



**Associação BIOPOLIS**



**Concurso Público**

**Aquisição de Serviços de Fornecimento de Refeições Confeccionadas na Cantina do  
Campus de Vairão da Universidade do Porto**

**CADERNO DE ENCARGOS**

**novembro de 2023**

## Índice

Parte I .....	4
Do Contrato .....	4
Cláusula 1. <sup>a</sup> Definições.....	4
Cláusula 2. <sup>a</sup> Objeto .....	4
Cláusula 3. <sup>a</sup> Forma e documentos contratuais.....	5
Cláusula 4. <sup>a</sup> Prazo de Execução.....	5
Cláusula 5. <sup>a</sup> Obrigações do adjudicatário .....	6
Cláusula 6. <sup>a</sup> Obrigações da entidade adjudicante.....	7
Cláusula 7. <sup>a</sup> Modo de Prestação do Serviço .....	7
Cláusula 8. <sup>a</sup> Patentes, licenças e marcas registadas.....	9
Cláusula 9. <sup>a</sup> Seguros .....	9
Cláusula 10. <sup>a</sup> Casos fortuitos ou de força maior .....	9
Cláusula 11. <sup>a</sup> Cessão e Subcontratação .....	10
Cláusula 12. <sup>a</sup> Preço base.....	10
Cláusula 13. <sup>a</sup> Preço Contratual .....	10
Cláusula 14. <sup>a</sup> Condições e Prazo de pagamento .....	11
Cláusula 15. <sup>a</sup> Auditoria.....	11
Cláusula 16. <sup>a</sup> Boa-fé .....	12
Cláusula 17. <sup>a</sup> Uso de sinais distintivos .....	12
Parte II.....	13
Especificações técnicas .....	13
Cláusula 18. <sup>a</sup> Especificações técnicas do serviço.....	13
Cláusula 19. <sup>a</sup> Ementas.....	13
Cláusula 20. <sup>a</sup> Matéria-prima alimentar .....	17
Cláusula 21. <sup>a</sup> Preparação e arrumação das instalações .....	18
Cláusula 22. <sup>a</sup> Pessoal .....	18
Cláusula 23. <sup>a</sup> Instalações, equipamento e material.....	20
Cláusula 24. <sup>a</sup> Controlo.....	21
Cláusula 25. <sup>a</sup> Controlo Microbiológico .....	22
Cláusula 26. <sup>a</sup> Execução e distribuição .....	23
Cláusula 27. <sup>a</sup> Verificação da execução.....	23
Cláusula 28. <sup>a</sup> Verificação da Distribuição .....	24
Cláusula 29. <sup>a</sup> Rejeição de matérias-primas após a verificação.....	25
Cláusula 30. <sup>a</sup> Confeção de alimentação para outros fins e utilização de sobras .....	26
Cláusula 31. <sup>a</sup> Indícios de mal-estar associados à ingestão de alimentos .....	26

Cláusula 32. <sup>a</sup> Ementas Alternativas para Refeições de Recurso .....	27
Cláusula 33. <sup>a</sup> Formação .....	27
Parte III .....	28
Disposições Finais .....	28
Cláusula 34. <sup>a</sup> Incumprimento do Contrato .....	28
Cláusula 35. <sup>a</sup> Penalidades .....	28
Cláusula 36. <sup>a</sup> Resolução do Contrato .....	30
Cláusula 37. <sup>a</sup> Gestor do Contrato .....	31
Cláusula 38. <sup>a</sup> Comunicações e Notificações .....	32
ANEXOS .....	33
ANEXO A - COMUNICAÇÃO DE SUSPENSÃO .....	34
ANEXO B - INVENTÁRIO DO EQUIPAMENTO FIXO E MÓVEL .....	35
ANEXO C - REGISTO DIÁRIO DE FUNCIONAMENTO DO REFEITÓRIO .....	36
ANEXO D - MAPA DE CONTROLO DIÁRIO DAS REFEIÇÕES .....	37
ANEXO E - TRANSCRIÇÃO DO ANEXO I DO “CONTRATO - REFEIÇÕES, A PREÇO SOCIAL, PARA OS ESTUDANTES DA UNIVERSIDADE DO PORTO NA CANTINA DA ASSOCIAÇÃO BIOPOLIS” .....	38
ANEXO F1 - EMENTAS TIPO (mediterrânicas e vegetarianas) .....	41
ANEXO F2 - FICHAS TÉCNICAS .....	55

## **Parte I**

### **Do Contrato**

#### **Cláusula 1.ª Definições**

1. Para efeitos do presente Caderno de Encargos, entende-se por:
  - a) CCP - Código dos Contratos Públicos, aprovado pelo Decreto-Lei n.º 18/2008, de 29 de janeiro, e posteriores alterações.
  - b) Contrato - contrato a celebrar entre a entidade adjudicante e o adjudicatário nos termos do presente caderno de encargos;
  - c) Órgão competente para a decisão de contratar - Comissão Executiva da Associação BIOPOLIS.
  - d) Entidade Adjudicante - Associação BIOPOLIS;
  - e) Adjudicatário - entidade a quem se adjudica a execução do contrato.

#### **Cláusula 2.ª Objeto**

1. O contrato a celebrar tem por objeto o fornecimento do serviço de refeições confeccionadas na Cantina do Campus de Vairão da Universidade do Porto ao abrigo do disposto na alínea a) do n.º 1 do artigo 20.º do Código dos Contratos Públicos, aprovado pelo Decreto-lei n.º 18/2008, de 29 de janeiro, na sua atual redação, doravante designado de CCP.
2. Os serviços objeto deste contrato são o fornecimento de refeições completas e simples, inclusive *Take Away*, durante o período de almoço, i.é., entre as 12h00 às 15h00.
3. Os serviços a prestar devem ser conformes o presente Caderno de Encargos, o Programa de Concurso e o convencionado entre a Entidade Adjudicante e os Serviços de Ação Social da Universidade do Porto, mormente o Anexo I do “Contrato - Refeições, a preço social, para os Estudantes da Universidade do Porto na Cantina da Associação Biopolis”, vertido no Anexo E do caderno de encargos.
4. De acordo com as quantidades previstas e estimadas com base no número de alunos, investigadores e colaboradores que estudam e trabalham diariamente no Campus de Vairão da Universidade do Porto, indicadas na Tabela 1, para a Cantina do Campus de Vairão da Universidade do Porto e considerando as orientações que foram dadas pelos SASUP de se prever a possibilidade de servir as refeições em takeaway, quando assim solicitado, envolvendo assim o fornecimento das embalagens descartáveis, ecológicas e biodegradáveis, que deverão cumprir a Resolução do

Conselho de Ministros n.º 141/2018, de 26/10.

	Cantina	N.º máximo de refeições diárias estimadas	N.º máximo de refeições estimadas para 2024	N.º máximo de refeições estimadas para 2025	Total máximo de refeições (24+25)
	1	100	26 400	26 400	
<b>Total</b>					<b>52 800</b>

Tabela 1 - Número máximo estimado de refeições

5. O objeto do contrato insere-se no CPV 55520000-1 - Serviços de fornecimento de refeições (catering), a que se refere o Regulamento (CE) n.º 213/2008 da Comissão, de 28 de novembro de 2007, publicado no Jornal Oficial da União Europeia, L 74.
6. Os locais da prestação dos serviços objeto do contrato situam-se no Campus de Vairão da Universidade do Porto.

#### **Cláusula 3.ª Forma e documentos contratuais**

1. Fazem parte integrante do contrato os seguintes documentos:
  - a) Os suprimimentos dos erros e omissões do caderno de encargos identificados pelos concorrentes, desde que esses erros e omissões tenham sido expressamente aceites pelo órgão competente para a decisão de contratar;
  - b) Os esclarecimentos e as retificações relativas ao caderno de encargos;
  - c) O presente caderno de encargos;
  - d) A proposta adjudicada;
  - e) Os esclarecimentos à proposta adjudicada prestados pelo adjudicatário.
2. Em caso de divergência entre os documentos referidos no n.º 1, a prevalência é determinada pela ordem que nele se dispõe.
3. Em caso de divergência entre os documentos referidos no n.º 1 e o clausulado do contrato, prevalecem os primeiros, salvo quanto aos ajustamentos ao conteúdo do contrato propostos pelo órgão competente para a decisão de contratar e aceites pelo adjudicatário.

#### **Cláusula 4.ª Prazo de Execução**

1. O contrato objeto do presente caderno de encargos tem início no dia 1 de janeiro de 2024 e termina a 31 de dezembro de 2025.

2. Durante a vigência do contrato o adjudicatário obriga-se a fornecer refeições todos os dias úteis.
3. Sempre que se revele necessário e sem qualquer alteração de preço, devendo a entidade adjudicante, ou um seu representante, notificar a empresa para o efeito com uma antecedência mínima de três dias úteis, poderá o fornecimento ocorrer também nos períodos festivos, nomeadamente:
  - a) Período do Carnaval;
  - b) Período da Páscoa;
  - c) Período do Natal;
  - d) Período de Verão;
4. O fornecimento poderá ocorrer ainda nos fins-de-semana, e sempre que necessário, sem qualquer alteração de preço, devendo a entidade adjudicante, ou um seu representante, notificar a empresa para o efeito com uma antecedência mínima de três dias úteis.

#### **Cláusula 5.ª Obrigações do adjudicatário**

1. Para além das obrigações previstas no Programa do Concurso e no CCP, constituem obrigações dos cocontratantes:
  - a) O adjudicatário, no prazo de 10 (dez) dias úteis contados da celebração do contrato, deverá informar a Associação BIOPOLIS da pessoa e respetiva categoria que o representará junto do respetivo órgão de gestão;
  - b) A eventual substituição do referido representante deverá ser comunicada, pelo mesmo meio, no prazo de 5 (cinco) dias úteis a contar da mesma;
  - c) O adjudicatário obriga-se a executar o objeto do contrato de forma profissional e competente, utilizando os conhecimentos técnicos, o *know-how*, a diligência, o zelo e a pontualidade próprios das melhores práticas.
2. Constituem ainda obrigações do adjudicatário:
  - a) Fornecer os bens objeto do contrato à entidade adjudicante, conforme as características técnicas e requisitos mínimos constantes do presente caderno de encargos e com as condições técnicas do mesmo;
  - b) Recorrer a todos os meios humanos e materiais que sejam necessários e adequados à execução do contrato;
  - c) Comunicar, logo que tenha conhecimento e com a devida antecipação, à entidade adjudicante, o facto que torne total ou parcialmente impossível o fornecimento dos bens

objeto do procedimento, ou o cumprimento de qualquer outra das suas obrigações nos termos do contrato celebrado com a entidade adjudicante;

- d) Não alterar as condições do fornecimento dos bens fora dos casos previstos nas especificações do presente caderno de encargos;
- e) Não subcontratar, no todo ou em parte, a execução do objeto do contrato, sem prévia autorização da entidade adjudicante;
- f) Possuir todas as autorizações, consentimentos, aprovações, registos e licenças necessários para o pontual cumprimento das obrigações assumidas no contrato;
- g) Manter sigilo e garantir a confidencialidade, não divulgando quaisquer informações que obtenham no âmbito da formação e da execução do contrato, nem utilizar as mesmas para fins alheios àquela execução, abrangendo esta obrigação todos os seus agentes, funcionários, colaboradores ou terceiros que nelas se encontrem envolvidos;
- h) Comunicar qualquer facto que ocorra durante a execução do contrato e que altere, designadamente, a sua denominação social, os seus representantes legais, a sua situação jurídica e a sua situação comercial;
- i) Tomar conhecimento da apreciação diária do serviço prestado em coerência com o n.º 6 da Cláusula 7.ª;
- j) Prestar os serviços objeto do contrato garantindo o respeito pelas convicções religiosas, filosóficas, ideológicas ou motivos de saúde que influenciem a dieta dos destinatários ou coloquem em causa a saúde e bem-estar dos consumidores.

#### **Cláusula 6.ª Obrigações da entidade adjudicante**

Constituem obrigações da entidade adjudicante:

- a) Pagar, no prazo acordado, as faturas emitidas pelo adjudicatário;
- b) Monitorizar o fornecimento dos serviços no que respeita ao cumprimento das especificações e requisitos do fornecimento e aplicar as devidas sanções em caso de incumprimento;
- c) Indicar o Gestor de Contrato.

#### **Cláusula 7.ª Modo de Prestação do Serviço**

1. O serviço é prestado, diariamente, pelo adjudicatário à entidade adjudicante após ter conhecimento do número de senhas vendidas aos utentes.
2. As senhas a que se refere o número anterior são vendidas até à véspera do dia em que serão

fornecidas a respetiva refeição, devendo ser tomadas em conta para o tipo de ementa e a sua implicação na quantidade a fornecer pelo adjudicatário.

3. Não obstante o disposto no número anterior, podem ser vendidas senhas no próprio dia até às 10 horas, desde que o número de senhas vendidas não ultrapasse uma percentagem de 5% em relação ao número de senhas vendidas até à véspera.
4. O número de senhas vendidas nas circunstâncias previstas no número anterior deverá repercutir-se na quantidade de géneros alimentares a serem servidos e nunca poderá prejudicar as condições de fornecimento previstas no presente caderno de encargos.
5. O número diário de refeições servidas corresponderá, obrigatoriamente, ao número de senhas comunicadas pelo representante da firma ao representante da entidade adjudicante, no final de cada serviço, confirmado pela contagem de senhas.
6. O número diário de refeições servidas constará também do preenchimento do Anexo C - Registo Diário do Funcionamento da Cantina e no Anexo D - Mapa de Controlo Diário das Refeições - a preencher pelo representante da entidade adjudicante e a validar pelo representante do adjudicatário.
7. Sem prejuízo do número anterior, o Mapa de Controlo Diário das Refeições que constitui o ANEXO D ao presente Caderno de Encargos deve ser impresso diariamente em duplicado, sendo os dois exemplares assinados pelo representante da entidade adjudicante e pelo representante do adjudicatário, destinando-se um exemplar a cada uma das partes.
8. O representante da entidade adjudicante deverá:
  - a) Viabilizar a presença de um adulto que consuma as refeições previstas na Cláusula 15.<sup>a</sup> e efetue a apreciação relativa à qualidade do serviço de refeições preenchendo o Anexo E do presente caderno de Encargos;
  - b) Entrar em contacto com o representante do adjudicatário, ou com o seu superior hierárquico, sempre que se verifiquem situações consideradas desadequadas face ao estabelecido no presente caderno de encargos, para diligenciar no sentido de restabelecer as condições adequadas de fornecimento do serviço.
9. Caso se verifique que as diligências referidas na alínea b) do número anterior não permitem o restabelecimento das adequadas condições de fornecimento do serviço, deve um dos Diretores Executivos da Associação BIOPOLIS, ou representante devidamente mandatado, apresentar uma reclamação dos serviços prestados, providenciando a recolha das evidências testemunhais e documentais consideradas necessárias para o eventual exercício, pela Associação BIOPOLIS, das penalidades previstas no capítulo III deste caderno de encargos.
10. Caso se verifique alguma(s) das situações referidas no n.º 3 da Cláusula 36.<sup>a</sup>, da documentação a

recolher devem constar evidências desse(s) incumprimentos.

#### **Cláusula 8.ª Patentes, licenças e marcas registradas**

São da responsabilidade do adjudicatário quaisquer encargos decorrentes da obtenção ou utilização, no âmbito do contrato, de patentes, licenças ou marcas registradas.

#### **Cláusula 9.ª Seguros**

1. É da responsabilidade do adjudicatário a cobertura de responsabilidade civil, através de contratos de seguro, com inclusão da cobertura de intoxicação alimentar, seguro de multirriscos ou de incêndio e acidentes de trabalho do respetivo pessoal.
2. A entidade adjudicante pode, sempre que entender conveniente, exigir prova documental da celebração dos contratos de seguro referidos no número anterior, devendo o adjudicatário disponibilizá-la no prazo de dez dias.

#### **Cláusula 10.ª Casos fortuitos ou de força maior**

1. Nenhuma das partes incorrerá em responsabilidade se, por caso fortuito ou de força maior, for impedida de cumprir as obrigações assumidas.
2. Entende-se por caso fortuito ou de força maior qualquer situação ou acontecimento imprevisível e excecional, independente da vontade das partes, e que não derive de falta ou negligência de qualquer delas.
3. Não constituem força maior, designadamente:
  - a) Circunstâncias que não constituam força maior para os subcontratados do adjudicatário, na parte em que intervenham;
  - b) Greves ou conflitos laborais limitados às sociedades do fornecedor ou a grupos de sociedades em que este se integre, bem como a sociedades ou grupos de sociedades dos seus subcontratados;
  - c) Determinações governamentais, administrativas, ou judiciais de natureza sancionatória ou de outra forma resultantes do incumprimento pelo fornecedor de deveres ou ónus que sobre ele recaiam;
  - d) Manifestações populares devidas ao incumprimento pelo fornecedor de normas legais;
  - e) Incêndios ou inundações com origem nas instalações do fornecedor cuja causa, propagação ou proporções se devam a culpa ou negligência sua ou ao incumprimento de normas de segurança;
  - f) Avarias nos sistemas informáticos ou mecânicos do fornecedor não devidas a sabotagem;

- g) Eventos que estejam ou devam estar cobertos por seguros.
- 4. A parte que invocar casos fortuitos ou de força maior deverá comunicar e justificar tais situações à outra parte, bem como informar o prazo previsível para restabelecer a situação.

#### **Cláusula 11.ª Cessão e Subcontratação**

O adjudicatário pode ceder ou subcontratar no contrato, mediante autorização prévia e por escrito da entidade adjudicante, nos termos do disposto no CCP.

#### **Cláusula 12.ª Preço base**

1. O preço máximo que a entidade adjudicante se dispõe a pagar pela execução de todos os serviços objeto do contrato a celebrar, de acordo com o disposto no artigo 47.º do CCP, é de € 259 875,00 (duzentos e cinquenta e nove mil oitocentos e setenta e cinco euros), não incluindo o Imposto sobre o Valor Acrescentado.
2. Para efeitos do disposto no número anterior e tendo em vista a aplicação do critério de adjudicação constante do artigo 12.º do Programa de Concurso, estabelece-se que o preço base unitário corresponde ao somatório das parcelas P1 a P6 da tabela do n.º 4 do artigo 11.º do Programa de Concurso e é fixado em € 5,375, acrescido de IVA à taxa legal em vigor.
3. O preço base unitário para as refeições simples correspondente ao somatório das parcelas P2 a P5 da tabela do n.º 4 do artigo 11.º do Programa de Concurso é fixado em € 4,175, acrescido de Iva à taxa legal em vigor.
4. Não haverá lugar a revisão do preço no período de vigência do contrato.

#### **Cláusula 13.ª Preço Contratual**

1. A entidade adjudicante obriga-se a pagar ao adjudicatário o valor constante da proposta adjudicada dos serviços efetivamente prestados de acordo com o preço unitário constante da proposta, acrescido de IVA à taxa legal em vigor, no caso de o adjudicatário ser sujeito passivo deste imposto.
2. O preço unitário por refeição completa constante da proposta, e atendido para efeitos de adjudicação nos termos do artigo 11.º do Programa de Concurso, é o correspondente à soma dos preços parciais que decompõem a ementa mediterrânica ou ementa vegetariana a que se referem os n.ºs 2, 3 e 4 da Cláusula 19.º do presente caderno de encargos.

3. O preço unitário por refeição simples constante da proposta, e atendido para efeitos de adjudicação nos termos do artigo 11.º do Programa de Concurso, é o correspondente à soma dos preços parciais P2, P3, P4 e P5 que decompõem a ementa mediterrânica a que se refere as alíneas a) e b) ou ementa vegetariana a que se refere a alínea c), todas do n.º 5 da Cláusula 19.º do presente caderno de encargos.

#### **Cláusula 14.ª Condições e Prazo de pagamento**

1. O adjudicatário enviará à entidade adjudicante, nos primeiros 8 (oito) dias úteis de cada mês, em papel e em formato digital, as faturas discriminadas referentes ao número de refeições fornecidas durante o mês anterior, bem como todos os elementos justificativos do montante a pagar.
2. O adjudicatário obriga-se a proceder à faturação de acordo com o número de refeições encomendadas, conforme estipulado na **Parte II - Especificações Técnicas** deste caderno de encargos.
3. O preço dos serviços prestados corresponderá ao valor do preço unitário por refeição resultante da proposta adjudicada considerando a respetiva quantidade de refeições encomendadas diariamente, tendo como referência o número de senhas vendidas até às 10 horas do próprio dia do fornecimento.
4. O pagamento das faturas será realizado no prazo nunca superior a 30 (trinta) dias, contados a partir da respetiva receção pela entidade adjudicante, sobre serviços efetivamente executados pelo adjudicatário e mediante a aceitação dos valores correspondentes pela entidade adjudicante.
5. O valor referido no número anterior inclui todos os custos, encargos e despesas cuja responsabilidade não esteja expressamente atribuída à entidade adjudicante.
6. Em caso de atraso no cumprimento das obrigações pecuniárias pela entidade adjudicante é aplicável o disposto no artigo 326.º do CCP.

#### **Cláusula 15.ª Auditoria**

1. O Adjudicatário obriga-se a permitir que a Entidade Adjudicante, o seu representante devidamente mandatado, ou outra qualquer entidade devidamente credenciada por si para o efeito, audite os serviços prestados objeto do contrato.
2. Tudo o que não esteja de acordo com as vinculações contratuais, ou com a boa prática corrente, pode ser rejeitado, no todo ou em parte pela Entidade Adjudicante.
3. O exercício do direito de auditoria por parte da Entidade Adjudicante não exclui, de forma

alguma, a responsabilidade do adjudicatário no caso de verificação posterior de deficiência na execução do contrato.

4. Para que o serviço prestado possa ser auditado, o adjudicatário coloca à disposição da entidade adjudicante uma refeição completa em cada fornecimento de refeições ocorrida diariamente.

#### **Cláusula 16.<sup>a</sup> Boa-fé**

As partes obrigam-se a atuar de boa-fé na execução do contrato e a não exercer os direitos nele previstos, ou na lei, de forma abusiva.

#### **Cláusula 17.<sup>a</sup> Uso de sinais distintivos**

Nenhuma das partes pode utilizar a denominação, marcas, nomes comerciais, logótipos e outros sinais distintivos do comércio que pertençam à outra, sem o seu prévio consentimento escrito.

## **Parte II**

### **Especificações técnicas**

#### **Cláusula 18.<sup>a</sup> Especificações técnicas do serviço**

O fornecimento das refeições terá de ser executado em perfeita conformidade com as condições estabelecidas nos documentos contratuais e demais legislação em vigor.

#### **Cláusula 19.<sup>a</sup> Ementas**

1. As refeições objeto do procedimento deverão ser confeccionadas tendo por referência o estabelecido neste caderno de encargos, as ementas tipo do Anexo F1,
2. A composição da ementa diária de dieta mediterrânica, prato de carne, constante no Anexo F1, é a seguinte:
  - a) Uma sopa de vegetais frescos, tendo por base batata, legumes ou leguminosas;
  - b) Um prato de carne, com os acompanhamentos básicos da alimentação, mas tendo que incluir obrigatoriamente legumes adequados à ementa;
  - c) Os legumes crus devem ser servidos diariamente em prato separado e preparado com as quantidades corretas, no mínimo três variedades diárias, possíveis de serem servidas e temperadas a gosto pelos utentes;
  - d) Para tempero, deverá existir, diariamente, disponível “na mesa de saladas”: azeite extra virgem, vinagre, vinagre balsâmico, orégãos em embalagem adequada ao tempero e limão em metades;
  - e) Uma unidade de 45 g de pão integral/mistura;
  - f) Sobremesa, constituída diariamente por fruta variada da época (mínimo 3 variedades) e, em alternativa, fruta cozida ou assada;
  - g) Simultaneamente com as 3 variedades de fruta, pode ainda haver doce (arroz doce, aletria, leite creme tipo caseiro, pudim / gelatina de origem vegetal / gelado de leite ou iogurte de aromas), que será servido, se necessário, em taça descartável para sobremesa (dimensão 200ml) (em cumprimento da Resolução do Conselho de Ministros nº 141/2018, de 26/10);
  - h) Água (única bebida permitida) servida diretamente da rede, ou através de jarros que deverão ser cobertos.
3. A composição da ementa diária de dieta mediterrânica, prato de peixe, constante no Anexo F1, é a seguinte:

- a) Uma sopa de vegetais frescos, tendo por base batata, legumes ou leguminosas;
  - b) Um prato de peixe, com os acompanhamentos básicos da alimentação, mas tendo que incluir obrigatoriamente legumes adequados à ementa;
  - c) Os legumes crus devem ser servidos diariamente em prato separado e preparado com as quantidades corretas, no mínimo três variedades diárias, possíveis de serem servidas e temperadas a gosto pelos utentes;
  - d) Para tempero, deverá existir, diariamente, disponível “na mesa de saladas”: azeite extra virgem, vinagre, vinagre balsâmico, orégãos em embalagem adequada ao tempero e limão em metades;
  - e) Uma unidade de 45 g de pão integral/mistura;
  - f) Sobremesa, constituída diariamente por fruta variada da época (mínimo 3 variedades) e, em alternativa, fruta cozida ou assada;
  - g) Simultaneamente com as 3 variedades de fruta, pode ainda haver doce (arroz doce, aletria, leite creme tipo caseiro, pudim / gelatina de origem vegetal / gelado de leite ou iogurte de aromas), que será servido, se necessário, em taçadescartável para sobremesa (dimensão 200ml) (em cumprimento da Resolução do Conselho de Ministros nº 141/2018, de 26/10);
  - h) Água (única bebida permitida) servida diretamente da rede, ou através de jarros que deverão ser cobertos.
4. A composição da ementa diária de dieta vegetariana, constante no Anexo F1, é a seguinte:
- a) Uma sopa de vegetais frescos, tendo por base batata, legumes ou leguminosas;
  - b) Um prato constituído por uma fonte proteica de origem vegetal (apenas leguminosas ou acompanhada de outra de origem vegetal), acompanhamentos fornecedores de hidratos de carbono, como os cereais ou derivados (arroz, massa, cuscuz, mandioca, ou outros...), ou tubérculos (batata, batata doce...) e por produtos hortícolas (crus ou cozinhados).
  - c) Os legumes crus devem ser servidos diariamente em prato separado e preparado com as quantidades corretas, no mínimo três variedades diárias, possíveis de serem servidas e temperadas a gosto pelos utentes.
  - d) Para tempero, deverá existir, diariamente, disponível “na mesa de saladas”: azeite extra virgem, vinagre, vinagre balsâmico, orégãos em embalagem adequada ao tempero e limão em metades;
  - e) Uma unidade de 45 g de pão integral/mistura;
  - f) Sobremesa, constituída diariamente por fruta variada da época (mínimo 3 variedades)

- e, em alternativa, fruta cozida ou assada, uma vez por semana;
- g) Simultaneamente com as 3 variedades de fruta, pode ainda haver doce de origem vegetal uma vez por semana (gelatina de origem vegetal ou outro sem recurso a laticínios, mas com alternativas vegetais), que será servido, se necessário, em taça descartável para sobremesa (dimensão 200ml) (em cumprimento da Resolução do Conselho de Ministros nº 141/2018, de 26/10);
- h) Água (única bebida permitida) servida diretamente da rede, ou através de jarros que deverão ser cobertos.
5. Todas as refeições das ementas diárias, melhor identificadas nos números 2 a 4 da presente cláusula, podem ser servidas completas ou simples. A composição das refeições simples constante no Anexo F1, é a seguinte:
- a) Na ementa diária de dieta mediterrânica, prato de peixe: um prato de peixe, com os acompanhamentos básicos da alimentação, mas tendo que incluir obrigatoriamente produtos hortícolas, crus ou cozinhados, adequados à ementa;
  - b) Na ementa diária de dieta mediterrânica, prato de carne: um prato de carne, com os acompanhamentos básicos da alimentação, mas tendo que incluir obrigatoriamente produtos hortícolas, crus ou cozinhados, adequados à ementa;
  - c) Na ementa diária de dieta vegetariana: um prato constituído por uma fonte proteica de origem vegetal (apenas leguminosas ou acompanhada de outra de origem vegetal), acompanhamentos fornecedores de hidratos de carbono, como os cereais ou derivados (arroz, massa, cuscuz, mandioca, ou outros...), ou tubérculos (batata, batata doce...) e por produtos hortícolas (crus ou cozinhados).
6. - Todas as refeições, completas ou simples, serão servidas em descartáveis (em cumprimento da Resolução do Conselho de Ministros nº 141/2018, de 26/10), caso assim seja solicitado.
7. Ao valor das refeições, completas ou simples, servidas em regime de *Take Away* acrescerá a taxa devida pela utilização de embalagens descartáveis, aplicando-se a contribuição sobre as embalagens de utilização única em vigor à data da emissão da senha ou fatura da refeição.
8. As ementas e fichas técnicas definidas neste documento, serão as ementas-tipo e fichas técnicas a vigorar durante todo o ano, a par das ementas elaboradas pela nutricionista que colabora com a entidade adjudicante. No caso de ser necessário alguma alteração, solicitada pela entidade adjudicante ou pelo adjudicatário, por razões de adequação aos hábitos alimentares da população alvo, a épocas do ano, a dias festivos ou outras, as mesmas deverão ser alvo de análise conjunta entre os técnicos das duas entidades, tendo essa alteração de ser obrigatoriamente autorizada pela nutricionista que presta apoio à entidade adjudicante.
9. No caso de existir necessidade de ementas alternativas por razões de saúde, religiosas ou outras,

poderá o adjudicatário propor uma ementa à entidade adjudicante, tendo sempre por base a ementa previamente definida e utilizando, sempre que possível, sucedâneos da ementa original, exemplo: dieta sem glúten - caso a ementa de determinado dia contenha massa, a ementa destinada a este tipo de dieta deverá, obrigatoriamente, contemplar massa de variedade o mais próxima possível da ementa mediterrânica ou vegetariana, em função da opção do utente.

