

Escola Josefa de Óbidos

Almoço

Segunda-feira

Sopa: SOPA DE ABÓBORA

Modo de Preparação

Lave e descasque os ingredientes. Coloque numa marmita a água, a batata, a curgete, a abóbora, o nabo e a cebola. Deixe levantar fervura durante cerca de duas horas. Após os legumes estarem confecionados, triture-os com uma varinha (robot coupe). Por fim, adicione o sal e o azeite.

Método Culinário: COZIDO		Grau Dificuldade:		Tempo Preparação:									
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Rendimento (%)	Descongelação (%)	Peso Edível (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Água	100,5	100	0	0,0		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Batata branca	60,0	100	0	0,0		224	53	0,0	0,0	11,5	1,5	0,0	0,0
Curgete	20,0	100	0	0,0		14	3	0,1	0,0	0,4	0,3	0,0	0,0
Abóbora	8,0	100	0	0,0		3	1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
Cebola	5,0	100	0	0,0		4	1	0,0	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
Nabo	8,0	100	0	0,0		8	2	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
Azeite virgem extra	3,4	100	0	0,0		128	31	3,4	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,2	100	0	0,0		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
Total						380	91	3,5	0,5	12,5	1,9	0,2	0,0
Total (por 100g ou 100ml)						127	30	1,2	0,2	4,2	0,6	0,1	0,0

Modo de Empratamento

Coloque a sopa num consomé ou numa tigela e sirva.

Alergénios

Indicações Nutricionais

Menções Religiosas

Observações

Indicações Específicas

Legenda

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Almoço

Terça-feira

Sopa: SOPA GRÃO COM COUVES

Modo de Preparação

Lave e descasque os ingredientes. Coloque numa marmita a água, a batata, a curgete, a cenoura e a cebola. Deixe levantar fervura durante cerca de duas horas. Após os legumes estarem confecionados, triture-os com uma varinha (robot coupe). Corte a couve lombarda em tiras pequenas e adicione ao creme anteriormente triturado e deixe cozinhar. Por fim adicione o grão de bico previamente cozido, o sal e o azeite.

Método Culinário: COZIDO		Grau Dificuldade:		Tempo Preparação:									
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Rendimento (%)	Descongelação (%)	Peso Edível (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Água	100,5	100	0	0,0		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Batata branca	50,0	100	0	0,0		187	45	0,0	0,0	9,6	1,3	0,0	0,0
Grão de bico	8,0	100	0	0,0		111	27	0,4	0,0	4,1	1,5	0,0	0,0
Couve lombarda	8,0	100	0	0,0		6	2	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,0
Cenoura	8,0	100	0	0,0		6	2	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	0,0
Cebola	5,0	100	0	0,0		4	1	0,0	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
Curgete	20,0	100	0	0,0		14	3	0,1	0,0	0,4	0,3	0,0	0,0
Azeite virgem extra	3,4	100	0	0,0		128	31	3,4	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,2	100	0	0,0		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
Total						456	109	3,9	0,5	14,8	3,4	0,2	0,0
Total (por 100g ou 100ml)						152	36	1,3	0,2	4,9	1,1	0,06	0,0

Modo de Empratamento

Coloque a sopa num consumé ou numa tigela e sirva.

Alergénios

Indicações Nutricionais

Menções Religiosas

Observações

Indicações Específicas

Legenda

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Almoço

QUARTA-FEITA

SOPA: SOPA DE AGRIÃO

Modo de Preparação

Lave e descasque os ingredientes. Coloque numa marmita a água, a batata, a couve-flôr, a cenoura e a cebola. Deixe levantar fervura durante cerca de duas horas. Após os legumes estarem confecionados, triture-os com uma varinha (robot coupe). Adicione o agrião e deixe cozer. Por fim, adicione o sal e o azeite.

