

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 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

Observações

Legenda

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

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

Modo de Preparação

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

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)			
Atum em óleo ⁴	90,0	967	232	16,5	1,9	0,0	0,0	21,0		1,4
Batata branca	80,0	266	63	0,0	0,0	13,4	0,8	1,7		0,0
Ovo cozido ³	63,0	350	84	5,2	0,0	1,5	0,0	7,9		4,6
Cenoura	60,0	52	12	0,0	0,0	2,2	2,0	0,3		0,1
Feijão verde	50,0	63	15	0,1	0,0	1,8	1,3	0,9		0,0
Total		1698	406	21,8	1,9	18,8	4,2	31,8		6,0
Total (por 100g ou 100ml)		532	127	6,8	0,6	5,9	1,3	10,0		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.

Observações

Legenda

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

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	100,0	332	78	0,0	0,0	16,7	1,0	2,2		0,0
Grão-de-bico	50,0	745	177	2,5	0,3	25,7	1,4	9,5		0,0
Cebola	10,0	8	2	0,0	0,0	0,3	0,2	0,1		0,0
Azeite	5,0	185	45	5,0	0,7	0,0	0,0	0,0		0,0
Salsa	1,3	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,1
Total		1271	302	7,5	1,0	42,7	2,6	11,8		0,1
Total (por 100g ou 100ml)		836	199	4,9	0,6	28,1	1,7	7,8		0,1

Alergénios

Observações

Legenda

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

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		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (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

Observações

Legenda

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

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		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (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	20,0	66	16	0,0	0,0	3,3	0,2	0,4	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 iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Total		335	80	1,9	0,2	9,7	3,6	3,7	0,5
Total (por 100g ou 100ml)		143	34	0,8	0,1	4,1	1,5	1,6	0,2

Alergénios

Observações

Legenda

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

ARROZ DE PATO

Modo de Preparação

Fazer um refogado com o azeite e a cebola.
Adicionar água e a carne (previamente preparada e temperada com o sal). Deixar estufar.
Fazer um refogado com a cebola, louro e o azeite. Juntar água e o arroz. Temperar com sal e deixar cozer.
Num tabuleiro colocar uma camada de arroz, depois a carne refogada e desfiada e por cima o restante arroz. Levar ao forno a temperatura média.□

Método Culinário: ESTUFADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	dos quais		dos quais			Sal (g)
				Líp. (g)	AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	
Pato com miúdos	154,0	644	154	7,2	1,8	0,0	0,0	22,3	0,3
Arroz agulha	40,0	588	139	0,2	0,0	31,2	0,0	2,7	0,0
Cebola	25,0	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5	0,2	0,0
Azeite	5,0	185	45	5,0	0,7	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
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Total		1437	342	12,4	2,6	31,9	0,5	25,2	0,4
Total (por 100g ou 100ml)		785	187	6,8	1,4	17,5	0,3	13,8	0,2

Alergénios

Observações

Legenda

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

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

Modo de Preparação

Cozer o feijão aproveitando a água para acrescentar ao estufado.
Fazer um refogado com o azeite, a cebola, 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 com sal e salsa.
Para o arroz:
Levar ao lume o azeite e a cebola picada e deixe alourar ligeiramente.
Acrescentar o arroz, adicionar a água, temperar de sal e deixar cozinhar.

Método Culinário: ESTUFADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Repolho / Couve branca	80,0	70	17	0,2	0,1	2,1	2,0	0,8		0,0
Feijão preto	70,0	938	223	1,0	0,2	30,7	0,0	14,7		0,1
Cenoura	50,0	43	10	0,0	0,0	1,8	1,7	0,2		0,1
Cebola	45,0	34	8	0,1	0,0	1,2	0,9	0,4		0,0
Arroz agulha	40,0	588	139	0,2	0,0	31,2	0,0	2,7		0,0
Azeite	5,0	185	45	5,0	0,7	0,0	0,0	0,0		0,0
Alho em pó	1,5	3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0		0,0
Salsa	1,3	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,1
Total		1863	442	6,5	1,0	67,2	4,6	18,9		0,3
Total (por 100g ou 100ml)		722	171	2,5	0,4	26,0	1,8	7,3		0,1

Alergénios

Observações

Legenda

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

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		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	
Beterraba	120,0	55	13	0,0	0,0	2,0	2,0	0,6	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		94	22	0,1	0,0	3,1	3,1	1,2	0,1
Total (por 100g ou 100ml)		89	21	0,1	0,0	2,9	2,9	1,1	0,1

Alergénios

Observações

Legenda

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

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		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (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 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

Observações

Legenda

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

EMPADÃO DE BACALHAU

Modo de Preparação

Colocar o bacalhau demolhado um tacho ao lume e refogar 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.
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)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
				Líp. (g)	AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)		
Bacalhau demolhado ⁴	110,0	372	88	0,4	0,1	0,0	0,0	20,9	4,1
Batata branca	100,0	332	78	0,0	0,0	16,7	1,0	2,2	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 cong. ³	15,0	81	19	1,2	0,4	0,1	0,1	1,8	0,1
Azeite	5,0	185	45	5,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
Manteiga sem sal ⁷	2,0	62	15	1,7	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0
Total		1149	274	9,1	2,6	19,9	1,6	26,7	4,2
Total (por 100g ou 100ml)		394	94	3,1	0,9	6,8	0,6	9,2	1,4

Alergénios

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

Observações

Legenda

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

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	176,0	500	120	0,9	0,2	12,3	2,5	9,3		0,0
Batata branca	100,0	332	78	0,0	0,0	16,7	1,0	2,2		0,0
Couve branca ripada	80,0	94	22	0,3	0,1	2,8	0,0	1,1		0,0
Cogumelos	66,0	48	11	0,3	0,1	0,0	0,0	1,4		0,6
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
Leite de coco ¹²	25,0	144	34	3,5	3,1	0,3	0,0	0,3		0,0
Azeite	5,0	185	45	5,0	0,7	0,0	0,0	0,0		0,0
Total		1702	405	11,2	4,4	49,8	4,7	16,9		0,7
Total (por 100g ou 100ml)		337	80	2,2	0,9	9,9	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.

Observações

Legenda

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

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	70,0	71	17	0,0	0,0	2,2	1,8	1,1		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		111	26	0,2	0,0	3,4	3,0	1,6		0,0
Total (por 100g ou 100ml)		110	26	0,2	0,0	3,4	3,0	1,6		0,0

Alergénios

Observações

Legenda

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

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		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (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 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

Observações

Legenda

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

ALMÔNDEGAS DE CARNE DE VACA E ARROZ DE CENOURA

Modo de Preparação

Temperar a carne picada com cebola e sal.
 Fazer um refogado 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 AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Almôndegas de vaca ⁶	99,0	1077	260	21,9	11,8	0,7	0,7	15,8	0,5
Cebola	45,0	34	8	0,1	0,0	1,2	0,9	0,4	0,0
Cenoura	40,0	35	8	0,0	0,0	1,4	1,3	0,2	0,0
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	5,0	185	45	5,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal iodado	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Total		1793	430	27,1	12,5	27,6	3,7	18,5	0,7
Total (por 100g ou 100ml)		785	189	11,9	5,5	12,1	1,6	8,1	0,3

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.

Observações

Legenda

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

ALMONDEGAS VEGETARIANAS DE GRÃO DE BICO COM MOLHO DE TOMATE E COLORAU 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 saltear a cebola e o alho; juntar o pimento, a cenoura ralada, os restantes legumes e tomate em cubos. Temperar com pimentão-doce, ervas de provençence e sal, e deixar cozinhar até os legumes ficarem macios. Misturar os flocos de aveia demolhados e o grão previamente demolhado e cozido e triturar grosseiramente com a varinha mágica.
Adicionar a salsa picada e a farinha (se achar a massa húmida, aumente a quantidade); retificar o tempero. Humedecer a palma de uma mão com azeite, retire porções de massa e faça bolinhas.
Colocar num tabuleiro forrado com papel vegetal e levar ao forno preaquecido a 200 °C por cerca de 20 minutos.
Servir com molho de tomate (fazer refogado com azeite, alho, água e tomate, triturar).
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
Grão-de-bico	50,0	745	177	2,5	0,3	25,7	1,4	9,5		0,0
Cebola	45,0	34	8	0,1	0,0	1,2	0,9	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
Pimento verde	20,0	22	5	0,1	0,0	0,5	0,5	0,3		0,0
Flocos de aveia integrais ^{1,6,11}	20,0	277	66	1,1	0,2	9,0	0,2	2,8		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	5,0	185	45	5,0	0,7	0,0	0,0	0,0		0,0
Alho em pó	1,5	3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0		0,0
Salsa	1,3	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0
Sal iodado	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,2
Pimentão doce (colorau)	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0
Total		2026	482	9,1	1,3	75,1	7,2	17,0		0,5
Total (por 100g ou 100ml)		730	174	3,3	0,5	27,1	2,6	6,1		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.

Observações

Legenda

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

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		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	
Alface	50,0	15	4	0,0	0,0	0,2	0,2	0,4	0,0
Brócolos (preparados)	49,5	66	16	0,4	0,0	0,7	0,0	1,7	0,0
Milho doce	38,5	171	40	1,5	0,0	3,2	0,0	3,5	0,0
Total		252	60	1,9	0,0	4,2	0,2	5,6	0,0
Total (por 100g ou 100ml)		226	53	1,7	0,0	3,7	0,2	5,1	0,0

Alergénios

Observações

Legenda

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

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 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

Observações

Legenda

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

PERU ESTUFADO E MASSA COTOVELO COM FEIJAO

Modo de Preparação

Temperar o peru com sal e limão.
Num tacho fazer um refogado 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)	dos quais		dos quais			Sal (g)
				Líp. (g)	AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	
Peru	132,0	644	154	6,8	2,2	0,0	0,0	23,0	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	30,0	417	100	0,4	0,0	17,3	0,0	6,8	0,0
Massa cotovelinhos ^{1,3}	15,0	227	53	0,3	0,1	10,5	0,0	1,9	0,0
Limão	10,0	8	2	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
Azeite	5,0	185	45	5,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
Alho em pó	1,5	3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
Sal iodado	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Total		1562	373	12,7	3,0	30,9	2,6	32,4	0,4
Total (por 100g ou 100ml)		609	145	5,0	1,2	12,0	1,0	12,6	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.

Observações

Legenda

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

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 demolido 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		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	
Repolho / Couve branca	80,0	70	17	0,2	0,1	2,1	2,0	0,8	0,0
Feijão encarnado	70,0	972	232	0,8	0,0	40,4	0,0	15,8	0,0
Cenoura	50,0	43	10	0,0	0,0	1,8	1,7	0,2	0,1
Massa macarrão ^{1,2,3,7}	30,0	450	106	0,5	0,1	21,3	1,5	3,6	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
Azeite	5,0	185	45	5,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
Alho em pó	1,5	3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
Salsa	1,3	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Total		1765	421	6,7	0,9	67,2	6,5	20,9	0,2
Total (por 100g ou 100ml)		701	167	2,7	0,4	26,7	2,6	8,3	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.