10. Nas ementas, devem, ainda, ser tomados em conta os seguintes aspetos:

- a) As ementas (Anexo F1) definidas consta a respetiva ficha técnica Anexo F2, que indica a composição da refeição, a matéria-prima utilizada, respetiva capitação bem como a descrição do(s) método(s) de confeção;
  - b) As ementas propostas pela nutricionista que presta apoio à entidade adjudicante, nutricionalmente equivalentes às ementas-tipo deste documento;
  - c) Compete ao adjudicatário completar as fichas técnicas com a indicação das substâncias ou produtos a que se refere o anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 25 de outubro, suscetíveis de provocar alergias ou intolerâncias, bem como elaborar a ficha nutricional, para cada trimestre, em função das ementas a definir, apresentando-as à entidade adjudicante com pelo menos 15 dias de antecedência. A mesma deverá ser afixada na cantina acompanhada pela respetiva ementa, em lugar ou lugares bem visíveis para os utentes, com uma semana de antecedência e no respeito pelo disposto no Decreto-Lei n.º 26/2016, de 9 de junho, e no Regulamento atrás citado;
  - d) As ementas, as fichas técnicas e as nutricionais devem estar obrigatoriamente arquivadas em pasta própria, na cantina, para consulta da entidade adjudicante e dos funcionários que tem a seu cargo a preparação e confeção da refeição, sendo da responsabilidade do adjudicatário disponibilizar tal documentação;
  - e) No início de cada trimestre a entidade adjudicante dará conta ao adjudicatário dos alimentos que não podem ser utilizados na composição das ementas a definir.
11. Quando devidamente justificadas por prescrição clínica, por motivos religiosos e dieta vegetariana devem obrigatoriamente ser servidas ementas alternativas, mantendo-se, sempre que possível, a matéria-prima da ementa do dia e cuidando para que os sucedâneos cumpram os requisitos nutricionais estabelecidos.
12. Caso haja necessidade, pontual, de alteração de alguma ementa deverá o adjudicatário comunicar essa alteração com a antecedência mínima de uma semana, para que a mesma possa ser alvo de validação pela entidade adjudicante. As alterações propostas por qualquer uma das partes deverão ser alvo de conversa prévia entre a entidade adjudicante e o adjudicatário a fim de se perceber a viabilidade da possível alteração, devendo esse entendimento ficar registado no pedido de alteração solicitado.

13. O fornecimento das refeições deve obedecer às normas constantes do Regulamento (CE) n.º 852/2004 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 29 de abril e Regulamento (CE) n.º 178/2002 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 28 de janeiro, com as alterações que lhes sejam introduzidas.
14. Sendo preocupação da entidade adjudicante o fornecimento de refeições equilibradas e de qualidade, o pessoal em serviço na cantina deverão, numa perspetiva pedagógica, fomentar o consumo de todos os componentes da refeição, nomeadamente sopa, legumes e fruta, incentivando os utentes a colocar esses produtos no tabuleiro e a ingeri-los em quantidades equilibradas, não sendo legítimo que qualquer funcionário do adjudicatário ao serviço da cantina presuma, por si, aquilo que o utente deve ou não deve comer “adaptando” as quantidades em função disso.
15. Para efeitos do número anterior, os funcionários da cantina devem responder à solicitação dos utentes dentro das médias utilizadas nas capitações estabelecidas, dando-se especial relevância à necessidade de serem respeitadas as quantidades de alimentos previstas na confeção e distribuição das refeições.
16. Para efeitos dos números anteriores, o adjudicatário terá particular empenho na adequação das competências dos funcionários, por via formativa, ou outra, a um perfil capaz de contactar com a maioria dos utentes habituais, tendo a entidade adjudicante a faculdade de exigir a sua substituição quando fundadamente demonstre a desadequação do funcionário à boa prestação do serviço ou a falta de colaboração deste na deteção de comportamentos alimentares considerados desadequados.

#### **Cláusula 20.ª Matéria-prima alimentar**

1. O aprovisionamento da matéria-prima alimentar perecível deve ser efetuado no mínimo 2 vezes por semana, independentemente do número de refeições encomendadas.
2. O aprovisionamento de matéria-prima não perecível deve ser efetuado semanalmente, de modo a favorecer os adequados procedimentos de armazenagem.
3. A matéria-prima alimentar fresca, refrigerada ou descongelada não pode, em caso algum, ser submetida ao processo de congelação dentro da unidade. O equipamento de frio da cantina não se destina à congelação dos alimentos, mas apenas à manutenção de produtos já congelados.
4. Na matéria-prima alimentar fornecida, sempre que possível devem privilegiar-se os produtos certificados provenientes de meios de produção com métodos de produção integrada.

### Cláusula 21.<sup>a</sup> Preparação e arrumação das instalações

1. No âmbito da execução do contrato, o adjudicatário assegurará com o número de pessoas afetas à prestação dos serviços, a limpeza e a arrumação das instalações e do equipamento da cantina para que garanta assim as melhores condições ao correto funcionamento.
2. Além dos procedimentos de limpeza e arrumação realizados ao longo do ano, estes serviços deverão ainda decorrer da seguinte forma:
  - a) um dia antes do início do fornecimento das refeições - início do ano;
  - b) um dia após o encerramento ou um dia antes da reabertura - períodos de interrupção;
  - c) um dia imediatamente após o encerramento do refeitório - final do ano.

### Cláusula 22.<sup>a</sup> Pessoal

1. O número e categorias dos trabalhadores em serviço na cantina, desde o início do fornecimento do serviço, até à primeira avaliação do número médio de refeições, a efetuar no final do segundo mês após o início de cada ano civil, serão os constantes na proposta do adjudicatário, preenchida com base na tabela seguinte:

Tabela 2 - Trabalhadores em serviço na cantina

Trabalhadores a tempo inteiro (40h semanais)	Trabalhadores em tempo parcial (20h semanais)	Total de Trabalhadores
(...)	(...)	(...)

2. O número de trabalhadores estipulados na tabela inclui, obrigatoriamente, um cozinheiro de 2.<sup>a</sup> e um empregado de cantina.
3. O horário dos trabalhadores, estipulados na tabela, em regime de horário parcial não poderá ser inferior a vinte horas semanais que podem ser distribuídas uniformemente, ao longo da semana, ou em função dos dias com maior consumo médio de refeições, equivalendo a carga horária, no mínimo, a dois dias e meio de trabalho semanal.
4. O número de trabalhadores propostos não pode ser causa de um serviço de menor qualidade e sem a celeridade que o mesmo exige, sendo que, sempre que tal se verifique, cabe ao adjudicatário o reforço de pessoal.
5. O número de trabalhadores apresentados na proposta do adjudicatário deve ser ajustado mensalmente em função do acréscimo ou redução do número médio de refeições, sob pena de

poderem ser acionadas as penalidades previstas no n.º 4 da Cláusula 35.<sup>a</sup> deste Caderno de Encargos.

6. O adjudicatário assegura a substituição do pessoal que se encontre ausente por motivo de doença ou impedimento semelhante, por um período superior a dois dias.
7. O adjudicatário é responsável por todas as obrigações relativas ao seu pessoal, bem como pela reparação de prejuízos por ele causados nas instalações, equipamento e material a terceiros.
8. O pessoal deverá estar devidamente identificado e observar as regras de higiene individual no decorrer de todas as operações inerentes à sua atividade e apresentar-se devidamente fardado, de acordo com as exigências previstas na legislação aplicável ao pessoal da indústria hoteleira, pertencendo as respetivas sanções e encargos ao adjudicatário.
9. A entidade adjudicante pode solicitar ao adjudicatário, sempre que o julgue conveniente, os seguintes elementos:
  - a) Nome das pessoas em serviço na cantina;
  - b) Categoria e vencimentos comprovados pelas folhas de desconto para a Segurança Social;
  - c) Horário de Trabalho;
  - d) Apólice de seguro do pessoal em serviço na cantina.
10. É obrigatória, desde a entrada em vigor do contrato, a afixação do mapa do pessoal com indicação dos nomes e horário de trabalho.
11. O pessoal ao serviço do adjudicatário deverá ser portador de declaração médica atualizada que ateste o seu bom estado de saúde (ficha de aptidão).
12. O adjudicatário fica sujeito ao cumprimento das disposições legais e regulamentares em vigor sobre segurança, higiene e saúde no trabalho relativamente a todo o pessoal empregado, sendo da sua conta os encargos que de tal resultem.
13. O adjudicatário deverá garantir a aplicação e o cumprimento integral das disposições legais e regulamentares vigentes relativamente a todo o pessoal afeto à prestação dos serviços, respondendo pela sua observância perante a entidade adjudicante.
14. O adjudicatário é ainda obrigado a acautelar, em conformidade com as disposições legais e regulamentares aplicáveis, a vida e a segurança do pessoal empregado e a prestar-lhe a assistência médica de que careça por motivo de acidente de trabalho.
15. Da apólice do seguro contra acidentes de trabalho deve constar cláusula pela qual a entidade seguradora se compromete a mantê-la válida até ao termo do contrato.

### **Cláusula 23.<sup>a</sup> Instalações, equipamento e material**

1. A entidade adjudicante coloca à disposição do adjudicatário, as instalações específicas, equipamento (fixo e móvel) e outro material.
2. Consideram-se instalações da cantina a cozinha, a copa, a sala de refeições, a(s) despensa(s), os sanitários do pessoal, os corredores e todos os anexos, sendo o adjudicatário responsável pela sua limpeza e manutenção.
3. O adjudicatário fica responsável pela correta utilização de todo o material, equipamento e instalações cedidos, correndo por sua conta as perdas e danos verificados por dolo ou negligência do seu pessoal, sendo da sua inteira responsabilidade os custos inerentes à utilização negligente de todo o equipamento posto à sua disposição, incluindo os danos a terceiros.
4. Findo o contrato, as instalações, o equipamento e outro material serão restituídos à entidade adjudicante em bom estado de conservação e funcionamento.
5. No início da prestação do serviço deverá a entidade adjudicante entregar ao adjudicatário o inventário do equipamento Anexo B - Inventário do Equipamento Fixo e Móvel, com indicação do seu estado de conservação e funcionamento, que ficará em anexo à ata a subscrever pelas partes.
6. No final do serviço, deverá a entidade adjudicante, em articulação com o adjudicatário, proceder à atualização do inventário referido no número anterior e, em caso de danos verificados por dolo ou negligência do seu pessoal, solicitar a reparação ou mesmo a sua substituição.
7. As instalações, o equipamento e o material deverão apresentar-se sempre em boas condições de higiene e conservação.
8. O adjudicatário é responsável pelas operações de limpeza e desinfeção das instalações, limpeza de chaminés, exaustores e outros sistemas de extração e exaustão, bem como a limpeza do separador de gorduras, respondendo pelos encargos com os materiais e os produtos utilizados nas instalações da cantina.
9. Para efeitos do número anterior, o adjudicatário deve zelar pela correta utilização dos materiais e produtos de limpeza, que devem ser biodegradáveis, evitando o seu uso abusivo, excessivo ou a sua aplicação errada, obedecendo a plano de higienização previamente definido.
10. Os encargos com água, gás e eletricidade correm por conta da entidade adjudicante.
11. As temperaturas dos sistemas de frio (refrigeração/manutenção de congelados) e as dos equipamentos de manutenção de temperaturas quentes (banhos-maria/estufas) deverão ser diariamente verificadas através de termómetros específicos e feitos os respetivos registos.
12. O fornecimento de guardanapos de papel é obrigatório e da responsabilidade do adjudicatário, podendo ser disponibilizados através de dispensador *self service* de guardanapos, caso em que é

necessário serem respeitadas todas as regras do HACCP.

13. Os talheres deverão ser disponibilizados através de distribuidor de talheres semicoberto.
14. Os encargos com os telefones e outros serviços, eventualmente postos à disposição do adjudicatário, serão por ele suportados.
15. O adjudicatário terá que possuir, na cantina, Kits de visita e 1 Kit de testes rápidos para controlo da qualidade dos óleos de fritura, com um mínimo de 12 elementos. Os kits de testes rápidos de controlo da qualidade dos óleos de fritura poderão não existir se, cada vez que o óleo for utilizado, o mesmo não seja guardado para ser reutilizado e seja de imediato rejeitado. O óleo, aquando da sua rejeição deverá ser obrigatoriamente armazenado com destino à reciclagem.
16. O adjudicatário deverá garantir as condições e o equipamento necessário ao cumprimento de todas as normas em vigor no que se refere ao transporte e armazenagem de alimentos e refeições confeccionadas.
17. Nos períodos prolongados em que não sejam fornecidas refeições, os equipamentos de frio não devem manter-se em funcionamento, sendo da total responsabilidade do adjudicatário a manutenção dos eventuais produtos armazenados, não podendo a entidade adjudicante ser responsabilizada pelos eventuais prejuízos surgidos.

#### **Cláusula 24.<sup>a</sup> Controlo**

1. O adjudicatário obriga-se a facultar a visita das instalações, o exame dos produtos em fase de armazenagem, preparação e confeção bem como a documentação referente aos mesmos (faturas/guias de remessa devida e obrigatoriamente arquivadas na unidade e rótulos dos produtos confeccionados, os quais devem ser guardados por um período correspondente a uma semana) quer à entidade adjudicante e seus representantes quer aos serviços e organismos com competência específica.
2. O adjudicatário obriga-se a preencher e a facultar os registos de entrada e saída de matéria-prima, que devem estar devidamente arquivados na cantina, bem como o registo dos produtos inventariados.
3. O adjudicatário obriga-se a recolher diariamente 4 (quatro) amostras do prato confeccionado, recolhidas para sacos esterilizados, duas no princípio e duas no fim do serviço de fornecimento da refeição.
4. A recolha a que se refere o número anterior deve ser feita dos pratos colocados na linha de *self service* e não retiradas diretamente das cubas ou dos recipientes onde foram confeccionados os alimentos.

5. Após a colheita, as amostras referidas nos números anteriores são catalogadas procedendo-se do seguinte modo:
  - a) uma do início e uma do final são refrigeradas, permanecendo obrigatoriamente 72 (setenta e duas) horas na câmara de refrigeração;
  - b) uma do início e uma do final são congeladas, permanecendo obrigatoriamente durante uma semana na câmara de congelação.
6. A entidade adjudicante poderá, a qualquer momento e sempre que o entender, tomar amostras das refeições e mandar proceder às análises, ensaios e provas em laboratórios acreditados.
7. O adjudicatário obriga-se a facultar, quando solicitado pela entidade adjudicante, o cronograma da implementação da certificação do sistema HACCP assim como toda a documentação referente ao processo de certificação.
8. O adjudicatário obriga-se ainda a facultar todos os documentos referentes ao sistema de HACCP implementado na cantina.

#### **Cláusula 25.ª Controlo Microbiológico**

1. Os meios de estudo e investigação para defesa e garantia da qualidade devem incidir, essencialmente, sobre os seguintes elementos:
  - a) Controlo microbiológico das refeições servidas;
  - b) Controlo microbiológico do equipamento/palamenta;
  - c) Controlo microbiológico do pessoal (mãos);
2. No âmbito da execução do contrato, devem ser realizadas análises microbiológicas duas vezes por ano, com a periodicidade seguinte:
  - a) 2.ª quinzena de maio e 2.ª quinzena de novembro, conforme se apresenta:

	1.ª Recolha	2.ª Recolha
Prato que está a ser servido	X	
Salada exposta		X
Garfo/Faca/Colher	X	
Taça sopa/prato de conduto/taçasobremesa		X
Copo/prato sobremesa ousalada/tabuleiro	X	
Tábua de corte de carne/ /peixe/legumes	X	
Facas de preparação		X
Mãos de um funcionário a servir os utentes ou a manusear alimentos já preparados ou confeccionados - variar o mais possível as pessoas em quem é realizada a recolha	X	X

- b) Os resultados devem ser disponibilizados à entidade adjudicante no prazo máximo de um mês.

#### **Cláusula 26.<sup>a</sup> Execução e distribuição**

1. A prestação do serviço deve ser executada em conformidade com todas as Cláusulas contratuais e demais legislação aplicável, de modo a garantir as características técnicas gerais das refeições e o adequado funcionamento do refeitório.
2. O adjudicatário coloca à disposição da entidade adjudicante, em cada dia que seja fornecido o serviço, sem qualquer encargo para a entidade adjudicante, uma refeição completa do prato confeccionado e demais componentes da ementa, respeitando escrupulosamente as capitações, para permitir que um adulto designado pela entidade adjudicante possa, depois do seu consumo, apreciar a qualidade do serviço prestado, conforme estabelecido no n.º 4 da Cláusula 15.<sup>a</sup> deste caderno de encargos.

#### **Cláusula 27.<sup>a</sup> Verificação da execução**

1. A verificação da execução do serviço tem por finalidade, nomeadamente:
  - a) Verificar se a execução do serviço de refeições está a ser prestada em conformidade com os requisitos estabelecidos contratualmente, no CCP e demais legislação aplicável;
  - b) Verificar se o pessoal se encontra devidamente preparado;
  - c) Verificar se o número de trabalhadores efetivamente ao serviço é o constante do mapa de pessoal e está de acordo com o estabelecido na Cláusula 22.<sup>a</sup> deste caderno de encargos.
  - d) Verificar o cumprimento da qualidade, das capitações alimentares e demais exigências previstas na parte II deste caderno de encargos;
  - e) Verificar o cumprimento das regras de higiene e segurança alimentar.
2. A verificação da execução, quantitativa e qualitativa, a efetuar no âmbito do direito de auditoria, é efetuada normalmente por representante da entidade adjudicante devendo ser registada diariamente na ficha de Registo Diário do Funcionamento do Refeitório, conforme Anexo C.
3. Verificação quantitativa, tem por objetivo comprovar a conformidade:
  - a) Das quantidades globais adquiridas e rececionadas na unidade, com as quantidades a fornecer em cada dia;
  - b) Dos componentes do prato com as quantidades e variedades estabelecidas nas ementas e fichas técnicas da refeição constantes dos Anexos F1, F2 e F3 deste Caderno de Encargos.

4. A entidade adjudicante deve efetuar, sempre que o entender e sem aviso prévio, a pesagem dos géneros destinados à confeção.
5. Depois de cozinhados, a diferença entre o valor da capitação em cru e a quantidade servida na linha de *self*, dos produtos de origem animal, não pode ser superior a:
  - 30% no pescado
  - 50% na carne estufada
  - 30% na carne assada/grelhada.
6. A verificação qualitativa tem por objetivo comprovar a conformidade da qualidade das refeições fornecidas com as especificações legal e contratualmente fixadas.
7. No âmbito do direito de auditoria a avaliação quantitativa e qualitativa da refeição é imprescindível para se proceder à verificação do serviço prestado em cada refeitório, sendo necessário dar conhecimento da mesma ao responsável local da cantina.
8. O preenchimento do Registo Diário do Funcionamento da Cantina, permite que a entidade adjudicante e a empresa adjudicatária tomem conhecimento da avaliação efetuada, bem como de eventuais reclamações apresentadas, devendo o adjudicatário restabelecer, de imediato, as condições de fornecimento adequadas sem necessidade de qualquer outra interpelação da entidade adjudicante para o efeito.

#### **Cláusula 28.ª Verificação da Distribuição**

1. O representante da entidade adjudicante deverá assistir diariamente à distribuição das refeições e proceder ao controlo das senhas no fim do serviço.
2. O representante do adjudicatário é responsável, diariamente, pelo controlo da distribuição das refeições, receção das senhas e encaminhamento das mesmas para o representante da entidade adjudicante.
3. A ausência do representante do adjudicatário não obsta a que se proceda às operações de verificação constantes nas Cláusulas técnicas deste Caderno de Encargos.
4. Diariamente, a entidade adjudicante através do seu representante, deverá efetuar, no período de preparação e distribuição das refeições, as operações de verificação referidas nos n.ºs 1 e 2 da Cláusula anterior e preencher obrigatoriamente o Registo Diário do Funcionamento do Refeitório (Anexo C) e o Mapa de Controlo Diário das Refeições (Anexo D).
5. Sempre que se verifique que a comunicação com os representantes da empresa não está a permitir resolver situações detetadas e comunicadas no Registo Diário do Funcionamento do Refeitório, ou

que, de forma reiterada, se verificam situações violadoras do Caderno de Encargos, a entidade adjudicante deve avaliar a necessidade de propor, para estes casos, as penalidades previstas.

6. Sempre que se verifique uma suspensão do fornecimento de refeições por motivos não imputáveis ao adjudicatário (falta de água, eletricidade ou outros), a entidade adjudicante informará de imediato o adjudicatário.
7. A verificar-se a situação descrita no número anterior, a entidade adjudicante deve manter o número de refeições encomendadas no Anexo D.

#### **Cláusula 29.<sup>a</sup> Rejeição de matérias-primas após a verificação**

1. Após a verificação quantitativa e qualitativa das matérias-primas adquiridas, o representante da entidade adjudicante aceita ou rejeita as mesmas. Os géneros que não satisfaçam as necessárias condições sanitárias e qualitativas, podendo inclusive colocar em causa a saúde pública, serão rejeitados e considerados não conformes. Nestas circunstâncias serão considerados não conformes os produtos que não:
  - Tenham rotulagem em língua portuguesa;
  - Cumpram com o definido na circular 3097/2018 da DGE (calibre do peixe, composição do produto, etc.);
  - Cumpram com as normas de higiene e segurança alimentar e rastreabilidade, podendo pôr em causa a saúde pública, nomeadamente, produtos:
    - Recongelados;
    - Congelados artesanalmente;
    - Com excesso de gelo relativamente ao expetável/adequado para aquele produto;
    - Sem rótulo que identifique de forma clara e inequívoca os produtos rececionados ou ali existentes;
    - Que se encontram para além (fora) do prazo de validade;
    - Em elevado estado de degradação;
    - Que se encontrem armazenados em embalagens abertas e que não se encontrem devidamente identificadas quanto ao seu conteúdo e/ou não contenham data de abertura da mesma;
    - Preparados, não convenientemente acondicionados e não identificados;

Devendo nestes casos os mesmos serem obrigatoriamente destruídos no local, no prazo máximo

de 24 horas.

São ainda considerados não conformes produtos que, embora não coloquem em causa a saúde pública, não cumpram com o definido neste documento, sendo também, nestes casos considerados como não fornecidos e não poderão entrar na confeção de qualquer refeição, devendo o adjudicatário substituir e remover, de imediato, e por sua conta, as matérias-primas rejeitadas. Se a remoção não for efetuada, poderá a entidade adjudicante efetuar a a expensas do adjudicatário.

2. Em caso de rejeição de qualquer matéria-prima e/ou de qualquer género incorporado na ementa, o adjudicatário deverá proceder à sua substituição imediata por produtos idênticos ou sucedâneos, sem prejuízo do normal funcionamento da cantina.
3. Se a substituição prevista no número anterior não se verificar, a entidade adjudicante deve garantir o fornecimento de alimentação alternativa e o adjudicatário indemnizará a entidade adjudicante nas condições estabelecidas no n.º 7 da Cláusula 35.ª deste Caderno de Encargos.
4. Todos os encargos com a substituição, devolução ou destruição das matérias-primas e/ou dos géneros incorporados nas ementas rejeitadas serão suportados exclusivamente pelo adjudicatário.

#### **Cláusula 30.ª Confeção de alimentação para outros fins e utilização de sobras**

1. É vedado ao adjudicatário confeccionar qualquer tipo de alimentação para ser fornecida fora da cantina no âmbito de outros contratos com outras entidades.
2. Excetua-se o fornecimento de refeições destinadas a atividades específicas, que sejam indicadas formalmente pela entidade adjudicante.
3. No caso referido no número anterior, o adjudicatário fica responsável pelo transporte das refeições assumindo os respetivos custos e a segurança alimentar.
4. Sobras de quaisquer refeições não podem ser utilizadas na confeção de outras refeições, tendo de ser obrigatoriamente destruídas, sempre que a entidade adjudicante não as solicite, com exceção do pão e fruta que deverão ser entregues ao representante da entidade adjudicante.

#### **Cláusula 31.ª Indícios de mal-estar associados à ingestão de alimentos**

1. Em casos de indícios de mal-estar, eventualmente associados à ingestão de alimentos na cantina a entidade adjudicante deve:
  - a) Informar o encarregado da cantina de que não deve remover as amostras referidas no n.º 3 da Cláusula 24.ª;

- b) Isolar as instalações até à chegada das autoridades referidas no número seguinte;
- c) Contactar, de imediato, a autoridade de saúde da área;
- d) Estar presente no momento da intervenção das autoridades competentes.

#### **Cláusula 32.<sup>a</sup> Ementas Alternativas para Refeições de Recurso**

1. Em casos de impossibilidade de fornecimento da ementa prevista, pode recorrer-se, excecionalmente, à distribuição de refeições de uma ementa alternativa de forma a suprir a impossibilidade, que se verifique pontualmente, de respeitar o serviço previamente estipulado.
2. As ementas alternativas devem responder a necessidades de confeção com menores recursos, nomeadamente energéticos, e tempos de produção baixos, competindo a sua apresentação ao adjudicatário, salvaguardando todos os tipos de dieta encomendadas para o dia, além da totalidade das refeições de ementa mediterrânica encomendadas.
3. Para permitir a confeção da refeição de recurso, o adjudicatário deve manter no armazém da cantina matéria-prima em quantidade suficiente para a confeção do número médio de refeições, repondo as quantidades sempre que necessário.
4. A utilização da ementa de recurso carece de justificação, podendo ocorrer por falhas de energia nas instalações ou por outros motivos que impeçam a confeção da ementa previamente estabelecida, não evitando a possibilidade de aplicação das penalidades contratuais previstas, caso se adequem.