Método Culinário: COZIDO		Grau Dificuldade:		Tempo Preparação:									
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Rendimento (%)	Descongelação (%)	Peso Edível (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Água	100,5	100	0	0,0		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Batata branca	60,0	100	0	0,0		224	53	0,0	0,0	11,5	1,5	0,0	0,0
Cenoura	10,0	100	0	0,0		8	2	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	0,0
Agrião	8,0	100	0	0,0		8	2	0,1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0
Cebola	5,0	100	0	0,0		4	1	0,0	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
Couve-flôr	20,0	100	0	0,0		25	6	0,0	0,0	0,7	0,7	0,0	0,0
Azeite virgem extra	3,4	100	0	0,0		128	31	3,4	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,2	100	0	0,0		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
Total						396	94	3,5	0,5	12,8	2,6	0,2	0,0
Total (por 100g ou 100ml)						132	31	1,2	0,2	4,3	0,9	0,1	0,0

Modo de Empratamento

coloque a sopa num consumé ou numa tigela e sirva.

Alergénios

Indicações Nutricionais

Menções Religiosas

Observações

Indicações Específicas

Legenda

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Almoço
QUINTA-FEIRA

Sopa: CREME DE CENOURA

Modo de Preparação

Lave e descasque os ingredientes. Coloque numa marmita a água, a batata, a curgete, o nabo, o alho-francês e a cebola. Deixe levantar fervura durante cerca de duas horas. Após os legumes estarem confeccionados, triture-os com uma varinha (robot coupe). Adicione a cenoura cortada em pequenos pedaços e deixe cozer. Por fim, adicione o sal e o azeite.

Método Culinário: COZIDO

Grau Dificuldade:

Tempo Preparação:

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Rendimento (%)	Descongelação (%)	Peso Edível (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Água	100,5	100	0	0,0		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Batata branca	50,0	100	0	0,0		187	45	0,0	0,0	9,6	1,3	0,0	0,0
Cenoura	10,0	100	0	0,0		8	2	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	0,0
Cebola	5,0	100	0	0,0		4	1	0,0	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
Curgete	20,0	100	0	0,0		14	3	0,1	0,0	0,4	0,3	0,0	0,0
Alho-francês	5,0	100	0	0,0		4	0	0,0	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
Nabo	10,0	100	0	0		7	2	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0
Azeite virgem extra	3,4	100	0	0,0		128	31	3,4	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,2	100	0	0,0		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
Total						352	83	3,5	0,5	11,1	1,8	0,2	0,0
Total (por 100g ou 100ml)						117	28	1,2	0,2	3,7	0,6	0,1	0,0

Modo de Empratamento

Coloque a sopa num consumé ou numa tigela e sirva.

Alergénios

Indicações Nutricionais

Menções Religiosas

Observações

Indicações Específicas

Legenda

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Almoço
SEXTA-FEIRA

Sopa: SOPA DE LEGUMES

Modo de Preparação

Lave e descasque os ingredientes. Coloque numa marmitta a água, a batata, a cenoura, a abóbora, a curgete, o alho-francês e a cebola. Deixe levantar fervura durante cerca de duas horas. Após os legumes estarem confeccionados, triture-os com uma varinha (robot coupe). Adicione a couve coração cortada em pequenos pedaços e deixe cozer. Por fim, adicione o sal e o azeite.

Método Culinário: COZIDO

Grau Dificuldade:

Tempo Preparação:

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Rendimento (%)	Descongelação (%)	Peso Edível (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Água	100,5	100	0	0,0		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Batata branca	60,0	100	0	0,0		224	53	0,0	0,0	11,5	1,5	0,0	0,0
Couve coração	10,0	100	0	0,0		9	2	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	0,0
Cenoura	5,0	100	0	0,0		4	2	0,0	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
Cebola	5,0	100	0	0,0		4	1	0,0	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0
Curgete	20,0	100	0	0,0		14	3	0,1	0,0	0,4	0,3	0,0	0,0
Abóbora	3,0	100	0	0		1	0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
Alho-francês	5,0	100	0	0		4	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
Azeite virgem extra	3,4	100	0	0,0		128	31	3,4	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,2	100	0	0,0		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0

Total **388** **94** **3,5** **0,5** **12,8** **2,2** **0,2** **0,0**

Total (por 100g ou 100ml) **129** **31** **1,2** **0,2** **4,3** **0,7** **0,1** **0,0**

Modo de Empratamento

Coloque a sopa num consomé ou numa tigela e sirva.