Observações

Legenda

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

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		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (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

Observações

Legenda

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

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 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

Observações

Legenda

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

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		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	
Filete de pescada ⁴	110,0	386	91	1,5	0,2	0,0	0,0	19,4	0,3
Batata branca	100,0	332	78	0,0	0,0	16,7	1,0	2,2	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	5,0	185	45	5,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal iodado	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Total		1248	296	7,6	1,4	31,1	1,6	24,6	0,6
Total (por 100g ou 100ml)		422	100	2,6	0,5	10,5	0,6	8,3	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.

Observações

Legenda

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

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

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 reficar temperos.
Coloque num tabuleiro as batatas aos cubos, com azeite, sal, cebola e tomate.
Leve ao forno a 160°C durante 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)			
Batata branca	100,0	332	78	0,0	0,0	16,7	1,0	2,2		0,0
Abóbora	70,0	50	12	0,0	0,0	3,0	0,6	0,5		0,0
Lentilhas secas	50,0	415	98	0,2	0,0	14,5	0,4	7,7		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	5,0	185	45	5,0	0,7	0,0	0,0	0,0		0,0
Sal iodado	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,2
Louro seco	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0
Total		1021	242	5,4	0,8	35,6	3,3	10,7		0,2
Total (por 100g ou 100ml)		482	114	2,5	0,4	16,8	1,5	5,0		0,1

Alergénios

Observações

Legenda

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

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)	dos quais		HC (g)	dos quais		Sal (g)
				Líp. (g)	AGS (g)		AÇ (g)	Prot. (g)	
Repolho / Couve branca	80,0	70	17	0,2	0,1	2,1	2,0	0,8	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	5,0	185	45	5,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
Alho em pó	1,5	3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
Total		308	74	5,3	0,8	3,9	3,6	1,5	0,1
Total (por 100g ou 100ml)		252	61	4,3	0,6	3,2	2,9	1,2	0,0

Alergénios

Observações

Legenda

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

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		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (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 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

Observações

Legenda

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

ESPARGUETE A BOLONHESA (carne de cava picada com esparguete)

Modo de Preparação

Lavar e preparar os ingredientes conforme normas DSA.
1ºFazer um refogado com o azeite, a cebola, o tomate.
2ºAdicionar água e a carne (previamente preparada e temperada com o sal). Deixar estufar.
3ºLeve 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.
4º Juntar tudo.

Método Culinário: ESTUFADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	dos quais		dos quais			Sal (g)
				Líp. (g)	AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	
Carne picada de vaca	99,0	938	225	15,6	6,0	0,0	0,0	21,1	0,1
Massa esparguete ^{1,3}	30,0	437	103	0,6	0,1	21,0	0,8	3,0	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	5,0	185	45	5,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
OREGAOS	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Total		1599	382	21,3	6,9	22,4	2,0	24,5	0,2
Total (por 100g ou 100ml)		900	215	12,0	3,9	12,6	1,1	13,8	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.

Observações

Legenda

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

SOJA A BOLONHESA COM COGUMELOS E ESPARGUETE COM OREGÃOS

Modo de Preparação

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

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

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

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

Assim que a massa estiver cozida (regra geral entre 8 a 10 minutos), retire do lume, junte 1 copo de água fria para parar imediatamente a fervura e escorra a massa.

Envolve tudo no preparado. Tempere a gosto e polvilhe com oregãos.

□

Método Culinário: GUIADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
				Líp. (g)	AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)		
Cogumelos	66,0	48	11	0,3	0,1	0,0	0,0	1,4	0,6
Soja fina ⁶	50,0	785	185	0,5	0,0	19,3	0,0	25,0	0,0
Massa esparguete ^{1,3}	30,0	437	103	0,6	0,1	21,0	0,8	3,0	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	5,0	185	45	5,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
Alho em pó	1,5	3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
OREGAOS	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Total		1498	354	6,5	0,9	41,8	2,1	29,8	0,7
Total (por 100g ou 100ml)		765	181	3,3	0,5	21,4	1,1	15,2	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.

Observações

Legenda

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

SALADA DE TOMATE, PEPINO E RUCULA

Modo de Preparação

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

Método Culinário: CRÚ

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)	
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

Observações

Legenda

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

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		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (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	20,0	66	16	0,0	0,0	3,3	0,2	0,4	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 iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Total		362	86	1,4	0,2	12,2	2,7	4,7	0,1
Total (por 100g ou 100ml)		176	42	0,7	0,1	5,9	1,3	2,3	0,1

Alergénios

Observações

Legenda

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

FILETES DE ABROTEA FRITOS E ARROZ DE TOMATE

Modo de Preparação

Lavar e preparar os ingredientes conforme normas DSA.
Temperar o peixe com sal e limão.
Passar o peixe por ovo pasteurizado e farinha.
Fritar em óleo bem quente.
Retirar o excesso de óleo do filetes com papel de cozinha absorvente.
Lavar e preparar os ingredientes segundo normas DSA.
1ºFazer um refogado com a cebola, alho e o azeite.
2ºJuntar tomate, deixando refogar bem.
3ºAdicionar o arroz e deixar estalar.
4ºDe seguida adicionar água(4 copos de água para 1 copo de arroz) para cozer o arroz, temperar com sal. 5ºDeixar cozer durante 12 minutos.

Método Culinário: FRITO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	dos quais		dos quais			Sal (g)
				Líp. (g)	AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	
Filetes de abrótea ⁴	110,0	251	59	0,1	0,0	0,0	0,0	14,6	0,1
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	20,0	15	4	0,0	0,0	0,6	0,4	0,2	0,0
Ovo inteiro pasteurizado ³	15,0	81	19	1,2	0,4	0,2	0,1	1,8	0,1
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
Óleo de amendoim ⁵	5,0	182	44	4,9	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0
Azeite	2,5	93	23	2,5	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Alho em pó	1,5	3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
Sal iodado	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Total		1321	314	9,1	1,7	36,6	1,6	20,0	0,4
Total (por 100g ou 100ml)		637	152	4,4	0,8	17,6	0,8	9,7	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.

Observações

Legenda

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

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

Modo de Preparação

Num tacho colocar as ervilhas, o feijão verde em cubos e a cenoura em cubos. Regar com um fio de azeite, cebola, louro e tomate. Deixar estufar e temperar com sal.
Para o arroz:
Levar ao lume o azeite 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	176,0	500	120	0,9	0,2	12,3	2,5	9,3		0,0
Cogumelos	66,0	68	16	0,3	0,1	0,3	0,1	2,6		0,0
Feijão verde	50,0	63	15	0,1	0,0	1,8	1,3	0,9		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	45,0	34	8	0,1	0,0	1,2	0,9	0,4		0,0
Arroz agulha	40,0	588	139	0,2	0,0	31,2	0,0	2,7		0,0
Azeite	5,0	185	45	5,0	0,7	0,0	0,0	0,0		0,0
Sal iodado	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,2
Louro seco	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0
Total		1522	362	6,7	1,0	50,2	8,0	16,5		0,3
Total (por 100g ou 100ml)		332	79	1,5	0,2	10,9	1,7	3,6		0,1

Alergénios

Observações

Legenda

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

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		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	
Couve roxa	70,0	71	17	0,0	0,0	2,2	1,8	1,1	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		110	26	0,1	0,0	3,3	2,9	1,7	0,0
Total (por 100g ou 100ml)		105	25	0,1	0,0	3,1	2,8	1,7	0,0

Alergénios

Observações

Legenda

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

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 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

Observações

Legenda

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

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		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	
Frango	154,0	456	108	2,0	0,5	0,0	0,0	22,6	0,2
Couve lombarda	70,0	60	14	0,1	0,0	1,2	1,1	1,3	0,0
Grão de bico	30,0	447	106	1,5	0,2	15,4	0,8	5,7	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 macarronete ^{1,3,7,14}	15,0	227	53	0,3	0,1	10,5	0,3	1,9	0,0
Azeite	5,0	185	45	5,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Total		1414	337	9,0	1,4	28,5	3,5	31,8	0,3
Total (por 100g ou 100ml)		572	136	3,6	0,6	11,5	1,4	12,9	0,1

Alergénios

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

Observações

Legenda

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

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		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	
Feijão preto	70,0	938	223	1,0	0,2	30,7	0,0	14,7	0,1
Massa macarronete ^{1,3,7,14}	30,0	453	107	0,5	0,1	21,0	0,7	3,7	0,0
Cebola	25,0	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5	0,2	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	5,0	185	45	5,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
Alho em pó	1,5	3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
Coentros	1,1	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Total		1841	438	6,9	1,1	64,2	2,1	20,4	0,3
Total (por 100g ou 100ml)		1119	266	4,2	0,7	39,0	1,3	12,4	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.

Observações

Legenda

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

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		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	
Beterraba	120,0	55	13	0,0	0,0	2,0	2,0	0,6	0,1
Brócolos (preparados)	49,5	66	16	0,4	0,0	0,7	0,0	1,7	0,0
Tomate	30,0	24	6	0,1	0,0	0,9	0,9	0,2	0,0
Total		145	34	0,5	0,0	3,6	2,9	2,5	0,1
Total (por 100g ou 100ml)		111	26	0,4	0,0	2,7	2,2	1,9	0,1

Alergénios

Observações

Legenda

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

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 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

Observações

Legenda

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

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		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	
Salmão ⁴	132,0	1281	308	25,7	4,9	0,0	0,0	19,0	0,1
Batata branca	100,0	332	78	0,0	0,0	16,7	1,0	2,2	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	5,0	185	45	5,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal iodado	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Total		1825	437	30,8	5,7	17,5	1,6	21,4	0,3
Total (por 100g ou 100ml)		767	184	12,9	2,4	7,4	0,7	9,0	0,1

Alergénios

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

Observações

Legenda

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

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	100,0	332	78	0,0	0,0	16,7	1,0	2,2		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	5,0	185	45	5,0	0,7	0,0	0,0	0,0		0,0
Salsa	1,3	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,1
Total		1541	365	5,9	1,1	55,7	3,4	18,1		0,2
Total (por 100g ou 100ml)		896	212	3,4	0,7	32,4	2,0	10,5		0,1

Alergénios

Observações

Legenda

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

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		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	
Brócolos (preparados)	66,0	88	21	0,5	0,1	1,0	0,0	2,2	0,0
Cenoura	50,0	43	10	0,0	0,0	1,8	1,7	0,2	0,1
Tomate	30,0	24	6	0,1	0,0	0,9	0,9	0,2	0,0
Total		156	37	0,6	0,1	3,7	2,6	2,7	0,1
Total (por 100g ou 100ml)		118	28	0,5	0,0	2,8	1,9	2,0	0,1

Alergénios

Observações

Legenda

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

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

Observações

Legenda

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

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		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (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.

Observações

Legenda

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

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	20,0	66	16	0,0	0,0	3,3	0,2	0,4		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 iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,1
Total		282	67	1,2	0,2	10,0	2,2	3,2		0,1
Total (por 100g ou 100ml)		157	37	0,7	0,1	5,6	1,2	1,8		0,1

Alergénios

Observações

Legenda

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

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 retificar temperos.
Lavar e preparar todos os ingredientes.
Colocar um fio de azeite, cebola e tomate e juntar a massa. Temperar com sal.
Acréscetar água e deixar cozer.