#### **Cláusula 33.<sup>a</sup> Formação**

1. O adjudicatário deverá garantir a realização das ações de formação que terão de abranger todos os funcionários (cozinheiros, preparadores e empregados de refeitório) a trabalhar na cantina.
2. Após cada módulo de formação, deverá ser entregue um certificado a cada formando e colocada cópia do mesmo, no dossiê da cantina.
3. O Plano de formação destinado aos trabalhadores em serviço deve incidir, essencialmente, sobre os seguintes temas:
  - a) Sistema HACCP;
  - b) Noções de microbiologia e boas práticas de higiene: alimentar; pessoal; das estruturas; dos equipamentos;
  - c) Boas práticas ambientais e tratamento de resíduos;
  - d) Segurança no trabalho e utilização de equipamentos;

- e) Relacionamento interpessoal;
- f) Incentivo a uma Alimentação saudável.
- g) Empratamento;
- h) Apresentação/Exposição das frutas, saladas e sobremesas.

### **Parte III**

#### **Disposições Finais**

##### **Cláusula 34.<sup>a</sup> Incumprimento do Contrato**

Se o adjudicatário não cumprir de forma exata e pontual as obrigações contratuais por facto que lhe seja imputável, a entidade adjudicante pode, a título sancionatório, resolver o contrato e aplicar as sanções previstas no contrato ou na lei.

##### **Cláusula 35.<sup>a</sup> Penalidades**

1. Sempre que se verifique uma suspensão parcial ou temporária do fornecimento por parte do adjudicatário, este ficará sujeito ao pagamento de uma multa correspondente ao valor das refeições em falta e indemnizará o adjudicatário das despesas eventualmente realizadas com o fornecimento de alimentação alternativa.
2. Salvo motivo de força maior, sempre que se verifique uma suspensão, por razões imputáveis à entidade adjudicante, não comunicada com a antecedência mínima de 24 horas, o adjudicatário terá direito a uma indemnização correspondente ao total das refeições encomendadas, caso se verifique desperdício das matérias-primas alimentares.
3. Salvo motivo de força maior, sempre que se verifique uma suspensão, por razões imputáveis à entidade adjudicante, comunicada com mais de 24 horas de antecedência, o adjudicatário terá direito a uma indemnização, correspondente à aplicação da fórmula P1, a qual é calculada em euros:

$$P1 = M \times (V + EL) \times D$$

**M** - Média de refeições fornecidas dos últimos 5 dias

**V** - Valor correspondente ao encargo diário com pessoal - valor da proposta

**EL** - Valor correspondente aos encargos gerais e lucro diário - valor da proposta

**D - nº de dias de suspensão**

4. Sempre que se verifique o incumprimento da obrigação prevista na Cláusula 5.<sup>a</sup> n.º 2 alínea b), designadamente do rácio do pessoal por ausência de qualquer unidade do pessoal prevista, constitui a entidade adjudicante no direito de deduzir, de imediato, no valor(euros) a faturar, o montante **P2** e/ou **P3** calculados da seguinte forma:

- a) Por cada pessoa em falta, e por cada dia de trabalho, aplica-se a seguinte fórmula:

$$P2 = (Nf / Nt) \times Nf \times R$$

Em que:

**Nf - Nº de elementos em falta**

**Nt - Nº total de elementos que deviam estar no refeitório**

**R - Nº de refeições encomendadas**

- b) Se o número de horas do pessoal, em qualquer refeitório, for inferior ao previsto aplica-se a seguinte fórmula:

$$P3 = (Nh_f / Nh) \times Nh_f \times R$$

Em que:

**Nh - Nº total de horas que deviam estar no refeitório**

**Nh<sub>f</sub> - Nº de horas em falta**

**R - Nº de refeições encomendadas**

5. Sempre que a entidade adjudicatária incumpra o disposto nos termos da Cláusula 5.<sup>a</sup> n.º 2 alíneas c), d), e) e j) a entidade adjudicante terá direito a uma indemnização, correspondente à aplicação da fórmula P4, a qual é calculada em euros:

$$P4 = M \times D$$

**M - Média de refeições fornecidas dos últimos 5 dias**

**D - nº de dias em que ocorreu incumprimento**

6. Sempre que se verifique o incumprimento das captações alimentares, conforme definido na Cláusula 19.<sup>a</sup> e nos Anexos F1 e F2, constitui a entidade adjudicante no direito de deduzir, de imediato, no valor a faturar o montante **P6** calculado pela seguinte fórmula:

$$P6 = [(Ce - Cu) / Ce] \times R$$

Em que:

**Ce - Capitação exigida da refeição completa**

**Cu - Capitação utilizada**

**R - N.º de refeições encomendadas**

7. Sempre que forem obtidas, pela entidade adjudicante ou por outras entidades oficiais, análises feitas em laboratórios acreditados ou de referência com resultados não aceitáveis, no que respeita à qualidade das refeições, fica o adjudicatário sujeito aos parâmetros de avaliação (limites) utilizados pelos laboratórios contratados e ser-lhe-á aplicada uma multa correspondente ao valor total das refeições servidas nesse refeitório, no mês a que respeita o resultado obtido, independentemente do direito de rescisão do contrato conforme adiante definido.
8. Sempre que se verifique o incumprimento relativo à realização das análises microbiológicas (laboratoriais) previstas na cláusula 25.<sup>a</sup>, constitui a entidade adjudicante no direito de deduzir, no mês seguinte ao da verificação do incumprimento, ou no final do prazo de execução do contrato, no valor a faturar, montante correspondente a € 80,00 - custo unitário estabelecido para efeitos de penalização - por cada dia de incumprimento.
9. A não realização de um dos parâmetros definidos será considerada como a totalidade da análise prevista não realizada, implicando a aplicação da respetiva penalização.
10. Sempre que se verifique o incumprimento de qualquer requisito de higiene e limpeza nos termos definidos nas cláusulas 21.<sup>a</sup> e 23.<sup>a</sup> do caderno de encargos, constitui direito da entidade adjudicante a aplicação de penalização de € 250,00.
11. Sempre que forem realizadas auditorias por parte da entidade adjudicante ou outras entidades oficiais e se verifiquem situações de incumprimento da ementa ao nível da qualidade/variedade/calibre do(s) produto(s), será aplicada multa, devida na faturação do final do respetivo mês, correspondente ao não pagamento da totalidade das refeições encomendadas nesse dia.
12. O valor acumulado das sanções contratuais não pode exceder o limite de 20% do preço contratual.

#### **Cláusula 36.<sup>a</sup> Resolução do Contrato**

1. O direito à resolução do contrato poderá ser exercido pela entidade adjudicante e pelo adjudicatário nos termos do disposto nos artigos 332.º a 335.º do CCP e nos casos previstos no presente Caderno de Encargos.
2. A resolução do contrato por iniciativa do adjudicatário terá que ser fundamentada e não poderá afetar os fornecimentos, enquanto não estiver em condições de produzir os seus efeitos.
3. A resolução do contrato por iniciativa da entidade adjudicante poderá ocorrer, designadamente,

nos seguintes casos:

- a) O normal fornecimento de refeições aos seus utentes se encontre gravemente prejudicado por razões imputáveis ao adjudicatário;
  - b) Utilização abusiva ou acentuada deterioração das instalações, equipamento e material;
  - c) Prática de atos com dolo ou negligência por parte do adjudicatário que prejudiquem a quantidade ou afetem a qualidade do fornecimento de refeições ou o normal funcionamento dos refeitórios;
  - d) Incumprimento, por parte do adjudicatário, de ordens, diretivas ou instruções transmitidas pela entidade adjudicante sobre matéria relativa à execução das prestações contratuais;
  - e) Oposição do adjudicatário ao exercício dos poderes de fiscalização da entidade adjudicante;
  - f) Falta de cumprimento, em devido tempo, das obrigações contratuais;
  - g) Se o valor acumulado das sanções contratuais com natureza pecuniária exceder o limite de 20% do valor contratual.
4. A resolução do contrato produz efeitos a partir da data fixada na respetiva notificação.
5. A cessação dos efeitos do contrato não prejudica o exercício de responsabilidade civil ou criminal por atos ocorridos durante a execução do contrato.
6. Em caso de rescisão, o adjudicatário não goza do direito de retenção, devendo entregar, imediatamente, as instalações e equipamentos por si utilizados, em bom estado de conservação e limpeza.

#### **Cláusula 37.<sup>a</sup> Gestor do Contrato**

O acompanhamento da execução do contrato será assegurado por Rita Araújo, enquanto gestora do contrato.

**Cláusula 38.<sup>a</sup> Comunicações e Notificações**

1. Todas as notificações, informações e comunicações a enviar por qualquer das partes deverão ser efetuadas, por escrito e enviadas através de correio eletrónico ou de correio registado.
2. Na cantina deve existir obrigatoriamente um Registo Diário do Funcionamento do Refeitório - Anexo C deste Caderno de Encargos - em que o representante da entidade adjudicante registará a apreciação quantitativa e qualitativa da execução do serviço diário.
3. O representante do adjudicatário deve fornecer os dados referentes ao peso da matéria-prima utilizada na refeição, de acordo com os seus registos relativos à matéria-prima incorporada, bem como todos os que se considerem necessários a uma correta apreciação das condições de fornecimento do serviço prestado.
4. A informação sobre a apreciação da qualidade do serviço deve ser prestada através do Registo Diário do Funcionamento do Refeitório - Anexo C.

Pela Comissão Executiva da Associação BIOPOLIS

Pedro Beja

Luis Folhadela

ANEXOS

**ANEXO A - COMUNICAÇÃO DE SUSPENSÃO DO FORNECIMENTO DE REFEIÇÕES**

DIA: \_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

**SUSPENSÃO DO FORNECIMENTO DE REFEIÇÕES**

**EMENTA:**

**MOTIVO:**

**VERIFICOU-SE DESPERDÍCIO DE GÊNEROS ALIMENTARES? (S/N/ Obs.)**

DATA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

**O REPRESENTANTE DA EMPRESA**

*[assinatura]*

**O REPRESENTANTE DA BIOPOLIS**

*[assinatura]*

## ANEXO B - INVENTÁRIO DO EQUIPAMENTO FIXO E MÓVEL

[illegible]

No Estado de Conservação pode classificar-se do seguinte modo:

Situação - Não Funcional / Em Funcionamento

Estado - Mau / Degradado / Aceitável / Bom

Ações Necessárias - Reposição / Reparação / Manutenção

## ANEXO C - REGISTO DIÁRIO DE FUNCIONAMENTO DO REFEITÓRIO

DIA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

### VERIFICAÇÃO DA EXECUÇÃO

EMENTA:	
SOPA	
PRATOS	
FRUTA/DOCE	

<b>1 - AVALIAÇÃO QUANTITATIVA</b> Só é necessário preencher as quantidades se forem consideradas desadequadas, verificando-se insatisfação, ou para verificação periódica.				
EMENTA	Quantidades Adequadas (S/N)	Gêneros utilizados	Quantidades definidas	Quantidades Utilizadas
SOPA				
PRATOS				
FRUTA/DOCE				

DATA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

O REPRESENTANTE DA EMPRESA

[assinatura]

O REPRESENTANTE DA BIOPOLIS

[assinatura]

## ANEXO D - MAPA DE CONTROLO DIÁRIO DAS REFEIÇÕES

MÊS DE \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

Dia	Número de Refeições Completas Encomendadas	Número de Refeições Simples Encomendadas	Número de Refeições Completas Servidas	Número de Refeições Simples Servidas	Número de Refeições servidas em Take-Away	Número de Funcionários em Serviço no Refeitório		
						A tempo inteiro		A tempo parcial
						[Categoria]	[Categoria]	[Categoria]
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								
Total								

O REPRESENTANTE DA EMPRESA

*[assinatura]*

O REPRESENTANTE DA BIOPOLIS

*[assinatura]*

**ANEXO E - TRANSCRIÇÃO DO ANEXO I DO “CONTRATO - REFEIÇÕES, A PREÇO SOCIAL, PARA OS ESTUDANTES DA UNIVERSIDADE DO PORTO NA CANTINA DA ASSOCIAÇÃO BIOPOLIS”**

**“ANEXO I**

***Refeições de Almoço***

*De acordo com a cláusula terceira n.º 1 do presente Contrato - Obrigações da Biopolis - a Biopolis deve disponibilizar as refeições de almoço aos estudantes da Universidade do Porto nos seguintes termos:*

*- Em cada refeição de almoço, devem existir as seguintes opções:*

- *Sopa de hortícolas - 1 variedade*
- *Pão - 1 variedade de mistura ou integral*
- *Pratos - 3 opções (carne, pescado e vegetariano)*
- *Sobremesas - Fruta, logurte e Doce*

*Sendo cada uma das refeições composta por:*

***a) “Refeição Completa”:***

***i. Uma sopa de hortícolas, com as seguintes condições:***

- *A sopa tem por base batata em natureza;*
- *Cada sopa deve ser sempre constituída de, pelo menos, quatro variedades diferentes de hortícolas;*
- *As leguminosas devem fazer parte da base da sopa, pelo menos, duas vezes por semana;*
- *Na confeção da sopa não é permitida a utilização, total ou parcial, de batata desidratada ou de qualquer produto de origem animal;*
- *O tempero da sopa deve ser feito com azeite.*

***ii) Um prato - Os pratos de carne, pescado e vegetariano são disponibilizados diariamente e servem de opção de escolha para os utentes das cantinas:***

- ***Prato de carne:***
  - *Constituído por carne, complementado com ovo sempre a ementa o justifique;*
  - *Pode ser utilizada mais do que uma variedade de carne, embora sempre sujeita ao mesmo tipo de confeção;*
  - *Como acompanhamento podem ser utilizados aqueles considerados tradicionais na alimentação portuguesa;*
  - *Os acompanhamentos devem ser complementados diariamente com hortícolas (cozidos ou crus), individualizados e adequados ao prato.*
- ***Prato de pescado:***
  - *Constituído por pescado, complementado com ovo sempre a ementa o justifique;*
  - *Pode ser utilizada mais do que uma variedade de pescado, embora sempre sujeita ao mesmo tipo de confeção;*
  - *Como acompanhamento podem ser utilizados os considerados tradicionais da alimentação portuguesa;*
  - *Os acompanhamentos devem ser complementados diariamente com hortícolas (cozidos ou crus), individualizados e adequados ao prato.*
- ***Prato vegetariano:***

- Constituído por fontes proteicas de origem vegetal, designadamente, tofu, seitan, soja ou leguminosas;
- Deve ser nutricionalmente equilibrado;
- Não pode conter, nos termos legais, qualquer produto de origem animal;
- Como acompanhamento podem ser utilizados os considerados tradicionais da alimentação portuguesa e outros, tais como, cuscuz, arroz integral;
- Os acompanhamentos devem ser complementados diariamente com hortícolas (cozidos ou crus), individualizados e adequados ao prato.

iii. Um pão - uma unidade de 45 g de pão integral/mistura;

iv. Uma sobremesa - Devem ser disponibilizadas diariamente as seguintes sobremesas, como opção para o estudante:

- Fruta fresca, em natureza, de qualidade adequada (diariamente, pelo menos, 3 variedades);
- Iogurte natural e iogurte de aromas variados (125 ml);
- Sobremesas doces variadas, tais como, gelatinas, leite creme, maçã assada, maçã cozida, aletria, arroz doce, bolo simples.

v. Bebida - Água da rede pública para consumo livre dos utentes, disponibilizada em máquina ou em canecas devidamente protegidas.

#### **b) “Refeição Simples”:**

i. Um prato - Os pratos de carne, pescado, dieta e vegetariano são disponibilizados diariamente e servem de opção de escolha para os utentes das cantinas:

##### • Prato de carne:

- Constituído por carne, complementado com ovo sempre a ementa o justifique;
- Pode ser utilizada mais do que uma variedade de carne, embora sempre sujeita ao mesmo tipo de confeção;
- Como acompanhamento podem ser utilizados aqueles considerados tradicionais na alimentação portuguesa;
- Os acompanhamentos devem ser complementados diariamente com hortícolas (cozidos ou crus), individualizados e adequados ao prato.

##### • Prato de pescado:

- Constituído por pescado, complementado com ovo sempre que a ementa o justifique;
- Pode ser utilizada mais do que uma variedade de pescado, embora sempre sujeita ao mesmo tipo de confeção;
- Como acompanhamento podem ser utilizados os considerados básicos e tradicionais da alimentação portuguesa;
- Os acompanhamentos devem ser complementados diariamente com hortícolas (cozidos ou crus), individualizados e adequados ao prato.

##### • Prato vegetariano:

- Constituído por fontes proteicas de origem vegetal, designadamente tofu, seitan, soja ou leguminosas;

- Deve ser nutricionalmente equilibrado e não pode conter, nos termos legais, qualquer produto de origem animal;
  - Como acompanhamento podem ser utilizados os considerados tradicionais da alimentação portuguesa e outros, tais como, cuscuz, arroz integral;
  - Os acompanhamentos devem ser complementados diariamente com hortícolas (cozidos ou crus), individualizados e adequados ao prato.
- a) Um pão - uma unidade de 45 g de pão integral/mistura, que deve ser servida como opção para o utente.

**c) “Refeição Completa Take away” :**

A refeição Completa Take away tem a mesma composição da Refeição Completa, descrita na alínea a), sendo, no entanto, servida em embalagens descartáveis, biodegradáveis e compostáveis, incluindo a embalagem da sopa e respetiva tampa, embalagem para o prato e respetiva tampa.

Para além das embalagens acima indicadas, esta refeição deve incluir talheres com guardanapo e saco de papel para transporte de todos os componentes da refeição.

**d) “Refeição Simples Take away” :**

A refeição Simples Take away tem a mesma composição da Refeição Simples, descrita na alínea b), sendo, no entanto, servida em embalagens descartáveis, biodegradáveis e compostáveis, incluindo a embalagem para o prato e respetiva tampa.

Para além das embalagens acima indicadas, esta refeição deve incluir talheres com guardanapo e saco de papel para transporte de todos os componentes da refeição.”

**ANEXO F1 - EMENTAS TIPO (mediterrânicas e vegetarianas)**

**SEMANA 1**

	<b>2ª Feira</b>	<b>3ª Feira</b>	<b>4ª Feira</b>	<b>5ª Feira</b>	<b>6ª Feira</b>
<b>Sopa</b>	Couve branca com cenoura ripada (F.T.S.3)	Feijão vermelho ecouve-lombarda (F.T.S.5)	Feijão-verde com cenoura (F.T.S.16)	Grão-de-bico com nabiça (F.T.S.17)	Creme de abobora com alface (F.T.S.2)
<b>Prato</b>	Atum com ovo e salada russa (F.T.P.22 + F.T.AC.5)  Carne à bolonhesa (F.T.C. 3)	Febras de porco grelhadas/gratinadas com molho de cogumelos e arroz de milho e ervilha (F.T.C. 06/ F.T.C. 13 + F.T.AC.6)  Perca/Mero assado com batata assada/cozida (F.T.P. 5 + F.T.AC.2/ F.T.AC.3)	Solha no forno com batata alourada/cozida (F.T.P.5 + F.T.AC.17/ F.T.AC.3)  Vitela estufada aos cubos / com cenoura e arroz de ervilhas (F.T.C. 30 / F.T.C. 18 +F.T.AC.6)	Frango estufado com ervilhas e fusillis cozido (F.T.C. 14 + F.T.AC.10)  Bacalhau à gomes de sá/bacalhau à Brás (F.T.P.18/ F.T.P.17)	Arroz de peixe (pescada/mar uca + miolo de camarão) (F.T.P.14)  Coxas de frango assadas com espirais salpicadas de cenoura ralada (F.T.C. 8 + F.T.AC.16)
<b>Vegetariano</b>	Salada de 3 Feijões com batata cenoura e feijão verde (F.T.V.28)	Tofu grelhado/gratinado com molho de cogumelos e arroz de milho e ervilha (F.T.V.6 / F.T.V.7 + F.T.AC.6)	Gratinado de leguminosas (feijão branco, feijão preto) com legumes (cenoura, alho francês, pimento) no forno com batata alourada/cozida (F.T.V.16 + F.T.AC.17/ F.T.AC.3)	Ervilhas estufadas com legumes (curgete, pimento e alho francês) e massa fusillis cozido (F.T.V.13 + F.T.AC.10)	Arroz de seitan com feijão catarino e alho francês (F.T.V.21)
<b>Salada</b>	Alface, pepino e tomate (F.T.SLD)	Alface, couve roxa e milho(F.T.SLD + F.T.AC 11)	Alface, beterraba e tomate (F.T.SLD)	Tomate, milho e pimento (F.T.SLD + F.T.AC 11)	Alface, beterraba e cenoura (F.T.SLD)
<b>Sobre mesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) / iogurte (F.T.SOB 9 + F.T.SOB 5)	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB 9)	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB 9)	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB 9)	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada (F.T.SOB 9 + F.T.SOB 7)

**SEMANA 2**

	<b>2ª Feira</b>	<b>3ª Feira</b>	<b>4ª Feira</b>	<b>5ª Feira</b>	<b>6ª Feira</b>
<b>Sopa</b>	Nabo com espinafre (F.T.S.11)	Alho francês com cenoura e nabo (F.T.S.12)	Creme de cenoura com couve-flor (F.T.S.10)	Feijão branco com couve portuguesa (F.T.S.7)	Caldo verde (F.T.S.8)
<b>Prato</b>	Filetes de pescada dourados com com arroz de feijão (F.T.P.1 + F.T.AC.10)  Hambúrguer misto estufado/no forno com molho de tomate com arroz de cenoura (F.T.C. 22/17 + F.T.AC.7)	Peru assado com esparguete (F.T.C. 32 + F.T.AC.10)  Maruca gratinada com batata assada/cozida (F.T.P.3 + F.T.AC.2/ F.T.AC.3)	Cardinal no forno com salada camponesa (F.T.P.5 + F.T.AC.5)  Bifes de frango de tomatada com fusillis salpicado de ervilhas (F.T.C.1 + F.T.AC.16)	Lombo de porco assado com arroz de cogumelos (F.T.C. 25 + F.T.AC.6)  Arroz de lulas (F.T.P.16)	Chocos estufados com puré de batata e macedónia (F.T.P.12 + F.T.AC.1 + F.T.AC.13)  Rancho (F.T.C. 2)
<b>Vegetariano</b>	Lentilhas à bolonhesa (F.T.V.8)	Vegetais assados com cogumelos, feijão-frade e molho verde com batata assada/cozida (F.T.V.18 + F.T.AC.2/ F.T.AC.3)	Soja estufada aos cubos com arroz de ervilhas (F.T.V.10 + F.T.AC.6)	Seitan à gomes de sá com favas (F.T.V.2)	Salada de grão-de-bico com espirais cenoura, milho, rebentos de soja e queijo vegan (F.T.V.30)
<b>Salada</b>	Alface, pimento e tomate (F.T.SLD)	Alface, milho e tomate (F.T.SLD + F.T.AC 11)	Cenoura, couve roxa e pepino (F.T.SLD)	Alface, beterraba e milho (F.T.SLD + F.T.AC 11)	Alface, pepino e tomate (F.T.SLD)
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB 9)	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim (F.T.SOB 9 + F.T.SOB 6)	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB 9)	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida (F.T.SOB 9 + F.T.SOB 8)	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB 9)

**SEMANA 3**

	<b>2ª Feira</b>	<b>3ª Feira</b>	<b>4ª Feira</b>	<b>5ª Feira</b>	<b>6ª Feira</b>
<b>Sopa</b>	Creme de abóbora com ervilha (F.T.S.2)	Grão-de-bico com couve-lombarda (F.T.S.17)	Curgete e macedónia (F.T.S.21)	Creme de feijão-verde (F.T.S.23)	Nabo, cenoura e couve branca (F.T.S.4)
<b>Prato</b>	Atum com ovo e feijão-frade (F.T.P.7) Jardineira de frango com cotovelos (ervilha, cenoura e feijão-verde) (F.T.C. 29)	Arroz de aves (peru e frango) (F.T.C. 11)  Meia desfeita de bacalhau (F.T.P.4)	Massada de salmão com coentros (F.T.P.21)  Costeleta decebolada com esparguete salpicado de ervilhas (F.T.C. 28 + F.T.AC.16)	Carne de porco à Portuguesa (F.T.C. 7)  Maruca assada com molho de limão e ervas aromáticas com batata aos gomos corada/coz. (F.T.P.20 + F.T.AC.4 / F.T.AC.3)	Pescada estufada com arroz de feijão-verde (F.T.P.8 + F.T.AC.7)  Carnes mistas aos cubos estufadas com arroz de brócolos / Arroz à Valenciana (F.T.C. 9 + F.T.AC.7 / F.T.C.16)
<b>Vegetariano</b>	Salteado de legumes (alho francês, curgete, cenoura) com cogumelos / favas com cenoura e cogumelos e arroz de feijão (F.T.V.17+ F.T.AC.10)	Tomate recheado com bolonhesa de soja/seitan e ervilhas e esparguete (F.T.V.9+ F.T.AC.10)	Salada de feijocas com batata e legumes (salada camponesa) (F.T.V.32 + F.T.AC.5)	Feijão preto estufado com curgete e couve-lombarda e arroz de cogumelos (F.T.V.33+ F.T.AC.6)	Almondegas de feijão vermelho com aveia e cenoura, estufadas com puré de batata e macedónia (F.T.V.23 + F.T.V.24 + F.T.AC.1 + F.T.AC.13)
<b>Salada</b>	Alface, couve roxa e pepino (F.T.SLD)	Cenoura, milho e tomate (F.T.SLD + F.T.AC 11)	Alface, beterraba e milho (F.T.SLD + F.T.AC 11)	Alface, cenoura e couve roxa (F.T.SLD)	Alface, pepino e tomate (F.T.SLD)
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada (F.T.SOB 9 + F.T.SOB 7)	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB 9)	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina (F.T.SOB 9 + F.T.SOB 10)	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB 9)	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB 9)

**SEMANA 4**

	<b>2ª Feira</b>	<b>3ª Feira</b>	<b>4ª Feira</b>	<b>5ª Feira</b>	<b>6ª Feira</b>
<b>Sopa</b>	Creme de cenoura com couve branca (F.T.S.10)	Abóbora com brócolos (F.T.S.9)	Alho francês com curgete (F.T.S.12)	Feijão branco com espinafres (F.T.S.7)	Creme de alface com nabo (F.T.S.24)
<b>Prato</b>	Salada de peixe (filete de pescada, ovo e camarão) (F.T.P.15)  Almondegas estufadas com esparguete salpicado de ervilhas (F.T.C. 15+ F.T.AC.16)	Feijoada à portuguesa com bola de arroz (F.T.C. 23 + F.T.AC.9)  Pescada/ Palmeta dourada com feijão-frade e batata (F.T.P.2 + F.T.AC.14 + F.T.AC.3)	Arroz de patono forno à antiga (F.T.C. 19)  Arinca no forno com puré de batata e feijão-verde cozido (F.T.P.5 + F.T.AC.1+ F.T.AC.11)	Tirinhas de frango estufadas com fusillis (F.T.C. 12 + F.T.AC.10)  Filetes de solha gratinados com batata cozida e feijão-verde (F.T.P.3+ F.T.AC.3+ F.T.AC.11)	Arroz de polvo (F.T.P.16)  Febras de porco estufadas com arroz demilho (F.T.C. 10 + F.T.AC.6)
<b>Vegetariano</b>	Hamburger de lentilhas com rebentos de soja estufado em molho de tomate com arroz de cenoura (F.T.V.23 + F.T.V.24 + F.T.AC.7)	Tofu gratinado com feijão manteiga, curgete e cenoura com batata assada/ cozida (F.T.V.38 + F.T.AC.2/ F.T.AC.3)	Bifinhos de seitan de tomatada fusillis salpicado de ervilhas (F.T.V.11 + F.T.AC.16)	Arroz de leguminosas (favas) com legumes (curgete, pimento e alho francês) (F.T.V.34)	Rancho vegetariano (grão, cenoura, couve, massa cotovelos) (F.T.V.25)
<b>Salada</b>	Alface, milho e pepino (F.T.SLD + F.T.AC 11)	Alface, pimento e tomate (F.T.SLD)	Alface, couve roxa e pepino (F.T.SLD)	Alface, beterraba e cenoura (F.T.SLD)	Cenoura, Couve roxa e tomate (F.T.SLD)
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB 9)	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida (F.T.SOB 9 + F.T.SOB 8)	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB 9)	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelado (F.T.SOB 9 + F.T.SOB 11)	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB 9)