Alergénios

Indicações Nutricionais

Menções Religiosas

Observações

Indicações Específicas

Legenda

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Almoço
SEGUNDA-FEIRA

Prato: BOLONHESA DE CARNE COM CENOURA COZIDA

Modo de Preparação

1º Num tacho com água, coloque a cenoura descascada a cozer e tempere com sal. Depois de cozida corte-a a gosto e reserve. 2º Num tacho, refogue a cebola picada em azeite. Depois da cebola apresentar um aspeto translúcido, adicione a carne picada, tempere e deixe cozinhar em lume brando. Adicione a polpa de tomate e refique os temperos. Deixe estufar em lume brando. 3º Num tacho, coloque água e deixe ferver. Quando esta estiver a ferver coloque a esparguete e deixe cozinhar.

Método Culinário: GUISADO

Grau Dificuldade:

Tempo Preparação:

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Rendimento (%)	Descongelação (%)	Peso Edível (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Carne de porco	45,0	100	0	0,0		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Massa esparguete	40,0	100	0	0,0		599	143	0,8	0,2	28,4	4,8	0,0	1,2
Cenoura	15,0	100	0	0,0		10	2	0,0	0,0	0,5	0,1	0,0	0,5
Cebola	10,0	100	0	0,0		6	2	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	0,2
Polpa de tomate	5,0	100	0	0,0		21	5	0,4	0,0	0,245	0,1	0,0	0,2
Azeite virgem extra	3,4	100	0	0,0		128	31	3,4	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,6	100	0	0,0		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0
Oregãos													
Mistura de pimentas													
Total						764	183	4,6	0,7	29,2	5,1	0,6	2,1

Modo de Empratamento

Num prato, sirva a massa e a bolonhesa de carne e cenoura.

Alergénios

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

Indicações Nutricionais

Menções Religiosas

Observações

Indicações Específicas

Legenda

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Almoço**TERÇA-FEIRA****Prato: FILIETES DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ LEGUMES****Modo de Preparação**

1º Descongele e prepare a pescada e tempere-a com sal. Num tabuleiro, coloque um fio de azeite no fundo e adicione a pescada, temperada com limão e ervas aromáticas. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C. Depois de confeccionada, retire a pescada do forno. 2º Num tacho, refogue a cebola picada em azeite. Depois da cebola apresentar um aspeto translúcido, adicione o arroz e a água de acordo com as instruções da embalagem. Coloque a couve lombarda cortada em pequenas tiras. Tempere com sal e deixe cozer em lume brando. 3º Num tacho com água, coloque a cenoura e o feijão verde. Tempere com sal e deixe cozer. Depois de cozido, escorra a água e corte a cenoura em pequenos cubos.

Método Culinário: ASSADO		Grau Dificuldade:		Tempo Preparação:									
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Rendimento (%)	Descongelamento (%)	Peso Edível (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Pescada ⁴	110,0	100	0	0,0		382	91	1,5	0,0	0,0	19,4	0,3	0,0
Arroz agulha	40,0	100	0	0,0		590	141	0,2	0,0	31,2	2,7	0,0	0,0
Couve lombarda	15,0	100	0	0,0		12	3	0,0	0,0	0,3	0,4	0,0	0,3
Cenoura	15,0	100	0	0,0		12	3	0,0	0,0	0,7	0,1	0,0	0,7
Feijão verde (cortado)	10,0	100	0	0,0		10	3	0,0	0,0	0,4	0,2	0,0	0,4
Cebola	10,0	100	0	0,0		7	2	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	0,3
Azeite virgem extra	3,4	100	0	0,0		128	31	3,4	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,6	100	0	0,0		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0
Total						1142	273	5,1	0,5	32,9	22,8	0,9	1,7

Modo de Empratamento

Num prato, sirva a pescada e o arroz acompanhados dos legumes (feijão verde e cenoura) cozidos.

Alergénios

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

Indicações Nutricionais**Menções Religiosas****Observações****Indicações Específicas****Legenda**

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Almoço
QUARTA-FEIRA

Prato: FRANGO ESTUFADO C/ MASSA ESPIRAL

Modo de Preparação

1º Descongele o frango e tempere com sal e oregãos. Num tacho, refogue a cebola cortada em rodelas em azeite. Depois da cebola apresentar um aspeto translúcido, adicione o frango cortado em pequenos pedaços. Misture e adicione um pouco de água. Retifique os temperos e deixe estufar em lume brando com a tampa fechada. 2º Num tacho coloque água a ferver. Depois de fervida, adicione a massa e tempere com sal. Quando a massa estiver cozida, escorra a água e verta um fio de azeite.