Método Culinário: ESTUFADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	
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}	30,0	453	107	0,5	0,1	21,0	0,0	3,7	0,0
Azeite	5,0	185	45	5,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
Alho em pó	1,5	3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
Sal iodado	0,3	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3
Total		1178	280	7,7	1,3	24,0	2,5	27,2	0,5
Total (por 100g ou 100ml)		530	126	3,5	0,6	10,8	1,1	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.

Observações

Legenda

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

SOJA ESTUFADA EM TOMATE E MASSA ESPIRAL COM OREGÃOS

Modo de Preparação

Colocar a soja em água para esta hidratar.
Refogar a cebola e o tomate em azeite.
Adicionar o sal e a soja já hidratada e preciamente escorrida.
Deixar estufar.
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		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	
Soja fina ⁶	50,0	785	185	0,5	0,0	19,3	0,0	25,0	0,0
Massa espiral (fusilli) ^{1,3}	30,0	453	107	0,5	0,1	21,0	0,0	3,7	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	5,0	185	45	5,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal iodado	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
OREGAOS	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Total		1462	346	6,1	0,8	41,7	1,2	29,1	0,2
Total (por 100g ou 100ml)		1135	269	4,8	0,7	32,4	1,0	22,6	0,2

Alergénios

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁶Soja. 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.

Observações

Legenda

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

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		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (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

Observações

Legenda

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

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		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (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 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

Observações

Legenda

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

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		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	
Peixe prata ⁴	110,0	540	129	6,6	2,0	0,0	0,0	17,5	0.3
Batata branca	100,0	332	78	0,0	0,0	16,7	1,0	2,2	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	5,0	185	45	5,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0.0
Sal iodado	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0.2
Total		1085	259	11,6	2,7	17,5	1,6	19,9	0.5
Total (por 100g ou 100ml)		497	119	5,3	1,2	8,0	0,8	9,1	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.

Observações

Legenda

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

FEIJÃO ENCARNADO COZIDO E REPOLHO EM JULIANA, SALSA COM 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	100,0	332	78	0,0	0,0	16,7	1,0	2,2		0,0
Repolho / Couve branca	80,0	70	17	0,2	0,1	2,1	2,0	0,8		0,0
Feijão encarnado	70,0	972	232	0,8	0,0	40,4	0,0	15,8		0,0
Azeite	2,5	93	23	2,5	0,4	0,0	0,0	0,0		0,0
Salsa	1,3	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0
Sal iodado	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,2
Total		1468	350	3,6	0,4	59,2	3,1	18,8		0,2
Total (por 100g ou 100ml)		665	159	1,6	0,2	26,8	1,4	8,5		0,1

Alergénios

Observações

Legenda

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

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		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	
Repolho / Couve branca	80,0	70	17	0,2	0,1	2,1	2,0	0,8	0,0
Couve roxa	70,0	71	17	0,0	0,0	2,2	1,8	1,1	0,0
Tomate	30,0	24	6	0,1	0,0	0,9	0,9	0,2	0,0
Azeite	5,0	185	45	5,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
Alho em pó	1,5	3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
Total		354	85	5,3	0,8	5,3	4,8	2,2	0,0
Total (por 100g ou 100ml)		240	58	3,6	0,5	3,6	3,2	1,5	0,0

Alergénios

Observações

Legenda

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

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 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

Observações

Legenda

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

ARROZ DE FRANGO

Modo de Preparação

Fazer um refogado 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 refogado.

Método Culinário: ESTUFADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	
Frango	154,0	456	108	2,0	0,5	0,0	0,0	22,6	0,2
Arroz agulha	40,0	588	139	0,2	0,0	31,2	0,0	2,7	0,0
Tomate	35,0	28	7	0,1	0,0	1,0	1,0	0,2	0,0
Cebola	25,0	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5	0,2	0,0
Azeite	5,0	185	45	5,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Total		1277	303	7,3	1,3	33,0	1,5	25,7	0,3
Total (por 100g ou 100ml)		653	155	3,7	0,6	16,9	0,8	13,1	0,2

Alergénios

Observações

Legenda

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

PAELHA VEGETARIANA (PIMENTOS, CENOURA, ERVILHAS) COM SALSA

Modo de Preparação

Num tacho colocar azeite e a cebola e deixe lousar até que comece a murchar.
Acrescente o alho picado, o pimento e a cenoura, até que tudo ganhe cor. Tempere de sal e quando tudo estiver bem refogado, junte o arroz e deixe que cozinhar um pouco.
Junte o açafão 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	176,0	500	120	0,9	0,2	12,3	2,5	9,3		0,0
Cenoura	40,0	35	8	0,0	0,0	1,4	1,3	0,2		0,0
Arroz agulha	40,0	588	139	0,2	0,0	31,2	0,0	2,7		0,0
Tomate	35,0	28	7	0,1	0,0	1,0	1,0	0,2		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	5,0	185	45	5,0	0,7	0,0	0,0	0,0		0,0
Alho em pó	1,5	3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0		0,0
Salsa	1,3	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0
Sal iodado	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,2
Açafão das Índias	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0
Total		1750	416	7,4	1,1	63,8	6,0	15,2		0,3
Total (por 100g ou 100ml)		490	116	2,1	0,3	17,8	1,7	4,3		0,1

Alergénios

Observações

Legenda

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

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		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	
Beterraba	120,0	55	13	0,0	0,0	2,0	2,0	0,6	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		94	22	0,2	0,0	3,2	3,2	1,0	0,1
Total (por 100g ou 100ml)		93	22	0,2	0,0	3,2	3,1	1,0	0,1

Alergénios

Observações

Legenda

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

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 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

Observações

Legenda

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

EMPADAO DE MASSA COM ATUM

Modo de Preparação

Cozer o macarrão com água e sal.
Colocar um tacho ao lume e refogar a cebola, azeite e tomate. Adicionar o peixe.
Deixar apurar e rectificar os temperos.
Deverá ficar com uma consistência semi-líquida para poder ser colocado como recheio entre duas partes de macarrão.
Colocar num pirex e levar ao forno para assar.

Método Culinário: ASSADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
				Líp. (g)	AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)		
Atum em óleo ⁴	90,0	967	232	16,5	1,9	0,0	0,0	21,0	1,4
Massa macarrão ^{1,2,3,7}	30,0	450	106	0,5	0,1	21,3	1,5	3,6	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
Azeite	5,0	185	45	5,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Total		1641	393	22,1	2,7	22,7	2,7	24,9	1,5
Total (por 100g ou 100ml)		973	233	13,1	1,6	13,5	1,6	14,8	0,9

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.

Observações

Legenda

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

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

Modo de Preparação

Lavar e preparar os ingredientes segundo normas DSA.

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

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

3ºRetificar o sal e adicionar o caril.

4ºRegar com água, mexendo até ficar bem misturado. Deixar estufar.

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

Método Culinário: GUISADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	
Couve branca ripada	80,0	94	22	0,3	0,1	2,8	0,0	1,1	0,0
Lentilhas secas	50,0	415	98	0,2	0,0	14,5	0,4	7,7	0,0
Massa fusilli (espiral) ¹	30,0	453	107	0,5	0,1	21,0	0,0	3,7	0,0
Cebola	25,0	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5	0,2	0,0
Azeite	5,0	185	45	5,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
Alho em pó	1,5	3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
Sal 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		1169	277	6,1	1,0	39,1	0,9	12,8	0,2
Total (por 100g ou 100ml)		691	164	3,6	0,6	23,1	0,5	7,6	0,1

Alergénios

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

Observações

Legenda

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

CENOURA RASPADA, TOMATE E COUVE FLOR GRATINADA

Modo de Preparação

Lavar e preparar os igredientes 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		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	
Couve flor	45,0	25	6	0,0	0,0	0,6	0,5	0,6	0,0
Cenoura	40,0	35	8	0,0	0,0	1,4	1,3	0,2	0,0
Tomate	30,0	24	6	0,1	0,0	0,9	0,9	0,2	0,0
Azeite	5,0	185	45	5,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
Total		269	65	5,1	0,7	2,9	2,7	1,1	0,1
Total (por 100g ou 100ml)		333	80	6,3	0,9	3,6	3,4	1,3	0,1

Alergénios

Observações

Legenda

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

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 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

Observações

Legenda

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

JARDINEIRA DE PARCO DE PORCO, BATATA, CENOURA E FAVAS

Modo de Preparação

Lavar e preparar os ingredientes segundo normas DSA.
Cortar a cenoura e a batata em cubos.
Num tacho colocar um fio de azeite, cebola, louro e tomate. Juntar os cubos de carne e deixar estufar.
Adicionar também a batata e reficar temperos.
Quando a carne já estiver macia adicionar a cenoura e as favas.

Método Culinário: ESTUFADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Carne de porco	99,0	809	194	12,9	4,4	0,0	0,0	19,4		0,2
Favas	82,5	279	66	0,4	0,1	7,0	1,3	6,1		0,0
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
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	5,0	185	45	5,0	0,7	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		1621	387	18,4	5,2	23,6	5,1	27,8		0,3
Total (por 100g ou 100ml)		476	113	5,4	1,5	6,9	1,5	8,2		0,1

Alergénios

Observações

Legenda

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

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		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	
Batata branca	100,0	332	78	0,0	0,0	16,7	1,0	2,2	0,0
Brócolos (preparados)	66,0	88	21	0,5	0,1	1,0	0,8	2,2	0,0
Soja fina ⁶	50,0	785	185	0,5	0,0	19,3	0,0	25,0	0,0
Cebola	25,0	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5	0,2	0,0
Azeite	5,0	185	45	5,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal iodado	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Total		1410	334	6,1	0,8	37,6	2,3	29,6	0,3
Total (por 100g ou 100ml)		612	145	2,6	0,3	16,3	1,0	12,9	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.

Observações

Legenda

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

SALADA DE CENOURA, PEPINO E ALFACE

Modo de Preparação

Lavar e desinfectar 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		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (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

Observações

Legenda

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

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	20,0	66	16	0,0	0,0	3,3	0,2	0,4		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 iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,1
Total		339	80	1,6	0,2	11,3	5,2	3,3		0,2
Total (por 100g ou 100ml)		149	35	0,7	0,1	4,9	2,3	1,5		0,1

Alergénios

Observações

Legenda

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

BOLINHOS DE BACALHAU E ARROZ DE TOMATE

Modo de Preparação

Fritar os bolinhos de bacalhau em óleo bem quente.

Lavar e preparar os ingredientes segundo normas DSA.

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

2ºJuntar tomate, deixando refogar bem.

3ºAdicionar o arroz e deixar estalar.

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

Método Culinário: FRITO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (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
Arroz agulha	30,0	441	104	0,1	0,0	23,4	0,0	2,0	0,0
Cebola	20,0	15	4	0,0	0,0	0,6	0,4	0,2	0,0
Óleo de amendoim ⁵	5,0	182	44	4,9	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0
Azeite	2,5	93	23	2,5	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Alho em pó	1,5	3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Total		1806	432	22,4	3,2	38,7	2,4	17,6	1,4
Total (por 100g ou 100ml)		920	220	11,4	1,7	19,7	1,2	9,0	0,7

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 rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Observações

Legenda

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

PIMENTOS RECHEADOS COM LENTILHAS E ARROZ DE TOMATE

Modo de Preparação

Preparar os pimentos e rechear com lentilhas previamente estufadas em azeite, cebola e tomate.
Temperar com sal e regar com azeite.
Colocar em tabuleiro e levar ao forno.
Lavar e preparar os ingredientes segundo normas DSA.
1ºFazer um refogado com a cebola, alho e o azeite.
2ºJuntar tomate, deixando refogar bem.
3ºAdicionar o arroz e deixar estalar.
4ºDe seguida adicionar água(4 copos de água para 1 copo de arroz) para cozer o arroz, temperar com sal. 5ºDeixar cozer durante 12 minutos.