**SEMANA 5**

	<b>2ª Feira</b>	<b>3ª Feira</b>	<b>4ª Feira</b>	<b>5ª Feira</b>	<b>6ª Feira</b>
<b>Sopa</b>	Macedónia de legumes (F.T.S.1)	Nabiças com feijão-frade (F.T.S.13)	Creme de tomate com ervilha (F.T.S.14)	Feijão vermelho com couve portuguesa (F.T.S.5)	Creme de alho francês com couve-flor (F.T.S.25)
<b>Prato</b>	Empadão de atum com puré de batata e com ervilha/ Massa de atum com cenoura e ervilha (F.T.P.11+ F.T.AC.1 / F.T.P.19)  Arroz de carnes mistas/ Empadão de carne de vacacom arroz (F.T.C. 26/ F.T.C. 24)	Carne de vaca assada e fatiada com fusillis salpicados de cogumelos (F.T.C. 31 + F.T.AC.17) Pescada no forno com molho de limão e ervas aromáticas epuré de batata (F.T.P.20 + F.T.AC.1)	Cardinal gratinado com batata alourada/cozida e brócolos (F.T.P.3 + F.T.AC.18/ F.T.AC.3 + F.T.AC.11) Perna de Perú estufada com esparguete (F.T.C. 4 + F.T.AC.10)	Frango no forno dourado com arroz de cenoura (F.T.C. 8 + F.T.AC.6) Badejo de cebolada com batatas louras/cozida (F.T.P.13 + F.T.AC.18 / F.T.AC.3)	Bacalhau com broa (F.T.P.10)  Tirinhas de porco estufadas com ervilhas e cenoura e arroz branco (F.T.C. 5 + F.T.AC.9)
<b>Vegetariano</b>	Salada de feijão-frade, batata, cenoura, feijão-verde (F.T.V.31)	Arroz lentilhas com cenoura, alho francês e curgete (F.T.V.35)	Massada de feijão preto com cogumelos e coentros (F.T.V.19)	Cogumelos com favas à portuguesa (F.T.V.5)	Feijão branco estufado com curgete e couve-lombarda, arroz de feijão-verde (F.T.V.33 + F.T.AC.7)
<b>Salada</b>	Alface, pepino e tomate (F.T.SLD)	Alface, couve em juliana e milho (F.T.SLD + F.T.AC 11)	Alface, milho e tomate (F.T.SLD + F.T.AC 11)	Alface, beterraba e pepino (F.T.SLD)	Couve-de-bruxelas, milho e tomate (F.T.SLD + F.T.AC 11)
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB 9)	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB 9)	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada (F.T.SOB 9 + F.T.SOB 7)	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB 9)	Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria (F.T.SOB 9 + F.T.SOB 4)

**SEMANA 6**

	<b>2ª Feira</b>	<b>3ª Feira</b>	<b>4ª Feira</b>	<b>5ª Feira</b>	<b>6ª Feira</b>
<b>Sopa</b>	Abobora com feijão-verde (F.T.S.9)	Caldo verde (F.T.S.8)	Feijão branco com couve-lombarda (F.T.S.7)	Creme de cenoura com brócolo (F.T.S.10)	Alho francês com curgete (F.T.S.12)
<b>Prato</b>	Massada de peixe (cardinal) com coentros (F.T.P.21)  Salada de frango com ovo (F.T.C. 27)	Perna de frango assada com arroz de milho (F.T.C. 8 + F.T.AC.6)  Salmão grelhado com molho de limão e ervas aromáticas/g ratinado com batata assada/coz. (F.T.P.6/ F.T.P.3 + F.T.AC.2/ F.T.AC.3)	Filete de pescada gratinado com puré de batata (F.T.P.3 + F.T.AC.1)  Strogonoff misto (vaca e porco) com arroz de feijão-verde (F.T.C. 20 + F.T.AC.7)	Vitela estufada aos cubos com cenoura e massa esparguete (F.T.C. 18 + F.T.AC.10)  Abrótea estufada com salada russa (F.T.P.8+ F.T.AC.5)	Feijoada de lulas com bola de arroz (F.T.P.9 + F.T.AC.9)  Carnes mistas estufadas (vaca e porco) com grão-de-bico e couve-lombarda e arroz de brócolos (F.T.C. 21 + F.T.AC.7)
<b>Vegetariano</b>	Jardineira vegetariana (soja, ervilhas, cenoura, feijão verde e cotovelos) (F.T.V.26)	Salada de grão-de-bico com batata, cogumelos e cenoura (F.T.V.32)	Tofu de cebolada com esparguete salpicado de ervilhas (F.T.V.15 + F.T.AC.16)	Croquetes de feijão preto com cenoura no forno com batata aos gomos corada/cozida (F.T.V.23 + F.T.AC.4/ F.T.AC.3)	Leguminosas estufadas (ervilha + lentilha) com legumes (curgete, pimento e alho francês), arroz de brócolos/ Arroz de leguminosas estufadas com legumes (F.T.V.13 + F.T.AC.7 /F.T.V.34)
<b>Salada</b>	Alface, cenoura e courgette (F.T.SLD)	Cenoura, milho e tomate (F.T.SLD + F.T.AC 11)	Alface, beterraba e pepino (F.T.SLD)	Alface, cenoura e couve roxa (F.T.SLD)	Alface, pimento e tomate (F.T.SLD)

**SEMANA 6**

	<b>2ª Feira</b>	<b>3ª Feira</b>	<b>4ª Feira</b>	<b>5ª Feira</b>	<b>6ª Feira</b>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB 9)	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz-doce (F.T.SOB 9 + F.T.SOB 3)	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB 9)	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida (F.T.SOB 9 + F.T.SOB 8)	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB 9)

**SEMANA 7**

	<b>2ª Feira</b>	<b>3ª Feira</b>	<b>4ª Feira</b>	<b>5ª Feira</b>	<b>6ª Feira</b>
<b>Sopa</b>	Curgete com macedónia (F.T.S.21)	Creme de ervilhas com cenoura (F.T.S.18)	Couve-flor com cenoura (F.T.S.19)	Grão-de-bico com espinafre (F.T.S.17)	Creme de alface com nabo (F.T.S.24)
<b>Prato</b>	<p>Atum com ovo e salada russa (F.T.P.22 + F.T.AC.5)</p> <p>Carne à bolonhesa (F.T.C. 3)</p>	<p>Febras de porco grelhadas/gratinadas com molho de cogumelos e arroz de milho e ervilha (F.T.C. 06/ F.T.C. 13 + F.T.AC.6)</p> <p>Perca/Mero assado com batata assada/cozida (F.T.P. 5 + F.T.AC.2/ F.T.AC.3)</p>	<p>Solha no forno com batata alourada/cozida (F.T.P.5 + F.T.AC.17/ F.T.AC.3)</p> <p>Vitela estufada aos cubos / com cenoura e arroz de ervilhas (F.T.C. 30 / F.T.C. 18 + F.T.AC.6)</p>	<p>Frango estufado com ervilhas e fusillis cozido (F.T.C. 14 + F.T.AC.10)</p> <p>Bacalhau à gomes de sá/bacalhau à Brás (F.T.P.18/ F.T.P.17)</p>	<p>Arroz de peixe (pescada/mar uca + miolo de camarão) (F.T.P.14)</p> <p>Coxas de frango assadas com espirais salpicadas decenoura ralada (F.T.C. 8 + F.T.AC.16 )</p>
<b>Vegetariano</b>	Salada de 3 feijões com batata, cenoura e feijão-verde (F.T.V.28)	Feijoada vegetariana (feijão vermelho cenoura e lombarda) com bola de arroz (F.T.V.27+ F.T.AC.9)	Gratinado de leguminosas (ervilha+ favas) com legumes (beringela, alho francês e pimento) no forno com puré de batata (vegan) e feijão-verde cozido (F.T.V.16+ F.T.AC.1+ F.T.AC.11)	Tirinhas de seitan estufadas com cenoura e favas e fusillis (F.T.V.12+ F.T.AC.10)	Arroz de feijão manteiga com cogumelos cenoura e couve-lombarda (F.T.V.22)
<b>Salada</b>	Couve roxa, pimento e tomate (F.T.SLD)	Alface, cenoura e milho (F.T.SLD + F.T.AC 11)	Alface, Pepino e tomate (F.T.SLD)	Cenoura, couve roxa e tomate (F.T.SLD)	Alface, beterraba e milho (F.T.SLD + F.T.AC 11)

**SEMANA 7**

	<b>2ª Feira</b>	<b>3ª Feira</b>	<b>4ª Feira</b>	<b>5ª Feira</b>	<b>6ª Feira</b>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada (F.T.SOB 9 + F.T.SOB 7)	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB 9)	Fruta da época (min. 3 variedades) / Leite-creme (F.T.SOB 9 + F.T.SOB 2)	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB 9)	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB 9)

**SEMANA 8**

	<b>2ª Feira</b>	<b>3ª Feira</b>	<b>4ª Feira</b>	<b>5ª Feira</b>	<b>6ª Feira</b>
<b>Sopa</b>	Alho francês com feijão-verde (F.T.S.12)	Nabo com cenoura e couve-lombarda (F.T.S.4)	Feijão branco com nabiças (F.T.S.5)	Abobora com couve branca (F.T.S.9)	Caldo verde (F.T.S.8)
<b>Prato</b>	Filetes de pescada dourados com com arroz de feijão (F.T.P.1 + F.T.AC.10)  Hambúrguer misto estufado/no forno com molho de tomate com arroz de cenoura (F.T.C. 22/17 + F.T.AC.7)	Peru assado com esparguete (F.T.C. 32 + F.T.AC.10)  Maruca gratinada com batata assada/cozida (F.T.P.3 + F.T.AC.2/ F.T.AC.3)	Cardinal no forno com salada camponesa (F.T.P.5 + F.T.AC.5)  Bifes de frango de tomatada com fusillis salpicado de ervilhas (F.T.C.1 + F.T.AC.16)	Lombo de porco assado com arroz de cogumelos (F.T.C. 25 + F.T.AC.6)  Arroz de lulas (F.T.P.16)	Chocos estufados com puré de batata e macedónia (F.T.P.12 + F.T.AC.1 + F.T.AC.13)  Rancho (F.T.C. 2)
<b>Vegetariano</b>	Almondegas de lentilhas com aveia estufadas com molho de tomate e esparguete salpicado de ervilhas (F.T.V.23+ F.T.V.24+ F.T.AC.16)	Salada de feijão-frade com batata, brócolos, cenoura e milho (F.T.V.31)	Arroz de tofu com favas e cenoura no forno (F.T.V.21)	Salada de grão-de-bico com batata, feijão-verde e cenoura (F.T.V.32)	Feijão vermelho estufado com curgete e couve-lombarda e arroz de milho (F.T.V.33+ F.T.AC.6)
<b>Salada</b>	Alface, cenoura e tomate (F.T.SLD)	Couve roxa, pimento e tomate (F.T.SLD)	Alface, beterraba e cenoura ralada (F.T.SLD)	Milho, pepino e tomate (F.T.SLD + F.T.AC 11)	Alface, couve roxa e tomate (F.T.SLD)
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB 9)	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida (F.T.SOB 9 + F.T.SOB 8)	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB 9)	Fruta da época (min. 3 variedades) / logurte (F.T.SOB 9 + F.T.SOB 5)	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB 9)

**SEMANA 9**

	<b>2ª Feira</b>	<b>3ª Feira</b>	<b>4ª Feira</b>	<b>5ª Feira</b>	<b>6ª Feira</b>
<b>Sopa</b>	Abobora com espinafre (F.T.S.9)	Lentilhas e couve portuguesa (F.T.S.6)	Creme de alho francês com cenoura e curgete (F.T.S.22)	Feijão-verde com cenoura (F.T.S.16)	Feijão-vermelho com nabiça (F.T.S.5)
<b>Prato</b>	Atum com ovo e feijão-frade (F.T.P.7) Jardineira de frango com cotovelos (ervilha, cenoura e feijão-verde) (F.T.C. 29)	Arroz de aves (peru e frango) (F.T.C. 11)  Meia desfeita de bacalhau (F.T.P.4)	Massada de salmão com coentros (F.T.P.21)  Costeleta decebolada com esparguete salpicado de ervilhas (F.T.C. 28 + F.T.AC.16)	Carne de porco à Portuguesa (F.T.C. 7)  Maruca assada com molho de limão e ervas aromáticas com batata aos gomos corada/coz. (F.T.P.20 + F.T.AC.4 / F.T.AC.3)	Pescada estufada com arroz de feijão-verde (F.T.P.8 + F.T.AC.7)  Carnes mistas aos cubos estufadas com arroz de brócolos / Arroz à Valenciana (F.T.C. 9 + F.T.AC.7 / F.T.C.16)
<b>Vegetariano</b>	Empadão de soja com puré de batata (vegan) e ervilha/ Massa de soja com cenoura e ervilha (F.T.V.1/ F.T.AC.1 / F.T.V.36)	Seitan fatiado no forno com ervilhas e com fusillis salpicados de cogumelos (F.T.V.4+ F.T.AC.17)	Gratinado de leguminosas (feijão branco e feijão manteiga) com legumes (beringela, curgete e brócolo) no forno com batata alourada/cozida (F.T.V.16 + F.T.AC.18/ F.T.AC.3)	Almondegas de grão-de-bico com rebentos de soja no forno e arroz de cenoura (F.T.V.23 + F.T.AC.6)	Tofu com broa no forno (F.T.V.3)
<b>Salada</b>	Beterraba, Cenoura e Tomate (F.T.SLD)	Cenoura, couve roxa e tomate (F.T.SLD)	Alface, cenoura e milho (F.T.SLD + F.T.AC 11)	Alface, pepino e tomate (F.T.SLD)	Alface, milho e pimento (F.T.SLD + F.T.AC 11)
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB 9)	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB 9)	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada (F.T.SOB 9 + F.T.SOB 7)	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB 9)	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim (F.T.SOB 9 + F.T.SOB 6)

**SEMANA 10**

	<b>2ª Feira</b>	<b>3ª Feira</b>	<b>4ª Feira</b>	<b>5ª Feira</b>	<b>6ª Feira</b>
<b>Sopa</b>	Creme de abóbora com brócolo (F.T.S.2)	Alho francês com couve coração (F.T.S.12)	Creme de ervilha com cenoura (F.T.S.18)	Curgete com alface (F.T.S.21)	Grão-de-bico com agrião (F.T.S.17)
<b>Prato</b>	Salada de peixe (filete de pescada, ovo e camarão) (F.T.P.15)  Almondegas estufadas com esparguete salpicado de ervilhas (F.T.C. 15+ F.T.AC.16)	Feijoada à portuguesa com bola de arroz (F.T.C. 23 + F.T.AC.9)  Pescada/ Palmeta dourada com feijão-frade e batata (F.T.P.2 + F.T.AC.14 + F.T.AC.3)	Arroz de patono forno à antiga (F.T.C. 19)  Arinca no forno com puré de batata e feijão-verde cozido (F.T.P.5 + F.T.AC.1+ F.T.AC.11)	Tirinhas de frango estufadas com fusillis (F.T.C. 12 + F.T.AC.10)  Filetes de solha gratinados com batata cozida e feijão-verde (F.T.P.3+ F.T.AC.3+ F.T.AC.11)	Arroz de polvo (F.T.P.16)  Febras de porco estufadas com arroz de milho (F.T.C. 10 + F.T.AC.6)
<b>Vegetariano</b>	Arroz de soja com feijão vermelho/ empadão de soja com feijão vermelho (F.T.V.21/ F.T.V.1)	Vegetais assados com cogumelos, feijão-frade e molho verde com puré de batata vegan (F.T.V.18 + F.T.AC.1)	Curgete recheada com bolonhesa de lentilhas e esparguete (F.T.V.9 + F.T.AC.10)	3 Feijões de cebolada com batatas lours/cozida (F.T.V.15 + F.T.AC.18/ F.T.AC.3)	Tirinha de seitan estufado com cenoura ervilhas e arroz branco (F.T.V.12 + F.T.AC.9)
<b>Salada</b>	Alface, cenoura e milho (F.T.SLD + F.T.AC 11)	Curgete, pepino e tomate (F.T.SLD)	Alface, cenoura e milho (F.T.SLD + F.T.AC 11)	Alface, couve roxa e tomate (F.T.SLD)	Beterraba, cenoura e tomate (F.T.SLD)
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina de frutas (F.T.SOB 9 + F.T.SOB 1)	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB 9)	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB 9)	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida (F.T.SOB 9 + F.T.SOB 8)	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB 9)

**SEMANA 11**

	<b>2ª Feira</b>	<b>3ª Feira</b>	<b>4ª Feira</b>	<b>5ª Feira</b>	<b>6ª Feira</b>
<b>Sopa</b>	Creme de cenoura com couve branca (F.T.S.20)	Caldo verde (F.T.S.8)	Feijão vermelho com feijão-verde (F.T.S.5)	Creme de couve-flor com cenoura e nabo (F.T.S.26)	Macedónia de legumes (F.T.S.1)
<b>Prato</b>	Empadão de atum com puré de batata e com ervilha/ Massa de atum com cenoura e ervilha (F.T.P.11+ F.T.AC.1 / F.T.P.19)  Arroz de carnes mistas/ Empadão de carne de vacacom arroz (F.T.C. 26/ F.T.C. 24)	Carne de vaca assada e fatiada com fusillis salpicados de cogumelos (F.T.C. 31 + F.T.AC.17) Pescada no forno com molho de limão e ervas aromáticas e puré de batata (F.T.P.20 + F.T.AC.1)	Cardinal gratinado com batata alourada/cozida e brócolos (F.T.P.3 + F.T.AC.18/ F.T.AC.3 + F.T.AC.1 1)  Perna de Perúestufada com esparguete (F.T.C. 4 + F.T.AC.10)	Frango no forno dourado com arroz de cenoura (F.T.C. 8 + F.T.AC.6) Badejo de cebolada combatatas louras/cozida (F.T.P.13 + F.T.AC.18/ F.T.AC.3)	Bacalhau com broa (F.T.P.10)  Tirinhas de porco estufadas comervilhas e cenoura e arroz branco (F.T.C. 5 + F.T.AC.9)
<b>Vegetariano</b>	Massada de lentilhas com ervilhas e coentros (F.T.V.19)	Hamburger de grão-de-bico com cenoura no forno e arroz de milho (F.T.V.23 + F.T.AC.6)	Empadão de soja com ervilhas (F.T.V.1 + F.T.AC.1)	Soja estufada com cenoura, feijão catarino e massa esparguete (F.T.V.14 + F.T.AC.10)	Feijoada de feijão-branco com cogumelos e bola de arroz (F.T.V.37+ F.T.AC.9)
<b>Salada</b>	Milho, pimento e tomate (F.T.SLD + F.T.AC 11)	Alface, couve roxa e milho (F.T.SLD + F.T.AC 11)	Couve em juliana, pepino e tomate (F.T.SLD)	Alface, beterraba e cenoura (F.T.SLD)	Alface, milho e pimento (F.T.SLD + F.T.AC 11)
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB 9)	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada (F.T.SOB 9 + F.T.SOB 7)	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB 9)	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz-doce (F.T.SOB 9 + F.T.SOB 3)	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB 9)

**SEMANA 12**

	<b>2ª Feira</b>	<b>3ª Feira</b>	<b>4ª Feira</b>	<b>5ª Feira</b>	<b>6ª Feira</b>
<b>Sopa</b>	Alho francês com alface (F.T.S.12)	Creme de tomate com ervilhas (F.T.S.14)	Cenoura com brócolos (F.T.S.15)	Feijão branco com espinafres (F.T.S.7)	Nabo com couve-lombarda (F.T.S.11)
<b>Prato</b>	Massada de peixe (cardinal) com coentros (F.T.P.21)  Salada de frango com ovo (F.T.C. 27)	Perna de frango assada com arroz de milho (F.T.C. 8 + F.T.AC.6)  Salmão grelhado com molho de limão e ervas aromáticas/gratinado com batata assada/coz. (F.T.P.6/ F.T.P.3 + F.T.AC.2/ F.T.AC.3)	Filete de pescada gratinado com puré de batata (F.T.P.3 + F.T.AC.1)  Strogonoff misto (vaca e porco) com arroz de feijão-verde (F.T.C. 20 + F.T.AC.7)	Vitela estufada aos cubos com cenoura e massa esparguete (F.T.C. 18 + F.T.AC.10)  Abrótea estufada com salada russa (F.T.P.8+ F.T.AC.5)	Feijoada de lulas com bola de arroz (F.T.P.9 + F.T.AC.9)  Carnes mistas estufadas (vaca e porco) com grão-de-bico e couve-lombarda e arroz de brócolos (F.T.C. 21 + F.T.AC.7)
<b>Vegetariano</b>	Salada de 2 feijões (branco, vermelho) com espirais e legumes (milho, cenoura e rebentos de soja) (F.T.V.29)	Tofu grelhado com molho de ervilhas batata cozida aos cubos e cenoura (F.T.V.6 + F.T.AC.3 + F.T.AC.11)	Strogonoff de lentilhas com cogumelos, cenoura e arroz de feijão-verde (F.T.V.20 + F.T.AC.7)	Seitan estufado aos cubos com salada russa (F.T.V.10 + F.T.AC.5)	Grão-de-bico estufado com cenoura e couve-lombarda e arroz de brócolos (F.T.V.33 + F.T.AC.7)
<b>Salada</b>	Couve roxa, pepino e tomate (F.T.SLD)	Alface, beterraba e milho (F.T.SLD + F.T.AC 11)	Alface, cenoura e pimento (F.T.SLD)	Couve roxa, cenoura e tomate (F.T.SLD)	Alface, cenoura e couve em juliana (F.T.SLD)
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB 9)	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta Cozida (F.T.SOB 9 + F.T.SOB 8)	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB 9)	Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria (F.T.SOB 9 + F.T.SOB 4)	Fruta da época (min. 3 variedades) (F.T.SOB 9)

## ANEXO F2 - FICHAS TÉCNICAS

### F.T.S.1

#### FICHA TÉCNICA

**Nome da sopa:** Macedónia de legumes

##### Ingredientes

Batata	50g
Feijão-verde	60g
Ervilha	20g
Cenoura	80g
Cebola	50g
Azeite	1ml
Sal	≤0,2g
Alho	2g

**Método de confeção:** Cozido

**Método culinário:** Lavar, descascar e cortar a batata, a cebola, a cenoura e o alho e colocar a cozer metade da quantidade de cenoura, metade da quantidade de ervilha e os restantes ingredientes. Depois de cozido triturar e adicionar o feijão-verde, a restante quantidade de ervilha e a restante quantidade de cenoura previamente cortada em porções pequenas. Deixar cozer, retificar o tempero e no final adicionar o azeite.

### F.T.S.2

#### FICHA TÉCNICA

**Nome da sopa:** Creme de abóbora com ervilha / alface / brócolo

##### Ingredientes

Abóbora	60g
Ervilha/ alface/ brócolo	30g/ 50g/100g
Batata	50g
Cebola	50g
Azeite	1ml
Sal	≤0,2g
Alho	2g

**Método de confeção:** Cozido

**Método culinário:** Lavar e descascar a batata, a abóbora, o alho e a cebola. Numa panela colocar a água com a batata, a abóbora, o alho e a cebola. Deixar cozer. Triturar a base da sopa. Juntar a ervilha / alface / brócolo e deixar cozer. No final da cozedura, voltar a triturar, retificar o tempero e adicionar o azeite.

### F.T.S.3

#### FICHA TÉCNICA

---

**Nome da sopa:** Couve branca com cenoura ripada

---

##### Ingredientes

Batata	50g
Couve branca	100g
Cenoura	80g
Cebola	50g
Azeite	1ml
Sal	≤0,2g
Alho	2g

---

**Método de confeção:** Cozido

---

**Método culinário:** Lavar, descascar e cortar metade da quantidade de cenoura, a batata, a cebola e o alho. Colocar tudo numa panela e deixar cozer. Depois de cozido reduzir tudo a puré e adicionar a restante cenoura (ripada), a couve branca (em juliana) e deixar cozer. Retificar o tempero e no final adicionar o azeite.

---

### F.T.S.4

#### FICHA TÉCNICA

---

**Nome da sopa:** Nabo com cenoura e couve-lombarda / couve branca

---

##### Ingredientes

Batata	50g
Couve-lombarda / couve branca	90g/ 100g
Nabo	120g
Cenoura	80g
Cebola	50g
Azeite	1ml
Sal	≤0,2g
Alho	2g

---

**Método de confeção:** Cozido

---

**Método culinário:** Lavar, descascar e cortar a batata, a cenoura, a cebola, o nabo e o alho e preparar a couve-lombarda / couve branca cortada em juliana. Cozer a batata, a cebola, o nabo, metade da quantidade de cenoura e o alho em água. Depois de cozido reduzir tudo a puré e acrescentar a couve-lombarda / couve branca e a restante cenoura aos cubos e deixar cozer. Retificar o tempero e juntar o azeite no final da cozedura.

---

---

**FICHA TÉCNICA**

---

**Nome da sopa:** Feijão vermelho / feijão branco com couve-lombarda / couve portuguesa / couve-branca / nabiça / feijão-verde

---

**Ingredientes**

Batata	50g
Feijão vermelho/Feijão branco	F.T.S.5 10g
Couve-lombarda/Couve portuguesa/ Couve branca/ nabiças/feijão-verde	90g/ 110g/100g/120g/ 60g
Cenoura	80g
Cebola	50g
Azeite	1ml
Sal	≤0,2g
Alho	2g

---

**Método de confeção:** Cozido

---

**Método culinário:** Colocar o feijão a demolhar de véspera. Lavar, descascar e cortar a batata, a cebola, o alho e metade da quantidade de cenoura e cozer em água. Depois de cozidos, adicionar metade do feijão (previamente cozido) e a água de o cozer e triturar o preparado. Juntar a couve-lombarda / portuguesa / branca (cortada em juliana) /nabiças/ feijão-verde, a restante quantidade de cenoura (cortada aos cubos) e deixar cozer. Antes do final da cozedura, adicionar o resto do feijão. Retificar o tempero e juntar o azeite no final da cozedura.

---

F.T.S.6

---

**FICHA TÉCNICA**

---

**Nome da sopa:** Lentilhas e couve portuguesa

---

**Ingredientes**

Batata	50g
Couve-portuguesa	110g
Lentilha	10g
Cenoura	80g
Cebola	50g
Azeite	1ml
Sal	≤0,2g
Alho	2g

---

**Método de confeção:** Cozido

---

**Método culinário:** Demolhar a lentilha de véspera. Lavar, descascar e cortar os ingredientes (batata, cenoura, cebola, alho) e cozer em água juntamente com a lentilha. Após cozer, triturar o preparado e adicionar a couve portuguesa (cortada em juliana). No fim da cozedura, retificar o tempero e acrescentar o azeite.

---

---

## F.T.S.7

### FICHA TÉCNICA

---

**Nome da sopa:** Feijão branco com couve-lombarda / couve portuguesa / espinafre

---

#### Ingredientes

Batata	50g
Couve-lombarda / couve portuguesa/espinafre	90g/ 110g/ 80g
Feijão branco	10g
Cenoura	80g
Cebola	50g
Azeite	1ml
Sal	≤0,2g
Alho	2g

---

**Método de confeção:** Cozido

---

**Método culinário:** Demolhar o feijão de véspera. No dia, lavar, descascar e cortar a batata, metade da cenoura, a cebola e o alho e levar a cozer em água. Adicionar cerca de metade do feijão (previamente cozido) ao preparado anterior, assim como a água da sua cozedura. Triturar o preparado e juntar a couve-lombarda / portuguesa / espinafre (previamente cortada e lavada) e o resto da cenoura até cozer. Antes do final da cozedura, adicionar o restante feijão e deixar apurar. No final reificar o tempero e acrescentar o azeite.