Método Culinário: ESTUFADO

Grau Dificuldade:

Tempo Preparação:

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Rendimento (%)	Descongelamento (%)	Peso Edível (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Perna de frango	160,0	100	0	0,0		1307	312	20,8	5,0	0,0	30,6	0,0	0,0
Massa espiral (fusilli) ^{1,3}	40,0	100	0	0,0		599	143	0,8	0,0	28,4	4,8	0,0	1,2
Cenoura	15,0	100	0	0,0		12	3	0,0	0,0	0,7	0,1	0,0	0,7
Cebola	10,0	100	0	0,0		7	2	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	0,3
Azeite virgem extra	3,4	100	0	0,0		128	31	3,4	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,6	100	0	0,0		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0
Oregãos	2,0	100	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0
Total						2054	490	25,0	5,5	29,4	35,6	0,6	2,2

Modo de Empratamento

Num prato, sirva o frango e a massa.

Alergénios

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

Indicações Nutricionais

Menções Religiosas

Observações

Indicações Específicas

Legenda

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Almoço
QUINTA-FEIRA

Prato: ATUM C/ FEIJÃO FRADE, BATATA E OVO COZIDO COM FEIJÃO VERDE COZIDO

Modo de Preparação

1º Num tacho com água, coza as batatas descascadas e o feijão frade. Tempere com sal. Depois de confeccionado, escorra a água e corte as batatas em cubos pequenos. Reserve. 2º num tacho com água, coza o ovo. Depois de confeccionado, descasque o ovo e corte-o em pequenos pedaços. 3º Num tabuleiro, coloque a batata, o feijão frade e o atum escorrido. Misture e retifique os temperos. Adicione por cima o ovo e tempere com um fio de azeite. 4º Num tacho com água, coza o feijão verde e tempere com sal. Depois de confeccionado, escorra a água.

Método Culinário: COZIDO

Grau Dificuldade:

Tempo Preparação:

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Rendimento (%)	Descongelação (%)	Peso Edível (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Batata branca	110,0	100	0	0,0		357	85	0,0	0,0	18,4	2,4	0,0	1,1
Atum em óleo ^{4,5,6}	40,0	100	0	0,0		358	86	5,2	0,4	0,0	9,7	0,4	0,0
Feijão frade	35,0	100	0	0,0		482	115	0,5	0,2	19,4	7,9	0,0	1,1
Ovo ³	29,0	100	0	0,0		159	38	2,8	0,7	0,0	3,3	0,1	0,0
Feijão verde (cortado)	20,0	100	0	0,0		21	5	0,0	0,0	0,8	0,4	0,0	0,8
Cenoura (aos cubos)	15,0	100	0	0,0		12	3	0,0	0,0	0,7	0,1	0,0	0,7
Azeite virgem extra	3,4	100	0	0,0		128	31	3,4	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,6	100	0	0,0		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0
Total						1517	362	11,9	1,8	39,3	23,8	1,1	3,7

Modo de Empratamento

Num prato, sirva o atum acompanhado do feijão verde cozido.

Alergénios

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

Indicações Nutricionais

Menções Religiosas

Observações

Indicações Específicas

Legenda

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Almoço**SEXTA-FEIRA****Prato: LOMBO DE PORCO NO FORNO COM ARROZ DE BRÓCOLOS****Modo de Preparação**

1º Descongele e prepare o lombo, temperando-as com sal. Num tabuleiro, coloque a cebola cortada em rodela e azeite. Depois coloque o lombo e tempere com sumo de limão e oregãos e leve ao forno. 2º Num tacho, coloque água a ferver. Depois de fervida, adicione o arroz e tempere com sal. 3º Num tacho coloque água a ferver e quando esta estiver fervida coloque os brócolos e deixe cozinhar. 4º Quando os brócolos estiverem cozinhados junte ao arroz e envolva.

