	
Cebola	40.0	31	7	0.1	0.0	1.1	0.8	0.3	0.0	
Batata branca	40.0	133	31	0.0	0.0	6.7	0.4	0.9	0.0	
Azeite	1.0	37	9	1.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	
Sal grosso iodado	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	
Total		359	85	1.5	0.2	13.3	6.4	2.5	0.2	
Total (por 100g ou 100ml)		128	30	0.5	0.1	4.7	2.3	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

CALAMARES DE PESCADA NO FORNO E ARROZ SALTEADO

Modo de Preparação

Levar os calamares ao forno num tabuleiro.
Num tacho levar ao lume a água com o sal.
Quando a água estiver a ferver adicionar o arroz e deixar cozinhar durante 8 minutos em lume médio.
Escorrer o arroz e deitar numa caçarola e regar com um fio de azeite.
Levar ao lume e juntar o alho e a salsa e deixe cozinhar um pouco.
Retire do lume.

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)			
Calamares de pescada ^{1,3,4,7,14}	82.5	570	136	5.1	0.0	16.3	0.0	0.2	0.0	
Arroz agulha	30.0	441	104	0.1	0.0	23.4	0.0	2.0	0.0	
Azeite	3.0	111	27	3.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	
Alho seco	1.2	3	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	
Salsa	0.8	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Sal grosso iodado	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	
Total		1125	268	8.2	0.5	39.8	0.0	2.2	0.2	
Total (por 100g ou 100ml)		960	229	7.0	0.4	33.9	0.0	1.9	0.2	

Alergénios

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, 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

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 demolidas, 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)			
Cebola	50.0	38	9	0.1	0.0	1.4	1.0	0.4	0.0	
Couve flor	45.0	25	6	0.0	0.0	0.6	0.5	0.6	0.0	
Lentilhas castanhas	40.0	544	128	0.3	0.0	19.0	0.0	10.1	0.0	
Arroz agulha	30.0	441	104	0.1	0.0	23.4	0.0	2.0	0.0	
Tomate	25.0	20	5	0.1	0.0	0.7	0.7	0.2	0.0	
Azeite	6.0	222	54	6.0	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	
Alho seco	1.2	3	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	
Sal grosso iodado	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	
Manjericão	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Caril	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Total		1293	307	6.6	0.9	45.3	2.2	13.4	0.2	
Total (por 100g ou 100ml)		805	191	4.1	0.6	28.2	1.4	8.3	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

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	1.2	3	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	
Total		209	50	3.4	0.5	2.2	1.4	1.8	0.1	
Total (por 100g ou 100ml)		256	62	4.1	0.6	2.7	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		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Maçã	80.0	194	46	0.4	0.1	9.6	9.6		0.1	0.0
Total		194	46	0.4	0.1	9.6	9.6		0.1	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
Brócolos (preparados)	60.0	80	19	0.5	0.1	0.9	0.0		2.0	0.0
Abóbora	40.0	28	7	0.0	0.0	1.7	0.4		0.3	0.0
Batata branca	40.0	133	31	0.0	0.0	6.7	0.4		0.9	0.0
Alface	30.0	9	2	0.0	0.0	0.1	0.1		0.3	0.0
Azeite	1.0	37	9	1.0	0.1	0.0	0.0		0.0	0.0
Sal grosso iodado	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0		0.0	0.1
Total		287	68	1.5	0.2	9.4	0.9		3.4	0.1
Total (por 100g ou 100ml)		147	35	0.8	0.1	4.8	0.5		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

PEDACINHOS DE PERU ESTUFADO COM COGUMELOS E MASSA FUSILLI

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.

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: 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	71.5	319	75	0.9	0.2	0.0	0.0		16.7	0.1
Cogumelos	55.0	40	9	0.2	0.1	0.0	0.0		1.2	0.5
Cebola	25.0	19	4	0.0	0.0	0.7	0.5		0.2	0.0
Tomate	25.0	20	5	0.1	0.0	0.7	0.7		0.2	0.0
Massa fusilli ¹	20.0	302	71	0.3	0.2	14.4	0.8		2.6	0.0
Natas ⁷	10.0	138	34	3.5	2.0	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 grosso iodado	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0		0.0	0.2
Total		948	225	8.1	2.9	16.1	2.3		21.0	0.8
Total (por 100g ou 100ml)		467	111	4.0	1.4	7.9	1.1		10.4	0.4

Alergénios

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., 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 MASSA FUSILLI