---

## F.T.S.8

### FICHA TÉCNICA

---

**Nome da sopa:** Caldo-verde

---

#### Ingredientes

Batata	50g
Caldo verde	120g
Cebola	50g
Curgete	60g
Chouriço	10g
Azeite	1ml
Sal	≤0,2g
Alho	2g

---

**Método de confeção:** Cozido

---

**Método culinário:** Lavar e descascar a batata, o alho, a curgete e a cebola. Cozer em água. Depois de cozido triturar os legumes. Juntar o caldo-verde e deixar cozer. No final da cozedura adicionar o azeite e retificar o tempero. Servir com chouriço previamente cozido.

---

## F.T.S.9

### FICHA TÉCNICA

**Nome da sopa:** Abóbora com brócolo / couve-branca / feijão-verde/ espinafre

#### Ingredientes

Abóbora	60g
Brócolo/ couvebranca/ feijão-verde/ espinafre	100g/ 100g/60g/80g
Cenoura	80g
Curgete	80g
Cebola	50g
Azeite	1ml
Sal	≤0,2g
Alho	2g

**Método de confeção:** Cozido

**Método culinário:** Lavar, descascar e cortar a abóbora, a cenoura, a curgete, a cebola e o alho e cozer em água. Depois de cozido reduzir tudo a puré e acrescentar o brócolo / a couve-branca (em juliana) / feijão-verde / espinafre e deixar cozer. Retificar o tempero e adicionar o azeite no final da cozedura.

## F.T.S.10

### FICHA TÉCNICA

**Nome da sopa:** Creme de cenoura com brócolo / couve-flor / couve-branca

#### Ingredientes

Batata	50g
Couve-flor /brócolo / couve branca	100gr/ 100g/100g
Cenoura	80g
Cebola	50g
Azeite	1ml
Sal	≤0,2g
Alho	2g

**Método de confeção:** Cozido

**Método culinário:** Descascar, lavar e cortar em pedaços a batata, a cenoura, a cebola, o alho. Cozer tudo em água. Após cozido, reduzir a puré. Posteriormente colocar a couve-flor / brócolo / couve branca (em juliana), previamente lavada e cortada e deixar cozer. Retificar o tempero e juntar o azeite no final da cozedura.

**F.T.S.11****FICHA TÉCNICA****Nome da sopa:** Nabo com espinafre /couve-lombarda**Ingredientes**

Batata	50g
Espinafre / couve-lombarda	80g/ 90g
Nabo	120g
Curgete	60g
Cebola	50g
Azeite	1ml
Sal	≤0,2g
Alho	2g

**Método de confeção:** Cozido

**Método culinário:** Lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer a batata, a cebola, o alho, o nabo e a curgete. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar o espinafre / couve-lombarda (em juliana). Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.

**F.T.S.12****FICHA TÉCNICA****Nome da sopa:** Alho francês com curgete / feijão-verde / cenoura e nabo / couve coração / alface**Ingredientes**

Batata	50g
Alho francês	100g
Curgete / feijão-verde / nabo/ couve coração / alface	60g/ 60g/ 120g/ 80g/ 50g
Cenoura	80g
Cebola	50g
Azeite	1ml
Sal	≤0,2g
Alho	2g

**Método de confeção:** Cozido

**Método culinário:** Descascar, lavar e cortar em pedaços a batata, o alho francês, a curgete / feijão-verde / nabo / couve coração / alface, a cenoura, a cebola e o alho. Numa panela colocar a água com a batata, o alho francês, a cenoura, a cebola e o alho. Deixar cozer. Triturar a base da sopa. Juntar a curgete / feijão-verde / nabo / couve coração / alface e deixar cozer. Retificar o tempero e adicionar o azeite no final da cozedura.

## F.T.S.13

### FICHA TÉCNICA

**Nome da sopa:** Nabiça com feijão-frade

#### **Ingredientes**

Nabiça	120g
Batata	50g
Feijão-frade	10g
Cenoura	80g
Cebola	50g
Azeite	1ml
Sal	≤0,2g
Alho	2g

**Método de confeção:** Cozido

**Método culinário:** De véspera demolhar o feijão-frade. Descascar e lavar a batata, a cenoura, o alho e a cebola e levar a cozer em água a ferver. Depois de tudo cozido, triturar a sopa e algum feijão-frade (previamente cozido). Adicionar a água de cozer o feijão-frade e a nabiça previamente lavada e preparada. Deixar cozer e juntar o restante feijão-frade já cozido. Por fim, retificar o tempero e juntar o azeite no final da cozedura.

## F.T.S.14

### FICHA TÉCNICA

**Nome da sopa:** Creme de tomate com ervilha

#### **Ingredientes**

Tomate	50g
Batata	50g
Ervilha	30g
Curgete	60g
Cebola	50g
Azeite	1ml
Sal	≤0,2g

**Método de confeção:** Cozido

**Método culinário:** Limpar o tomate de pele e sementes. Lavar, descascar e cortar os ingredientes e cozer em água. Após cozer, triturar o preparado, retificar o tempero e adicionar o azeite.

## F.T.S.15

### FICHA TÉCNICA

---

**Nome da sopa:** Cenoura com brócolo

---

#### **Ingredientes**

Brócolo	100g
Cenoura	80g
Batata	50g
Curgete	80g
Cebola	50g
Azeite	1ml
Sal	≤0,2g
Alho	2g

---

**Método de confeção:** Cozido

---

**Método culinário:** Lavar, descascar e cortar os ingredientes e cozer em água, exceto o brócolo e metade da quantidade de cenoura. Após cozer, triturar o preparado e adicionar o brócolo, previamente cortados aos raminhos, e a cenoura, previamente cortada aos cubos. Retificar o tempero e no fim da cozedura, acrescentar o azeite.

---

## F.T.S.16

### FICHA TÉCNICA

---

**Nome da sopa:** Feijão-verde com cenoura

---

#### **Ingredientes**

Batata	50g
Feijão-verde	60g
Cenoura	80g
Cebola	50g
Azeite	1ml
Sal	≤0,2g
Alho	2g

---

**Método de confeção:** Cozido

---

**Método culinário:** Lavar, descascar e cortar a batata, a cenoura, a cebola, o alho e cozer em água. Depois de cozido, triturar os legumes. Preparar o feijão-verde às tirinhas, acrescentar e deixar cozer. Retificar o tempero e no final da cozedura, juntar o azeite.

---

**F.T.S.17****FICHA TÉCNICA**

---

**Nome da sopa:** Grão-de-bico com nabiça / couve-lombarda / espinafre / agrião

---

**Ingredientes**

Batata	50g
Nabiça / Couve-lombarda / espinafre / agrião	120g/ 90g/ 80g/ 50g
Grão-de-bico	10g
Cenoura	80g
Cebola	50g
Azeite	1ml
Sal	≤0,2g
Alho	2g

---

**Método de confeção:** Cozido

---

**Método culinário:** De véspera, colocar o grão a demolhar. No dia, lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer a batata a cebola, o alho e a cenoura. À parte cozer o grão. Após cozedura, triturar os legumes e metade do grão anteriormente cozido e adicionar a água de cozer o grão. Adicionar a nabiça/ agrião / espinafre / couve-lombarda cortada em juliana e deixar cozer. Antes do final adicionar o restante grão, retificar o tempero e no final adicionar o azeite.

---

**F.T.S.18****FICHA TÉCNICA**

---

**Nome da sopa:** Creme de ervilha com cenoura

---

**Ingredientes**

Batata	50g
Ervilha	30g
Alho francês	100g
Cenoura	80g
Cebola	50g
Azeite	1ml
Sal	≤0,2g
Alho	2g

---

**Método de confeção:** Cozido

---

**Método culinário:** Lavar, descascar e cortar a batata, a cenoura, a cebola, o alho francês e o alho. Levar a cozer tudo juntamente com a ervilha. Depois de cozido, triturar tudo. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.

---

## F.T.S.19

### FICHA TÉCNICA

---

**Nome da sopa:** Couve-flor com cenoura

---

#### Ingredientes

Batata	50g
Couve-flor	100g
Cenoura	80g
Cebola	50g
Nabo	120g
Azeite	1ml
Sal	≤0,2g
Alho	2g

---

**Método de confeção:** Cozido

---

**Método culinário:** Lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer a batata, a cebola, o nabo, o alho, metade da quantidade de couve-flor e metade da quantidade de cenoura. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar a restante couve-flor e cenoura cortada aos bocadinhos e deixar cozer. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.

---

## F.T.S.20

### FICHA TÉCNICA

---

**Nome da sopa:** Creme de cenoura com couve-branca

---

#### Ingredientes

Batata	50g
Couve branca	100g
Cenoura	150g
Cebola	50g
Nabo	120g
Azeite	1ml
Sal	≤0,2g
Alho	2g

---

**Método de confeção:** Cozido

---

**Método culinário:** Descascar, lavar e cortar em pedaços a batata, a cenoura, a couve branca, a cebola, o nabo e o alho. Colocar os ingredientes numa panela com água e deixar cozer. Após cozido, reduzir a puré, retificar o tempero e deixar ferver mais um pouco. Juntar o azeite no final da cozedura.

---

## F.T.S.21

### FICHA TÉCNICA

**Nome da sopa:** Curgete com macedónia / alface

#### Ingredientes

Abóbora	60g
Macedónia (feijão verde e ervilha) / alface	60g+ 20g/ 50g
Curgete	80g
Cenoura	80g
Cebola	50g
Azeite	1ml
Sal	≤0,2g
Alho	2g

**Método de confeção:** Cozido

**Método culinário:** Descascar, lavar e cortar a abóbora, a curgete, a cenoura, a cebola e o alho e cozer em água. Posteriormente triturar os legumes e adicionar a alface/ macedónia (feijão verde e ervilha). No fim retificar os temperos e juntar o azeite no final da cozedura.

## F.T.S.22

### FICHA TÉCNICA

**Nome da sopa:** Creme de alho francês com cenoura e curgete

#### Ingredientes

Abóbora	60g
Alho francês	120g
Curgete	60g
Cenoura	80g
Cebola	50g
Azeite	1ml
Sal	≤0,2g
Alho	2g

**Método de confeção:** Cozido

**Método culinário:** Lavar e descascar o alho francês, a cenoura, a abóbora, a curgete, o nabo, o alho e a cebola e cortar tudo em pedaços. Adicionar todos os ingredientes numa panela com água e levar a cozer. Após cozido, reduzir a puré. Retificar temperos e adicionar o azeite.

## F.T.S.23

### FICHA TÉCNICA

---

**Nome da sopa:** Creme de feijão-verde

---

#### **Ingredientes**

Batata	50g
Alho francês	100g
Feijão-verde	60g
Cebola	50g
Cenoura	80g
Azeite	1ml
Sal	≤0,2g
Alho	2g

---

**Método de confeção:** Cozido

---

**Método culinário:** Lavar, descascar e cortar a batata, o feijão-verde, o alho francês, a cenoura, a cebola e o alho e cozer em água. Depois de cozido, triturar todo o preparado. Retificar o tempero e no final da cozedura juntar o azeite.

---

## F.T.S.24

### FICHA TÉCNICA

---

**Nome da sopa:** Creme de alface com nabo

---

#### **Ingredientes**

Batata	50g
Cenoura	150g
Cebola	50g
Alface	50g
Nabo	120g
Azeite	1ml
Sal	≤0,2g
Alho	2g

---

**Método de confeção:** Cozido

---

**Método culinário:** Descascar, lavar e cortar em pedaços a batata, a cenoura, a cebola, a alface, o nabo e o alho. Adicionar tudo num tacho com água a ferver e sal. Após cozido, reduzir a puré. Retificar o tempero e juntar o azeite no final da cozedura.

---

## F.T.S.25

### FICHA TÉCNICA

**Nome da sopa:** Creme de alho francês com couve-flor

#### Ingredientes

Couve-flor	100g
Alho francês	100g
Curgete	60g
Batata	50g
Cebola	50g
Azeite	1ml
Sal	≤0,2g
Alho	2g

**Método de confeção:** Cozido

**Método culinário:** Lavar e descascar a batata, o alho francês, a cenoura, a curgete, couve-flor, o alho e a cebola e cortar tudo em pedaços. Adicionar todos os ingredientes numa panela com água e levar a cozer. Após cozido, reduzir a puré. Retificar temperos e adicionar o azeite no final da cozedura.

## F.T.S.26

### FICHA TÉCNICA

**Nome da sopa:** Creme de couve-flor com cenoura e nabo

#### Ingredientes

Couve-flor	100g
Curgete	60g
Cenoura	80g
Cebola	50g
Nabo	120g
Azeite	1ml
Sal	≤0,2g
Alho	2g

**Método de confeção:** Cozido

**Método culinário:** Lavar e descascar a couve-flor, a curgete, a cenoura, o nabo, o alho e a cebola e cortar tudo em pedaços. Adicionar todos os ingredientes numa panela com água e levar a cozer. Após cozido, reduzir a puré. Retificar temperos e adicionar o azeite.

## F.T.C. 1

## FICHA TÉCNICA

## Bife de frango/porco de tomatada

**Ingredientes**

Bife de frango/ Porco	130/140g
Cenoura	80g
Tomate	25g
Cebola	25g
Azeite	9ml
Sal	≤ 0,2g
Alho	2g
Alecrim	0,1g
Tomilho	0,1g
Orégãos	0,1g

**Método de confeção:** Estufado

**Método culinário:** Cortar os bifes de frango/porco e temperar com sal, alho esmagado, alecrim, tomilho e orégãos. Estufar a cenoura cortada às rodela, o tomate cortado aos pedaços e a cebola cortada às meias-luas. Adicionar os bifes de frango/porco ao estufado e levar ao lume anterior ou dispô-los em tabuleiros, regar com o estufado e levar ao forno convetor.

## F.T.C. 2

## FICHA TÉCNICA

## Rancho (porco e vaca aos cubos, grão-de-bico, massa, cenoura e couve-lombarda)

**Ingredientes**

Grão-de-bico	50g
Carne de vaca	65g
Carne de porco	65g
Couve-lombarda	110g
Massa	30g
Cenoura	80g
Tomate	25g
Cebola	25g
Chouriço de carne	10g
Azeite	9ml
Sal	≤ 0,2g
Sumo de limão	q.b.
Alho	2g
Louro	0,1g

**Método de confeção:** Estufado

**Método culinário:** De véspera colocar o grão-de-bico a demolhar. Cortar as carnes aos cubos e temperar com sumo de limão, louro e sal. No dia, preparar a cenoura aos cubos e a couve-lombarda em gomos. Cozer o grão-de-bico em água e sal. Estufar as carnes, com a cenoura, a couve-lombarda, azeite, cebola picada, alho, louro e tomate. Num tacho à parte cozer a massa. Após cozedura do estufado acrescentar ao preparado o grão-de-bico, a água onde cozeu o grão-de-bico, a massa e chouriço, previamente cozido e cortado às rodela, e deixar apurar.

### F.T.C. 3

#### FICHA TÉCNICA

#### Carne à bolonhesa

##### Ingredientes

Carne de vaca picada	130g
Tomate	25g
Cebola	25g
Azeite	9ml
Sal	≤ 0,2g
Salsa	0,1g
Alho	2g
Orégãos	0,1g

**Método de confeção:** Estufado

**Método culinário:** Lavar e picar a cebola, o alho e a salsa e o tomate. Estufar os ingredientes referidos com azeite. Adicionar a carne picada, os orégãos e parte do sal. Levar a lume brando o preparado até o fim a cozedura. No final retificar o tempero.

### F.T.C. 4

#### FICHA TÉCNICA

#### Perna de peru estufada

##### Ingredientes

Perna de peru	170g
Tomate	25g
Cebola	25g
Azeite	9ml
Sal	≤0,2g
Salsa	0,1g
Sumo de limão	q.b.
Alho	2g
Alecrim	0,1g
Orégãos	0,1g

**Método de confeção:** Estufado

**Método culinário:** De véspera limpar e cortar a carne em peças e temperar com sal, sumo de limão, alho orégãos e alecrim. No dia, lavar e picar a cebola, o alho, a salsa e cortar o tomate em pedaços pequenos. Estufar os ingredientes com azeite e adicionar a carne ao preparado, em lume médio e deixar cozer até final da cozedura.

**F.T.C. 5****FICHA TÉCNICA****Tirinhas de porco estufadas com ervilhas e cenoura****Ingredientes**

Tirinhas de porco	140g
Cenoura	80g
Ervilhas	70g
Tomate	25g
Cebola	25g
Azeite	9ml
Sal	≤0,2g
Sumo de limão	q.b.
Alecrim	0,1g
Manjeriço	0,1g
Alho	2g

**Método de confeção: Estufado**

**Método culinário:** Lavar e descascar a cebola, a cenoura e o alho, picar tudo e levar ao lume a estufar após a adição de azeite. Temperar a carne, depois de cortada, com sal, sumo de limão, alho, alecrim e manjeriço, de preferência na véspera, e levar a estufar no dia. No final retificar o tempero.

**F.T.C. 6****FICHA TÉCNICA****Bife de frango/peru/Febras de porco grelhado com molho (estufado) de cogumelos****Ingredientes**

Bife de frango/ peru/febras de porco	130/130/140g
Cogumelos	90g
Cebola	25g
Azeite	9ml
Sal	≤ 0,2g
Sumo de limão	q.b.
Alho	2g
Orégãos	0,1g
Tomilho	0,1g
Manjeriço	0,1g

**Método de confeção: Grelhado e estufado**

**Método culinário:** Lavar e picar a cebola, o alho e parte das ervas aromáticas e levar ao lume a estufar adicionando o azeite. Seguidamente acrescentar os cogumelos e deixar estufar. Temperar os bifes/febras com sal, sumo de limão, alho e restantes ervas aromáticas, de preferência de véspera, e levar a grelhar. Ao servir, regar os bifes/febras com o molho (estufado) de cogumelos.

## F.T.C. 7

## FICHA TÉCNICA

## Carne de porco à portuguesa

**Ingredientes**

Batata	140g
Carne de porco	140g
Azeitonas	6g
Óleo de amendoim	9ml
Azeite	9ml
Sal	≤0,2g
Alho	2g
Coentros	0,1g
Sumo de limão	q.b.
Orégãos	0,1g
Louro	0,1g

**Método de confeção:** Frito

**Método culinário:** Cortar a carne de porco em cubos e temperar com o alho, o sal, o sumo de limão e o louro e deixar a marinar. Cortar a batata aos cubos e cozer a vapor e depois de cozidas deixar no forno a alourar ou, em alternativa, fritar as batatas em óleo. Estufar a carne com a marinada e o azeite. Às batatas louras ou fritas e após escorridas, adicionar o preparado de carne, os coentros e misturar tudo. Por fim, adicionar as azeitonas.

## F.T.C. 8

## FICHA TÉCNICA

## Coxas/Perna de frango/Frango assado ou Frango no forno dourado

**Ingredientes**

Coxas/Perna de Frango/Frango	170/180g
Sal	≤0,2g
Sumo de limão	q.b.
Alho	2g
Orégãos	0,1g
Alecrim	0,1g
Salsa	0,1g

**Método de confeção:** Assado

**Método culinário:** De véspera, lavar, preparar e temperar a carne com uma marinada de sumo de limão, alho picado, sal e ervas aromáticas e reservar em ambiente refrigerado. Posteriormente levar as coxas/pernas de frango/frango ao forno, previamente quente, disposto em tabuleiro até assar.

## F.T.C. 9

## FICHA TÉCNICA

## Carnes mistas aos cubos estufadas

**Ingredientes**

Carne de vaca	65g
Carne de porco	65g
Cenoura	80g
Tomate	25g
Cebola	25g
Azeite	9ml
Sal	≤0,2g
Sumo de limão	q.b.
Alho	2g
Louro	0,1g

**Método de confeção:** Estufado

**Método culinário:** De véspera, cortar a carne e seguidamente fazer uma marinada de sumo de limão, alho picado, sal e ervas aromáticas e colocar a carne a marinar em ambiente refrigerado. Posteriormente levar a carne a estufar em cama de cebola, tomate, cenoura ralada ou aos cubinhos e azeite. Envolver a carne com o caldo que se vai formando, até ficar estufado.

## F.T.C. 10

## FICHA TÉCNICA

## Febras de porco estufadas

**Ingredientes**

Febras de porco	130g
Cenoura	q.b.
Tomate	25g
Cebola	25g
Azeite	9ml
Sal	≤ 0,2g
Manjeriço	0,1g
Tomilho	0,1g
Alho	2g

**Método de confeção:** Estufado

**Método culinário:** Lavar a cenoura, o tomate, o alho e a cebola, picar tudo e levar ao lume com o respetivo azeite. Quando estufados, adicionar a febras que deverão ser temperadas (sal, sumo de limão e ervas aromáticas) na véspera ou colocar em tabuleiro previamente regadas com o estufado. Deixar estufar até a carne atingir a temperatura e a consistência de confeção ou levar ao forno as febras no tabuleiro.

## F.T.C. 11

## FICHA TÉCNICA

## Arroz de aves (frango e peru)

## Ingredientes

Peru	85g
Frango	90g
Arroz	60g
Cebola	25g
Azeite	9ml
Sal	≤0,2g
Tomilho	0,1g
Cebolinho	1g
Louro	0,1g
Alho	2g
Chouriço de carne	10g

**Método de confeção:** Cozido/Assado

**Método culinário:** Lavar o frango e o peru e cozer em água temperada com sal, alho, sumo de limão, louro e ervas aromáticas. Após cozedura, desfiar as carnes. Num outro tacho estufar o azeite, a cebola, o alho e o chouriço de carne até apurar. Adicionar a água de cozedura das aves no estufado e confeccionar o arroz. Após cozedura, colocar o arroz e a carne desfiada em camadas alternadamente e levar ao forno até alourar.

## F.T.C. 12

## FICHA TÉCNICA

## Tirinhas de frango estufadas

## Ingredientes

Peito de frango	130g
Cebola	25g
Sal	≤0,2g
Orégãos	0,1g
Manjerição	0,1g
Louro	0,1g
Alho	2g
Sumo de limão	q.b.

**Método de confeção:** Estufado

**Método culinário:** Cortar o peito de frango em fatias pequenas e temperar (sal, alho, manjerição, sumo de limão) de preferência de véspera. Lavar e picar o alho e a cebola, juntar a carne, regar com azeite e levar a lume brando. Antes do final da cozedura, retificar o tempero.

## F.T.C. 13

## FICHA TÉCNICA

## Bife de frango/peru/Febras de porco gratinadas com molho (estufado) de cogumelos

## Ingredientes

Bife de frango/peru/Febras de porco	130/130/140g
Cogumelos	90g
Cebola	25g
Azeite	9ml
Sal	≤ 0,2g
Sumo de limão	q.b.
Alho	2g
Orégãos	0,1g
Tomilho	0,1g

**Método de confeção:** Estufado e assado (gratinado)

**Método culinário:** Lavar e picar a cebola, o alho e parte das ervas aromáticas e levar ao lume a estufar adicionando o azeite. Seguidamente acrescentar os cogumelos e deixar estufar. Temperar os bifes/febras com sal, sumo de limão, alho e restantes ervas aromáticas, de preferência de véspera. Dispor os bifes/febras num tabuleiro, regar com o molho (estufado) de cogumelos e levar ao forno a gratinar.

## F.T.C. 14

## FICHA TÉCNICA

## Frango estufado com ervilhas

## Ingredientes

Frango	180g
Ervilhas	70
Tomate	25g
Cebola	25g
Azeite	9ml
Sal	≤0,2g
Salsa	1,3g
Sumo de limão	q.b.
Cebolinho	0,1g
Tomilho	0,1g
Alho	2g

**Método de confeção:** Estufado

**Método culinário:** De véspera limpar e cortar a carne em peças e temperar com sal, sumo de limão, alho, cebolinho e tomilho. No dia, lavar e picar a cebola, o alho e a salsa e cortar o tomate em pedaços pequenos. Estufar os ingredientes referidos com ervilha e azeite. Adicionar a carne ao preparado, em lume médio até cozer.

## F.T.C. 15

## FICHA TÉCNICA

## Almôndegas estufadas

**Ingredientes**

Almôndegas	150g
Tomate	25g
Cebola	25g
Azeite	9ml
Sal	≤0,2g
Salsa	1,3g
Orégãos	0,1g
Manjeriço	0,1g

**Método de confeção:** Estufado

**Método culinário:** Lavar o tomate, a cebola e o alho. Num tacho colocar tomate cortado em pedaços, cebola picada, salsa, azeite, orégãos, manjeriço e levar a estufar. Triturar tudo e retificar o tempero. Adicionar as almôndegas ao preparado anterior e levar ao lume ou dispô-las em tabuleiros regado com o estufado anterior e levar ao forno.

## F.T.C. 16

## FICHA TÉCNICA

## Arroz à Valenciana

**Ingredientes**

Lulas	75g
Arroz	60g
Carne de porco	45g
Carne de vaca	45g
Ervilhas	70g
Cebola	25g
Miolo de camarão	45g
Miolo de berbigão	27,5g
Pimento vermelho	40g
Azeite	9ml
Sal	≤0,2g
Alho	2g
Louro	0,1g
Açafrão	0,1g

**Método de confeção:** Estufado

**Método culinário:** Lavar e picar a cebola e o alho. Lavar e cortar as lulas às rodelas e a carne aos cubos. Estufar as carnes e as lulas juntamente com as ervilhas, a cebola, o alho, o azeite e o louro. Temperar com sal e deixar a cozer. Posteriormente adicionar a água q.b., o arroz e os miolos de camarão e berbigão. Deixar cozer em lume brando e no final da cozedura adicionar o açafrão, verificar os temperos e decorar com tiras de pimento.

## F.T.C. 17

## FICHA TÉCNICA

## Hambúrguer no forno com molho de tomate

**Ingredientes**

Hambúrguer	160g
Tomate	25g
Cebola	25g
Azeite	9ml
Sal	≤0,2g
Tomilho	0,1g
Alecrim	0,1g
Orégãos	0,1g
Alho	2g

**Método culinário:** Assado - Forno

**Método de confeção:** Lavar e picar a cebola, o tomate e o alho. Estufar a cebola, o alho, o tomate e triturar tudo. Adicionar ervas aromáticas e apurar. Dispor os hambúrgueres em tabuleiro, regar com o estufado e levar ao forno.

## F.T.C. 18

## FICHA TÉCNICA

## Vitela estufada aos cubos com cenoura

**Ingredientes**

Vitela	140g
Cebola	25g
Cenoura	80g
Tomate	25g
Azeite	9ml
Sal	≤0,2g
Louro	0,1g
Manjerição	0,1g
Alho	2g

**Método de confeção:** Estufado

**Método culinário:** Temperar a carne com sumo de limão, alho, sal e as ervas aromáticas indicadas. Fazer um estufado com o tomate, o azeite, o alho picado e a carne e deixar a estufar. À parte cozer a cenoura ao vapor. Depois de cozidos acrescentar ao estufado e deixar apurar e retificar o tempero.

## F.T.C. 19

## FICHA TÉCNICA

## Arroz de pato no forno à antiga

**Ingredientes**

Pato com pele	210g
Arroz	60g
Cenoura	80g
Cebola	25g
Chouriço de carne	10g
Azeite	9ml
Sal	≤0,2g
Alho	2g
Orégãos	0,1g
Gema de ovo pasteurizada	q.b.