Método Culinário: FRITO**Grau Dificuldade:****Tempo Preparação:**

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Rendimento (%)	Descongelamento (%)	Peso Edível (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Lombo de porco (1,2,3,4)	120,0	100	0	0,0		658	157	5,6	0,0	0,0	26,6	0,0	0,0
Arroz agulha	40,0	100	0	0,0		590	141	0,2	0,0	31,2	2,7	0,0	0,0
Cebola	10,0	100	0	0,0		6	2	0,0	0,0	0,3	0,1	0,0	0,2
Brócolos	15,0	100	0	0,0		17	4	0,1	0,0	0,2	0,5	0,0	0,2
Azeite virgem extra	3,4	100	0	0,0		128	31	3,4	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal grosso	0,6	100	0	0,0		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0

Total						1398	335	9,3	0,5	31,8	29,9	0,6	0,4
--------------	--	--	--	--	--	-------------	------------	------------	------------	-------------	-------------	------------	------------

Modo de Empratamento

Num prato, sirva o lombo de porco e o arroz de brócolos

Alergénios

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Soja, 3Leite, 4Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Indicações Nutricionais**Menções Religiosas****Observações****Indicações Específicas****Legenda**

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Almoço
SEGUNDA-FEIRA

Acompanhamento: Salada de tomate, beterraba e cenoura

Modo de Preparação

Lave e desinfete o tomate, a beterraba e a couve roxa de acordo com a norma N-DSA-09. Corte o tomate em rodela, a couve roxa em tiras pequenas e rale a cenoura. Tempere com um fio de azeite, vinagre de sidra, oregãos e sal.

Método Culinário: Cru

Grau Dificuldade:

Tempo Preparação:

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Rendimento (%)	Descongelação (%)	Peso Edível (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Tomate	15,0	100	0	0,0		12	3	0,1	0,0	0,5	0,1	0,0	0,5
Beterraba	10,0	100	0	0,0		8	2	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	0,3
Cenoura	10,0	100	0	0,0		8	2	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	0,4
Oregãos	0,5	100	0	0,0		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal	0,2	100	0	0,0		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
Vinagre de sidra	1,0	100	0	0,0		1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Azeite Virgem extra	2,0	100	0	0,0		75	18	2,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
Total						104	25	2,0	0,3	1,3	0,3	0,2	1,2

Num prato, sirva a salada acima indicada devidamente temperada.

Alergénios

Indicações Nutricionais

Menções Religiosas

Observações

Indicações Específicas

Legenda

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Almoço**TERÇA-FEIRA****Acompanhamento: Salada de alface, couve-roxa e milho****Modo de Preparação**

Lave e desinfete a alface, a couve roxa e o milho de acordo com a norma N-DSA-09. Corte a alface e a couve roxa em tiras pequenas e junte o milho. Tempere com um fio de azeite, vinagre de sidra, oregãos e sal.

Método Culinário: Cru**Grau Dificuldade:****Tempo Preparação:**

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Rendimento (%)	Descongelação (%)	Peso Edível (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Alface	15,0	100	0	0,0		8	2	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,0
Couve-roxa	10,0	100	0	0,0		10	2	0,0	0,0	0,4	0,2	0,0	0,0
Milho	10,0	100	0	0,0		38	9	0,3	0,0	1,2	0,3	0,0	0,4
Oregãos	0,5	100	0	0,0		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal	0,2	100	0	0,0		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
Vinagre de sidra	1,0	100	0	0,0		1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Azeite Virgem extra	2,0	100	0	0,0		75	18	2,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
Total						131	31	2,3	0,3	1,7	0,8	0,2	0,4

Modo de Empratamento

Num prato, sirva a salada acima indicada devidamente temperada.

Alergénios**Indicações Nutricionais****Menções Religiosas****Observações****Indicações Específicas****Legenda**

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Almoço
QUARTA-FEIRA

Acompanhamento: Salada de rúcula, cenoura e tomate

Modo de Preparação

Lave e desinfete a rúcula, a cenoura e o tomate de acordo com a norma N-DSA-09. Corte o tomate aos pedaços, rale a cenoura e junte a rúcula. Tempere com um fio de azeite, vinagre de sidra, oregãos e sal.