Modo de Preparação

Cozer o feijão aproveitando a água para acrescentar ao estufado.
Fazer um estufado com o azeite, a cebola, a polpa 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.
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: 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)			
Feijão preto	70.0	938	223	1.0	0.2	30.7	0.0	14.7	0.1	
Repolho / Couve branca	60.0	53	13	0.2	0.0	1.6	1.5	0.6	0.0	
Cenoura	50.0	43	10	0.0	0.0	1.8	1.7	0.2	0.1	
Cebola	25.0	19	4	0.0	0.0	0.7	0.5	0.2	0.0	
Massa fusilli ¹	20.0	302	71	0.3	0.2	14.4	0.8	2.6	0.0	
Azeite	3.0	111	27	3.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	
Alho seco	1.2	3	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	
Salsa	0.8	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Sal grosso iodado	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	
Total		1469	349	4.5	0.9	49.3	4.5	18.4	0.3	
Total (por 100g ou 100ml)		724	172	2.2	0.4	24.3	2.2	9.1	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 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)			
Rúcula	50.0	15	4	0.0	0.0	0.2	0.2	0.4	0.0	
Milho doce	38.5	171	40	1.5	0.0	3.2	0.0	3.5	0.0	
Tomate	30.0	24	6	0.1	0.0	0.9	0.9	0.2	0.0	
Total		210	49	1.6	0.0	4.3	1.1	4.2	0.0	
Total (por 100g ou 100ml)		240	56	1.8	0.0	4.9	1.2	4.8	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		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Maçã	80.0	194	46	0.4	0.1	9.6	9.6		0.1	0.0
Total		194	46	0.4	0.1	9.6	9.6		0.1	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)			
Nabiças	100.0	57	13	0.2	0.0	1.1	0.9		1.2	0.0
Nabo	80.0	36	9	0.2	0.0	1.2	1.2		0.2	0.0
Água	60.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0		0.0	0.0
Couve galega	60.0	52	12	0.1	0.0	1.0	0.9		1.1	0.0
Batata branca	40.0	133	31	0.0	0.0	6.7	0.4		0.9	0.0
Azeite	1.0	37	9	1.0	0.1	0.0	0.0		0.0	0.0
Sal grosso iodado	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0		0.0	0.1
Total		315	75	1.5	0.2	10.0	3.5		3.3	0.2
Total (por 100g ou 100ml)		136	32	0.6	0.1	4.3	1.5		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)			
Lombos de bacalhau ⁴	95.0	305	72	0.5	0.1	0.0	0.0	16.9	0.2	
Batata branca	80.0	266	63	0.0	0.0	13.4	0.8	1.7	0.0	
Leite meio gordo ⁷	50.0	99	24	0.8	0.5	2.4	0.0	1.7	0.1	
Farinha para culinária sem fermento ¹	15.0	219	52	0.2	0.0	11.1	0.0	1.2	0.0	
Azeite	3.0	111	27	3.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	
OREGAOS	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Total		999	237	4.4	1.0	26.9	0.8	21.5	0.2	
Total (por 100g ou 100ml)		429	102	1.9	0.4	11.6	0.4	9.2	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 FEIJÃO 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	80.0	266	63	0.0	0.0	13.4	0.8	1.7	0.0	
Feijão frade	70.0	1015	239	0.9	0.4	38.7	2.2	15.8	0.0	
Cebola	10.0	8	2	0.0	0.0	0.3	0.2	0.1	0.0	
Azeite	3.0	111	27	3.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	
Salsa	0.8	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Sal grosso iodado	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	
Total		1400	331	3.9	0.9	52.4	3.2	17.7	0.2	
Total (por 100g ou 100ml)		919	217	2.6	0.6	34.4	2.1	11.6	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

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)			
Alface	50.0	15	4	0.0	0.0	0.2	0.2		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
Total		99	24	0.2	0.0	3.1	2.6		1.3	0.1
Total (por 100g ou 100ml)		106	25	0.2	0.0	3.3	2.8		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

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		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Maçã	80.0	194	46	0.4	0.1	9.6	9.6		0.1	0.0
Total		194	46	0.4	0.1	9.6	9.6		0.1	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		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
Brócolos (preparados)	60.0	80	19	0.5	0.1	0.9	0.0		2.0	0.0
Alho francês	60.0	37	9	0.1	0.0	1.0	0.7		0.6	0.0
Cenoura	60.0	52	12	0.0	0.0	2.2	2.0		0.3	0.1
Batata branca	40.0	133	31	0.0	0.0	6.7	0.4		0.9	0.0
Azeite	1.0	37	9	1.0	0.1	0.0	0.0		0.0	0.0
Sal grosso iodado	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0		0.0	0.1
Total		339	81	1.6	0.2	10.7	3.2		3.8	0.2
Total (por 100g ou 100ml)		142	34	0.7	0.1	4.5	1.3		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.

1º Bater os ovos pasteurizados com sal.

2º Colocar azeite numa frigideira anti-aderente, deitar o preparado dos ovos e cozer, sem voltar, procurando que os ovos não fiquem demasiado crus.

3º Cobrir com cebola e salsa picada e dobrar a omeleta ao meio.

4º Passar 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	56.0	328	79	5.0	0.0	0.7	0.0	6.4	0.0	
Cebola	50.0	38	9	0.1	0.0	1.4	1.0	0.4	0.0	
Cenoura	40.0	35	8	0.0	0.0	1.4	1.3	0.2	0.0	
Ervilhas	33.0	94	22	0.2	0.0	2.3	0.5	1.7	0.0	
Arroz agulha	20.0	294	69	0.1	0.0	15.6	0.0	1.3	0.0	
Azeite	6.0	222	54	6.0	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	
Salsa	0.8	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Sal grosso iodado	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	
Total		1011	242	11.4	0.9	21.4	2.8	10.2	0.3	
Total (por 100g ou 100ml)		524	125	5.9	0.5	11.1	1.4	5.3	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 hamburgueses. 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)			
Cebola	50.0	38	9	0.1	0.0	1.4	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	
Arroz agulha	30.0	441	104	0.1	0.0	23.4	0.0	2.0	0.0	
Pimento verde	20.0	22	5	0.1	0.0	0.5	0.5	0.3	0.0	
Azeite	6.0	222	54	6.0	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	
Sal grosso iodado	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	
Tomilho	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Total		1319	314	8.3	1.1	45.9	2.6	10.3	0.2	
Total (por 100g ou 100ml)		937	223	5.9	0.8	32.6	1.8	7.3	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

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)			
Beterraba	100.0	46	11	0.0	0.0	1.6	1.6	0.5	0.1	
Alface	50.0	15	4	0.0	0.0	0.2	0.2	0.4	0.0	
Tomate	30.0	24	6	0.1	0.0	0.9	0.9	0.2	0.0	
Total		84	20	0.1	0.0	2.7	2.7	1.1	0.1	
Total (por 100g ou 100ml)		88	21	0.1	0.0	2.8	2.8	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		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Maçã	80.0	194	46	0.4	0.1	9.6	9.6		0.1	0.0
Total		194	46	0.4	0.1	9.6	9.6		0.1	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		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	
Água	90.0	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}	30.0	485	114	0.0	0.0	25.8	25.6	2.8	1.0
Total		485	114	0.0	0.0	25.8	25.6	2.8	1.0
Total (por 100g ou 100ml)		404	95	0.0	0.0	21.5	21.3	2.3	0.8

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)			
Repolho / Couve branca	80.0	70	17	0.2	0.1	2.1	2.0	0.8	0.0	
Água	60.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Couve flor	60.0	33	8	0.0	0.0	0.8	0.7	0.9	0.0	
Cebola	40.0	31	7	0.1	0.0	1.1	0.8	0.3	0.0	
Batata branca	40.0	133	31	0.0	0.0	6.7	0.4	0.9	0.0	
Feijão encarnado	5.0	69	17	0.1	0.0	2.9	0.0	1.1	0.0	
Azeite	1.0	37	9	1.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	
Sal grosso iodado	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	
Total		373	89	1.4	0.2	13.5	3.9	4.0	0.1	
Total (por 100g ou 100ml)		170	40	0.6	0.1	6.2	1.8	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

EMPADÃO DE CARNE DE VACA

Modo de Preparação

Colocar a carne picada um tacho ao lume e estufar a cebola e o azeite.