**Método de confeção:** Cozido/Estufado/Assado

**Método culinário:** Cozer o pato em água temperada com sal, alho, cebola, louro e sumo de limão. Lavar e picar cebola, alho e cenoura e num tacho à parte fazer um estufado adicionando azeite. Ao estufado adicionar o pato já cozido e desfiado, deixar estufar até alourar. Noutro tacho à parte, adicionar cebola, alho e azeite, um terço do chouriço e a água de cozedura do pato, previamente coada, para cozer o arroz. Num tabuleiro colocar uma camada de arroz, outra de pato e outra de arroz. Pincelar com gema de ovo, decorar com o restante chouriço e levar ao forno.

## F.T.C. 20

## FICHA TÉCNICA

## Strogonoff de frango/misto (vaca e porco)

**Ingredientes**

Peito de frango <u>OU</u>	130g
Carne de vaca +	65g
Carne de porco	65g
Cogumelos	90g
Cebola	25g
Leite	q.b.
Sal	≤0,2g
Manjeriço	0,1g
Tomilho	0,1g
Alho	2g

**Método de confeção:** Estufado

**Método culinário:** Cortar as carnes em tirinhas pequenas e temperar de preferência de véspera, com sumo de limão, sal, tomilho e manjeriço. Lavar e picar o alho e a cebola, juntar a carne, regar com azeite e levar a lume brando. Antes do final da cozedura, adicionar os cogumelos e o leite até apurar.

## F.T.C. 21

## FICHA TÉCNICA

## Carnes mistas estufadas (vaca e porco) com grão-de-bico e couve lombarda

**Ingredientes**

Grão-de-bico	50g
Carne de vaca +	65g
Carne de porco	65g
Couve lombarda	110g
Cenoura	80g
Tomate	25g
Cebola	25g
Azeite	9ml
Sal	≤0,2g
Sumo de limão	q.b.
Alho	2g
Louro	0,1g

**Método de confeção:** Estufado

**Método culinário:** De véspera demolhar o grão-de-bico. Cortar as carnes e temperar com sumo de limão, louro e sal. No dia, lavar e preparar a cenoura aos cubos, o tomate em pedaços pequenos e picar a cebola e o alho. Estufar as carnes, com a cenoura, azeite, cebola picada, alho, louro e tomate. Após cozedura do estufado acrescentar ao preparado a couve-lombarda e o grão-de-bico, previamente cozidos, e parte da água onde foi cozido o grão-de-bico. Deixar apurar e retificar o tempero.

## F.T.C. 22

## FICHA TÉCNICA

## Hambúrguer misto estufado

**Ingredientes**

Hambúrguer misto	160g
Tomate	25g
Cebola	25g
Azeite	9ml
Sal	≤0,2g
Orégãos	0,1g
Salsa	1,3g
Cebolinho	1g
Alho	2g

**Método culinário:** Estufado

**Método de confeção:** Lavar e picar a cebola e o alho e cortar o tomate em pedaços pequenos. Estufar a cebola, o alho, o tomate, o azeite, os orégãos e o cebolinho e triturar tudo. Dispor os hambúrgueres em tabuleiro e regar com o estufado anterior, salpicar com a salsa e levar ao forno ou colocar os hambúrgueres no tacho junto com o estufado e a salsa e levar ao lume até atingir a temperatura de confeção.

**F.T.C. 23****FICHA TÉCNICA****Feijoadà à portuguesa****Ingredientes**

Couve lombarda	110g
Carne de vaca	65g
Carne de porco	65g
Feijão vermelho seco	50g
Tomate	25g
Cebola	25g
Chouriço de carne	
Azeite	9ml
Sal	≤0,2g
Alho	2g

**Método de confeção: Estufado**

**Método culinário:** Demolhar de véspera o feijão e preparar e temperar a carne de vaca e de porco aos cubos. No dia, cozer o feijão em água e sal. Cozer a vapor (caso as condições o permitam) a couve-lombarda. Fazer um estufado com o azeite, a cebola, o alho e o tomate picados previamente. Adicionar a carne de vaca e porco e a cenoura em pedaços pequenos e parte da água de cozer o feijão. Deixar cozer, mexendo de vez em quando. Verificar se necessita de mais água. Num outro tacho cozer o chouriço de carne também em água. Após a carne estar cozida adicionar a couve escorrida, o chouriço de carne cortado em rodela e o feijão cozido. Envolver tudo e deixar apurar. No final retificar o tempero.

**F.T.C. 24****FICHA TÉCNICA****Empadão de carne de vaca****Ingredientes**

Carne de vaca picada	130g
Arroz	60g
Tomate	25g
Cebola	25g
Ovo pasteurizado líquido	q.b.
Azeite	9ml
Sal	≤0,2g
Louro	0,1g
Orégãos	0,1g

**Método de confeção: Estufado e gratinado**

**Método culinário:** Lavar e picar a cebola e o alho e cortar o tomate em pedaços. Estufar tudo adicionando orégãos, louro e azeite. Juntar a carne picada e o sal. Estufar em lume brando o preparado até ao fim da cozedura. Preparar o puré de batata segundo as indicações da ficha técnica. Colocar num tabuleiro uma camada de puré, a carne no meio e cobrir com o restante puré. Pincelar com ovo e levar ao forno a alourar.

## F.T.C. 25

## FICHA TÉCNICA

## Lombo/Pá de porco assada

**Ingredientes**

Lombo/Pá (perna) de porco	130g/140g
Cebola	25g
Azeite	9ml
Sal	≤0,2g
Alho	2g
Sumo de laranja	q.b.
Manjeriçao	0,1g
Tomilho	0,1g
Salsa	1,3g

**Método de confeção:** Assado

**Método culinário:** De véspera, temperar a carne com alho, sal, sumo de limão e as ervas aromáticas indicadas. Lavar as cebolas e o alho. Descascar as cebolas e cortá-las em rodela e picar o alho. Nos tabuleiros, colocar um pouco de azeite no fundo e seguidamente a cebola e o alho e depois a carne e levar ao forno. No final da cozedura, cortar às fatias.

## F.T.C. 26

## FICHA TÉCNICA

## Arroz de carnes mistas (vaca e porco)

**Ingredientes**

Vaca	65g
Porco	65g
Arroz	60g
Cenoura	80g
Cebola	25g
Azeite	9ml
Sal	≤0,2g
Tomilho	0,1g
Cebolinho	1g
Louro	0,1g
Salsa	0,1g
Alho	2g

**Método de confeção:** Estufado

**Método culinário:** Cortar as carnes e temperar com sumo de limão, louro, cebolinho, tomilho e sal. No dia, lavar e preparar a cenoura aos cubos e picar a cebola e o alho. Estufar as carnes, com a cenoura, azeite, cebola picada, alho e louro. Após cozedura adicionar água e deixar levantar fervura para juntar o arroz. Após cozedura, polvilhar com salsa.

## FICHA TÉCNICA

## Salada de frango com ovo (massa, cenoura e milho)

**Ingredientes**

Peito de frango	130g
Massa fusili	30g
Ovo em natureza <u>ou</u> pasteurizado	100ml
Cenoura	80g
Milho	80g
Azeite	9ml
Sal	≤0,2g
Orégãos	0,1g
Vinagre	2ml

**Método de confeção:** Cozido

**Método culinário:** Cozer o frango em água, sal e cebola e desfiá-lo após a cozedura. Cozer (em água ou a vapor) os vegetais cortando a cenoura, previamente, em cubinhos e a massa fusili cozer separadamente. Caso o ovo não seja pasteurizado deve ser cozido e descascado. De seguida, dispor no tabuleiro em camadas a massa fusili, os legumes, o frango e o ovo cozido e picado alternadamente. Após servido, pode ser temperado com azeite e vinagre.

## FICHA TÉCNICA

## Costeletas/Febras de porco de cebolada

**Ingredientes**

Costeletas/ Febras de porco	170/140g
Cogumelos	90g
Tomate	25g
Cebola	25g
Azeite	9ml
Sal	≤0,2g
Sumo de limão	q.b.
Orégãos	0,1g
Salsa	1,3g
Alho	2g

**Método de confeção:** Estufado

**Método culinário:** De véspera preparar e temperar as costeletas/febras com sal, alho, orégãos, salsa e sumo de limão. Dispor a cebola e o tomate às rodelas e a carne num tabuleiro, regar com azeite e levar ao forno convetor ou colocar tudo num tacho e levar ao lume até cozer.

## F.T.C. 29

## FICHA TÉCNICA

## Jardineira de Frango com cotovelos

**Ingredientes**

Frango	130g
Massa cotovelos	50g
Ervilha	70g
Feijão-verde	120g
Cenoura	80g
Tomate	25g
Cebola	25g
Azeite	9ml
Sal	≤ 0,2g
Sumo de limão	q.b.
Alho	2g
Orégãos	0,1g
Alecrim	0,1g

**Método de confeção:** Estufado

**Método culinário:** Picar a cebola e o alho. Lavar, cortar o frango aos bocados e temperar com sal, sumo de limão, orégãos, alecrim e alho, de preferência de véspera. Estufar a cebola, o alho, o azeite, o frango e o tomate. Quando o frango estiver tenro, adicionar água e quando esta estiver a ferver, adicionar a massa e mais tarde os legumes (ervilha e feijão verde) previamente cozidos, de preferência, a vapor. Retificar o tempero.

## F.T.C. 30

## FICHA TÉCNICA

## Carne de vaca/Vitela estufada aos cubos

**Ingredientes**

Carne de vaca/Vitela	130g
Tomate	25g
Cebola	25g
Azeite	9ml
Sal	≤ 0,2g
Alho	2g
Manjerição	0,1g
Cebolinho	0,1g
Orégãos	0,1g

**Método de confeção:** Estufado

**Método culinário:** Picar a cebola, o alho e o tomate e levar ao lume com a carne previamente temperada com sal e orégãos. Ir acrescentando água se necessário deixar estufar até a carne atingir a temperatura e consistência de confecionado.

## F.T.C. 31

## FICHA TÉCNICA

## Carne de vaca/Vitela assada fatiada

**Ingredientes**

Carne de vaca	140g
Azeite	9ml
Sal	≤ 0,2g
Sumo de limão	q.b.
Alho	2g
Orégãos	0,1g
Salsa	1,3g
Manjerição	0,1g

**Método de confeção:** Assado

**Método culinário:** De véspera, fazer uma marinada com sumo de limão, alho picado, sal, manjerição, salsa, orégãos e um pouco de azeite e envolver na carne deixando esta em ambiente refrigerado até ao momento da confeção. Colocar a carne num tabuleiro untado com azeite e levar ao forno. Depois de atingir a temperatura de confeção, cortar a carne às fatias e servir.

## F.T.C. 32

## FICHA TÉCNICA

## Perna de Peru/Peru assado(a)

**Ingredientes**

Pernas de Peru/Peru	170g
Sal	≤ 0,2g
Azeite	9ml
Sumo de limão	q.b.
Alho	2g
Tomilho	0,1g
Alecrim	0,1g

**Método de confeção:** Assado

**Método culinário:** De véspera, lavar a carne e cortar e seguidamente fazer uma marinada de sumo de limão, alho picado, sal e ervas aromáticas e colocar a carne a marinar em ambiente refrigerado. No dia levar a carne a forno quente, em tabuleiro, com a pele virada para cima e um pouco de azeite. Envolver a carne com o caldo que se vai formando, até ficar assado.

## FICHA TÉCNICA

## Hambúrguer misto estufado

**Ingredientes**

Hambúrguer misto	160g
Tomate	25g
Cebola	25g
Azeite	9ml
Sal	≤0,2g
Orégãos	0,1g
Salsa	1,3g
Cebolinho	1g
Alho	2g

**Método culinário:** Estufado

**Método de confeção:** Lavar e picar a cebola e o alho e cortar o tomate em pedaços pequenos. Estufar a cebola, o alho, o tomate, o azeite, os orégãos e o cebolinho e triturar tudo. Dispor os hambúrgueres em tabuleiro e regar com o estufado anterior, salpicar com a salsa e levar ao forno ou colocar os hambúrgueres no tacho junto com o estufado e a salsa e levar ao lume até atingir a temperatura de confeção.

## F.T.P.1

## FICHA TÉCNICA

## Filetes de pescada dourados / panados no forno

**Ingredientes**

Filetes de pescada	140g
Sal	≤0,2g
Sumo de limão	q.b.
Alho	2g
Orégãos	0,1 g
Cebolinho	1g
Louro	0,1g
Pão ralado	q.b.
Ovo	5ml
Farinha	q.b.
Óleo amendoim/girassol	9ml

**Método de confeção:** Gratinado / Frito

**Método culinário:** Após descongelar os filetes em temperatura de refrigeração, temperar com sal, sumo de limão, orégãos e cebolinho, de preferência de véspera. No dia panar os filetes de pescada com farinha, ovo e posteriormente pão ralado e levar ao forno a confecionar, ou panar apenas com farinha e ovo ou ovo e pão ralado e fritar em óleo bem quente.

## F.T.P.2

## FICHA TÉCNICA

## Pescada/Palmeta/Solha dourada

**Ingredientes**

Peixe inteiro eviscerados sem cabeça	145g
Farinha	80g
Óleo	9ml
Sal	≤0,2g
Salsa	0,1 g
Sumo de limão	q.b.
Orégãos	0,1 g
Louro	0,1 g
Manjerição	0,1 g
Alho	2g
Pão ralado	q.b.

**Método de confeção:** Frita

**Método culinário:** De véspera, limpar, preparar e temperar o peixe com as ervas aromáticas, o sumo de limão, o alho e o sal. No dia, aquecer o óleo e passar o peixe por farinha e colocar no óleo bem quente a fritar. Retirar quando atingir a temperatura de confeção.

### F.T.P.3

#### FICHA TÉCNICA

#### Dourada/Cardinal/Maruca/Perca/Pescada (filete)/Robalo/Salmão/Solha (filete) gratinada(o)

##### Ingredientes

Peixe inteiro eviscerado sem cabeça	145g
Azeite	9ml
Sal	≤0,2g
Sumo de limão	q.b.
Orégãos	0,1g
Salsa	1,3g
Alho	2g

**Método de confeção:** Assado (gratinado)

**Método culinário:** Limpar, preparar, cortar às postas e temperar o peixe com sal, sumo de limão, alho e ervas aromáticas, de preferência de véspera. Num tabuleiro colocar o peixe, regar com o azeite e as restantes ervas aromáticas e alho e levar ao forno a gratinar. No final salpicar com a salsa, previamente picada, lavada e desinfetada.

### F.T.P.4

#### FICHA TÉCNICA

#### Meia desfeita de bacalhau

##### Ingredientes

Bacalhau	140g
Grão-de-bico	50g
Cebola	25g
Azeite	9ml
Ovo	115g (2 ovo M)
Salsa	0,1g
Vinagre	2ml
Alho	2g

**Método de confeção:** Cozido

**Método culinário:** De véspera, demolhar o grão-de-bico. No dia cozer o grão-de-bico, o bacalhau e o ovo em separado. Assim que estiverem cozidos, retirar e limpar o bacalhau de peles e espinhas; descascar o ovo e cortar em rodela. Adicionar o bacalhau e o ovo ao grão-de-bico. Picar os dentes de alho, a cebola e a salsa. Colocar os temperos (mistura de salsa, alho, cebola, vinagre e azeite) à parte.

## F.T.P.5

## FICHA TÉCNICA

Arinca/Cardeal/Cardinal/ Cherno/Corvina/Maruca/Mero/Palmeta/Pargo legítimo ou mulato/Peixe Prata/ Perca/Pescada/Solha/Tintureira no forno/assado

**Ingredientes**

Peixe inteiro eviscerado sem cabeça)	145g
Tomate	25g
Cebola	25g
Azeite	9ml
Sal	≤0,2g
Alho	2g
Sumo de limão	q.b.
Salsa	1,3g
Orégãos	0,1g
Louro	0,1g
Tomilho	0,1g

**Método de confeção:** Assado

**Método culinário:** Lavar, preparar e temperar o peixe com sal, alho, sumo de limão e ervas aromáticas, de preferência de véspera. Colocar o peixe num tabuleiro previamente untado com um pouco de azeite e cebola às rodela. Por cima do peixe regar com o tomate aos cubos ou triturado, salpicar com salsa e levar ao forno.

## F.T.P.6

## FICHA TÉCNICA

Salmão grelhado com molho de limão e ervas aromáticas

**Ingredientes**

Salmão (inteiro eviscerado sem cabeça)	145g
Azeite	9ml
Sal	≤ 0,2g
Salsa	1,3g
Sumo de limão	q.b.
Coentros	1,1g
Alho	2g
Cominhos	0,1g

**Método de confeção:** Grelhado

**Método culinário:** De véspera, limpar e preparar o peixe, temperá-lo com sal, salsa, alho picado, sumo de limão e as ervas aromáticas indicadas. No dia, grelhar em grelhador ou nas grelhas do forno convetor. Servir com uma rodela de limão.

## F.T.P.7

## FICHA TÉCNICA

## Atum com ovo e feijão-frade (atum, ovo e feijão-frade)

**Ingredientes**

Atum em conserva	110g
Feijão-frade	50g
Cebola	25g
Azeite	9ml
Ovo	115g (2 ovo M)
Sal	≤0,2g
Salsa	1,3 g
Vinagre	2ml

**Método de confeção:** Cozido

**Método culinário:** De véspera, demolhar o feijão-frade. No dia cozer o feijão-frade e o ovo em água e sal e separados. Após cozido, colocar o feijão-frade num tabuleiro, descascar o ovo, picar e juntar. Abra o atum, escorra e junte ao preparado anterior. Salpicar com salsa previamente picada, lavada e desinfetada. Envolver o preparado e adicionar azeite e vinagre. Colocar a cebola picada à disposição.

## F.T.P.8

## FICHA TÉCNICA

Arinca/Cardinal/Cherne/ Maruca/Mero/Palmeta/Peixe Prata/  
Perca/Pescada/Solha estufado(a)**Ingredientes**

Peixe inteiro eviscerado sem cabeça	145g
Tomate	25g
Cebola	25g
Azeite	9ml
Sal	≤0,2g
Louro	0,1g
Alecrim	0,1g
Orégãos	0,1g
Salsa	1,3g
Alho	2g

**Método de confeção:** Estufado

**Método culinário:** Após limpar e preparar o peixe, temperar com sal, sumo de limão, alecrim e orégãos. Estufar a cebola, o alho, as ervas aromáticas, o tomate cortado aos pedaços e o azeite, no final triturar tudo. Colocar o peixe em tabuleiro, regar com o preparado anterior e levar ao forno convetor **OU** colocar todos os ingredientes num tacho e levar ao lume, no final salpicar com salsa previamente lavada e desinfetada.

## F.T.P.9

## FICHA TÉCNICA

## Feijoada de lulas

## Ingredientes

Lulas	180
Feijão	50g
Tomate	25g
Cenoura	80
Cebola	25g
Pimento	80g
Azeite	9ml
Sal	≤ 0,2g
Salsa	1,3g
Alho	2g
Louro	0,1g

## Método de confeção: Estufado

**Método culinário:** Demolhar o feijão de véspera. No dia cozer o feijão em água e sal. À parte cozer as lulas com o louro, o alho esmagado e o sal. Estufar as cenouras, previamente cortadas às rodelas, a cebola, o azeite, o tomate e o pimento. Posteriormente adicionar as lulas, cortadas aos pedaços, o feijão e um pouco da água de cozer as lulas se necessário. Polvilhar com salsa.

## F.T.P.10

## FICHA TÉCNICA

## Bacalhau com broa

## Ingredientes

Batata	140g
Bacalhau	140g
Couve-galega	150g
Cebola	25g
Azeite	9ml
Ovo	115g (2 ovo M)
Broa de milho	q.b.
Salsa	1,3g
Alho	2g
Louro	0,1g

## Método de confeção: Forno

**Método culinário:** Cozer o bacalhau, desfiar e retirar as espinhas e a pele. Triturar a broa juntamente com a salsa e cortar a couve-galega às tiras grossas. Cozer a couve em água e sal ou a vapor. Estufar a cebola, o azeite, o alho picado e a folha de louro. Juntar o bacalhau e misturar com as tiras de couve. Descascar as batatas, cortar em rodelas finas e cozer de preferência a vapor. Dispor num tabuleiro as batatas, o preparado de bacalhau, envolvido com ovo, previamente cozido (ou ovo cozido pasteurizado) e picado, e por cima polvilhar com a broa de milho picada com a salsa. Regar com azeite e levar ao forno.

## FICHA TÉCNICA

## Empadão de atum com puré de batata, ervilha e cenoura.

## Ingredientes

Atum	110g
Ervilha	60g
Cenoura	80g
Tomate	25g
Cebola	25g
Azeite	9ml
Ovo pasteurizado (90% cozido e 10% líquido)	58g (1 ovo M)
Sal	≤ 0,2g
Louro	0,1g
Orégãos	0,1g
Batata	140g
Leite	

## Método de confeção: Estufado

**Método culinário:** Estufar o tomate, previamente triturado, a cebola, o louro, os orégãos e a ervilha e a cenoura (previamente cozidas e ralada - cenoura). Depois de estufado adicionar o atum, previamente escorrido. Cozer 90% da quantidade de ovo ou usar ovo cozido pasteurizado e triturar. Confeccionar o puré de batata segundo a ficha técnica do mesmo F.T.AC.1. Num tabuleiro dispor alternadamente camadas puré, atum e ovo. Na última camada de puré de batata com o restante ovo líquido pasteurizado (10%) untar e levar ao forno a dourar.

## F.T.P.12

## FICHA TÉCNICA

## Chocos estufados

## Ingredientes

Chocos	190g
Tomate	25g
Cebola	25g
Azeite	9ml
Sal	≤ 0,2g
Sumo de limão	q.b.
Alho	2g
Coentros	1,1g

## Método de confeção: Estufado

**Método culinário:** Lavar os chocos. Descascar e lavar os tomates, as cebolas e os alhos e cortá-los em rodela. Num tacho, adicionar tudo em cru: cebola, tomate picado, azeite e alho. Acrescentar os chocos temperados sal e sumo de limão. Juntar água e deixar estufar. Antes de apagar o lume cortar os coentros e colocar por cima do preparado.

## F.T.P.13

## FICHA TÉCNICA

## Abrótea/Badejo/Maruca/Mero/Perca/Pescada de cebolada

## Ingredientes

Peixe inteiro eviscerado sem cabeça	145g
Cebola	25g
Tomate	25g
Azeite	9ml
Sal	≤ 0,2g
Salsa	1,3g
Sumo de limão	q.b.
Alho	2g

## Método de confeção: Estufado

**Método culinário:** Após limpar e preparar o peixe, temperar com sal, salsa, sumo de limão e alho picado. Descascar as cebolas, cortar em rodela e preparar o tomate aos cubos. Num tacho, adicionar os referidos ingredientes em cru juntamente com o azeite, o peixe e deixar estufar. Se necessário, acrescentar água.

## FICHA TÉCNICA

## Arroz de peixe (pescada/maruca + miolo de camarão)

## Ingredientes

Peixe inteiro eviscerado sem cabeça	75g
Arroz	60g
Tomate	45g
Miolo de camarão	45g
Cebola	25g
Coentros	1,1g
Azeite	9ml
Sal	≤ 0,2g
Louro	0,1g
Salsa	1,3g
Alho	2g

## Método de confeção: Estufado

**Método culinário:** Descascar a cebola, o tomate, o alho e picar. Estufar a cebola, o alho, o tomate com o azeite. Cozer o peixe em água ou a vapor com cebola, alho, louro e sal. Após cozido desfiar às lascas. No estufado adicionar o miolo de camarão e água q.b., se necessário. Posteriormente, juntar a água de cozer o peixe e quando levantar fervura o arroz. Minutos antes do final da cozedura do arroz adicionar a pescada lascada. No final, polvilhar com salsa.

## F.T.P.15

## FICHA TÉCNICA

Salada de peixe  
(filete de pescada com camarão, batata, cenoura, feijão verde e ervilha)

## Ingredientes

Batata	120g
Filetes de pescada	70g
Ovo	58g (1 ovo M)
Ervilha	60g
Feijão verde	100g
Cenoura	80g
Miolo de camarão	45g
Cebola	25g
Azeite	9ml
Sal	≤ 0,2g
Vinagre	2ml

## Método de confeção: Cozido

**Método culinário:** Após lavar e preparar o peixe, cozer em água (ou a vapor) com sal. Após a cozedura, desfiar o peixe em lascas. Cozer os legumes e as batatas separadamente (em água ou a vapor) e escorrer. De seguida, colocar os legumes e a batata num tabuleiro e dispor a pescada, o camarão e o ovo cozido (previamente cozido ou ovo cozido pasteurizado) e picado por cima dos mesmos. Envolver tudo muito bem sem desfazer muito. Após servido, pode ser temperado com azeite e vinagre.

## FICHA TÉCNICA

## Arroz de lulas / polvo

**Ingredientes**

Lulas/polvo	180g / 160g
Arroz	60g
Tomate	45g
Cebola	25g
Azeite	9ml
Sal	≤ 0,2g
Salsa	1,3g
Manjeriçao	0,1g
Orégãos	0,1g
Sumo de limão	q.b.
Alho	2g
Louro	0,1g

**Método de confeção:** Estufado

**Método culinário:** Lavar e preparar as lulas às rodelas ou o polvo aos bocadinhos. Temperar com sumo de limão, manjeriçao, orégãos e sal. Fazer um estufado com azeite, cebola, louro, alho e o tomate, previamente partido aos cubos. Acrescentar água e um pouco de sal e deixar levantar fervura. Acrescentar as lulas ou o polvo e deixar cozinhar. Por fim, mais água se necessário e juntar o arroz, deixar ao lume até cozer. Polvilhar com salsa picada.

## FICHA TÉCNICA

## Bacalhau à Brás

<b>Ingredientes</b>	<b>JI</b>	<b>1º CEB</b>	<b>2º / 3º CEB</b>	<b>Secundário</b>
Batata	80g	100g	120g	140g
Bacalhau	95g	100g	130g	140g
Ovo pasteurizado	53g (1 ovo S)	63g (1 ovo M)	73g (1 ovo L)	115g (2 ovo M)
Cebola	25g	25g	25g	25g
Azeitonas pretas	-	6g	6g	6g
Óleo de amendoim/girassol	3ml	5ml	7ml	9ml
Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml
Sal	≤0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g
Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g

**Método de confeção:** Frito

**Método culinário:** Cozer o bacalhau, retirar a pele e as espinhas do mesmo e desfiar. Cortar as batatas em palha e as cebolas em rodelas finíssimas. Picar o alho. Fritar as batatas em óleo bem quente só até alourarem ligeiramente (devem ser escorridas sobre papel absorvente). Levar ao lume o azeite, a cebola e o alho e deixar estufar lentamente até cozer a cebola. Adicionar, o bacalhau desfiado, envolvendo com o preparado. Seguidamente, adicionar as batatas ao bacalhau e, posteriormente, os ovos. Logo que os ovos estejam em creme, mas cozidos, retirar imediatamente o tacho do lume. Polvilhar com salsa picada e acompanhar com azeitonas pretas.

## FICHA TÉCNICA

## Bacalhau à Gomes de Sá

## Ingredientes

Batatas	140g
Bacalhau	140g
Ovo pasteurizado	115g (2 ovo M)
Cebola	25g
Azeitonas pretas	6g
Azeite	9ml
Sal	≤ 0,2g
Salsa	1,3g
Alho	2g
Louro	0,1 g

## Método de confeção: Cozido

**Método culinário:** Cozer o bacalhau, retirar a pele e as espinhas e desfiar em lascas. Cortar as cebolas e os alhos às rodelas; alourar ligeiramente com um pouco de azeite. Adicionar as batatas, que foram cozidas, cortadas às rodelas. Juntar o bacalhau escorrido. Mexer tudo ligeiramente. Colocar o preparado num tabuleiro. Levar a forno bem quente e regar com azeite. Servir com rodelas de ovo cozido e azeitonas pretas.