Método Culinário: COZIDO

Grau Dificuldade:

Tempo Preparação:

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Rendimento (%)	Descongelação (%)	Peso Edível (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Rúcula	10,0	100	0	0,0		8	2	0,1	0,0	0,4	0,3	0,0	0,2
Cenoura	10,0	100	0	0,0		8	2	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	0,4
Tomate	15,0	100	0	0,0		12	3	0,1	0,0	0,5	0,1	0,0	0,5
Oregãos	0,5	100	0	0,0		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal	0,2	100	0	0,0		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
Vinagre de sidra	1,0	100	0	0,0		1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Azeite Virgem extra	2,0	100	0	0,0		75	18	2,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
Total						104	25	2,1	0,3	1,3	0,4	0,2	1,1

Modo de Empratamento

Num prato, sirva a salada acima indicada devidamente temperada.

Alergénios

Indicações Nutricionais

Menções Religiosas

Observações

Indicações Específicas

Legenda

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Almoço
QUINTA-FEIRA

Acompanhamento: Salada de agrião, couve-roxa e milho

Modo de Preparação

Lave e desinfete o agrião, a couve roxa e o milho de acordo com a norma N-DSA-09. Arranje o agrião, corte a couve roxa em tiras pequenas e junte o milho. Tempere com um fio de azeite, vinagete de sidra, sal e oregãos.

Método Culinário: COZIDO

Grau Dificuldade:

Tempo Preparação:

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Rendimento (%)	Descongelação (%)	Peso Edível (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Agrião	15,0	100	0	0,0		4	1	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0
Couve-roxa	10,0	100	0	0,0		10	2	0,0	0,0	0,4	0,2	0,0	0,0
Milho	10,0	100	0	0,0		38	9	0,3	0,0	1,2	0,3	0,0	0,4
Oregãos	0,5	100	0	0,0		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal	0,2	100	0	0,0		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
Vinagre de sidra	1,0	100	0	0,0		1	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Azeite Virgem extra	2,0	100	0	0,0		75	18	2,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
Total						128	31	2,2	0,3	1,7	0,7	0,2	0,4

Modo de Empratamento

Num prato, sirva a salada acima indicada devidamente temperada.

Alergénios

Indicações Nutricionais

Menções Religiosas

Observações

Indicações Específicas

Legenda

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Almoço

SEXTA-FEIRA

Acompanhamento: Legumes cozidos

Modo de Preparação

Lave e desinfete o feijão-verde, a couve-coração e a cenoura de acordo com a norma N-DSA-09. Coza o feijão-verde, a couve-coração e a cenoura. Tempere com um fio de azeite, sal e oregãos.

Método Culinário: COZIDO

Grau Dificuldade:

Tempo Preparação:

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Rendimento (%)	Descongelação (%)	Peso Edível (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Couve-coração	10,0	100	0	0,0		8	2	0,4	0,0	2,2	1,7	0,0	0,0
Feijão-verde	15,0	100	0	0,0		21	5	0,0	0,0	1,1	0,3	0,0	0,2
Cenoura	10,0	100	0	0,0		8	2	0,0	0,0	0,4	0,1	0,0	0,4
Oregãos	0,5	100	0	0,0		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal	0,2	100	0	0,0		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
Azeite Virgem extra	2,0	100	0	0,0		75	18	2,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
		100	0	0,0									
Total						112	27	2,0	0,3	3,7	2,0	0,2	0,6

Modo de Empratamento

Num prato, sirva os legumes acima indicados devidamente temperados.

Alergénios

Indicações Nutricionais

Menções Religiosas

Observações

Indicações Específicas

Legenda

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Almoço
SEGUNDA-FEIRA

Sobremesa: FRUTA DA ÉPOCA

Modo de Preparação

Lave e desinfete a fruta de acordo com a norma N-DSA-9. Descasque e corte a fruta em pequenos pedaços.

Método Culinário: CRU		Grau Dificuldade:		Tempo Preparação:									
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Rendimento (%)	Descongelação (%)	Peso Edível (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Pêra	120,0	100	0	0,0		204	49	0,5	0,0	11,3	0,4	0,0	11,3
Total						204	49	0,5	0,0	11,3	0,4	0,0	11,3
Total (por 100g ou 100ml)						170	41	0,4	0,0	9,4	0,3	0,0	9,4

Modo de Empratamento

Sirva a fruta cortada em pequenos pedaços.