Método Culinário: 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)			
Lentilhas secas	50,0	739	174	0,8	0,0	28,4	0,0	12,5		0,0
Cebola	45,0	34	8	0,1	0,0	1,2	0,9	0,4		0,0
Arroz agulha	30,0	441	104	0,1	0,0	23,4	0,0	2,0		0,0
Tomate em natureza	60,0	48	11	0,2	0,0	1,8	1,8	0,4		0,0
Pimento vermelho	20,0	22	5	0,1	0,0	0,5	0,5	0,3		0,0
Azeite virgem extra	5,0	185	45	5,0	0,7	0,0	0,0	0,0		0,0
Alho em pó	1,5	3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0		0,0
Sal iodado	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,2
Total		1473	349	6,2	0,8	55,5	3,2	15,6		0,2
Total (por 100g ou 100ml)		746	177	3,2	0,4	28,1	1,6	7,9		0,1

Alergénios

Observações

Legenda

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

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		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	
Beterraba	120,0	55	13	0,0	0,0	2,0	2,0	0,6	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		104	25	0,0	0,0	3,6	3,5	1,2	0,1
Total (por 100g ou 100ml)		92	22	0,0	0,0	3,2	3,1	1,1	0,1

Alergénios

Observações

Legenda

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

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		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (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

Observações

Legenda

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

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		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	
Água	60,0	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
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 iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
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

Observações

Legenda

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

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

Modo de Preparação

Demolhar o feijão branco e cozer.
Fazer um refogado com azeite e cebola. Adicionar o arroz e água. Temperar com sal.
Fazer um refogado com azeite, tomate, louro e cebola e adicionar as carnes. Deixar estufar e temperar com sal. Adicionar o feijão branco e os legumes previamente arranjados. Deixar estufar e retificar temperos.

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	77,0	228	54	1,0	0,2	0,0	0,0	11,3		0,1
Couve lombarda	70,0	60	14	0,1	0,0	1,2	1,1	1,3		0,0
Cenoura	50,0	43	10	0,0	0,0	1,8	1,7	0,2		0,1
Carne de porco	44,0	359	86	5,7	2,0	0,0	0,0	8,6		0,1
Arroz agulha	30,0	441	104	0,1	0,0	23,4	0,0	2,0		0,0
Feijão branco	30,0	402	95	0,4	0,1	13,2	0,0	6,3		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
Azeite	5,0	185	45	5,0	0,7	0,0	0,0	0,0		0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,1
Total		1759	418	12,5	3,0	41,0	4,0	30,1		0,4
Total (por 100g ou 100ml)		590	140	4,2	1,0	13,7	1,3	10,1		0,1

Alergénios

Observações

Legenda

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

FEIJÃO PRETO ESTUFADO E TOMILHO COM ARROZ BRANCO

Modo de Preparação

Demolhar e cozer o feijão.
Fazer um refogado com azeite e cebola e adicionar o feijão.
Acrescentar o tomilho pelo preparado.
Para o arroz:
Levar ao lume o azeite 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	45,0	34	8	0,1	0,0	1,2	0,9	0,4		0,0
Arroz agulha	40,0	588	139	0,2	0,0	31,2	0,0	2,7		0,0
Azeite	5,0	185	45	5,0	0,7	0,0	0,0	0,0		0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,1
Tomilho	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0
Total		1774	417	6,6	0,8	69,7	0,9	19,2		0,1
Total (por 100g ou 100ml)		1143	269	4,2	0,5	44,9	0,6	12,4		0,1

Alergénios

Observações

Legenda

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

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		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	
Beterraba	120,0	55	13	0,0	0,0	2,0	2,0	0,6	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		114	27	0,1	0,0	4,3	4,2	1,0	0,2
Total (por 100g ou 100ml)		99	23	0,1	0,0	3,8	3,7	0,8	0,1

Alergénios

Observações

Legenda

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

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 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

Observações

Legenda

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

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		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	
Solha ⁴	132,0	282	67	1,2	0,2	0,0	0,0	14,0	0,2
Batata branca	100,0	332	78	0,0	0,0	16,7	1,0	2,2	0,0
Azeite	5,0	185	45	5,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
Alho em pó	1,5	3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
Coentros	1,1	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal iodado	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
OREGAOS	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Total		804	191	6,2	0,9	16,8	1,1	16,3	0,4
Total (por 100g ou 100ml)		478	113	3,7	0,6	10,0	0,6	9,7	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.

Observações

Legenda

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

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	176,0	595	141	0,9	0,2	15,0	2,8	13,0		0,0
Batata branca	100,0	332	78	0,0	0,0	16,7	1,0	2,2		0,0
Curgete	70,0	53	13	0,2	0,1	1,3	1,3	1,1		0,0
Cogumelos	66,0	48	11	0,3	0,1	0,0	0,0	1,4		0,6
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 ^{1,3,6,7,8,11,12}	15,0	173	41	0,2	0,0	8,1	0,0	1,4		0,2
Azeite	5,0	185	45	5,0	0,7	0,0	0,0	0,0		0,0
Alho em pó	1,5	3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0		0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,1
OREGAOS	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0
Total		1472	349	6,7	1,1	44,4	8,1	19,7		1,0
Total (por 100g ou 100ml)		294	70	1,3	0,2	8,9	1,6	3,9		0,2

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 rijá, ¹¹Sementes de sésamo, 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.

Observações

Legenda

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

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		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	
Couve roxa	70,0	71	17	0,0	0,0	2,2	1,8	1,1	0,0
Feijão verde	50,0	63	15	0,1	0,0	1,8	1,3	0,9	0,0
Alface	50,0	15	4	0,0	0,0	0,2	0,2	0,4	0,0
Total		148	36	0,2	0,0	4,2	3,4	2,4	0,0
Total (por 100g ou 100ml)		117	28	0,1	0,0	3,3	2,7	1,9	0,0

Alergénios

Observações

Legenda

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

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		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	
Couve galega	100,0	86	21	0,2	0,0	1,7	1,6	1,9	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
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 iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Total		345	82	1,3	0,1	11,7	5,2	3,2	0,2
Total (por 100g ou 100ml)		130	31	0,5	0,1	4,4	2,0	1,2	0,1

Alergénios

Observações

Legenda

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

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		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	
Lombo de porco	99,0	535	127	4,6	1,6	0,0	0,0	21,5	0,1
Cebola	45,0	34	8	0,1	0,0	1,2	0,9	0,4	0,0
Ervilhas	33,0	94	22	0,2	0,0	2,3	0,5	1,7	0,0
Arroz agulha	30,0	441	104	0,1	0,0	23,4	0,0	2,0	0,0
Limão	10,0	8	2	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
Azeite	5,0	185	45	5,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
Alho em pó	1,5	3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
Sal iodado	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Total		1300	309	9,9	2,3	27,2	1,5	25,7	0,4
Total (por 100g ou 100ml)		612	146	4,7	1,1	12,8	0,7	12,1	0,2

Alergénios

Observações

Legenda

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

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	176,0	500	120	0,9	0,2	12,3	2,5	9,3		0,0
Cogumelos	66,0	48	11	0,3	0,1	0,0	0,0	1,4		0,6
Arroz agulha	40,0	588	139	0,2	0,0	31,2	0,0	2,7		0,0
Tomate	35,0	28	7	0,1	0,0	1,0	1,0	0,2		0,0
Cebola	25,0	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5	0,2		0,0
Azeite	5,0	185	45	5,0	0,7	0,0	0,0	0,0		0,0
Alho em pó	1,5	3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0		0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,1
Açafrão das Índias	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0
Total		1371	327	6,4	1,0	45,4	4,0	13,9		0,8
Total (por 100g ou 100ml)		403	96	1,9	0,3	13,3	1,2	4,1		0,2

Alergénios

Observações

Legenda

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

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		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (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

Observações

Legenda

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

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)	dos quais		dos quais			Sal (g)
				Líp. (g)	AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (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	20,0	66	16	0,0	0,0	3,3	0,2	0,4	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 iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Total		396	94	1,4	0,2	13,5	7,1	4,0	0,2
Total (por 100g ou 100ml)		134	32	0,5	0,1	4,6	2,4	1,3	0,1

Alergénios

Observações

Legenda

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

MARUCA COZIDA E OVO COZIDO COM BATATA COZIDA

Modo de Preparação

Cozer o peixe (previamente preparado) em água temperada com sal.
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		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	
Maruca ⁴	132,0	293	69	0,1	0,0	0,0	0,0	17,0	0,3
Batata branca	100,0	332	78	0,0	0,0	16,7	1,0	2,2	0,0
Ovo cozido ³	63,0	350	84	5,2	0,0	1,5	0,0	7,9	4,6
Sal iodado	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Total		976	231	5,3	0,0	18,2	1,0	27,1	5,1
Total (por 100g ou 100ml)		392	93	2,1	0,0	7,3	0,4	10,9	2,0

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.

Observações

Legenda

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

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	100,0	332	78	0,0	0,0	16,7	1,0	2,2		0,0
Couve branca ripada	80,0	94	22	0,3	0,1	2,8	0,0	1,1		0,0
Alho francês	80,0	49	12	0,1	0,0	1,3	1,0	0,8		0,0
Feijão branco	70,0	938	223	1,0	0,2	30,7	0,0	14,7		0,1
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	5,0	185	45	5,0	0,7	0,0	0,0	0,0		0,0
Alho em pó	1,5	3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0		0,0
Sal iodado	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,2
Total		1705	405	6,6	1,1	55,6	5,7	19,6		0,4
Total (por 100g ou 100ml)		433	103	1,7	0,3	14,1	1,4	5,0		0,1

Alergénios

Observações

Legenda

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

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		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	
Brócolos (preparados)	66,0	88	21	0,5	0,1	1,0	0,0	2,2	0,0
Cenoura	50,0	43	10	0,0	0,0	1,8	1,7	0,2	0,1
Cebola	20,0	15	4	0,0	0,0	0,6	0,4	0,2	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Total		147	35	0,6	0,1	3,3	2,1	2,7	0,2
Total (por 100g ou 100ml)		118	28	0,5	0,1	2,7	1,7	2,1	0,1

Alergénios

Observações

Legenda

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

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		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (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
Manteiga sem sal ⁷	2,0	62	15	1,7	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0
Total		917	220	10,9	1,5	21,1	5,1	8,6	0,1
Total (por 100g ou 100ml)		818	196	9,8	1,3	18,8	4,6	7,7	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.

Observações

Legenda

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

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 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

Observações

Legenda

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

HAMBURGUER DE VACA GRELHADO E ESPARGUETE

Modo de Preparação

1ºTemperar o hambúguer 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		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (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}	30,0	437	103	0,6	0,1	21,0	0,8	3,0	0,0
Azeite	2,5	93	23	2,5	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Alho em pó	1,5	3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
Sal iodado	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Total		1057	251	9,1	2,9	21,1	0,8	20,8	0,3
Total (por 100g ou 100ml)		868	206	7,5	2,3	17,3	0,7	17,1	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.