## FICHA TÉCNICA

## Massa de atum com legumes (cenoura e ervilha)

## Ingredientes

Atum em conserva	110g
Massa (espaguete/fusilis)	50g
Ervilha	60g
Cenoura	80g
Tomate	25g
Cebola	25g
Azeite	9ml
Sal	≤ 0,2g
Alho	2g
Cebolinho	1g
Manjerição	0,1 g
Orégãos	0,1 g

## Método de confeção: Estufado

**Método culinário:** Descascar a cebola, o alho e picar e deitar num tacho com um fio de azeite, juntamente com o tomate partido em pequenos pedaços, os orégãos, o manjerição e o cebolinho e estufar em lume brando. Entretanto cozer a cenoura ralada e as ervilhas de preferência a vapor. Seguidamente acrescentar os legumes cozidos e já partidos ao estufado, acrescentar água e quando estiver a ferver adicionar a massa. Quando a massa estiver cozida, retificar o tempero e adicionar o atum, previamente escorrido.

## FICHA TÉCNICA

## Cardinal/Cherne/Maruca/Pescada/Solha no forno com molho de limão e ervas aromáticas

**Ingredientes**

Peixe inteiro eviscerado sem cabeça	145g
Azeite	9ml
Sal	≤ 0,2g
Salsa	1,3g
Sumo de limão	q.b.
Coentros	1,1g
Alho	2g
Cominhos	0,1g

**Método de confeção:** Assado

**Método culinário:** Após limpar e preparar o peixe, temperá-lo com sal, salsa, alho picado, sumo de limão e as ervas aromáticas indicadas. Descascar as cebolas e cortá-las em rodela. Nos tabuleiros, colocar um pouco de azeite no fundo e seguidamente a cebola e as postas de peixe sobre a mesma e levar ao forno.

## FICHA TÉCNICA

## Massada de peixe (cardinal/ salmão) com coentros

**Ingredientes**

Cardinal/salmão	145g/145g
Massa	50g
Cogumelos laminados	90g
Cenoura	80g
Tomate	25g
Cebola	25g
Azeite	9ml
Sal	≤ 0,2g
Alho	2g
Coentros	1,1g

**Método de confeção:** Estufado

**Método culinário:** Descascar a cebola, os dentes de alho e picá-los. Deitar num tacho com um fio de azeite e estufar juntamente com o tomate pelado, a cenoura previamente cozida cortada aos cubinhos e os cogumelos. Cozer o peixe com cebola, alho, louro e alecrim, no final da cozedura desfiar. Ao estufado adicionar a água de cozer o peixe e a massa quando ferver. Por fim adicionar o peixe e temperar com os coentros, o sal se necessário, e deixar estufar em lume brando.

## FICHA TÉCNICA

## Atum com ovo e salada russa

**Ingredientes**

Batata	120g
Atum em conserva	110g
Ovo	115g (2 ovo M)
Ervilha	60g
Cenoura	80g
Feijão verde	100g
Sal	≤ 0,2g
Azeite	9ml
Salsa	1,3g

**Método de confeção:** Cozido

**Método culinário:** Cozer a batata depois de descascada, lavada e cortada aos cubos, em água e sal ou, de preferência, a vapor. Cozer também a cenoura, o feijão verde e a ervilha em água e sal ou, de preferência, a vapor. Usar ovo cozido pasteurizado ou cozer os ovos e descascá-los. Depois da batata e legumes cozidos envolver o preparado com o ovo picado e o atum previamente escorrido. No final salpicar com salsa e temperar individualmente com azeite.

## F.T.AC.1

### FICHA TÉCNICA

#### Puré de batata / Puré de batata vegan

##### Ingredientes

Batata	140g
Leite de vaca UHT meio gordo/bebida de aveia ou arroz	q.b.
Sal	≤ 0,2g
Noz-moscada	0,1g

**Método de confeção:** Cozido

**Método culinário:** Descascar as batatas e cozer em água e sal ou a vapor. Após cozedura passar as batatas pelo passe-vite ou desfazê-las com as varas da varinha. Colocar a batata triturada num tacho ao lume e juntar o leite quente ou a bebida vegetal. Adicionar a noz-moscada, mexer sempre até obter uma consistência mole.

## F.T.AC.2

### FICHA TÉCNICA

#### Batata assada

##### Ingredientes

Batata	140g
Azeite	9ml
Sal	≤ 0,2g
Tomilho	0,1g
Salsa	1,3g
Orégãos	0,1g

**Método de confeção:** Assado

**Método culinário:** Descascar e cortar as batatas em quartos ou aos cubos. Colocar as batatas num tabuleiro e adicionar o sal, a salsa, os orégãos, o tomilho e por fim o azeite. Levar ao forno até cozer ao ponto de ficarem coradas.

## F.T.AC.3

### FICHA TÉCNICA

#### Batata cozida

##### Ingredientes

Batata	140g
Sal	≤ 0,2g

**Método de confeção:** Cozido

**Método culinário:** Descascar e cortar as batatas ao meio, aos gomos ou aos cubos e cozer em água e sal ou em tabuleiros perfurados no forno convetor a vapor (s/ adição de sal).

**F.T.AC.4****FICHA TÉCNICA****Batata corada****Ingredientes**

Batata	140g
Azeite	9ml
Sal	≤ 0,2g
Orégãos	0,1g
Manjeriço	0,1g

**Método de confeção:** Cozido/Assado

**Método culinário:** Descascar e cortar as batatas aos cubos e cozer em água e sal ou em tabuleiro perfurado a vapor. Num tabuleiro liso dispor as batatas e regar com um fio de azeite e polvilhar com manjeriço e orégãos. Levar ao forno e deixar corar.

**F.T.AC.5****FICHA TÉCNICA****Salada Russa (batata, cenoura, ervilha e feijão-verde) / Salada Camponesa (batata, cenoura, ervilha e milho)****Ingredientes**

Batata	120g
Ervilha	60g
Cenoura	80g
Feijão-verde/Milho	100/50g
Sal	≤ 0,2g

**Método de confeção:** Cozido

**Método culinário:** Descascar e cortar as batatas aos cubos e cozer em água e sal ou no forno convetor em tabuleiro perfurado a vapor. Cozer também as cenouras, o feijão-verde e as ervilhas em água e sal ou em tabuleiro perfurado a vapor. Depois de cozidos todos os legumes envolver com as batatas.

**F.T.AC.6****FICHA TÉCNICA****Arroz de cenoura/milho/ervilha/cogumelos/couve****Ingredientes**

Arroz	60g
Cenoura/milho/ervilha/cogumelos/couve	60/35/40/90/100g
Cebola	25g
Azeite	9ml
Sal	≤ 0,2g
Alho	2g

**Método de confeção:** Estufado

**Método culinário:** Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar a cenoura cortada aos cubos ou ralada/milho/ervilha/cogumelos/couve, previamente cozidos, de preferência a vapor. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero.

## F.T.AC.7

### FICHA TÉCNICA

#### Arroz de legumes (feijão-verde/tomate/brócolos/milho/cenoura)

##### Ingredientes

Arroz	60g
Tomate	45g
Feijão-verde	100g
Cenoura	60g
Brócolos	100g
Milho	35g
Cebola	20g
Azeite	9ml
Sal	≤ 0,2g
Alho	2g

##### Método de confeção: Estufado

**Método culinário:** Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar a cenoura cortada aos cubos e juntar dois dos restantes legumes (feijão-verde/tomate/brócolos/milho), em função da ementa e de preferência previamente cozidos a vapor. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero.

## F.T.AC.8

### FICHA TÉCNICA

#### Arroz de tomate

##### Ingredientes

Arroz	60g
Tomate	45g
Cebola	20g
Azeite	9ml
Sal	≤ 0,2g
Alho	2g

##### Método de confeção: Estufado

**Método culinário:** Estufar a cebola, o alho e o tomate em azeite. Adicionar água e sal. Após fervura adicionar o arroz. No final retificar o tempero.

**F.T.AC.9****FICHA TÉCNICA****Arroz Branco****Ingredientes**

Arroz	60g
Cebola	20g
Azeite	9ml
Sal	≤ 0,2g
Alho	2g

**Método de confeção:** Estufado

**Método culinário:** Picar o alho e a cebola e estufar em azeite. Adicionar água ao preparado. Após fervura acrescentar o arroz. No final retificar o tempero.

**F.T.AC.10****FICHA TÉCNICA****Esparguete/espírais/macarronete/fusili****Ingredientes**

Massa	50g
Sal	≤ 0,2g

**Método de confeção:** Cozido

**Método culinário:** Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar a massa (esparguete/espírais/macarronete/fusili) e parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero.

**F.T.AC.11****FICHA TÉCNICA****Ervilha/ cenoura/ couve-flor/ milho/ cenoura baby/ feijão-verde/ couve-lombarda/ couve-de-bruxelas/ brócolos cozidos****Ingredientes**

Couve-lombarda	110g
Brócolos	100g
Couve-flor	100g
Cenoura	60g
Ervilha	60g
Feijão-verde	100g
Cenoura baby	60g
Couve-de-bruxelas	125g
Milho	35g
Sal	≤ 0,2g

**Método de confeção:** Cozido

**Método culinário:** Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar o(s) legume(s) mencionados na ementa e previamente lavados e cortados, quando aplicável, adicionar parte do sal OU levar o(s) legume(s) em tabuleiro perfurado ao forno convetor e colocar no módulo de cozedura a vapor, sem adicionar sal. Deixar cozer. No final retificar o tempero.

## F.T.AC.12

### FICHA TÉCNICA

#### Estufado de legumes (brócolos/cenoura/tomate/feijão-verde/cogumelos/ervilha/courgette)

##### Ingredientes

Brócolos	100g
Feijão-verde	100g
Cenoura	60g
Ervilha	60g
Curgete	130g
Cogumelos	90g
Tomate	25g
Cebola	60g
Azeite	9ml
Sal	≤ 0,2g
Alho	2g

##### Método de confeção: Estufado

**Método culinário:** Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar o(s) legume(s) de acordo com a ementa e adicionar parte do sal e deixar cozer **OU** levar o(s) legume(s) em tabuleiro perfurado ao forno convetor e colocar no módulo de cozedura a vapor, sem adicionar sal. Deixar cozer. Num tacho à parte colocar cebola, alho e o(s) respetivo(s) legume(s), adicionar o azeite e levar ao lume a estufar. No final retificar o tempero.

## F.T.AC.13

### FICHA TÉCNICA

#### Macedónia de legumes

##### Ingredientes

Feijão-verde	100g
Ervilha	60g
Cenoura	60g
Azeite	9ml
Sal	≤ 0,2g

##### Método de confeção: Cozido

**Método culinário:** Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar os legumes mencionados e adicionar parte do sal e deixar cozer **OU** levar os legumes em tabuleiro perfurado ao forno convetor e colocar no módulo de cozedura a vapor, sem adicionar sal. Deixar cozer. No final retificar o tempero. Servir e temperar com azeite.

## F.T.AC.14

### FICHA TÉCNICA

#### Feijão frade cozido

##### Ingredientes

Feijão frade	50g
Sal	≤ 0,2g

**Método de confeção:** Cozido

**Método culinário:** Deixar o feijão a demolhar no dia anterior. No dia, cozer o feijão em água com sal. Escorrer e adicionar ao restante preparado.

## F.T.AC.15

### FICHA TÉCNICA

#### Arroz de feijão

##### Ingredientes

Arroz	60g
Tomate	45g
Feijão vermelho	5g
Cebola	20g
Azeite	9ml
Sal	≤ 0,2g
Alho	2g

**Método de confeção:** Estufado

**Método culinário:** Estufar a cebola, o alho e o tomate em azeite. Adicionar o feijão previamente demolhado e cozido. Adicionar a água de cozer o feijão. Após fervura adicionar o arroz. Antes de terminar a confeção retificar o tempero.

## F.T.AC.16

### FICHA TÉCNICA

#### Esparguete/espirais/macarronete/fusili salpicado de cenoura ralada/ervilha/cogumelos

##### Ingredientes

Massa	50g
Cenoura	60g
Ervilha	60g
Cogumelos	20g
Sal	≤ 0,2g

**Método de confeção:** Cozido

**Método culinário:** Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar a massa (esparguete/espirais/macarronete/fusili) e parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero. Separadamente, cozer a ervilha ou os cogumelos ou a cenoura aos cubinhos ou ralar a cenoura, de preferência a vapor, previamente lavada e desinfetada. No final envolver a massa com o respetivo legume cozido ou cru.

## F.T.AC.17

### FICHA TÉCNICA

#### Batata alourada / loura

##### Ingredientes

Batata	140g
Sal	≤ 0,2g
Orégãos	0,1g
Manjerição	0,1g

**Método de confeção:** Cozido/Assado

**Método culinário:** Descascar e cortar as batatas aos cubos e cozer em água e sal ou no forno convetor em tabuleiro perfurado a vapor. Num tabuleiro liso dispor as batatas e polvilhar com manjerição e orégãos. Levar ao forno e deixar corar.

## FICHA TÉCNICA

**Beterraba/ Pepino/ Tomate/ Alface/ Couve-roxa/ Cenoura/ Couve em juliana/ Pimento/ Curgete****Ingredientes**

Beterraba/	150g
Pepino/	50g
Tomate/	60g
Alface/	100g
Couve-roxa/	100g
Cenoura/	60g
Couve em juliana/	100g
Pimento/	50g
Curgete	130g

**Método de confeção:** Não confeccionado

**Método culinário:** Preparar, lavar e desinfetar o vegetal. Cortar de acordo com o fim e a população alvo a quem se destina.

## F.T.SOB 1

### FICHA TÉCNICA

#### Gelatina com frutas

##### Ingredientes

Água	150ml
Gelatina em pó	17g
Abacaxi	20g
Laranja	20g
Morango	20g

**Método de confeção:** Não confeccionada

**Método culinário:** Ferver metade da quantidade da água. Adicionar a carteira de gelatina e dissolver o conteúdo. Adicionar a restante quantidade de água fria. Deixar arrefecer e, posteriormente, colocar a gelatina no frigorífico. Dispor pedaços pequenos de abacaxi, laranja e morango, previamente lavados, descascados e cortados, por cima da gelatina.

## F.T.SOB 2

### FICHA TÉCNICA

#### Leite-creme

##### Ingredientes

Açúcar branco	6g
Leite vaca UHT meio gordo	125ml
Gema de ovo pasteurizada	50ml
Canela em pó	0,1g
Pau de canela	q.b
Casca de limão	q.b

**Método de confeção:** Cozido

**Método culinário:** Colocar o leite ao lume, juntamente com o pau de canela e as cascas de limão, até ferver. À parte, juntar o açúcar com as gemas. Verter sobre o preparado anterior o restante leite frio, aos poucos, e mexendo sempre, seguidamente adicionar o leite quente. Levar ao lume, sem parar de mexer, até engrossar. Tirar o preparado do calor e eliminar a canela e as cascas de limão. Transferir para o recipiente onde vai ser servido, polvilhar com açúcar e queimar com um utensílio próprio/decorar com canela em pó.

**F.T.SOB 3****FICHA TÉCNICA****Arroz doce****Ingredientes**

Arroz cru	25g
Açúcar branco	6g
Leite vaca	125ml
Pau de canela	q.b.
Canela em pó	0,1g
Casca de limão	q.b.

**Método de confeção:** Cozido

**Método culinário:** Lavar e escorrer o arroz levando-o, seguidamente, a cozer em leite (juntamente com a casca de limão, o pau de canela e o açúcar). Deixar ferver em lume brando, mexendo sempre. Quando o leite estiver reduzido, retirar o arroz do lume. Colocar de seguida nas taças e deixar arrefecer no frigorífico. Decorar com canela em pó.

**F.T.SOB 4****FICHA TÉCNICA****Aletria****Ingredientes**

Massa miúda crua	30g
Açúcar branco	6g
Leite Vaca	125ml
Canela em pó	0,1g
Casca de limão	q.b.

**Método de confeção:** Cozido

**Método culinário:** Levar a massa a cozer em leite (juntamente com a casca de limão, o pau de canela e o açúcar). Deixar ferver em lume brando, mexendo sempre. Quando o leite estiver reduzido, retirar a massa do lume. Colocar de seguida nas taças e deixar arrefecer no frigorífico. Decorar com canela em pó.

**F.T.SOB 5****FICHA TÉCNICA****logurte****Ingredientes**

logurte	1 unidade (125ml)
---------	----------------------

**Método de confeção:** Não confeccionado**Método de conservação:** Refrigeração.

**F.T.SOB 6****FICHA TÉCNICA****Pudim****Ingredientes**

Açúcar branco (pudim + caramelo)	6g
Leite Vaca	125ml
Ovo	115g
Casca de laranja	q.b.

**Método de confeção:** Cozido em banho-maria

**Método culinário:** Ferver o leite com a casca de laranja. Colocar os ovos numa tigela, juntar parte do açúcar e misturar bem, sem bater. Adicionar o leite já morno e misturar. Levar o restante açúcar ao lume até atingir o ponto de caramelo e colocá-lo numa forma de pudim de forma a cobrir a mesma. Adicionar o preparado e levar ao forno, em banho-maria, até cozer. Estará cozido quando se espetar um palito e este sair seco. Depois de cozido, retirar o pudim do forno e deixar arrefecer totalmente antes de o desenformar.

**F.T.SOB 7****FICHA TÉCNICA****Fruta assada (maçã ou pera)****Ingredientes**

Maça/Pera	160g (2 uni.)
Canela	q.b.

**Método de confeção:** Assado

**Método culinário:** Lavar e retirar a parte central (caroço e sementes) da fruta. Colocar a fruta num tabuleiro, polvilhar com canela e regar com um pouco de água. Levar ao forno até assar.

**F.T.SOB 8****FICHA TÉCNICA****Fruta cozida (maçã ou pera)****Ingredientes**

Maça/Pera	160g (2 uni.)
Canela	q.b.
Raspa de limão	q.b.

**Método de confeção:** Cozido

**Método culinário:** Descascar e lavar a fruta sem lhe retirar o cabo. Levar a cozer em água a ferver com raspas de limão ou colocar em tabuleiro perfurado e levar ao forno convetor a cozer a vapor, polvilhado com raspas de limão. Polvilhar a gosto com canela antes de consumir.

## F.T.SOB 9

## FICHA TÉCNICA

## Fruta

**Ingredientes**

Alperce/Damasco	150g (3 uni.)
Figo	120g (2 uni)
Ameixa/Nêspera	180g (3 uni.)
Banana	150g (1uni.)
Pêssego/Nectarina	
/Maça/Pera/Clementina/ Tangerina/ Laranja/ kiwi	160g (2 uni.)
Ananás/ Abacaxi	170g (1 rodela)
Melão	180g (2 fatias
Romã	210g (1 uni.)
Manga	170g (½ uni.)
Morangos/Cereja/ Framboesa/ Uva	150g (1 taça)
Melancia	250g (2 fatias)
Dióspiro	260g (1 uni.)
Melo	300g (1/2 uni.)

**Método de confeção:** Cru

**Método de preparação:** Lavar e desinfetar. Colocar a fruta em frio devidamente acondicionado e/ou colocar individualmente em taças e expor na linha de self, num horário o mais próximo possível da hora de servir.

## F.T.SOB 10

## FICHA TÉCNICA

## Gelatina comercial / Gelatina instantânea

**Ingredientes**

Gelatina comercial /	150g
Água	150ml
Gelatina em pó	17g

**Método de confeção:** Não confeccionada / Fervura

**Método culinário:** Ferver metade da quantidade da água. Adicionar a carteira de gelatina e dissolver o conteúdo. Adicionar a restante quantidade de água fria. Colocar em taças individuais e deixar arrefecer e, posteriormente, colocar a gelatina no frigorífico.

FICHA TÉCNICA

Gelado

Ingredientes

Gelado 150g

Método de confeção: Não confeccionado

Método de conservação: Congelação.

## F.T.V.1

## FICHA TÉCNICA

## Empadão de lentilhas/ soja (ou) Empadão de soja com feijão vermelho/ervilha

**Ingredientes**

Lentilhas/ Soja	80g/80g
Feijão vermelho/ervilha	50g/70g
Cenoura	80g
Tomate	25g
Cebola	25g
Azeite	9ml
Sal	≤ 0,2g
Louro	0,1g
Cebolinho	1,0g
Orégãos	0,1g

**Método de confeção:** Estufado e gratinado

**Método culinário:** Deixar as lentilhas/ feijão vermelho a demolhar no dia anterior. Hidratar a soja (caso se aplique). No dia, cozer a lentilha/feijão/ervilha em água (ou a vapor) com sal. Estufar as lentilhas ou a soja com feijão/ervilha, previamente escorrido, com tomate, cebola, louro, orégãos, cebolinho e cenoura (previamente cozida aos cubinhos) e azeite. Num tabuleiro dispor alternadamente camadas de puré de batata (feito de acordo com as indicações referidas nas fichas técnicas dos acompanhamentos puré vegan) e lentilhas/ soja com feijão/ervilha e levar ao forno a alourar.

## F.T.V.2

## FICHA TÉCNICA

## Seitan à Gomes de Sá com fava

**Ingredientes**

Batata	140g
Seitan	80g
Fava	120g
Cebola	25g
Azeitonas pretas	6g
Azeite	9ml
Sal	≤ 0,2g
Sumo de laranja	q.b.
Cebolinho	1,0 g
Orégãos	0,1 g
Salsa	1,3g
Alho	2g

**Método de confeção:** Cozido e grelhado

**Método culinário:** Cortar o seitan em fatias finas e temperar com sumo de laranja, orégãos, cebolinho e salsa, de preferencialmente de véspera. Cortar as cebolas e os alhos às rodelas e alourar ligeiramente com um pouco de azeite. Grelhar o seitan e no final da confeção cortar aos cubos. Num tabuleiro colocar as batatas (às rodelas) e as favas previamente cozidas, de preferência a vapor, num tabuleiro e juntar o seitan cozinhado e a cebola. Mexer tudo ligeiramente. Colocar o preparado num tabuleiro. Levar ao forno bem quente e servir com azeitonas pretas.

## FICHA TÉCNICA

## Tofu com broa no forno

## Ingredientes

Batata	140g
Tofu	200g
Couve-galega	150g
Cebola	25g
Azeite	9ml
Broa de milho	q.b.
Sumo de limão	q.b.
Salsa	1,3g
Tomilho	0,1g
Cebolinho	1,0g
Alho	2g
Louro	0,1g

**Método de confeção:** Cozido e gratinado

**Método culinário:** Temperar o tofu com sal, alho, sumo de limão e ervas aromáticas (tomilho e cebolinho). Triturar a broa com salsa e cortar a couve-galega às tiras finas. Cozer a couve de preferência a vapor. Estufar a cebola, o azeite, o alho picado e a folha de louro, e juntar o tofu e a couve. Descascar as batatas, cortar em rodela finas e cozer de preferência a vapor. Dispor num tabuleiro as batatas, o preparado do tofu com a couve e por cima polvilhar com o picado de broa de milho e salsa. Regar com o restante azeite e levar ao forno.

## F.T.V.4

### FICHA TÉCNICA

#### Seitan fatiado no forno com ervilhas

##### Ingredientes

Seitan	80g
Ervilha	60g
Cebola	25g
Azeite	9ml
Sal	≤ 0,2g
Alho	2g
Alecrim	0,1g
Tomilho	0,1g
Orégãos	0,1g

**Método de confeção:** Assado e cozido

**Método culinário:** Cortar o seitan em fatias finas e temperar com sal, alho esmagado e uma parte das ervas aromáticas (alecrim, tomilho, orégãos) de preferência na véspera. Num tabuleiro colocar a cebola, o alho e as ervilhas, previamente cozidas, de preferência a vapor. Por cima colocar o seitan fatiado e regar com azeite e as restantes ervas aromáticas e levar ao forno.

## F.T.V.5

### FICHA TÉCNICA

#### Cogumelos com favas à portuguesa

##### Ingredientes

Batata	140g
Cebola	25g
Favas	230g
Cogumelos	90g
Azeitonas	6g
Óleo de amendoim	9ml
Azeite	9ml
Sal	≤0,2g
Alho	2g
Orégãos	0,1g
Coentros	0,1g
Sumo de limão	q.b.
Louro	0,1g

**Método de confeção:** Cozido/Frito e estufado

**Método culinário:** Laminar os cogumelos e temperá-los com alho, limão, e orégãos e deixar a marinar de preferência de véspera. Cortar a batata aos cubos e cozer e depois de cozidas deixar no forno a alourar, ou em alternativa, fritar as batatas em óleo. Cozer as favas de preferência a vapor. Picar a cebola e o alho e estufar com os cogumelos e com as favas. Às batatas louras ou fritas, e após escorridas, adicionar o preparado dos cogumelos com as favas, os coentros, e misturar tudo. Por fim, adicionar as azeitonas.

## F.T.V.6

### FICHA TÉCNICA

#### Tofu grelhado com molho (estufado) de ervilhas/cogumelos

##### Ingredientes

Tofu	210g
Ervilhas	60g
Cogumelos	90g
Cebola	25g
Azeite	9ml
Sal	≤ 0,2g
Sumo de limão	q.b.
Alho	2g
Orégãos	0,1g
Tomilho	0,1g
Manjerição	0,1g

**Método de confeção:** Grelhado e estufado

**Método culinário:** Temperar o tofu, previamente fatiado, com sal, sumo de limão, alho e restantes ervas aromáticas, de preferência de véspera. Lavar e picar a cebola e o alho e parte das ervas aromáticas e levar ao lume a estufar adicionando o azeite. Seguidamente acrescentar as ervilhas e deixar estufar e retificar o tempero. Levar o tofu a grelhar em grelha ou no forno. Ao servir, regar o tofu fatiado com o molho (estufado) de ervilhas.

## F.T.V.7

### FICHA TÉCNICA

#### Tofu gratinado com molho (estufado) de cogumelos

##### Ingredientes

Tofu	210g
Cogumelos	90g
Cebola	25g
Azeite	9ml
Sal	≤ 0,2g
Sumo de limão	q.b.
Alho	2g
Orégãos	0,1g
Tomilho	0,1g

**Método de confeção:** Estufado e assado (gratinado)

**Método culinário:** Temperar o tofu, previamente fatiado, com sal, sumo de limão, alho e restantes ervas aromáticas, de preferência de véspera. Lavar e picar a cebola e o alho e parte das ervas aromáticas e levar ao lume a estufar adicionando o azeite. Seguidamente acrescentar os cogumelos e deixar estufar. Dispor as fatias de tofu num tabuleiro, regar com o molho (estufado) de cogumelos e levar ao forno a gratinar.

## F.T.V.8

### FICHA TÉCNICA

#### Lentilhas à bolonhesa

##### Ingredientes

Lentilhas	80g
Tomate	25g
Cebola	25g
Azeite	9ml
Sal	≤ 0,2g
Salsa	0,1g
Alho	2g
Orégãos	0,1g

##### Método de confeção: Estufado

**Método culinário:** Deixar as lentilhas a demolhar no dia anterior. No dia, cozer a lentilha em água (ou a vapor) com um pouco de sal. Lavar e picar a cebola, o alho e a salsa e o tomate. Cortar o tomate em pedaços. Estufar os ingredientes referidos com azeite e orégãos. Adicionar as lentilhas previamente cozidas e escorridas, podendo utilizar a água de cozer as lentilhas para o estufado. Levar a lume brando o preparado até ao fim a cozedura. Retificar o tempero

## F.T.V.9

### FICHA TÉCNICA

#### Curgete/ tomate recheado com bolonhesa de soja / lentilhas/ seitan e ervilhas

##### Ingredientes

Curgete/tomate	130g/80g
Soja fina / lentilhas/seitan	80g
Ervilha	40g
Tomate (estufado)	25g
Queijo vegan	30g
Cebola	25g
Azeite	9ml
Sal	≤ 0,2g
Salsa	0,1g
Alho	2g
Sumo de laranja	q.b.
Cebolinho	1,0g
Orégãos	0,1g

##### Método de confeção: Estufado e gratinado

**Método culinário:** No dia anterior colocar as lentilhas a demolhar ou temperar o seitan com um pouco de sal, alho, cebolinho e sumo de laranja. No dia, cozer as lentilhas em água (ou a vapor) com sal **ou** picar finamente o seitan **ou** hidratar a soja fina. Lavar e cortar a curgete/tomate em metades, retirar o interior e picar. Lavar e picar a cebola, o tomate (estufado), o alho e a salsa e estufar os ingredientes referidos com o picado de curgete/tomate e azeite. Adicionar as lentilhas / seitan / soja e a ervilha, previamente cozida. Levar a lume brando o preparado até ao fim a cozedura. Dispor o preparado anterior no interior da curgete/tomate, cobrir com queijo vegan ralado e orégãos e levar ao forno até alourar.