Alergénios

Indicações Nutricionais

Menções Religiosas

Observações

Indicações Específicas

Legenda

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Almoço
TERÇA-FEIRA

Sobremesa: ARROZ DOCE

Modo de Preparação

Escorrer e lavar o arroz. Levá-lo a cozer juntamente com água. Depois de cozido, escorrer a água que nele exista. Em lume brando, colocar o leite e o açúcar junto do arroz e deixar ferver. Quando o leite estiver reduzido, retirar do lume. Distribuir por taças individuais e deixar esfriar no frio.

Método Culinário: COZIDO

Grau Dificuldade:

Tempo Preparação:

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Rendimento (%)	Descongelação (%)	Peso Edível (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Leite meio gordo ⁷	100,0	100	0	0,0		196	47	1,6	0,9	4,9	3,3	0,1	4,9
Arroz agulha	20,0	100	0	0,0		295	70	0,1	0,0	15,6	1,3	0,0	0,0
Açúcar	10,0	100	0	0,0		164	39	0,0	0,0	9,9	0,0	0,0	9,9
Canela moída	0,5	100	0	0,0		5	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,3
Total						660	157	1,7	0,9	30,7	4,6	0,1	15,1
Total (por 100g ou 100ml)						506	121	1,3	0,7	23,5	3,6	0,1	11,6

Modo de Empratamento

Servir o arroz doce em taças individuais e decorar com canela moída.

Alergénios

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

Indicações Nutricionais

Menções Religiosas

Observações

Indicações Específicas

Legenda

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Almoço
QUARTA-FEIRA

Sobremesa: FRUTA DA ÉPOCA

Modo de Preparação

Lave e desinfete a fruta de acordo com a norma N-DSA-9. Descasque e corte a fruta em pequenos pedaços.

Método Culinário: CRU

Grau Dificuldade:

Tempo Preparação:

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Rendimento (%)	Descongelação (%)	Peso Edível (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Maçã	120,0	100	0	0,0		257	61	0,5	0,1	14,5	0,2	0,0	14,5
Total						257	61	0,5	0,1	14,5	0,2	0,0	14,5
Total (por 100g ou 100ml)						238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

Modo de Empratamento

Sirva a fruta cortada em pequenos pedaços.

Alergénios

Indicações Nutricionais

Menções Religiosas

Observações

Indicações Específicas

Legenda

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Almoço
QUINTA-FEIRA

Sobremesa: Maçã Assada

Modo de Preparação

Lave e desinfete a fruta de acordo com a norma N-DSA-9. Descasque e corte a fruta em pequenos pedaços.

Método Culinário: CRU

Grau Dificuldade:

Tempo Preparação:

Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Rendimento (%)	Descongelamento (%)	Peso Edível (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Maçã	120,0	100	0	0,0		257	61	0,5	0,1	14,5	0,2	0,0	14,5
Pau de Canela						0	0	0	0	0	0	0	0
Total						257	61	0,5	0,1	14,5	0,2	0,0	14,5
Total (por 100g ou 100ml)						238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

Modo de Empratamento

Sirva a fruta cortada em pequenos pedaços.

Alergénios

Indicações Nutricionais

Menções Religiosas

Observações

Indicações Específicas

Legenda

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Almoço
SEXTA-FEIRA

Sobremesa: FRUTA DA ÉPOCA

Modo de Preparação

Lave e desinfete a fruta de acordo com a norma N-DSA-9. Descasque e corte a fruta em pequenos pedaços.

Método Culinário: CRU		Grau Dificuldade:		Tempo Preparação:									
Ingredientes	Capitação (g ou ml)	Rendimento (%)	Descongelação (%)	Peso Edível (g ou ml)	Custo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Laranja	130,0	100	0	0,0		230	55	0,3	0,0	11,6	1,4	0,0	11,6
Total						230	55	0,3	0,0	11,6	1,4	0,0	11,6
Total (por 100g ou 100ml)						177	42	0,2	0,0	8,9	1,1	0,0	8,9

Modo de Empratamento

Sirva a fruta cortada em pequenos pedaços.

Alergénios

Indicações Nutricionais

Menções Religiosas

Observações

Indicações Específicas

Legenda

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas