

FICHA TECNICA



Água aromatizada com zestes de laranja e limão

Método de Confeção: Cru

Ingredientes	Capitação Bruta (g/ml)	Parte Edível (%)	Peso Edível (g/ml)
Laranja	50	69	34,5
Limão	50	69	34,5
Água	200	100	100

Modo de Preparação

Lavar bem a laranja e o limão e raspar apenas a casca (sem a parte branca) de cada citrino e cortar em finas tiras (zestes).

Deitar para dentro de uma caneca. Encher a caneca com água e deixar aromatizar.

Observações

As águas aromatizadas são uma excelente forma de hidratação natural e saborosas.

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 á 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

FICHA TECNICA



Creme de Espinafres ^{1,6,8,12}

Método de Confeção: Cozido

Ingredientes	Capitação Bruta (g/ml)	Parte Edível (%)	Peso Edível (g/ml)
Curgete	51	98	50
Couve-flor	128	39	50
Cenoura	25,9	82	21,25
Espinafres	41,7	60	25
Azeite Virgem	3	100	3
Sal	0,1	100	0,1
Água	1000	100	1000

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

Modo de Preparação

Lavar e cortar os legumes aos pedaços (não tirar a casca à curgete). Colocar uma panela no fogão com água e, quando esta começar a ferver, deitar a curgete, a couve-flor e a cenoura. Reservar as folhas de espinafres. Deixar cozer lentamente, aproximadamente vinte minutos. Quando os ingredientes estiverem cozidos, temperar com sal e desligar. Deitar as folhas de espinafres, mexer e triturar. Verificar o tempero. Servir num prato fundo ou numa tijela e regar com um fio de azeite.

Observações

Os legumes são frescos e provenientes de uma agricultura sustentável. Os alimentos devem ser confeccionados de forma a que o centro geométrico do alimento atinja uma temperatura que seja sempre igual ou superior a 75°C. Preparar e desinfetar os legumes/hortaliças e guardar em perfeitas condições de acondicionamento no frigorífico.

FICHA TECNICA



Peito de frango à "bulhão pato" acompanhado com linguine e salada

Método de Confeção: Grelhado/Cozido

Ingredientes	Capitação Bruta (g/ml)	Parte Edível (%)	Peso Edível (g/ml)
Frango ⁴	100	100	100
Sal	0,1	100	0,1
Pimenta	0,1	100	0,1
Azeite Virgem	3	100	3
Alho	10	100	10
Limão	q.b.	q.b.	q.b.
Linguine	50	100	50
Água	500	100	500
Tomate	35	98	34,3
Cenoura	21,25	82	17,42
Pepino	40	96	38,4
Vinagre	q.b.	q.b.	q.b.
Coentros	10	100	10

Modo de Preparação

Levar ao fogão uma panela com água, sal e umas gotas de azeite. Quando a água começar a ferver, deitar a massa linguine e deixar cozer até ficar *al dente*. Entretanto, cortar um peito de frango em bifeiros com a espessura de aproximadamente um dedo e temperar com sal e pimenta. Colocar uma serra no fogão com azeite e dois dentes de alho descascados e esmagados. Grelhar os bifeiros, retirar, repousar e depois cortar em pedaços pequenos. Na mesma serra colocar os pedaços de frango, juntar dois dentes de alho picado, coentros picados, mexer e refrescar com umas gotas de limão. Juntar a massa e um pouco da água de cozedura. Mexer, acrescentar um pouco mais de azeite e está pronto a emplatado.

Salada: Depois de lavados os legumes, cortar o pepino e o tomate às rodelas e raspar a cenoura. Emplatado e temperar com azeite, sal e vinagre a gosto.

Observações

Os alimentos devem ser confecionados de forma a que o centro geométrico do alimento atinja uma temperatura que seja sempre igual ou superior a 75°C. Preparar e desinfetar os legumes/hortaliças e guardar em perfeitas condições de acondicionamento no frigorífico.

Foto Empratamento



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

1- Glúten; 2- Crustáceos/Marisco; 3- Ovos; 4-Carne; 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- Tremeços; 14- Moluscos