Observações

Legenda

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

HAMBURGUER DE GRAO DE BICO COM PIMENTOS E ESPARGUETE

Modo de Preparação

Juntar a cebola picada com a pasta de grão de bico (grão de bico demolhado, cozido e triturado), o sal e os pimentos picados. Formar os hamburgueres. 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	50,0	745	177	2,5	0,3	25,7	1,4	9,5		0,0
Massa esparguete ^{1,3}	30,0	437	103	0,6	0,1	21,0	0,8	3,0		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
Azeite	2,5	93	23	2,5	0,4	0,0	0,0	0,0		0,0
Sal iodado	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,2
Total		1316	313	5,8	0,8	47,9	3,2	13,0		0,2
Total (por 100g ou 100ml)		1053	250	4,6	0,6	38,4	2,6	10,4		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.

Observações

Legenda

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

SALADA DE TOMATE, PEPINO E MILHO

Modo de Preparação

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

Método Culinário: CRÚ

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (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

Observações

Legenda

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

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 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

Observações

Legenda

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

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.
Acréscente 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 em óleo ⁴	90,0	967	232	16,5	1,9	0,0	0,0	21,0		1,4
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
Feijão frade	30,0	435	103	0,4	0,2	16,6	0,9	6,8		0,0
Cebola	30,0	23	5	0,1	0,0	0,8	0,6	0,2		0,0
Azeite	2,5	93	23	2,5	0,4	0,0	0,0	0,0		0,0
Salsa	1,3	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,1
Total		1994	475	19,5	2,5	42,3	2,9	30,2		1,5
Total (por 100g ou 100ml)		936	223	9,2	1,2	19,8	1,3	14,2		0,7

Alergénios

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

Observações

Legenda

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

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

Modo de Preparação

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

Método Culinário: ESTUFADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Ervilhas	176,0	500	120	0,9	0,2	12,3	2,5	9,3		0,0
Brócolos (preparados)	66,0	88	21	0,5	0,1	1,0	0,8	2,2		0,0
Cenoura	40,0	35	8	0,0	0,0	1,4	1,3	0,2		0,0
Arroz agulha	40,0	588	139	0,2	0,0	31,2	0,0	2,7		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
Limão	10,0	8	2	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0		0,0
Azeite	5,0	185	45	5,0	0,7	0,0	0,0	0,0		0,0
Alho em pó	1,5	3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0		0,0
Salsa	1,3	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0
Sal iodado	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,2
Açafrão das Índias	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0
Total		1788	425	7,8	1,2	63,2	5,2	16,9		0,3
Total (por 100g ou 100ml)		478	114	2,1	0,3	16,9	1,4	4,5		0,1

Alergénios

Observações

Legenda

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

SALADA DE TOMATE, ALFACE E MILHO

Modo de Preparação

Lavar e desinfectar 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		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (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

Observações

Legenda

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

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		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (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 em pó	1,5	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 iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Total		405	96	1,9	0,2	13,2	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

Observações

Legenda

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

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.
2ºTempere com sal.
3ºRegue tudo com o azeite.
4ºLeve 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)	dos quais		dos quais			Sal (g)
				Líp. (g)	AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	
Frango	154,0	456	108	2,0	0,5	0,0	0,0	22,6	0,2
Ervilhas	33,0	94	22	0,2	0,0	2,3	0,5	1,7	0,0
Arroz agulha	30,0	441	104	0,1	0,0	23,4	0,0	2,0	0,0
Cebola	20,0	15	4	0,0	0,0	0,6	0,4	0,2	0,0
Limão	10,0	8	2	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
Azeite	5,0	185	45	5,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
Alho em pó	1,5	3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
Sal iodado	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Total		1203	286	7,3	1,3	26,5	1,0	26,6	0,4
Total (por 100g ou 100ml)		627	149	3,8	0,7	13,8	0,5	13,9	0,2

Alergénios

Observações

Legenda

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

ARROZ DE COGUMELOS, ERVILHAS, MILHO E CENOURA E SALSA

Modo de Preparação

Cortar os ingredientes em tiras.
Fazer um refogado com azeite e cebola e adicionar o arroz, assim como o dobro da água para que este coza.
Depois de ferver adicionar os cogumelos, ervilhas, milho e cenoura e deixar cozinhar.
Retificar temperos com sal.
Envolver em salsa picada.

Método Culinário: ESTUFADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Ervilhas	176,0	646	152	0,7	0,0	25,3	0,0	11,1		0,0
Cogumelos	66,0	48	11	0,3	0,1	0,0	0,0	1,4		0,6
Arroz agulha	40,0	588	139	0,2	0,0	31,2	0,0	2,7		0,0
Cenoura	40,0	35	8	0,0	0,0	1,4	1,3	0,2		0,0
Milho doce	27,5	122	29	1,0	0,0	2,3	0,0	2,5		0,0
Cebola	20,0	15	4	0,0	0,0	0,6	0,4	0,2		0,0
Azeite virgem extra	5,0	185	45	5,0	0,7	0,0	0,0	0,0		0,0
Salsa	1,3	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,1
Total		1639	388	7,2	0,8	60,9	1,7	18,1		0,8
Total (por 100g ou 100ml)		448	106	2,0	0,2	16,6	0,5	4,9		0,2

Alergénios

Observações

Legenda

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

COUVE ROXA, CENOURA RASPADA E BROCOLOS

Modo de Preparação

Lavar e preparar os ingredientes conforme normas DSA.
Cozer os brocolos e preparar os restantes ingredientes.

Método Culinário: COZIDO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	
Couve roxa	70,0	71	17	0,0	0,0	2,2	1,8	1,1	0,0
Brócolos (preparados)	49,5	66	16	0,4	0,0	0,7	0,0	1,7	0,0
Cenoura	40,0	35	8	0,0	0,0	1,4	1,3	0,2	0,0
Total		172	41	0,4	0,0	4,4	3,2	3,0	0,1
Total (por 100g ou 100ml)		125	30	0,3	0,0	3,2	2,3	2,2	0,1

Alergénios

Observações

Legenda

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

CREME DE ABOBORA

Modo de Preparação

- 1ºColocar uma panela com água ao lume.
2ºLavar e preparar os ingredientes conforme normas DSA colocando-os, de seguida, na panela.
5ºLevantando fervura, triturar. Adicionar o sal e deixe cozinhar cerca de 45 minutos, em lume muito brando.
6ºDepois 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		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (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 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

Observações

Legenda

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

FILETES DE PESCADA GRATINADOS E PURÉ DE BATATA

Modo de Preparação

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

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

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	110,0	386	91	1,5	0,2	0,0	0,0	19,4		0,3
Batata branca	100,0	332	78	0,0	0,0	16,7	1,0	2,2		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
Queijo Mozzarella ⁷	20,0	248	60	4,2	2,8	0,5	0,2	4,8		0,3
Limão	10,0	8	2	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0		0,0
Azeite	2,5	93	23	2,5	0,4	0,0	0,0	0,0		0,0
Manteiga sem sal ⁷	2,0	62	15	1,7	0,9	0,0	0,0	0,0		0,0
Sal iodado	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,2
Total		1246	297	10,8	4,8	20,4	1,9	28,2		0,8
Total (por 100g ou 100ml)		415	99	3,6	1,6	6,8	0,6	9,4		0,3

Alergénios

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

Observações

Legenda

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

EMPADÃO DE SOJA COM MOLHO DE TOMATE E OREGÃOS

Modo de Preparação

Previamente passe a soja por água fria corrente, várias vezes.
Colocar um tacho ao lume com o azeite e a cebola e alho picados e deixar refogar até alourar, juntar a soja e a cenoura. Mexer bem, temperar com sal e deixar estufar cerca de 15 minutos em lume médio mexendo de vez em quando.
Para o pure, cozer a batata em leite de coco e triturar e temperar de sal.
Deitar uma camada de puré num tabuleiro e alisar. Por cima colocar o estufado da soja e tapar com o restante puré.
Na última camada adicionar molho de tomate - tomate triturado com azeite e oregãos.
Levar a forno médio.

Método Culinário: ASSADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Batata branca	100,0	332	78	0,0	0,0	16,7	1,0	2,2		0,0
Cenoura	50,0	43	10	0,0	0,0	1,8	1,7	0,2		0,1
Soja fina ⁶	50,0	785	185	0,5	0,0	19,3	0,0	25,0		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
Leite de coco ¹²	25,0	144	34	3,5	3,1	0,3	0,0	0,3		0,0
Azeite	5,0	185	45	5,0	0,7	0,0	0,0	0,0		0,0
Alho em pó	1,5	3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0		0,0
Sal 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		1533	363	9,2	3,9	39,6	4,0	28,2		0,3
Total (por 100g ou 100ml)		606	143	3,6	1,5	15,7	1,6	11,1		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.

Observações

Legenda

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

COUVE DE BRUXELAS E TOMATE

Modo de Preparação

Lavar e preparar os legumes conforme normas DSA.
Cozer a couve em água e cortar o tomate me rodelas.

Método Culinário: COZIDO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	
Couve de Bruxelas (preparada)	75,0	158	38	1,1	0,2	3,0	2,3	2,6	0,0
Tomate	30,0	24	6	0,1	0,0	0,9	0,9	0,2	0,0
Total		182	43	1,1	0,2	3,9	3,2	2,8	0,0
Total (por 100g ou 100ml)		181	43	1,1	0,2	3,9	3,2	2,8	0,0

Alergénios

Observações

Legenda

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

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
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 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

Observações

Legenda

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

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

Modo de Preparação

Lavar e preparar os ingredientes conforme normas DSA.
Demolhar o feijão de vespera. Cozer em água e sal durante 30 minutos.
Fazer um refogado com azeite, cebola picada. Quando a cebola estiver dourada adicionar o tomate e deixar levantar fervura.
Adicionar as carnes previamente preparadas e temperar com sal. Deixar estufar 30 minutos.
Juntar feijão previamente cozido, o repolho, a cenoura e o macarronete.
Deixar cozinhar por 8 minutos.

Método Culinário: ESTUFADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	
Repolho / Couve branca	80,0	70	17	0,2	0,1	2,1	2,0	0,8	0,0
Frango	77,0	228	54	1,0	0,2	0,0	0,0	11,3	0,1
Carne de porco	50,0	408	98	6,5	2,2	0,0	0,0	9,8	0,1
Cenoura	50,0	43	10	0,0	0,0	1,8	1,7	0,2	0,1
Feijão encarnado	30,0	417	100	0,4	0,0	17,3	0,0	6,8	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 macarronete ^{1,3,7,14}	15,0	227	53	0,3	0,1	10,5	0,3	1,9	0,0
Azeite	5,0	185	45	5,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Total		1618	386	13,5	3,3	33,1	5,3	31,1	0,4
Total (por 100g ou 100ml)		551	131	4,6	1,1	11,3	1,8	10,6	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.

Observações

Legenda

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

FEIJOCAS DE TOMATADA E MACARRÃO COM 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.
Adicinar o alecrim ao preparado.