## F.T.V.10

## FICHA TÉCNICA

## Soja/Seitan estufada aos cubos

**Ingredientes**

Soja / Seitan	80g
Cebola	25g
Sal	≤0,2g
Sumo de laranja	q.b.
Alho	2g
Cebolinho	1,0g
Louro	0,1g
Alecrim	0,1g

**Método de confeção:** Estufado

**Método culinário:** Na véspera cortar o seitan aos cubos e temperar o seitan com um pouco de alho, cebolinho e sumo de laranja. No dia colocar a soja a hidratar. Lavar e picar a cebola e o alho e o alecrim, juntar o azeite e o louro e levar ao lume. Ao preparado adicionar a soja/seitan, o sal e deixar até ao final da cozedura.

## F.T.V.11

## FICHA TÉCNICA

## Bifinho de seitan de tomatada

**Ingredientes**

Seitan	80g
Tomate	25g
Cebola	25g
Azeite	9ml
Sal	≤ 0,2g
Sumo de laranja	q.b.
Alho	2g
Alecrim	0,1g
Cebolinho	1g
Tomilho	0,1g
Orégãos	0,1g

**Método de confeção:** Estufado

**Método culinário:** Na véspera cortar o seitan em fatias finas e temperar com um pouco de alho, ervas aromáticas e sumo de laranja. Estufar o tomate cortado aos pedaços e a cebola cortada às meias luas as ervilhas previamente cozidas, de preferência a vapor, com o azeite. Adicionar o seitan fatiado ao estufado e levar ao lume ou dispor as fatias de seitan em tabuleiros, regar com o estufado e levar ao forno, salpicado de orégãos

## FICHA TÉCNICA

## Tirinhas de seitan estufadas com cenoura e favas/ ervilhas

**Ingredientes**

Seitan	80g
Cebola	25g
Cenoura	80g
Fava/ ervilha	70g/60g
Sal	≤0,2g
Sumo de laranja	q.b.
Alho	2g
Louro	0,1g
Alecrim	0,1g

**Método de confeção:** Estufado e cozido

**Método culinário:** Na véspera cortar o seitan em tirinhas finas e temperar com um pouco de alho, sal, ervas aromáticas e sumo de laranja. Estufar cebola piada com alho cortado, azeite e as favas/ervilhas previamente cozidas, de preferência a vapor. Adicionar as tirinhas de seitan ao estufado e levar ao lume, deixando apurar.

## F.T.V.13

### FICHA TÉCNICA

#### Leguminosas estufadas com Legumes (a) cenoura, beringela, brócolo; b) curgete, pimento e alho francês)

##### Ingredientes

Ervilhas	230g
(ou) Ervilha + lentilha	115g+40g
Legumes:	
a) Cenoura	80g
a) Beringela	120g
a) Brócolo	100g
b) Curgete	130g
c) Pimento	40g
b) Alho francês	150g
Cebola	25g
Azeite	9ml
Sal	≤0,2g
Coentros	1,1g
Alho	2g

**Método de confeção:** Estufado e ervilhas

**Método culinário:** Deixar a lentilha a demolhar no dia anterior. No dia, cozer a lentilha e/ ou as ervilhas em água (ou a vapor) com sal. Lavar, descascar e cortar todos os legumes a) ou b) em porções pequenas. Picar a cebola, os alhos e os coentros, adicionar os legumes a) ou b), o azeite e deixar estufar. Juntar a ervilha ou a ervilha + lentilha. Envolver tudo e deixar apurar. No final retificar o tempero.

## F.T.V.14

### FICHA TÉCNICA

#### Soja estufada com cenoura e feijão catarino

##### Ingredientes

Soja	80g
Cebola	25g
Sal	≤0,2g
Cenoura	80g
Feijão catarino	80g
Alho	2g
Cebolinho	1,0g
Louro	0,1g
Alecrim	0,1g

**Método de confeção:** Estufado

**Método culinário:** De véspera colocar o feijão a demolhar e no próprio dia cozê-lo. No dia colocar a soja a hidratar. Lavar e picar a cebola e o alho e o alecrim, juntar o azeite e o louro e levar ao lume. Ao preparado adicionar a soja, o sal e deixar estufar, por fim adicionar o feijão e se necessário a água de cozer o feijão, deixando ao lume até ao final da cozedura.

## F.T.V.15

### FICHA TÉCNICA

#### Tofu de cebolada / 3 feijões de cebolada

##### Ingredientes

Tofu	210g
(ou) 3 feijões (feijão branco, feijão manteiga, feijão preto)	27g+27g+27g
Cogumelos	90g
Tomate	25g
Cebola	25g
Azeite	9ml
Sal	≤0,2g
Sumo de limão	q.b.
Manjeriçao	0,1g
Orégãos	0,1g
Salsa	1,3g
Alho	2g

##### Método de confeção: Estufado

**Método culinário:** Deixar o feijão a demolhar no dia anterior ou preparar (cortar aos cubinhos) e temperar o tofu com sal, alho, orégãos, salsa, manjeriçao e sumo de limão. No dia, cozer o feijão em água (ou a vapor) com sal e escorrer. Cortar a cebola e o tomate às rodelas finas, adicionar o alho e o azeite e estufar lentamente. Quando pronto, adicionar os feijões/tofu, envolver e deixar estufar (no caso do feijão adicionar as várias ervas aromáticas nesta fase). No final retificar o tempero.

## F.T.V.16

### FICHA TÉCNICA

#### Gratinado de leguminosas com legumes no forno

Ingredientes	Secundário
Ervilha + Favas	230g
Feijão branco + (ou) feijão manteiga	40g+ 40g
(ou) Feijão preto + feijão branco	40g+ 40g
(ou) Ervilha + grão- de-bico	115g+40g
<u>Legumes (escolher 3)</u>	
b) Cenoura	80g
a) / b) Pimento	40g
c) Brócolo	100g
b) Curgete	130g
a) / c) Beringela	120g
a) / b) Alho francês	150g
Queijo Vegan	30g
Cebola	25g
Azeite	9ml
Sal	≤0,2g
Oregão	0,1g
Cebolinho	1,0g
Coentros	1,1g
Alho	2g

**Método de confeção:** Cozido e gratinado

**Método culinário:** Deixar o feijão/grão a demolhar no dia anterior. No dia, cozer o(s) feijão(ões)/grão e ervilha (quando aplicável) em água (ou a vapor) com sal. Lavar e cortar em pedaços pequenos todos os legumes (a)/ b) /c)). Picar a cebola, os alhos, coentros, o cebolinho, adicionar o azeite e os restantes legumes e deixar estufar, retificando o tempero no final. Dispor no tabuleiro o(s) feijão(ões)/grão e ervilha (quando aplicável), regar com o estufado anterior. Ralar o queijo vegan, por cima do preparado anterior. Salpicar com orégãos e levar ao forno a gratinar.

## FICHA TÉCNICA

**Salteados de legumes (alho francês, curgete e cenoura) com cogumelos / Salteado de favas com cenoura e cogumelos****Ingredientes**

Cogumelos	90g
Favas	120g
Curgete	130g
Alho francês	150g
Milho	50g
Cenoura	80g
Cebola	25g
Azeite	9ml
Sal	≤0,2g
Salsa	1,3g
Manjerição	0,1g
Alho	2g

**Método de confeção:** Salteado e cozido

**Método culinário:** Lavar, descascar e cortar em pedaços pequenos os legumes e cozer, de preferência a vapor, e os cogumelos e as favas (quando aplicável) e adicionar sal. No tacho, coloca o azeite, a cebola, o alho finamente picado e as ervas aromáticas, deixar alourar e adicionar os legumes, os cogumelos e as favas (quando aplicável). Envolver tudo e deixar apurar e salpicar com salsa picada, previamente lavada e desinfetada.

**F.T.V.18****FICHA TÉCNICA****Vegetais assados com cogumelos, feijão-frade e molho verde****Ingredientes**

Cogumelos	90g
Feijão-frade	50g
Curgete	130g
Alho francês	150g
Milho	50g
Abóbora	130g
Cebola	25g
Azeite	9ml
Tomilho	0,1g
Orégãos	0,1g
Cebolinho	1,0g
Sal	≤0,2g
Salsa	1,3g
Alho	2g

**Método de confeção:** Assado e cozido

**Método culinário:** Deixar o feijão a demolhar de véspera. No dia, cozer o feijão em água e sal. Num tabuleiro forrado com papel vegetal colocar a curgete, o alho francês, o milho e a abóbora. Adicionar tomilho, orégãos, sal e cebolinho. Envolver bem e levar ao forno, mexendo os vegetais, pelo menos, uma vez até amaciarem e ganharem cor. Ao feijão-frade adicionar o molho verde (salsa picada, azeite e vinagre). Servir os vegetais acompanhado do feijão-frade.

**F.T.V.19****FICHA TÉCNICA****Massada de feijão preto com cogumelos e coentros/ Massada de lentilhas com ervilhas e coentros****Ingredientes**

Feijão	70g/80g
Preto/lentilhas	
Massa cotovelos	50g
Cogumelos	
laminados/	90g/40g
ervilhas	
Cenoura	80g
Tomate	25g
Cebola	25g
Azeite	9ml
Sal	≤ 0,2g
Alho	2g
Coentros	1,1g

**Método de confeção:** Estufado e cozido

**Método culinário:** Deixar o feijão/lentilha a demolhar no dia anterior. Descascar a cebola, o alho e picá-los. Deitar num tacho com um fio de azeite e estufar juntamente com o tomate pelado, a cenoura previamente cozida cortada aos cubinhos e os cogumelos e um pouco de sal. Adicionar o feijão/lentilha previamente cozido. Adicionar a água de cozer o feijão/lentilha (quando aplicável) e quando ferver colocar a massa, e no final retificar o tempero e colocar os coentros picados.

## F.T.V.20

## FICHA TÉCNICA

## Stroganoff de grão-de-bico/ lentilhas com cogumelos e cenoura

**Ingredientes**

Grão-de-bico/ lentilhas	80g
Cogumelos	90g
Cenoura	80g
Cebola	25g
Bebida de soja	125ml
Sal	≤0,2g
Alho	2g

**Método de confeção:** Estufado e cozido

**Método culinário:** Deixar o grão-de-bico/ lentilha a demolhar no dia anterior. No dia, cozer o grão-de-bico em água e sal. Lavar e picar o alho, a cebola e ralar a cenoura e colocar no tacho a estufar. Juntar o grão-de-bico previamente escorrido, e manter em lume brando. Antes do final da cozedura, adicionar os cogumelos e a bebida de soja até apurar.

## F.T.V.21

## FICHA TÉCNICA

## Arroz de seitan com feijão catarino e alho francês (ou) Arroz de tofu com feijão branco/favas e alho francês/cenoura /cogumelos (ou) Arroz de soja com feijão vermelho

**Ingredientes**

Seitan/Tofu/Soja	80g/210g/ 80g
Arroz	60g
Alho francês/ cenoura/cogumelos	150g/ 80g/ 90g
Feijão catarino/ Favas/Feijão branco/ Feijão vermelho	50g/120g/ 50g/ 50g
Cebola	25g
Azeite	9ml
Sal	≤0,2g
Tomilho	0,1g
Cebolinho	1g
Sumo de limão	q.b.
Louro	0,1g
Alho	2g

**Método de confeção:** Cozido/Assado

**Método culinário:** Deixar o feijão a demolhar no dia anterior. Cortar o seitan/tofu em cubos pequenos e temperar com sumo de limão, louro, cebolinho, tomilho e sal. Cozer o feijão/ favas em água e sal. Picar a cebola e o alho. Adicionar os legumes previamente partidos, com azeite, cebola picada, alho, louro e adicionar o seitan/tofu, os legumes previamente partidos. Após cozedura adicionar o feijão/favas, adicionar a água e deixar levantar fervura e juntar o arroz. No final levar ao forno a dourar (se indicado).

## FICHA TÉCNICA

## Arroz de feijão manteiga com cogumelos cenoura e couve-lombarda

## Ingredientes

Arroz	60g
Cenoura	60g
Feijão manteiga	50g
Cogumelos	90g
Couve-lombarda	100g
Cebola	25g
Azeite	9ml
Sal	≤0,2g
Tomilho	0,1g
Cebolinho	1g
Louro	0,1g
Alho	2g

## Método de confeção: Cozido/Assado

**Método culinário:** Deixar o feijão manteiga a demolhar no dia anterior. Cozer o feijão manteiga em água e sal. Picar a cebola e o alho. Num tacho colocar alho, azeite, cebola picada, cenoura previamente ralada, os cogumelos, o louro, cebolinho e tomilho e deixar estufar. Adicionar o feijão branco, a couve-lombarda, previamente cozida (preferência a vapor), a água de cozer o feijão e deixar levantar fervura. Por fim adicionar o arroz.

## F.T.V.23

### FICHA TÉCNICA

#### Almôndegas/ Hamburger/ Croquetes de feijão vermelho/feijão preto/ lentilhas/grão-de-bico/ com aveia/rebentos de soja/cenoura no forno

##### Ingredientes

Feijão vermelho/feijão preto/ lentilhas/ grão-de-bico	80g/80g/80g/80g
Rebento de soja/cenoura	50g/60g
Flocos de batata/ Aveia	q.b./40g
Cebola	25g
Azeite	9ml
Sal	≤0,2g
Cebolinho	1,0g
Salsa	1,3g
Orégãos	0,1g

**Método de confeção:** Estufado/assado

**Método culinário:** Deixar o feijão/lentilha/grão a demolhar no dia anterior. No dia, cozer o feijão/lentilhas/ grão em água com sal e triturar. Ao triturado, acrescentar os rebentos de soja/cenoura e a aveia (quando aplicável). Adicionar posteriormente a cebola, salsa, os orégãos, o cebolinho e flocos de batata (se necessário para homogeneizar) e o azeite e envolver tudo muito bem. Fazer diversas unidades na forma pretendida (almondega, hamburger ou croquete) e levar ao forno.

## F.T.V.24

### FICHA TÉCNICA

#### Almôndegas/hambúrguer com molho de tomate

##### Ingredientes

Almôndegas	150g
Tomate	25g
Cebola	25g
Azeite	9ml
Sal	≤0,2g
Salsa	1,3g
Orégãos	0,1g

**Método de confeção:** Estufado e gratinado

**Método culinário:** Preparar e confeccionar segundo a ficha técnica F.T.V23. Num tacho colocar tomate cortado em pedaços, cebola picada, salsa, azeite, orégãos e sal e levar a estufar. Triturar tudo. Após o preparo de F.T.V23 regar com o preparado anterior e levar de novo ao forno.

## F.T.V.25

## FICHA TÉCNICA

## Rancho Vegetariano

**Ingredientes**

Grão-de-bico	80g
Couve-lombarda	110g
Massa	30g
Cenoura	80g
Tomate	25g
Cebola	25g
Azeite	9ml
Sal	≤ 0,2g
Enchido de soja	10g
Sumo de limão	q.b.
Alho	2g
Louro	0,1g

**Método de confeção:** Estufado e estufado

**Método culinário:** De véspera demolhar o grão-de-bico. No dia, preparar a cenoura aos cubos e a couve-lombarda em gomos. Cozer o grão-de-bico em água e sal. Estufar a cenoura e a couve-lombarda em azeite, sal, cebola picada, alho, louro e tomate. Após cozedura do estufado acrescentar ao preparado o grão-de-bico e o enchido de soja, a água onde cozeu o grão-de-bico, e depois de apurar um pouco a massa. Deixar cozer a massa e retificar o tempero.

## F.T.V.26

## FICHA TÉCNICA

## Jardineira vegetariana

**Ingredientes**

Soja	80g
Massa (cotovelos)	50g
Ervilha	70g
Feijão-verde	120g
Cenoura	80g
Tomate	25g
Cebola	25g
Azeite	9ml
Sal	≤ 0,2g
Alho	2g
Orégãos	0,1g
Alecrim	0,1g

**Método de confeção:** Estufado

**Método culinário:** Colocar a soja a hidratar. Picar a cebola e o alho. Estufar a cebola, o alho, o azeite, os orégãos, o alecrim, a soja e o tomate. Quando estiver cozinhado, adicionar água e quando esta estiver a ferver, adicionar a massa e mais tarde os legumes (ervilha w feijão verde) previamente cozidos, de preferência, a vapor. No final retificar o tempero.

## F.T.V.27

### FICHA TÉCNICA

Feijoada Vegetariana	
<b>Ingredientes</b>	
Couve-lombarda	110g
Feijão vermelho	80g
Cenoura	80g
Tomate	25g
Cebola	25g
Azeite	9ml
Sal	≤0,2g
Enchido de soja	10g
Louro	0,1g
Alho	2g

#### Método de confeção: Estufado

**Método culinário:** De véspera demolhar o feijão. No dia, preparar a cenoura aos cubos e a couve-lombarda em gomos. Cozer o feijão em água e sal. Estufar a cenoura e a couve-lombarda em azeite, sal, cebola picada, o enchido de soja, alho, louro e tomate. Após cozedura do estufado acrescentar ao preparado o feijão e um pouco da água onde cozeu o feijão. No final retificar o tempero.

## F.T.V.28

### FICHA TÉCNICA

Salada de 3 feijões com batata, cenoura e feijão-verde	
<b>Ingredientes</b>	
Batata	120g
3 Feijões (feijão branco, feijão catarino e feijão preto)	27g+27g+27g
Cenoura	80g
Feijão-verde	100g
Azeite	9ml
Sal	≤ 0,2g
Vinagre	2 ml

#### Método de confeção: Cozido

**Método culinário:** Deixar os feijões a demolhar no dia anterior. No dia, cozer os feijões em água com sal. Cozer o feijão verde, a cenoura e as batatas, de preferência a vapor, previamente lavados e cortados em porções pequenas, e escorrer. De seguida, colocar os legumes e a batata num tabuleiro e dispor os feijões, por cima dos mesmos. Envolver tudo muito bem sem desfazer muito. Após servido, pode ser temperado com azeite e vinagre.

## F.T.V.29

## FICHA TÉCNICA

## Salada de 2 feijões com espirais e legumes

**Ingredientes**

Massa espiral	30g
2 Feijões (feijão branco, feijão vermelho)	40g / 40g
Milho	50g
Cenoura	80g
Rebentos de soja	50g
Azeite	9ml
Sal	≤ 0,2g
Orégãos	0,1g
Vinagre	2ml

**Método de confeção:** Cozido

**Método culinário:** Deixar o feijão a demolhar no dia anterior. No dia, cozer os dois tipos de feijão em água com sal. Cozer os vegetais cortando a cenoura previamente (em água ou a vapor) e a massa espiral separadamente. De seguida, dispor no tabuleiro em camadas a massa espiral, os feijões e os legumes alternadamente. Após servido, pode ser temperado com azeite e vinagre.

## F.T.V.30

## FICHA TÉCNICA

## Salada de grão-de-bico com espirais, cenoura, milho, rebentos de soja e queijo vegan

**Ingredientes**

Massa espiral	30g
Grão-de-bico	80g
Milho	50g
Cenoura	80g
Rebentos de soja	50g
Azeite	9ml
Sal	≤ 0,2g
Orégãos	0,1g
Vinagre	2 ml

**Método de confeção:** Cozido

**Método culinário:** Deixar o grão a demolhar no dia anterior. No dia, cozer o grão em água (ou a vapor) com sal. Cozer os vegetais cortando a cenoura previamente (em água ou a vapor) e a massa espiral separadamente. De seguida, dispor no tabuleiro em camadas a massa espiral, o grão-de-bico e os legumes alternadamente. Após servido, pode ser temperado com azeite e vinagre. A cenoura em vez de cozida pode ser apenas ralada e depois misturada ao preparado anterior.

## F.T.V.31

## FICHA TÉCNICA

## Salada de feijão-frade, batata, cenoura, feijão-verde/ Salada de feijão-frade com batata, brócolos, cenoura, milho

**Ingredientes**

Feijão-frade	80g
Batata	140g
Cebola	25g
a) Cenoura	80g
a) Feijão-verde	100g
Brócolo	110g
Milho	50g
Azeite	9ml
Sal	≤0,2g
Salsa	1,3 g
Vinagre	2ml

**Método de confeção:** Cozido

**Método culinário:** De véspera, demolhar o feijão-frade. No dia cozer o feijão-frade, as batatas e as cenouras aos cubinhos e os restantes legumes (feijão-verde, brócolos e milho) em água e sal ou de preferência ao vapor. Após cozido, envolver todos os elementos, delicadamente, e adicionar azeite e vinagre. Colocar a cebola e a salsa picada à disposição.

## F.T.V.32

## FICHA TÉCNICA

## Salada de grão-de-bico/ feijão vermelho/feijocas com batata e legumes (feijão-verde e cenoura) / (cogumelo, cenoura) / salada camponesa

**Ingredientes**

Grão-de-bico/ feijão vermelho/feijocas	80g/80g/80g
Batata	140g
Cebola	25g
Feijão-verde+ Cenoura	100g+80g
Cogumelos+ cenoura	90g+70g
Azeite	9ml
Sal	≤0,2g
Salsa	1,3 g
Vinagre	2ml

**Método de confeção:** Cozido

**Método culinário:** De véspera, demolhar o grão/ feijão. No dia cozer o grão/feijão, as batatas e as cenouras aos cubinhos e os restantes legumes em água e sal ou a vapor. Após cozido, envolver todos os elementos delicadamente e adicionar azeite e vinagre. Colocar a cebola e a salsa picada à disposição.

---

## F.T.V.33

### FICHA TÉCNICA

**Grão-de-bico/ Feijão vermelho/ Feijão branco/ Feijão preto estufado com cenoura/ curgete e couve-lombarda**

#### Ingredientes

Grão-de-bico/ Feijão vermelho/ Feijão branco/ Feijão preto	80g/ 80g/80g/ 80g
Cebola	25g
Cenoura/curgete	80g/130g
Couve-lombarda	110g
Sal	≤0,2g
Sumo de limão	q.b.
Alho	2g
Louro	0,1g
Alecrim	0,1g

#### Método de confeção: Estufado e cozido

**Método culinário:** Deixar o grão-de-bico/feijão a demolhar no dia anterior. No dia, cozer o grão-de-bico/feijão em água e sal. Lavar e cortar a cenoura/curgete em cubos e a couve em tiras e cozer em água e sal ou, de preferência, a vapor. Lavar e picar a cebola, e o alho, juntar o azeite, as ervas aromáticas e levar ao lume. Adicionar o grão/feijão, a cenoura/ curgete, a couve, previamente cozidas e deixar apurar.

## F.T.V.34

## FICHA TÉCNICA

## Arroz de leguminosas com legumes (a) cenoura, beringela, brócolo; b) curgete, pimento e alho francês

**Ingredientes**

Arroz	60g
Ervilhas/Favas	230g
(ou) Ervilha + lentilha	115g+40g
Legumes:	
b) Cenoura	80g
c) Beringela	120g
d) Brócolo	100g
e) Curgete	130g
f) Pimento	40g
d) Alho francês	150g
Cebola	25g
Azeite	9ml
Sal	≤0,2g
Coentros	1,1g
Alho	2g

**Método de confeção:** Estufado e cozido

**Método culinário:** Deixar a lentilha a demolhar no dia anterior. No dia, cozer a lentilha e/ ou as ervilhas em água (ou a vapor) com sal. Lavar, descascar e cortar todos os legumes a) ou b) em porções pequenas. Picar a cebola, os alhos e os coentros, adicionar os legumes a) ou b), o azeite e deixar estufar. Juntar a ervilha ou a ervilha + lentilha. Envolver tudo e deixar apurar. No final adicionar água, e preferência de cozer as leguminosas, e por fim juntar o arroz e deixar cozer. No final retificar o tempero.

## F.T.V.35

## FICHA TÉCNICA

## Arroz lentilhas com cenoura, alho francês e curgete

**Ingredientes**

Lentilhas	80g
Arroz	60g
Alho francês	150g
Cenoura	80g
Curgete	130g
Cebola	25g
Azeite	9ml
Sal	≤0,2g
Tomilho	0,1g
Cebolinho	1g
Louro	0,1g
Alho	2g

**Método de confeção:** Cozido, estufado e gratinado

**Método culinário:** Deixar a lentilha a demolhar no dia anterior. Cozer a lentilha em água e sal. Picar a cebola e o alho. Adicionar os legumes previamente partidos, com azeite, cebola picada, alho, louro, cebolinho e tomilho. Após cozedura adicionar as lentilhas, adicionar a água e deixar levantar fervura e juntar o arroz. No final levar ao forno a dourar (se indicado).

## FICHA TÉCNICA

## Massa de soja com cenoura e ervilha

**Ingredientes**

Ervilhas	60g
Massa cotovelos	50g
Soja	80g
Cenoura	80g
Tomate	25g
Cebola	25g
Azeite	9ml
Sal	≤ 0,2g
Alho	2g
Coentros	1,1g

**Método de confeção:** Estufado

**Método culinário:** Descascar a cebola, o alho e picá-los. Deitar num tacho com um fio de azeite e estufar juntamente com a soja cortada aos cubos, o tomate pelado, a ervilha, a cenoura previamente cozida cortada aos cubinhos e um pouco de sal. Adicionar água e quando ferver colocar a massa e no final retificar o tempero.

## FICHA TÉCNICA

## Feijoada de feijão branco com cogumelos

**Ingredientes**

Couve-lombarda	110g
Feijão branco	80g
Cogumelos	90g
Cenoura	80g
Tomate	25g
Cebola	25g
Azeite	9ml
Sal	≤0,2g
Enchido de soja	10g
Louro	0,1g
Alho	2g

**Método de confeção:** Estufado e cozido

**Método culinário:** De véspera demolhar o feijão branco. No dia, preparar a cenoura aos cubos e a couve-lombarda em gomos. Cozer o feijão em água e sal. Estufar a cenoura, o cogumelo, a couve-lombarda em azeite, sal, cebola picada, o enchido de soja, alho, louro e tomate. Após cozedura do estufado acrescentar ao preparado o feijão e um pouco da água onde cozeu o feijão. No final retificar o tempero.

## FICHA TÉCNICA

## Tofu gratinado com feijão manteiga, curgete e cenoura

## Ingredientes

Feijão manteiga	80g
Tofu	200g
Curgete	130g
Cebola	25g
Azeite	9ml
Cenoura	80g
Sumo de limão	q.b.
Salsa	1,3g
Tomilho	0,1g
Cebolinho	1,0g
Sal	≤0,2g
Alho	2g
Queijo vegan	30g
Louro	0,1g

**Método de confeção:** Cozido e gratinado

**Método culinário:** Temperar o tofu com sal, alho, sumo de limão e ervas aromáticas (tomilho e cebolinho). Deixar o feijão a demolhar de véspera e no dia cozer o feijão. Cozer a curgete e a cenoura, depois de lavadas e cortadas aos cubos pequenos, preferência a vapor. Estufar a cebola, o azeite, o alho picado e a folha de louro, e juntar o tofu, a curgete e a cenoura e o feijão. Retificar o tempero. Dispor num tabuleiro o preparado do tofu polvilhar com o queijo vegan e salsa e levar ao forno.