Deixar apurar e reficar 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. 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.

Pincelar com ovo pasteurizado.

Levar ao forno para gratinar.

Método Culinário: ASSADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
				Líp. (g)	AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)		
Carne picada de vaca	93.5	885	212	14.8	5.7	0.0	0.0	19.9	0.1
Batata branca	80.0	266	63	0.0	0.0	13.4	0.8	1.7	0.0
Leite meio gordo ⁷	50.0	99	24	0.8	0.5	2.4	0.0	1.7	0.1
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
Sal grosso iodado	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2
Total		1468	351	20.0	6.6	16.6	1.3	25.2	0.4
Total (por 100g ou 100ml)		579	138	7.9	2.6	6.6	0.5	10.0	0.2

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)			
Favas	143.0	483	114	0.7	0.1	12.2	2.3		10.6	0.0
Batata branca	80.0	266	63	0.0	0.0	13.4	0.8		1.7	0.0
Alho francês	60.0	37	9	0.1	0.0	1.0	0.7		0.6	0.0
Cenoura	50.0	43	10	0.0	0.0	1.8	1.7		0.2	0.1
Couve lombarda	50.0	43	10	0.1	0.0	0.8	0.8		0.9	0.0
Cebola	25.0	19	4	0.0	0.0	0.7	0.5		0.2	0.0
Tomate	25.0	20	5	0.1	0.0	0.7	0.7		0.2	0.0
Azeite	6.0	222	54	6.0	0.9	0.0	0.0		0.0	0.0
Sal grosso iodado	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0		0.0	0.2
Total		1134	269	7.0	1.0	30.6	7.6		14.5	0.3
Total (por 100g ou 100ml)		301	72	1.9	0.3	8.1	2.0		3.9	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 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
Cenoura	40.0	35	8	0.0	0.0	1.4	1.3		0.2	0.0
Pepino	30.0	15	4	0.1	0.0	0.3	0.3		0.3	0.0
Total		100	24	0.2	0.1	3.2	2.7		1.2	0.1
Total (por 100g ou 100ml)		111	27	0.3	0.1	3.6	3.0		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		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Maçã	80.0	194	46	0.4	0.1	9.6	9.6		0.1	0.0
Total		194	46	0.4	0.1	9.6	9.6		0.1	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)			
Cenoura	100.0	87	21	0.0	0.0	3.6	3.4	0.5	0.1	
Água	60.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Alho francês	60.0	37	9	0.1	0.0	1.0	0.7	0.6	0.0	
Couve flor	60.0	33	8	0.0	0.0	0.8	0.7	0.9	0.0	
Cebola	40.0	31	7	0.1	0.0	1.1	0.8	0.3	0.0	
Batata branca	40.0	133	31	0.0	0.0	6.7	0.4	0.9	0.0	
Azeite	1.0	37	9	1.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	
Sal grosso iodado	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	
Total		358	85	1.2	0.2	13.1	6.0	3.2	0.2	
Total (por 100g ou 100ml)		132	31	0.5	0.1	4.9	2.2	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

LOMBOS DE CAVALA E ARROZ DE LEGUMES E FEIJÃO

Modo de Preparação

Cozer o peixe em água e sal.

Colocar a cebola e o alho a alourar ligeiramente em azeite.

Adicionar àgua.

Quando esta mistura levantar fervura, juntar o arroz, as cenouras, a couve e o feijão previamente demolido.

Retificar o 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)			
Lombos de cavala ⁴	93.5	417	100	6.6	1.8	0.0	0.0	10.1	0.1	
Couve coração	50.0	44	11	0.2	0.0	1.3	1.3	0.5	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	
Arroz agulha	20.0	294	69	0.1	0.0	15.6	0.0	1.3	0.0	
Feijão branco	5.0	67	16	0.1	0.0	2.2	0.0	1.1	0.0	
Azeite	3.0	111	27	3.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	
Alho seco	1.2	3	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	
Sal grosso iodado	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	
Total		989	236	10.0	2.3	21.4	3.1	13.4	0.4	
Total (por 100g ou 100ml)		578	138	5.8	1.3	12.5	1.8	7.8	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) C/ ARROZ BRANCO

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.

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)			
Alho francês	60.0	37	9	0.1	0.0	1.0	0.7	0.6	0.0	
Cebola	50.0	38	9	0.1	0.0	1.4	1.0	0.4	0.0	
Cenoura	50.0	43	10	0.0	0.0	1.8	1.7	0.2	0.1	
Grão-de-bico	40.0	596	142	2.0	0.2	20.6	1.1	7.6	0.0	
Arroz agulha	30.0	441	104	0.1	0.0	23.4	0.0	2.0	0.0	
Tomate	25.0	20	5	0.1	0.0	0.7	0.7	0.2	0.0	
Azeite	6.0	222	54	6.0	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	
Sal grosso iodado	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	
Total		1398	332	8.4	1.1	48.9	5.3	11.0	0.3	
Total (por 100g ou 100ml)		646	153	3.9	0.5	22.6	2.4	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