Método Culinário: ESTUFADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	
Feijão branco	70,0	938	223	1,0	0,2	30,7	0,0	14,7	0,1
Massa macarrão ^{1,2,3,7}	30,0	450	106	0,5	0,1	21,3	1,5	3,6	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
Azeite	5,0	185	45	5,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
Alho em pó	1,5	3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
Sal 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		1616	384	6,6	1,1	53,6	2,7	18,7	0,3
Total (por 100g ou 100ml)		1078	256	4,4	0,7	35,7	1,8	12,5	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.

Observações

Legenda

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

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		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	
Beterraba	120,0	55	13	0,0	0,0	2,0	2,0	0,6	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		94	22	0,1	0,0	3,1	3,1	1,2	0,1
Total (por 100g ou 100ml)		89	21	0,1	0,0	2,9	2,9	1,1	0,1

Alergénios

Observações

Legenda

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

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 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

Observações

Legenda

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

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		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	
Calamares ^{1,3,4,7,14}	82,5	570	136	5,1	0,0	16,3	0,0	0,2	0,0
Arroz agulha	40,0	588	139	0,2	0,0	31,2	0,0	2,7	0,0
Azeite	5,0	185	45	5,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
Alho em pó	1,5	3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
Salsa	1,3	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Total		1347	321	10,3	0,8	47,6	0,0	2,9	0,1
Total (por 100g ou 100ml)		1039	247	7,9	0,6	36,7	0,0	2,3	0,1

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.

Observações

Legenda

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

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

Modo de Preparação

Lavar e preparar todos os ingredientes segundo normas DSA.
1ºNum tacho aquecer o azeite com a cebola e o alho picado.
2ºJuntar as lentilhas previamente demolhadas, e a couve flor previamente cozida.
3ºAdicionar o tomate.
4ºRetificar o sal e adicionar o caril.
5ºRegar com água, mexendo até ficar bem misturado. Deixar estufar.
Para o arroz:
Levar ao lume o azeite e a cebola picada e deixe alourar ligeiramente.
Acrescentar o arroz, adicionar a água, temperar de sal e deixar cozinhar.
Adicinar o alecrim ao preparado.

Método Culinário: ESTUFADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	
Couve flor	60,0	33	8	0,0	0,0	0,8	0,7	0,9	0,0
Lentilhas castanhas	50,0	680	161	0,4	0,1	23,8	0,0	12,6	0,0
Cebola	45,0	34	8	0,1	0,0	1,2	0,9	0,4	0,0
Arroz agulha	40,0	588	139	0,2	0,0	31,2	0,0	2,7	0,0
Tomate	25,0	20	5	0,1	0,0	0,7	0,7	0,2	0,0
Azeite	5,0	185	45	5,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
Alho em pó	1,5	3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
Sal 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		1544	366	5,7	0,8	57,9	2,3	16,7	0,2
Total (por 100g ou 100ml)		852	202	3,1	0,4	32,0	1,3	9,2	0,1

Alergénios

Observações

Legenda

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

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		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	
Brócolos (preparados)	49,5	66	16	0,4	0,0	0,7	0,0	1,7	0,0
Cenoura	40,0	35	8	0,0	0,0	1,4	1,3	0,2	0,0
Azeite	5,0	185	45	5,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
Alho em pó	1,5	3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
Total		290	70	5,4	0,8	2,3	1,4	1,9	0,1
Total (por 100g ou 100ml)		327	79	6,1	0,9	2,6	1,5	2,2	0,1

Alergénios

Observações

Legenda

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

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)			
Brócolos (preparados)	66,0	88	21	0,5	0,1	1,0	0,0	2,2		0,0
Água	60,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		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 iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,1
Total		295	70	1,6	0,2	9,5	0,9	3,6		0,1
Total (por 100g ou 100ml)		146	35	0,8	0,1	4,7	0,4	1,8		0,1

Alergénios

Observações

Legenda

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

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 acrescenta 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)	dos quais		dos quais			Sal (g)
				Líp. (g)	AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	
Peito de peru	88,0	392	92	1,1	0,3	0,0	0,0	20,6	0,1
Cogumelos	66,0	48	11	0,3	0,1	0,0	0,0	1,4	0,6
Massa fusilli ¹	30,0	452	107	0,5	0,3	21,6	1,2	3,9	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
Natas ⁷	15,0	139	34	3,3	2,3	0,6	0,0	0,4	0,0
Azeite	5,0	185	45	5,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal iodado	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Total		1256	298	10,3	3,6	23,7	2,4	26,6	1,0
Total (por 100g ou 100ml)		507	120	4,2	1,4	9,6	1,0	10,7	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.

Observações

Legenda

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

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 refogado 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 com sal e salsa.
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)			
Repolho / Couve branca	80,0	70	17	0,2	0,1	2,1	2,0	0,8		0,0
Feijão preto	70,0	938	223	1,0	0,2	30,7	0,0	14,7		0,1
Cenoura	50,0	43	10	0,0	0,0	1,8	1,7	0,2		0,1
Massa fusilli ¹	30,0	452	107	0,5	0,3	21,6	1,2	3,9		0,0
Cebola	25,0	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5	0,2		0,0
Azeite	2,5	93	23	2,5	0,4	0,0	0,0	0,0		0,0
Alho em pó	1,5	3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0		0,0
Salsa	1,3	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,1
Total		1620	384	4,3	0,9	57,1	5,4	20,0		0,3
Total (por 100g ou 100ml)		711	169	1,9	0,4	25,0	2,4	8,8		0,1

Alergénios

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

Observações

Legenda

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

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		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (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

Observações

Legenda

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

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		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	
Couve galega	100,0	86	21	0,2	0,0	1,7	1,6	1,9	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
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 iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Total		345	82	1,3	0,1	11,7	5,2	3,2	0,2
Total (por 100g ou 100ml)		130	31	0,5	0,1	4,4	2,0	1,2	0,1

Alergénios

Observações

Legenda

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

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)			
Bacalhau demolhado ⁴	110,0	372	88	0,4	0,1	0,0	0,0	20,9		4,1
Batata branca	100,0	332	78	0,0	0,0	16,7	1,0	2,2		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	5,0	185	45	5,0	0,7	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		1207	286	6,4	1,3	30,2	1,0	25,9		4,1
Total (por 100g ou 100ml)		452	107	2,4	0,5	11,3	0,4	9,7		1,6

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.

Observações

Legenda

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

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	100,0	332	78	0,0	0,0	16,7	1,0	2,2		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	5,0	185	45	5,0	0,7	0,0	0,0	0,0		0,0
Salsa	1,3	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,1
Total		1541	365	5,9	1,1	55,7	3,4	18,1		0,2
Total (por 100g ou 100ml)		896	212	3,4	0,7	32,4	2,0	10,5		0,1

Alergénios

Observações

Legenda

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

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		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	
Feijão verde	50,0	63	15	0,1	0,0	1,8	1,3	0,9	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
Total		112	27	0,2	0,0	3,4	2,9	1,5	0,1
Total (por 100g ou 100ml)		108	26	0,2	0,0	3,3	2,8	1,5	0,0

Alergénios

Observações

Legenda

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

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)			
Brócolos (preparados)	66,0	88	21	0,5	0,1	1,0	0,0	2,2		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
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 iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,1
Total		347	82	1,6	0,2	10,8	3,2	4,0		0,2
Total (por 100g ou 100ml)		142	34	0,7	0,1	4,4	1,3	1,6		0,1

Alergénios

Observações

Legenda

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

OMELETE DE CEBOLA E SALSA E ARROZ DE CENOURA E ERVILHAS

Modo de Preparação

Lavar e preparar segundo normas DSA.
1ºBater os ovos pasteurizados com sal.
2ºColocar azeite numa frigideira anti-aderente, deitar o preparado dos ovos e cozer, sem voltar, procurando que os ovos não fiquem demasiado crus.
3ºCobrir com cebola e salsa picada e dobrar a omeleta ao meio.
4ºPassar imediatamente para o prato.
Lavar e preparar os ingredientes conforme normas DSA.
Num tacho, alourar a cebola em azeite.
Juntar a cenoura em cubos e as ervilhas.
Acrescentar o arroz, a água e o sal.
Deixar cozinhar.

Método Culinário: OUTROS

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Ovo inteiro pasteurizado ³	65,0	349	84	5,2	1,6	0,7	0,3	7,8		0,2
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	30,0	441	104	0,1	0,0	23,4	0,0	2,0		0,0
Azeite	5,0	185	45	5,0	0,7	0,0	0,0	0,0		0,0
Salsa	1,3	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0
Sal iodado	0,3	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,3
Total		1143	273	10,6	2,4	29,2	3,1	12,2		0,6
Total (por 100g ou 100ml)		540	129	5,0	1,1	13,8	1,5	5,8		0,3

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.

Observações

Legenda

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

HAMBURGUER DE GRAO DE BICO COM PIMENTOS E ARROZ BRANCO COM 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 hamburgueres. Colocar em chapa bem quente e grelhar de ambos os lados.

Para o arroz:

Levar ao lume o azeite 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)			
Grão-de-bico	50,0	745	177	2,5	0,3	25,7	1,4	9,5		0,0
Cebola	45,0	34	8	0,1	0,0	1,2	0,9	0,4		0,0
Arroz agulha	40,0	588	139	0,2	0,0	31,2	0,0	2,7		0,0
Pimento verde	20,0	22	5	0,1	0,0	0,5	0,5	0,3		0,0
Azeite	5,0	185	45	5,0	0,7	0,0	0,0	0,0		0,0
Sal iodado	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,2
Tomilho	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0
Total		1575	374	7,9	1,0	58,7	2,8	12,9		0,2
Total (por 100g ou 100ml)		1014	241	5,1	0,7	37,8	1,8	8,3		0,1

Alergénios

Observações

Legenda

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

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		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	
Beterraba	120,0	55	13	0,0	0,0	2,0	2,0	0,6	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		94	22	0,1	0,0	3,1	3,1	1,2	0,1
Total (por 100g ou 100ml)		89	21	0,1	0,0	2,9	2,9	1,1	0,1

Alergénios

Observações

Legenda

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

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 vegetal de ananás em pó	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.