FICHA TECNICA



Ingredientes	Energia (Kcal)	Água (g)	Proteína (g)	Gordura total (g)	Total HC disponíveis (g)	Total HC expresso em monossacarídeos (g)	Mono + dissacarídeos (g)	Ácidos orgânicos (g)	Alcool (g)	Amido (g)	Oligossacarídeos (g)	Fibra Alimentar (g)	Ácidos gordos saturados (g)	Ácidos gordos moninsaturados (g)	Ácidos gordos polinsaturados (g)	Ácidos gordos trans (g)	Ácido linoleico (g)	Coolesterol (mg)	Vit. A total (µg)	Caroteno (µg)	Vit. D (µg)	α-tocoferol (mg)	tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Equivalentes de Niacina (mg)	Niacina (mg)	Triptofano/50 (mg)	Vit. B6 (mg)	Vit. B 12 (µg)	Vit. C (mg)	Folatos (µg)	Cinza (g)	Na (mg)	K (mg)	Ca (mg)	P (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	
Frango	212	55,3	34,4	8,3	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2,7	1,5	0	1,5	132	0	0	0,56	0,10	0,12	0,21	15	8,3	6,4	0,48	0,29	0	8,5	1,61	263	249	26	249	21	1,3	1,1	
Alho	7,2	7,98	0,38	0,06	1,13	0,13	0	0	0	1	0	0,3	0,01	0	0,03	0	0,03	0	0	0	0	0,001	0,021	0,002	0,14	0,006	0,008	0,038	0	1,7	0,3	0,1	1	35	1,7	35	1,7	0,08	0,07	
Pepino	7,6	38	0,56	0,24	0,68	0,64	0	0	0	0,04	0	0,28	0,08	0	0,08	0	0,04	0	2,4	14	0	0,028	0,008	0,004	0,28	0,24	0,04	0,02	0	1,2	3,6	0,12	1,2	56	4	56	3,2	0,2	0,04	
Tomate	6,65	32,725	0,28	0,105	1,225	1,225	1,225	0	0	0	0	0,455	0	0,035	0,07	0	0,07	0	29,75	178,5	0	0,42	0,0175	0,0105	0,245	0,21	0,035	0,049	0	7	5,95	0,189	4,55	88,55	3,85	5,95	3,85	0,245	0,035	
Cenoura	8,55	41,4	0,27	0	1,98	2,025	1,845	0	0	0,09	0,045	1,17	0	0	0	0	0	0	419,85	2520	0	0,225	0,0225	0,009	0,45	0,405	0,045	0,0315	0	1,35	12,6	0,27	26,1	140,4	18,45	14,85	3,15	0,315	0,045	
Pimenta	0,273	0,011	0,010	0,0027	0,0383	0,0383	0	0	0	0	0	0,0265	0,0009	0,0009	0,001	0	0,0008	0	0,019	0,114	0	0,001	0,0007	0,0018	0,002	0,0068	0,0013	0,0034	0	0,021	0,01	0,0029	0,025	0,67	0,35	0,180	0,140	0,022	0,0013	
Sal	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,098	40	0	0	0	0,3	0	0		
Azeite Virgem	27	0	0,003	2,997	0	0	0	0	0	0	0	0	0,432	2,358	0,207	0	0,186	0	0	0	0	0,42	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Vinagre	0,22	0,93	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,16	0,57	0,14	0,06	0,05	0,003	0,001	
Massa	178	5,05	6,2	0,9	35	1,1	0	0	0	33,9	0	2,55	0,2	0,15	0,55	0	0,5	0	0	0	0	0	0,12	0,02	2,35	1,25	1,1	0,07	0	0	9,5	0,3	2,5	80	12,5	80	17,5	0,6	0,5	
Água	0	99,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,09	2	0,2	4	0	0,5	0	0,1		
Coentros	2,8	9,28	0,24	0,06	0,18	0,15	0	0	0	0,03	0	0,29	0,01	0	0,04	0	0,03	0	10,2	61	0	0,07	0,007	0,012	0,1	0,07	0,04	0,018	0	6,3	1,8	0,17	2,8	54	9,8	3,6	2,6	0,19	0,02	
Total	450,29	290,58	42,343	12,665	40,233	5,308	3,07	0	0	35,06	0,045	5,072	2,733	5,244	2,478	0	1,357	132	462,22	2773,6	0,56	1,265	0,317	0,3638	18,567	10,53	7,669	0,7099	0,29	17,571	42,06	2,949	343,34	704,39	80,79	444,64	53,99	2,955	1,912	

FICHA TECNICA



Frutas da época

Método de Confeção: Cru

Ingredientes	Capitação Bruta (g/ml)	Parte Edível (%)	Peso Edível (g/ml)
Laranja	145	69	100

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 á 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

Modo de Preparação

Descascar a laranja e fatiá-la sem ir até ao fim em quatro partes mais externas, repetindo o processo na parte interna, de modo a criar uma flor.

Colocar a laranja tal como a figura sugere.

Observações

A fruta é essencialmente da época, fresca e proveniente de uma agricultura sustentável.

FICHA TECNICA



Zn (mg)	0,1
Fe (mg)	0,2
Mg (mg)	11
P (mg)	19
Ca (mg)	35
K (mg)	160
Na (mg)	4
Cinza (g)	0,42
Folatos (µg)	31
Vit. C (mg)	57
Vit. B 12 (µg)	0
Vit. B6 (mg)	0,1
Triptofano/60 (mg)	0,1
Niacina (mg)	0,8
Equivalentes de Niacina (mg)	0,7
Riboflavina (mg)	0,05
tiamina (mg)	0,09
α-tocoferol (mg)	0,24
Vit. D (µg)	0
Caroteno (µg)	120
Vit. A total (µg)	20
Colesterol (mg)	0
Ácido linoleico (g)	0,7
Ácidos gordos trans (g)	86,3
Ácidos gordos polinsaturados (g)	0
Ácidos gordos monosaturados (g)	1,1
Ácidos gordos saturados (g)	1,8
Fibra Alimentar (g)	0
Oligossacáridos (g)	0
Amido (g)	0
Álcool (g)	8,9
Ácidos orgânicos (g)	9,1
Mono + dissacarídeos (g)	0
Total HC expresso em monossacáridos (g)	0
Total HC disponíveis (g)	0,1
Gordura total (g)	0
Proteína (g)	0
Água (g)	0,2
Energia (Kcal)	48
Ingredientes	
Laranja	
TOTAL	

*por 100 g

Cálculo do Valor Energético e Monetário

Prato	Valor Energético por pessoa (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
Sopa	68,8	3,573	3,472	4,83
Prato Principal	450,29	42,343	12,665	40,233
Sobremesa	48	0	0	0,1
Bebida	0	0	0	0
Pão	130	1,4	1,2	25,785
Total	697,09	47,316	17,337	70,948

	Valor Monetário (€)
Por pessoa	1,13
Para 4 pessoas	4,54