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)			
Cenoura	40.0	35	8	0.0	0.0	1.4	1.3	0.2	0.0	
Milho doce	38.5	171	40	1.5	0.0	3.2	0.0	3.5	0.0	
Tomate	30.0	24	6	0.1	0.0	0.9	0.9	0.2	0.0	
Total		230	54	1.5	0.0	5.6	2.2	3.9	0.1	
Total (por 100g ou 100ml)		237	56	1.6	0.0	5.8	2.3	4.1	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		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Maçã	80.0	194	46	0.4	0.1	9.6	9.6		0.1	0.0
Total		194	46	0.4	0.1	9.6	9.6		0.1	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 frances 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)			
Alho francês	80.0	49	12	0.1	0.0	1.3	1.0		0.8	0.0
Água	60.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0		0.0	0.0
Cenoura	60.0	52	12	0.0	0.0	2.2	2.0		0.3	0.1
Cebola	40.0	31	7	0.1	0.0	1.1	0.8		0.3	0.0
Abóbora	40.0	28	7	0.0	0.0	1.7	0.4		0.3	0.0
Batata branca	40.0	133	31	0.0	0.0	6.7	0.4		0.9	0.0
Azeite	1.0	37	9	1.0	0.1	0.0	0.0		0.0	0.0
Sal grosso iodado	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0		0.0	0.1
Total		330	78	1.2	0.2	12.9	4.6		2.6	0.2
Total (por 100g ou 100ml)		131	31	0.5	0.1	5.1	1.8		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

FRANGO ESTUFADO COM CENOURA E ERVILHAS E COTOVELINHOS

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.
Cozer a massa 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)			
Frango	132.0	391	93	1.7	0.4	0.0	0.0	19.3	0.2	
Cenoura	50.0	43	10	0.0	0.0	1.8	1.7	0.2	0.1	
Ervilhas	44.0	125	30	0.2	0.0	3.1	0.6	2.3	0.0	
Cebola	25.0	19	4	0.0	0.0	0.7	0.5	0.2	0.0	
Tomate	25.0	20	5	0.1	0.0	0.7	0.7	0.2	0.0	
Massa cotovelinhos ^{1,3}	20.0	302	71	0.4	0.1	14.0	0.0	2.5	0.0	
Azeite	3.0	111	27	3.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	
Sal grosso iodado	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	
Total		1012	240	5.4	1.0	20.3	3.5	24.8	0.4	
Total (por 100g ou 100ml)		428	102	2.3	0.4	8.6	1.5	10.5	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 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 estufado 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	70.0	69	16	0.2	0.0	1.8	1.8	1.2	0.0	
Cenoura	50.0	43	10	0.0	0.0	1.8	1.7	0.2	0.1	
Grão de bico	40.0	596	142	2.0	0.2	20.6	1.1	7.6	0.0	
Cebola	25.0	19	4	0.0	0.0	0.7	0.5	0.2	0.0	
Massa macarrão ^{1,2,3,7}	20.0	300	71	0.4	0.1	14.2	1.0	2.4	0.0	
Azeite	3.0	111	27	3.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	
Sal grosso iodado	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	
Total		1139	270	5.6	0.7	39.1	6.1	11.6	0.3	
Total (por 100g ou 100ml)		636	151	3.1	0.4	21.8	3.4	6.5	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 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)			
Couve roxa	60.0	61	14	0.0	0.0	1.9	1.6		1.0	0.0
Alface	50.0	15	4	0.0	0.0	0.2	0.2		0.4	0.0
Tomate	30.0	24	6	0.1	0.0	0.9	0.9		0.2	0.0
Total		100	24	0.1	0.0	3.0	2.7		1.6	0.0
Total (por 100g ou 100ml)		103	24	0.1	0.0	3.0	2.7		1.6	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		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Maçã	80.0	194	46	0.4	0.1	9.6	9.6		0.1	0.0
Total		194	46	0.4	0.1	9.6	9.6		0.1	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)			
Repolho / Couve branca	80.0	70	17	0.2	0.1	2.1	2.0		0.8	0.0
Água	60.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0		0.0	0.0
Couve flor	60.0	33	8	0.0	0.0	0.8	0.7		0.9	0.0
Curgete	40.0	30	7	0.1	0.0	0.8	0.7		0.6	0.0
Batata branca	40.0	133	31	0.0	0.0	6.7	0.4		0.9	0.0
Azeite	1.0	37	9	1.0	0.1	0.0	0.0		0.0	0.0
Sal grosso iodado	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0		0.0	0.1
Total		304	72	1.4	0.2	10.3	3.8		3.2	0.1
Total (por 100g ou 100ml)		140	33	0.6	0.1	4.7	1.8		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



MEDALHÕES DE PESCADA ESTUFADOS E ARROZ BRANCO

Modo de Preparação

Fazer um estufado com azeite, cebola e tomate . Acrescentar os medalhões de pescada e temperar com sal e 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.

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)			
Medalhões de pescada	93.5	328	78	1.3	0.2	0.0	0.0	16.5	0.2	
Cebola	50.0	38	9	0.1	0.0	1.4	1.0	0.4	0.0	
Arroz agulha	30.0	441	104	0.1	0.0	23.4	0.0	2.0	0.0	
Tomate	25.0	20	5	0.1	0.0	0.7	0.7	0.2	0.0	
Azeite	6.0	222	54	6.0	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	
Sal grosso iodado	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	
Total		1050	249	7.6	1.1	25.6	1.7	19.0	0.5	
Total (por 100g ou 100ml)		537	128	3.9	0.6	13.1	0.9	9.7	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)			
Couve de Bruxelas	60.0	101	24	0.7	0.1	1.9	1.5	1.7	0.0	
Cebola	50.0	38	9	0.1	0.0	1.4	1.0	0.4	0.0	
Cenoura	50.0	43	10	0.0	0.0	1.8	1.7	0.2	0.1	
Soja fina ⁶	40.0	628	148	0.4	0.0	15.4	0.0	20.0	0.0	
Arroz agulha	30.0	441	104	0.1	0.0	23.4	0.0	2.0	0.0	
Tomate	25.0	20	5	0.1	0.0	0.7	0.7	0.2	0.0	
Azeite	6.0	222	54	6.0	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	
Hortelã	0.8	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.9	0.0	
Sal grosso iodado	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	
Total		1494	354	7.3	1.0	44.7	4.9	25.4	0.3	
Total (por 100g ou 100ml)		646	153	3.2	0.4	19.3	2.1	11.0	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 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)			
Beterraba	100.0	46	11	0.0	0.0	1.6	1.6	0.5	0.1	
Couve flor	35.0	19	5	0.0	0.0	0.5	0.4	0.5	0.0	
Tomate	30.0	24	6	0.1	0.0	0.9	0.9	0.2	0.0	
Azeite	3.0	111	27	3.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	
Total		200	48	3.1	0.4	3.0	2.9	1.2	0.1	
Total (por 100g ou 100ml)		225	54	3.5	0.5	3.4	3.3	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		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Maçã	80.0	194	46	0.4	0.1	9.6	9.6		0.1	0.0
Total		194	46	0.4	0.1	9.6	9.6		0.1	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
Alho francês	60.0	37	9	0.1	0.0	1.0	0.7		0.6	0.0
Cebola	40.0	31	7	0.1	0.0	1.1	0.8		0.3	0.0
Abóbora	40.0	28	7	0.0	0.0	1.7	0.4		0.3	0.0
Batata branca	40.0	133	31	0.0	0.0	6.7	0.4		0.9	0.0
Lentilhas secas	10.0	83	20	0.0	0.0	2.9	0.1		1.5	0.0
Azeite	1.0	37	9	1.0	0.1	0.0	0.0		0.0	0.0
Sal grosso iodado	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0		0.0	0.1
Total		349	83	1.2	0.2	13.4	2.4		3.6	0.1
Total (por 100g ou 100ml)		177	42	0.6	0.1	6.8	1.2		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