Observações

Legenda

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

SOPA DE REPOLHO E FEIJÃO VERMELHO

Modo de Preparação

Lavar e preparar os ingredientes conforme normas DSA.
Demolhar o feijão de vespera.
Colocar tudo numa panela com água e sal e deixar ferver.
Retirar parte do feijão e triturar.
Adicionar o freijão 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		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (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	20,0	66	16	0,0	0,0	3,3	0,2	0,4	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 iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Total		307	73	1,4	0,2	10,2	3,7	3,6	0,1
Total (por 100g ou 100ml)		152	36	0,7	0,1	5,0	1,8	1,8	0,1

Alergénios

Observações

Legenda

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

EMPADÃO DE CARNE DE VACA

Modo de Preparação

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

Método Culinário: ASSADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Batata branca	100,0	332	78	0,0	0,0	16,7	1,0	2,2		0,0
Carne picada de vaca	99,0	938	225	15,6	6,0	0,0	0,0	21,1		0,1
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	81	19	1,2	0,4	0,2	0,1	1,8		0,1
Azeite	5,0	185	45	5,0	0,7	0,0	0,0	0,0		0,0
Manteiga sem sal ⁷	2,0	62	15	1,7	0,9	0,0	0,0	0,0		0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,1
Total		1715	410	24,3	8,5	20,0	1,6	26,9		0,4
Total (por 100g ou 100ml)		612	146	8,7	3,0	7,1	0,6	9,6		0,1

Alergénios

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

Observações

Legenda

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

FAVAS COZIDAS COM COUVE LOMBARDA E MOLHO DE LEGUMES (ALHO FRANCES, CENOURA, CEBOLA E TOMATE) COM 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	176,0	595	141	0,9	0,2	15,0	2,8	13,0		0,0
Batata branca	100,0	332	78	0,0	0,0	16,7	1,0	2,2		0,0
Alho francês	80,0	49	12	0,1	0,0	1,3	1,0	0,8		0,0
Couve lombarda	70,0	60	14	0,1	0,0	1,2	1,1	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	2,5	93	23	2,5	0,4	0,0	0,0	0,0		0,0
Sal iodado	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,2
Total		1212	287	3,7	0,6	37,4	8,9	18,0		0,3
Total (por 100g ou 100ml)		269	64	0,8	0,1	8,3	2,0	4,0		0,1

Alergénios

Observações

Legenda

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

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		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	
Feijão verde	50,0	63	15	0,1	0,0	1,8	1,3	0,9	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		113	27	0,3	0,1	3,6	3,0	1,4	0,1
Total (por 100g ou 100ml)		113	27	0,3	0,1	3,6	3,0	1,4	0,1

Alergénios

Observações

Legenda

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

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		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (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

Observações

Legenda

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

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 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

Observações

Legenda

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

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 água.
Quando esta mistura levantar fervura, juntar o arroz, as cenouras, a couve e o feijão previamente demolhado.
Retificar o sal.

Método Culinário: COZIDO

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)	
Cavala ⁴	110,0	490	118	7,8	2,1	0,0	0,0	11,8	0,1
Couve coração	60,0	53	13	0,2	0,0	1,6	1,5	0,6	0,0
Cenoura	40,0	35	8	0,0	0,0	1,4	1,3	0,2	0,0
Feijão branco	30,0	402	95	0,4	0,1	13,2	0,0	6,3	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	5,0	185	45	5,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
Alho em pó	1,5	3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
Sal iodado	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Total		1628	388	13,6	3,0	40,4	3,4	21,2	0,4
Total (por 100g ou 100ml)		725	173	6,0	1,3	18,0	1,5	9,4	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.

Observações

Legenda

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

GRÃO DE BICO COZIDO E MOLHO DE LEGUMES (ALHO FRANCES, CENOURA, CEBOLA E TOMATE) COM 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 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		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	
Alho francês	80,0	49	12	0,1	0,0	1,3	1,0	0,8	0,0
Cenoura	50,0	43	10	0,0	0,0	1,8	1,7	0,2	0,1
Grão-de-bico	50,0	745	177	2,5	0,3	25,7	1,4	9,5	0,0
Cebola	45,0	34	8	0,1	0,0	1,2	0,9	0,4	0,0
Arroz agulha	40,0	588	139	0,2	0,0	31,2	0,0	2,7	0,0
Tomate	25,0	20	5	0,1	0,0	0,7	0,7	0,2	0,0
Azeite	5,0	185	45	5,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Total		1665	395	7,9	1,1	62,0	5,7	13,8	0,2
Total (por 100g ou 100ml)		688	163	3,3	0,4	25,6	2,3	5,7	0,1

Alergénios

Observações

Legenda

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

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		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (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

Observações

Legenda

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

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 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

Observações

Legenda

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

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		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	
Frango	154,0	456	108	2,0	0,5	0,0	0,0	22,6	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
Massa cotovelinhos ^{1,3}	30,0	453	107	0,5	0,1	21,0	0,0	3,7	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	5,0	185	45	5,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal iodado	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Total		1302	310	7,8	1,4	27,3	3,5	29,2	0,5
Total (por 100g ou 100ml)		496	118	3,0	0,5	10,4	1,3	11,2	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.

Observações

Legenda

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

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

Modo de Preparação

Lavar e preparar os ingredientes segundo normas DSA.

1ºDemolhar o grão de vespera e cozer.

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

3ºMexer suavemente e deixar apurar/cozer.

Temperar com sal.

Método Culinário: COZIDO

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)		
Couve Portuguesa / Penca	80,0	79	19	0,2	0,0	2,1	2,0	1,3	0,0
Grão de bico	50,0	745	177	2,5	0,3	25,7	1,4	9,5	0,0
Cenoura	50,0	43	10	0,0	0,0	1,8	1,7	0,2	0,1
Massa macarrão ^{1,2,3,7}	30,0	450	106	0,5	0,1	21,3	1,5	3,6	0,0
Cebola	25,0	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5	0,2	0,0
Azeite	5,0	185	45	5,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Total		1521	362	8,3	1,1	51,6	7,1	14,9	0,2
Total (por 100g ou 100ml)		730	174	4,0	0,5	24,8	3,4	7,1	0,1

Alergénios

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

Observações

Legenda

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

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		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	
Couve roxa	70,0	71	17	0,0	0,0	2,2	1,8	1,1	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		110	26	0,1	0,0	3,3	2,9	1,7	0,0
Total (por 100g ou 100ml)		105	25	0,1	0,0	3,1	2,8	1,7	0,0

Alergénios

Observações

Legenda

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

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 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

Observações

Legenda

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

MEDALHÕES DE PESCADA ESTUFADOS E ARROZ BRANCO

Modo de Preparação

Fazer um refogado com azeite, cebola e tomate . Acrescentar os medalhões de pescada e temperar com sal e deixar refogar.
Para o arroz:
Levar ao lume o azeite 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		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	
Medalhões de pescada	110,0	386	91	1,5	0,2	0,0	0,0	19,4	0,3
Cebola	45,0	34	8	0,1	0,0	1,2	0,9	0,4	0,0
Arroz agulha	40,0	588	139	0,2	0,0	31,2	0,0	2,7	0,0
Tomate	25,0	20	5	0,1	0,0	0,7	0,7	0,2	0,0
Azeite	5,0	185	45	5,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal iodado	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Total		1214	288	6,8	1,0	33,2	1,6	22,6	0,5
Total (por 100g ou 100ml)		561	133	3,2	0,5	15,3	0,8	10,4	0,2

Alergénios

Observações

Legenda

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

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 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	75,0	126	30	0,8	0,2	2,4	1,9	2,1		0,0
Cenoura	50,0	43	10	0,0	0,0	1,8	1,7	0,2		0,1
Soja fina ⁶	50,0	785	185	0,5	0,0	19,3	0,0	25,0		0,0
Cebola	45,0	34	8	0,1	0,0	1,2	0,9	0,4		0,0
Arroz agulha	40,0	588	139	0,2	0,0	31,2	0,0	2,7		0,0
Tomate	25,0	20	5	0,1	0,0	0,7	0,7	0,2		0,0
Azeite	5,0	185	45	5,0	0,7	0,0	0,0	0,0		0,0
Hortelã	1,3	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,5		0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,1
Total		1783	422	6,6	0,9	56,7	5,2	32,0		0,2
Total (por 100g ou 100ml)		691	163	2,6	0,4	22,0	2,0	12,4		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.

Observações

Legenda

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

SALADA DE BETERRABA RASPADA E TOMATE COM COUVE FLOR GRATINADA

Modo de Preparação

Lavar e preparar os igredientes 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		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	
Beterraba	120,0	55	13	0,0	0,0	2,0	2,0	0,6	0,1
Couve flor	45,0	25	6	0,0	0,0	0,6	0,5	0,6	0,0
Tomate	30,0	24	6	0,1	0,0	0,9	0,9	0,2	0,0
Azeite	5,0	185	45	5,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
Total		289	70	5,1	0,7	3,4	3,4	1,4	0,1
Total (por 100g ou 100ml)		277	67	4,9	0,7	3,3	3,2	1,4	0,1

Alergénios

Observações

Legenda

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

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	20,0	66	16	0,0	0,0	3,3	0,2	0,4		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 iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,1
Total		282	67	1,2	0,2	10,0	2,2	3,2		0,1
Total (por 100g ou 100ml)		157	37	0,7	0,1	5,6	1,2	1,8		0,1

Alergénios

Observações

Legenda

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

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)	dos quais		dos quais			Sal (g)
				Líp. (g)	AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	
Lombo de porco	99,0	535	127	4,6	1,6	0,0	0,0	21,5	0,1
Massa esparguete ^{1,3}	30,0	437	103	0,6	0,1	21,0	0,8	3,0	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	5,0	185	45	5,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
Alho em pó	3,0	7	2	0,0	0,0	0,3	0,0	0,1	0,0
Sal iodado	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Total		1191	283	10,2	2,4	22,1	1,4	24,9	0,3
Total (por 100g ou 100ml)		731	174	6,3	1,5	13,5	0,9	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.

Observações

Legenda

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

ERVILHAS COZIDAS E MOLHO DE TOMATE COM 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 refogado de azeite, cebola e alhos.
Juntar tomate e deixar estufar.

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)	dos quais		dos quais			Sal (g)
				Líp. (g)	AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	
Ervilhas	176,0	500	120	0,9	0,2	12,3	2,5	9,3	0,0
Massa esparguete ^{1,3}	30,0	437	103	0,6	0,1	21,0	0,8	3,0	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	5,0	185	45	5,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
Alho em pó	1,5	3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
Alho em pó	1,5	3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
Sal 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		1168	279	6,6	1,0	35,0	4,5	12,8	0,3
Total (por 100g ou 100ml)		455	108	2,6	0,4	13,6	1,8	5,0	0,1

Alergénios

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

Observações

Legenda

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

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		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	
Brócolos (preparados)	49,5	66	16	0,4	0,0	0,7	0,0	1,7	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		116	28	0,5	0,1	2,5	1,7	2,1	0,1
Total (por 100g ou 100ml)		115	27	0,5	0,1	2,5	1,6	2,1	0,1

Alergénios

Observações

Legenda

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

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		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (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 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

Observações

Legenda

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

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	80,0	266	63	0,0	0,0	13,4	0,8	1,7		0,0
Tomate	50,0	40	9	0,1	0,0	1,5	1,5	0,3		0,0
Peixe prata ⁴	44,0	216	52	2,6	0,8	0,0	0,0	7,0		0,1
Pescada ⁴	44,0	130	31	0,5	0,1	0,0	0,0	6,5		0,1
Raia sem pele ⁴	44,0	40	9	0,0	0,0	0,0	0,0	2,3		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	2,5	93	23	2,5	0,4	0,0	0,0	0,0		0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,1
Total		826	196	6,0	1,2	16,1	3,3	18,4		0,4
Total (por 100g ou 100ml)		331	79	2,4	0,5	6,4	1,3	7,4		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.

Observações

Legenda

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

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	100,0	332	78	0,0	0,0	16,7	1,0	2,2		0,0
Grão de bico	50,0	745	177	2,5	0,3	25,7	1,4	9,5		0,0
Cenoura	50,0	43	10	0,0	0,0	1,8	1,7	0,2		0,1
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	5,0	185	45	5,0	0,7	0,0	0,0	0,0		0,0
Alho em pó	1,5	3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0		0,0
Sal 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		1335	318	7,6	1,0	45,1	4,9	12,2		0,3
Total (por 100g ou 100ml)		614	146	3,5	0,4	20,8	2,3	5,6		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.

