

FICHA TECNICA



Sopa de Legumes e Feijão Vermelho ^{1,3,6,7,8,12}

Método de Confeção: Cozido

Ingredientes	Capitação Bruta (g/ml)	Parte Edível (%)	Peso Edível (g/ml)
Batata	20	100	20
Abóbora	40	65	26
Cenoura	30	82	24,6
Alho Francês	40	56	22,4
Nabo	20	51	10,2
Cebola	25	89	22,25
Feijão Vermelho	20	100	20
Sal	0,1	100	0,1
Azeite Virgem	3	100	3
Água	100	100	100

Modo de Preparação

Os produtos utilizados são todos frescos, provenientes da agricultura sustentável. Os desperdícios da sua confeção são reutilizados nos compostores, para produção de adubo orgânico.

Observações

Preparar os legumes. Colocar uma panela de água ao lume e, depois desta ferver, colocar a batata, a abóbora, a cenoura, o alho francês, o nabo, a cebola e o feijão vermelho. Ralar tudo e deixar ferver. Temperar com sal e deixar cozer em lume brando. No final da confeção adicionar azeite.

Foto Empratamento



A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

- 1- Glúten;
- 2- Crustáceos/Marisco;
- 3- Ovos;
- 4- Peixe e produtos à base de peixe;
- 5- Amendoins;
- 6- Soja;
- 7- Leite/Lactose;
- 8- Frutos de Casca Rija;
- 9- Aipo;
- 10- Mostarda;
- 11- Sementes de sésamo;
- 12- Dióxido de Enxofre;
- 13- Tremoços;
- 14- Moluscos