LOMBO DE PORCO ASSADO E ESPARGUETE SALTEADO

Modo de Preparação

Lavar e preparar os ingredientes conforme normas DSA.

Temperar o lombo de porco com alho, sal e limão.

Colocar a carne numa tabuleiro e deixar marinar.

Assar a carne. Por cima da carne espalhar cebola às fatias. Regar com azeite e levar ao forno. Depois de assado regar com o molho criado no processo de assadura.

Lavar e preparar os ingredientes conforme normas DSA.

Cozer o esparguete em água temperada com sal, passar por água fria e escorrer.

Numa sertã saltear com azeite e alho.

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)			
Lombo de porco	93.5	505	120	4.3	1.5	0.0	0.0	20.3	0.1	
Cebola	25.0	19	4	0.0	0.0	0.7	0.5	0.2	0.0	
Massa esparguete ^{1,3}	20.0	292	69	0.4	0.1	14.0	0.5	2.0	0.0	
Limão	10.0	8	2	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	
Azeite	6.0	222	54	6.0	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	
Alho seco	2.4	5	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	
Sal grosso iodado	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	
Total		1051	250	10.8	2.4	15.0	1.2	22.6	0.3	
Total (por 100g ou 100ml)		710	169	7.3	1.6	10.1	0.8	15.3	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

ERVILHAS COZIDAS E MOLHO DE TOMATE C/ ESPARGUETE SALTEADO

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 estufado de azeite, cebola e alhos. Juntar tomate e deixar estufar. Acrescentar óregãos.
Lavar e preparar os ingredientes conforme normas DSA.
Cozer o esparguete em água temperada com sal, passar por água fria e escorrer.
Numa sertã saltear com azeite e alho.

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)			
Ervilhas	143.0	406	97	0.7	0.1	10.0	2.0	7.6	0.0	
Cebola	25.0	19	4	0.0	0.0	0.7	0.5	0.2	0.0	
Tomate	25.0	20	5	0.1	0.0	0.7	0.7	0.2	0.0	
Massa esparguete ^{1,3}	20.0	292	69	0.4	0.1	14.0	0.5	2.0	0.0	
Azeite	6.0	222	54	6.0	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	
Alho seco	1.2	3	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	
Alho seco	1.2	3	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	
Sal grosso iodado	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	
OREGAOS	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Total		964	230	7.2	1.1	25.6	3.8	10.0	0.3	
Total (por 100g ou 100ml)		449	107	3.4	0.5	12.0	1.8	4.7	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 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)			
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	
Pepino	30.0	15	4	0.1	0.0	0.3	0.3	0.3	0.0	
Total		97	23	0.4	0.1	2.3	1.7	1.7	0.1	
Total (por 100g ou 100ml)		112	26	0.5	0.1	2.6	1.9	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		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Maçã	80.0	194	46	0.4	0.1	9.6	9.6		0.1	0.0
Total		194	46	0.4	0.1	9.6	9.6		0.1	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
Alho francês	60.0	37	9	0.1	0.0	1.0	0.7		0.6	0.0
Couve flor	60.0	33	8	0.0	0.0	0.8	0.7		0.9	0.0
Abóbora	40.0	28	7	0.0	0.0	1.7	0.4		0.3	0.0
Batata branca	40.0	133	31	0.0	0.0	6.7	0.4		0.9	0.0
Favas	33.0	112	26	0.2	0.0	2.8	0.5		2.4	0.0
Azeite	1.0	37	9	1.0	0.1	0.0	0.0		0.0	0.0
Sal grosso iodado	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0		0.0	0.1
Total		380	90	1.3	0.2	12.9	2.7		5.0	0.1
Total (por 100g ou 100ml)		179	43	0.6	0.1	6.1	1.3		2.4	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



CALDEIRADA DE PEIXES (RAIA, PEIXE PRATA E PESCADA)

Modo de Preparação

Lavar e preparar os ingredientes conforme normas DSA.

Num tacho, cobrir o fundo com azeite, seguido de uma camada de cebola às rodela, tomate às rodela e batatas às rodela. Temperar com um pouco de sal.

De seguida, acrescentar os peixes devidamente arranjados.