Observações

Legenda

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

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)	dos quais		HC (g)	dos quais		Sal (g)
				Líp. (g)	AGS (g)		AÇ (g)	Prot. (g)	
Repolho / Couve branca	80,0	70	17	0,2	0,1	2,1	2,0	0,8	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	5,0	185	45	5,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
Alho em pó	1,5	3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
Total		297	72	5,4	0,8	3,3	3,1	1,5	0,0
Total (por 100g ou 100ml)		258	62	4,7	0,7	2,9	2,7	1,3	0,0

Alergénios

Observações

Legenda

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

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		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (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 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

Observações

Legenda

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

HAMBURGUER DE VACA GRELHADO E MASSA ESPIRAL

Modo de Preparação

1ºTemperar o hambúguer 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		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (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}	30,0	453	107	0,5	0,1	21,0	0,0	3,7	0,0
Azeite	2,5	93	23	2,5	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Alho em pó	1,5	3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
Sal iodado	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Total		1073	255	9,0	2,9	21,1	0,0	21,5	0,3
Total (por 100g ou 100ml)		880	209	7,4	2,3	17,3	0,0	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.

Observações

Legenda

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

LENTILHAS GUISADAS E MASSA ESPIRAL COM 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: GUISADO

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)		
Lentilhas secas	50,0	415	98	0,2	0,0	14,5	0,4	7,7	0,0
Massa espiral (fusilli) ^{1,3}	30,0	453	107	0,5	0,1	21,0	0,0	3,7	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	2,5	93	23	2,5	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
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Total		1000	236	3,4	0,5	37,0	1,6	11,8	0,1
Total (por 100g ou 100ml)		937	221	3,1	0,5	34,6	1,5	11,0	0,1

Alergénios

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

Observações

Legenda

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

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		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	
Beterraba	120,0	55	13	0,0	0,0	2,0	2,0	0,6	0,1
Brócolos (preparados)	49,5	66	16	0,4	0,0	0,7	0,0	1,7	0,0
Tomate	30,0	24	6	0,1	0,0	0,9	0,9	0,2	0,0
Total		145	34	0,5	0,0	3,6	2,9	2,5	0,1
Total (por 100g ou 100ml)		111	26	0,4	0,0	2,7	2,2	1,9	0,1

Alergénios

Observações

Legenda

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

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 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

Observações

Legenda

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

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 refogado com a cebola, alho e o azeite.

2ºJuntar tomate, deixando refogar bem.

3ºAdicionar o arroz e deixar estalar.

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

Método Culinário: GRELHADO

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)		
Filete de abrótea ⁴	110,0	326	77	0,1	0,0	0,0	0,0	18,9	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	20,0	15	4	0,0	0,0	0,6	0,4	0,2	0,0
Limão	10,0	8	2	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
Azeite	5,0	185	45	5,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
Alho em pó	3,0	7	2	0,0	0,0	0,3	0,0	0,1	0,0
Sal iodado	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
OREGAOS	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Total		1010	240	5,4	0,8	25,4	1,6	21,4	0,4
Total (por 100g ou 100ml)		502	119	2,7	0,4	12,6	0,8	10,7	0,2

Alergénios

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

Observações

Legenda

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

FAVAS COZIDAS E ARROZ DE TOMATE

Modo de Preparação

Cozer as favas em água e sal.
Lavar e preparar os ingredientes segundo normas DSA.
1ºFazer um refogado com a cebola, alho e o azeite.
2ºJuntar tomate, deixando refogar bem.
3ºAdicionar o arroz e deixar estalar.
4ºDe seguida adicionar água(4 copos de água para 1 copo de arroz) para cozer o arroz, temperar com sal. 5ºDeixar cozer durante 12 minutos.

Método Culinário: 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	176,0	595	141	0,9	0,2	15,0	2,8	13,0		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
Cebola	20,0	15	4	0,0	0,0	0,6	0,4	0,2		0,0
Azeite	2,5	93	23	2,5	0,4	0,0	0,0	0,0		0,0
Alho em pó	1,5	3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0		0,0
Sal iodado	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,2
Total		1175	278	3,6	0,6	40,1	4,3	15,5		0,2
Total (por 100g ou 100ml)		457	108	1,4	0,2	15,6	1,7	6,0		0,1

Alergénios

Observações

Legenda

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

SALADA DE TOMATE, ALFACE E MILHO

Modo de Preparação

Lavar e desinfectar 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		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (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

Observações

Legenda

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

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 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

Observações

Legenda

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

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

Modo de Preparação

Lavar e preparar os ingredientes conforme normas DSA.
Fazer um refogado com o azeite, a cebola e o tomate.
Adicionar água, o grão (previamente demolidado), 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)	dos quais		dos quais			Sal (g)
				Líp. (g)	AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	
Repolho / Couve branca	80,0	70	17	0,2	0,1	2,1	2,0	0,8	0,0
Cenoura	50,0	43	10	0,0	0,0	1,8	1,7	0,2	0,1
Carne de porco	44,0	359	86	5,7	2,0	0,0	0,0	8,6	0,1
Carne de vaca	33,0	313	75	5,2	2,0	0,0	0,0	7,0	0,0
Grão de bico	30,0	447	106	1,5	0,2	15,4	0,8	5,7	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 macarronete ^{1,3,7,14}	15,0	227	53	0,3	0,1	10,5	0,3	1,9	0,0
Azeite	2,5	93	23	2,5	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Total		1591	379	15,5	4,6	31,3	6,1	24,6	0,2
Total (por 100g ou 100ml)		591	141	5,8	1,7	11,6	2,3	9,2	0,1

Alergénios

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

Observações

Legenda

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

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 chávina 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 demolido, e o sal.□

Envolver em salsa picada.

Método Culinário: ESTUFADO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	dos quais		dos quais			Sal (g)
				Líp. (g)	AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	
Couve branca ripada	80,0	94	22	0,3	0,1	2,8	0,0	1,1	0,0
Grão de bico	50,0	745	177	2,5	0,3	25,7	1,4	9,5	0,0
Cenoura	50,0	43	10	0,0	0,0	1,8	1,7	0,2	0,1
Massa macarrão ^{1,2,3,7}	30,0	450	106	0,5	0,1	21,3	1,5	3,6	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
Azeite	2,5	93	23	2,5	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Alho em pó	1,5	3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
Salsa	1,3	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Total		1468	348	6,0	0,8	53,2	5,8	14,9	0,2
Total (por 100g ou 100ml)		589	140	2,4	0,3	21,3	2,3	6,0	0,1

Alergénios

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

Observações

Legenda

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

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		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (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

Observações

Legenda

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

SOPA DE COURGETE E ERVILHAS

Modo de Preparação

Lavar e preparar os ingredientes conforme normas DSA.
Adicionar os ingredientes a água temperada com sal, deixar cozer e triturar.
Adicionar ervilhas e courgete aos cubos.
Depois do lume desligado adicionar um fio de azeite.

Método Culinário: COZIDO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)			
Água	60,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0
Curgete	60,0	46	11	0,2	0,1	1,1	1,1	0,9		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
Ervilhas	22,0	62	15	0,1	0,0	1,5	0,3	1,2		0,0
Azeite	1,0	37	9	1,0	0,1	0,0	0,0	0,0		0,0
Sal iodado	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		0,1
Total		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

Observações

Legenda

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

PESCADA COZIDA E OVO COZIDO COM 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		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	
Pescada ⁴	132,0	389	92	1,6	0,2	0,0	0,0	19,5	0,3
Batata branca	100,0	332	78	0,0	0,0	16,7	1,0	2,2	0,0
Ovo cozido ³	63,0	350	84	5,2	0,0	1,5	0,0	7,9	4,6
Sal iodado	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Total		1072	254	6,7	0,2	18,2	1,0	29,6	5,1
Total (por 100g ou 100ml)		411	97	2,6	0,1	7,0	0,4	11,3	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.

Observações

Legenda

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

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

Modo de Preparação

Demolhar a soja.
Coloca a soja a estufar em azeite com cubos de cenoura e abobora.
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		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	
Batata branca	100,0	332	78	0,0	0,0	16,7	1,0	2,2	0,0
Abóbora	70,0	50	12	0,0	0,0	3,0	0,6	0,5	0,0
Cenoura	50,0	43	10	0,0	0,0	1,8	1,7	0,2	0,1
Soja fina ⁶	50,0	785	185	0,5	0,0	19,3	0,0	25,0	0,0
Azeite	2,5	93	23	2,5	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Hortelã	1,3	1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,5	0,0
Sal 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		1304	308	3,0	0,4	40,7	3,3	29,4	0,3
Total (por 100g ou 100ml)		574	136	1,3	0,2	17,9	1,5	12,9	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.

Observações

Legenda

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

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		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	
Brócolos (preparados)	66,0	88	21	0,5	0,1	1,0	0,0	2,2	0,0
Feijão verde	50,0	63	15	0,1	0,0	1,8	1,3	0,9	0,0
Cenoura	50,0	43	10	0,0	0,0	1,8	1,7	0,2	0,1
Total		195	47	0,7	0,1	4,6	3,0	3,4	0,1
Total (por 100g ou 100ml)		126	30	0,4	0,1	3,0	1,9	2,2	0,0

Alergénios

Observações

Legenda

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

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)	dos quais		dos quais		Prot. (g)	Sal (g)
				Líp. (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 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.

Observações

Legenda

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

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		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (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 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

Observações

Legenda

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

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 refogado 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)	dos quais		dos quais			Sal (g)
				Líp. (g)	AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	
Peru	132,0	644	154	6,8	2,2	0,0	0,0	23,0	0,1
Arroz agulha	40,0	588	139	0,2	0,0	31,2	0,0	2,7	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	5,0	185	45	5,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal iodado	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Açafrão das Índias	0,1	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Total		1485	353	12,1	3,0	33,7	2,3	26,2	0,4
Total (por 100g ou 100ml)		683	163	5,6	1,4	15,5	1,0	12,0	0,2

Alergénios

Observações

Legenda

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

COUSCOUS AROMATIZADO COM CEBOLAS E ERVILHAS E CENOURA COZIDOS

Modo de Preparação

Cozer o couscous em panela com água, cebola e sal.
Regar com um fio de azeite para não colar.
Colocar água numa tacho e cozer as ervilhas e e cenoura em água temperada de sal.

Método Culinário: COZIDO

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais		dos quais		Sal (g)
					AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	
Ervilhas	176,0	500	120	0,9	0,2	12,3	2,5	9,3	0,0
Cenoura	50,0	43	10	0,0	0,0	1,8	1,7	0,2	0,1
Couscous ^{1,3}	30,0	456	107	0,6	0,0	21,6	0,0	3,9	0,0
Cebola	25,0	19	4	0,0	0,0	0,7	0,5	0,2	0,0
Azeite	2,5	93	23	2,5	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal iodado	0,2	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Total		1111	264	4,0	0,5	36,4	4,6	13,7	0,3
Total (por 100g ou 100ml)		408	97	1,5	0,2	13,4	1,7	5,0	0,1

Alergénios

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

Observações

Legenda

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

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	70,0	71	17	0,0	0,0	2,2	1,8	1,1		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		110	26	0,1	0,0	3,3	2,9	1,7		0,0
Total (por 100g ou 100ml)		105	25	0,1	0,0	3,1	2,8	1,7		0,0

Alergénios

Observações

Legenda

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

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

Observações

Legenda

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