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)			
Batata branca	60.0	199	47	0.0	0.0	10.0	0.6	1.3	0.0	
Tomate	50.0	40	9	0.1	0.0	1.5	1.5	0.3	0.0	
Lombo de peixe prata ⁴	35.0	172	41	2.1	0.6	0.0	0.0	5.6	0.1	
Filete de pescada ⁴	35.0	103	24	0.4	0.1	0.0	0.0	5.2	0.1	
Raia sem pele ⁴	35.0	32	8	0.0	0.0	0.0	0.0	1.8	0.1	
Cebola	25.0	19	4	0.0	0.0	0.7	0.5	0.2	0.0	
Pimento verde	20.0	22	5	0.1	0.0	0.5	0.5	0.3	0.0	
Azeite	3.0	111	27	3.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	
Sal grosso iodado	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	
Total		699	166	5.8	1.1	12.7	3.1	14.7	0.5	
Total (por 100g ou 100ml)		327	78	2.7	0.5	6.0	1.5	6.9	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 rodela 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	80.0	266	63	0.0	0.0	13.4	0.8	1.7	0.0	
Cenoura	50.0	43	10	0.0	0.0	1.8	1.7	0.2	0.1	
Grão de bico	40.0	596	142	2.0	0.2	20.6	1.1	7.6	0.0	
Nabo com rama	40.0	18	4	0.1	0.0	0.6	0.6	0.1	0.0	
Aipo ⁹	25.0	8	2	0.0	0.0	0.2	0.2	0.1	0.0	
Azeite	6.0	222	54	6.0	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	
Alho seco	1.2	3	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	
Sal grosso iodado	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	
Alecrim	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Total		1156	275	8.1	1.1	36.6	4.4	9.8	0.3	
Total (por 100g ou 100ml)		606	144	4.2	0.6	19.2	2.3	5.2	0.2	

Alergénios

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ⁹ Aipo. 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	
Rúcula	50.0	15	4	0.0	0.0	0.2	0.2	0.4	0.0	
Tomate	30.0	24	6	0.1	0.0	0.9	0.9	0.2	0.0	
Azeite	3.0	111	27	3.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	
Alho seco	1.2	3	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	
Total		205	49	3.3	0.5	2.8	2.6	1.3	0.0	
Total (por 100g ou 100ml)		210	50	3.4	0.5	2.8	2.7	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		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Maçã	80.0	194	46	0.4	0.1	9.6	9.6		0.1	0.0
Total		194	46	0.4	0.1	9.6	9.6		0.1	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)			
Repolho / Couve branca	80.0	70	17	0.2	0.1	2.1	2.0		0.8	0.0
Água	60.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0		0.0	0.0
Alho francês	60.0	37	9	0.1	0.0	1.0	0.7		0.6	0.0
Couve flor	60.0	33	8	0.0	0.0	0.8	0.7		0.9	0.0
Batata branca	40.0	133	31	0.0	0.0	6.7	0.4		0.9	0.0
Azeite	1.0	37	9	1.0	0.1	0.0	0.0		0.0	0.0
Sal grosso iodado	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0		0.0	0.1
Total		310	74	1.4	0.2	10.5	3.9		3.2	0.1
Total (por 100g ou 100ml)		146	35	0.7	0.1	4.9	1.8		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



HAMBURGUER DE VACA GRELHADO E MASSA ESPIRAL

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 a massa e deixe cozer o tempo correspondente ao indicado pelo fabricante (1 porção de massa para três de água).

2º 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}	88.0	524	125	6.0	2.4	0.0	0.0	17.8	0.1	
Massa espiral (fusilli) ^{1,3}	20.0	302	71	0.4	0.1	14.0	0.0	2.5	0.0	
Azeite	3.0	111	27	3.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	
Alho seco	1.2	3	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	
Sal grosso iodado	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	
Total		939	224	9.3	2.9	14.1	0.0	20.3	0.3	
Total (por 100g ou 100ml)		838	200	8.3	2.6	12.6	0.0	18.1	0.3	

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

LENTILHAS GUIADAS E MASSA ESPIRAL C/ LOURO

Modo de Preparação

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

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).

2º Escorrer a água.

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)			
Lentilhas secas	40.0	332	78	0.2	0.0	11.6	0.3	6.1	0.0	
Cebola	25.0	19	4	0.0	0.0	0.7	0.5	0.2	0.0	
Tomate	25.0	20	5	0.1	0.0	0.7	0.7	0.2	0.0	
Massa espiral (fusilli) ^{1,3}	20.0	302	71	0.4	0.1	14.0	0.0	2.5	0.0	
Azeite	3.0	111	27	3.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	
Sal grosso iodado	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	
Louro seco	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Total		784	186	3.6	0.5	27.0	1.5	9.0	0.2	
Total (por 100g ou 100ml)		860	204	4.0	0.6	29.7	1.7	9.9	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

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)			
Beterraba	100.0	46	11	0.0	0.0	1.6	1.6	0.5	0.1	
Brócolos (preparados)	35.0	47	11	0.3	0.0	0.5	0.0	1.2	0.0	
Tomate	30.0	24	6	0.1	0.0	0.9	0.9	0.2	0.0	
Total		117	28	0.4	0.0	3.1	2.5	1.9	0.1	
Total (por 100g ou 100ml)		109	26	0.3	0.0	2.8	2.4	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

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		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Maçã	80.0	194	46	0.4	0.1	9.6	9.6		0.1	0.0
Total		194	46	0.4	0.1	9.6	9.6		0.1	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)			
Couve Portuguesa / Penca	80.0	79	19	0.2	0.0	2.1	2.0		1.3	0.0
Água	60.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0		0.0	0.0
Alho francês	60.0	37	9	0.1	0.0	1.0	0.7		0.6	0.0
Cenoura	60.0	52	12	0.0	0.0	2.2	2.0		0.3	0.1
Cebola	40.0	31	7	0.1	0.0	1.1	0.8		0.3	0.0
Batata branca	40.0	133	31	0.0	0.0	6.7	0.4		0.9	0.0
Azeite	1.0	37	9	1.0	0.1	0.0	0.0		0.0	0.0
Sal grosso iodado	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0		0.0	0.1
Total		368	87	1.4	0.2	13.0	6.0		3.4	0.2
Total (por 100g ou 100ml)		134	32	0.5	0.1	4.7	2.2		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 GRELHADOS E ARROZ DE TOMATE

Modo de Preparação

Lavar e preparar os ingredintes 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.

1ºFazer um estufado com a cebola, alho e o azeite.

2ºJuntar tomate, deixando estufaar 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: 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	93.5	213	50	0.1	0.0	0.0	0.0	12.4	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	
Arroz agulha	20.0	294	69	0.1	0.0	15.6	0.0	1.3	0.0	
Limão	10.0	8	2	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	
Azeite	6.0	222	54	6.0	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	
Alho seco	2.4	5	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	
Sal grosso iodado	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	
OREGAOS	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Total		790	188	6.3	0.9	17.7	1.7	14.3	0.3	
Total (por 100g ou 100ml)		499	119	4.0	0.6	11.2	1.1	9.0	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

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	143.0	406	97	0.7	0.1	10.0	2.0	7.6	0.0	
Cogumelos	55.0	40	9	0.2	0.1	0.0	0.0	1.2	0.5	
Tomate	35.0	28	7	0.1	0.0	1.0	1.0	0.2	0.0	
Arroz agulha	30.0	441	104	0.1	0.0	23.4	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	
Alho seco	1.2	3	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	
Sal grosso iodado	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	
Açafrão das Índias	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Total		1048	249	4.2	0.7	35.3	3.5	11.2	0.8	
Total (por 100g ou 100ml)		369	88	1.5	0.2	12.4	1.2	3.9	0.3	

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)			
Alface	50.0	15	4	0.0	0.0	0.2	0.2	0.4	0.0	
Milho doce	38.5	171	40	1.5	0.0	3.2	0.0	3.5	0.0	
Tomate	30.0	24	6	0.1	0.0	0.9	0.9	0.2	0.0	
Total		210	49	1.6	0.0	4.3	1.1	4.2	0.0	
Total (por 100g ou 100ml)		240	56	1.8	0.0	4.9	1.2	4.8	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		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Maçã	80.0	194	46	0.4	0.1	9.6	9.6		0.1	0.0
Total		194	46	0.4	0.1	9.6	9.6		0.1	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
Cenoura	60.0	52	12	0.0	0.0	2.2	2.0		0.3	0.1
Couve lombarda	60.0	52	12	0.1	0.0	1.0	0.9		1.1	0.0
Cebola	40.0	31	7	0.1	0.0	1.1	0.8		0.3	0.0
Abóbora	40.0	28	7	0.0	0.0	1.7	0.4		0.3	0.0
Batata branca	40.0	133	31	0.0	0.0	6.7	0.4		0.9	0.0
Azeite	1.0	37	9	1.0	0.1	0.0	0.0		0.0	0.0
Sal grosso iodado	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0		0.0	0.1
Total		333	79	1.2	0.2	12.6	4.5		2.9	0.2
Total (por 100g ou 100ml)		131	31	0.5	0.1	5.0	1.8		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



RANCHO (PORCO e FRANGO, grão, repolho, cenoura, macarronete)

Modo de Preparação

Lavar e preparar os ingredientes conforme normas DSA.

Fazer um estufado 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)			
Repolho / Couve branca	60.0	53	13	0.2	0.0	1.6	1.5	0.6	0.0	
Cenoura	50.0	43	10	0.0	0.0	1.8	1.7	0.2	0.1	
Carne de porco	33.0	270	65	4.3	1.5	0.0	0.0	6.5	0.1	
Frango	66.0	196	46	0.8	0.2	0.0	0.0	9.7	0.1	
Cebola	25.0	19	4	0.0	0.0	0.7	0.5	0.2	0.0	
Tomate	25.0	20	5	0.1	0.0	0.7	0.7	0.2	0.0	
Grão de bico	20.0	298	71	1.0	0.1	10.3	0.6	3.8	0.0	
Massa macarronete ^{1,3,7,14}	10.0	151	36	0.2	0.0	7.0	0.2	1.2	0.0	
Azeite	3.0	111	27	3.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	
Total		1161	276	9.6	2.3	22.1	5.2	22.4	0.2	
Total (por 100g ou 100ml)		488	116	4.0	1.0	9.3	2.2	9.4	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)			
Couve branca ripada	60.0	70	17	0.2	0.1	2.1	0.0	0.8	0.0	
Cenoura	50.0	43	10	0.0	0.0	1.8	1.7	0.2	0.1	
Grão de bico	40.0	596	142	2.0	0.2	20.6	1.1	7.6	0.0	
Cebola	25.0	19	4	0.0	0.0	0.7	0.5	0.2	0.0	
Tomate	25.0	20	5	0.1	0.0	0.7	0.7	0.2	0.0	
Massa macarrão ^{1,2,3,7}	20.0	300	71	0.4	0.1	14.2	1.0	2.4	0.0	
Azeite	3.0	111	27	3.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	
Alho seco	1.2	3	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	
Salsa	0.8	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Sal grosso iodado	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	
Total		1163	276	5.7	0.8	40.2	5.0	11.5	0.3	
Total (por 100g ou 100ml)		556	132	2.7	0.4	19.2	2.4	5.5	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)			
Alface	50.0	15	4	0.0	0.0	0.2	0.2	0.4	0.0	
Milho doce	38.5	171	40	1.5	0.0	3.2	0.0	3.5	0.0	
Pepino	30.0	15	4	0.1	0.0	0.3	0.3	0.3	0.0	
Total		201	47	1.6	0.0	3.7	0.5	4.2	0.0	
Total (por 100g ou 100ml)		247	58	2.0	0.0	4.6	0.6	5.2	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		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Maçã	80.0	194	46	0.4	0.1	9.6	9.6		0.1	0.0
Total		194	46	0.4	0.1	9.6	9.6		0.1	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	0.0
Curgete	60.0	46	11	0.2	0.1	1.1	1.1	0.9	0.0	0.0
Cenoura	60.0	52	12	0.0	0.0	2.2	2.0	0.3	0.1	0.0
Cebola	40.0	31	7	0.1	0.0	1.1	0.8	0.3	0.0	0.0
Batata branca	40.0	133	31	0.0	0.0	6.7	0.4	0.9	0.0	0.0
Ervilhas	22.0	62	15	0.1	0.0	1.5	0.3	1.2	0.0	0.0
Azeite	1.0	37	9	1.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Sal grosso iodado	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0
Total		361	86	1.4	0.2	12.6	4.6	3.6	0.2	
Total (por 100g ou 100ml)		139	33	0.5	0.1	4.9	1.8	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

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)			
Lombos de pescada ⁴	93.5	276	65	1.1	0.2	0.0	0.0		13.8	0.2
Batata branca	80.0	266	63	0.0	0.0	13.4	0.8		1.7	0.0
Ovo cozido ³	56.0	312	74	4.6	0.0	1.3	0.0		7.0	4.1
Azeite	3.0	111	27	3.0	0.4	0.0	0.0		0.0	0.0
Sal grosso iodado	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0		0.0	0.2
Total		964	229	8.7	0.6	14.7	0.8		22.6	4.5
Total (por 100g ou 100ml)		465	111	4.2	0.3	7.1	0.4		10.9	2.2

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	80.0	266	63	0.0	0.0	13.4	0.8	1.7	0.0	
Abóbora	60.0	43	10	0.0	0.0	2.5	0.5	0.4	0.0	
Cenoura	50.0	43	10	0.0	0.0	1.8	1.7	0.2	0.1	
Soja fina ⁶	40.0	628	148	0.4	0.0	15.4	0.0	20.0	0.0	
Azeite	6.0	222	54	6.0	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	
Hortelã	0.8	1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.9	0.0	
Sal grosso iodado	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	
Alecrim	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Total		1202	285	6.4	0.9	33.1	3.0	23.3	0.3	
Total (por 100g ou 100ml)		612	145	3.3	0.5	16.9	1.6	11.9	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)			
Cenoura	50.0	43	10	0.0	0.0	1.8	1.7	0.2	0.1	
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	
Total		154	37	0.5	0.1	3.9	2.7	2.5	0.1	
Total (por 100g ou 100ml)		124	30	0.4	0.1	3.2	2.2	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		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Maçã	80.0	194	46	0.4	0.1	9.6	9.6		0.1	0.0
Total		194	46	0.4	0.1	9.6	9.6		0.1	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

Preparar de acordo com as instruções do fabricante.

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 creme em pó ^{1,3,7,8,12}	75.0	1212	285	0.2	0.1	63.3	51.2	7.5	0.3	
Total		1212	285	0.2	0.1	63.3	51.2	7.5	0.3	
Total (por 100g ou 100ml)		1616	380	0.3	0.1	84.4	68.2	10.0	0.4	

Alergénios

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, 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 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)			
Nabiças	100.0	57	13	0.2	0.0	1.1	0.9	1.2	0.0	
Nabo	80.0	36	9	0.2	0.0	1.2	1.2	0.2	0.0	
Água	60.0	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
Cebola	40.0	31	7	0.1	0.0	1.1	0.8	0.3	0.0	
Batata branca	40.0	133	31	0.0	0.0	6.7	0.4	0.9	0.0	
Azeite	1.0	37	9	1.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	
Sal grosso iodado	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	
Total		294	69	1.5	0.2	10.1	3.3	2.5	0.2	
Total (por 100g ou 100ml)		133	32	0.7	0.1	4.6	1.5	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

PERU ASSADO COM LARANJA E ARROZ DE AÇAFRÃO

Modo de Preparação

Lavar e preparar os ingredientes conforme normas da higiene e segurança alimentar.
 Temperar a carne com sal e limão.
 Colocar num tabuleiro e regar com azeite e tomate.
 Dispor a laranja no tabuleiro.
 Levar ao forno, deixando que a carne coza bem sem queimar de ambos os lados.
 Fazer um estufado com azeite e cebola.
 Colocar água temperada de sal.
 De seguida colocar o açafrão e diluir na água bem quente.
 Adicionar o arroz e deixar ferver por 20 minutos.
 Deixar arrefecer e servir o arroz bem solto.

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)			
Peru	126.5	617	147	6.6	2.2	0.0	0.0		22.0	0.1
Arroz agulha	30.0	441	104	0.1	0.0	23.4	0.0		2.0	0.0
Cebola	25.0	19	4	0.0	0.0	0.7	0.5		0.2	0.0
Tomate	25.0	20	5	0.1	0.0	0.7	0.7		0.2	0.0
Laranja	15.0	21	5	0.0	0.0	0.9	0.9		0.1	0.0
Limão	10.0	8	2	0.0	0.0	0.1	0.1		0.0	0.0
Azeite	6.0	222	54	6.0	0.9	0.0	0.0		0.0	0.0
Sal grosso iodado	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0		0.0	0.2
Açafrão das Índias	0.1	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0		0.0	0.0
Total		1348	321	12.8	3.1	25.9	2.3		24.6	0.4
Total (por 100g ou 100ml)		662	158	6.3	1.5	12.7	1.1		12.1	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



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 cenoura em água temperada de 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)			
Ervilhas	143.0	406	97	0.7	0.1	10.0	2.0	7.6	0.0	
Cenoura	50.0	43	10	0.0	0.0	1.8	1.7	0.2	0.1	
Cebola	25.0	19	4	0.0	0.0	0.7	0.5	0.2	0.0	
Couscous ^{1,3}	20.0	304	72	0.4	0.0	14.4	0.0	2.6	0.0	
Azeite	3.0	111	27	3.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	
Sal grosso iodado	0.2	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	
Total		884	211	4.2	0.6	26.9	4.2	10.6	0.3	
Total (por 100g ou 100ml)		385	92	1.8	0.3	11.7	1.8	4.6	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)			
Couve roxa	60.0	61	14	0.0	0.0	1.9	1.6		1.0	0.0
Alface	50.0	15	4	0.0	0.0	0.2	0.2		0.4	0.0
Tomate	30.0	24	6	0.1	0.0	0.9	0.9		0.2	0.0
Total		100	24	0.1	0.0	3.0	2.7		1.6	0.0
Total (por 100g ou 100ml)		103	24	0.1	0.0	3.0	2.7		1.6	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 AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Maçã	80.0	194	46	0.4	0.1	9.6	9.6	0.1	0.0
Total		194	46	0.4	0.1	9.6	9.6	0.1	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