

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Ác. Gor. Sat. (g)	Sal (g)
Massa Cuscus (Guarn. Mista)	(1,3,7)	40,0	604,8	144,4	5,6	1,2	27,0	0,2	0,0
Sal (Adicionado)		0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Tipo de Confeção: Cozido	Total:	40,2	604,8	144,4	5,6	1,2	27,0	0,2	0,2
Modo de Preparação: Colocar um tacho com água ao lume. Deixar ferver. Numa tigela coloque o cuscus. Deitar a água a ferver sobre o cuscus e deixar cozer. Temperar com sal.									
Nota 1: O alimento assinalado contém ou pode conter: 1 Cereais que contêm glúten, 2 Crustáceos, 3 Ovos, 4 Peixes, 5 Amendoins, 6 Soja, 7 Leite, 8 Frutos de casca rija, 9 Aipo, 10 Mostarda, 11 Sementes de sésamo, 12 Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14 Moluscos.									
Nota 2: Os cálculos foram efectuados tendo por base a Tabela de Composição dos Alimentos Portuguesa publicada, em 2006, pelo Centro de Segurança Alimentar e Nutrição do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.									

Prato: BATATA CORADA

[illegible]

(1,3,7)

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Ác. Gor. Sat. (g)	Sal (g)
Massa (Guarn. Mista)	(1,3,7)	40,0	604,8	144,4	5,6	1,2	27,0	0,2	0,0
Sal (Adicionado)		0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Tipo de Confeção: Cozido	Total:	40,2	604,8	144,4	5,6	1,2	27,0	0,2	0,2
Modo de Preparação: Num tacho ferver água e juntar o sal. Quando a água estiver a ferver juntar a esparguete. Deixar cozer.									
Nota 1: O alimento assinalado contém ou pode conter: 1 Cereais que contêm glúten, 2 Crustáceos, 3 Ovos, 4 Peixes, 5 Amendoins, 6 Soja, 7 Leite, 8 Frutos de casca rija, 9 Aipo, 10 Mostarda, 11 Sementes de sésamo, 12 Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremçoço, 14 Moluscos.									
Nota 2: Os cálculos foram efectuados tendo por base a Tabela de Composição dos Alimentos Portuguesa publicada, em 2006, pelo Centro de Segurança Alimentar e Nutrição do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.									

Prato: ARROZ BRANCO

[illegible]

Prato: ARROZ DE FEIJÃO

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Ác. Gor. Sat. (g)	Sal (g)
Arroz (Guarn. Mista)		45,0	663,8	158,4	3,0	0,2	35,1	0,0	0,0
Cebola (Arroz)		20,0	14,6	3,4	0,2	0,0	0,6	0,0	0,0
Feijão Catarino (Arroz)		20,0	229,8	55,0	4,4	0,3	8,5	0,1	0,0
Azeite Virgem Extra (Estufados)		3,0	112,9	27,0	0,0	3,0	0,0	0,4	0,0
Sal (Adicionado)		0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Tipo de Confeção: Cozido	Total:	88,2	1021,1	243,8	7,6	3,5	44,3	0,5	0,2
Modo de Preparação: Demolhar previamente o feijão. Cozer o feijão em água a ferver temperada com sal e azeite. Num tacho colocar o azeite e a cebola. Deixar fritar. Juntar o arroz. Adicionar água a ferver e temperar com sal. Deixar cozer.									
Nota 1: O alimento assinalado contém ou pode conter: 1 Cereais que contêm glúten, 2 Crustáceos, 3 Ovos, 4 Peixes, 5 Amendoins, 6 Soja, 7 Leite, 8 Frutos de casca rija, 9 Aipo, 10 Mostarda, 11 Sementes de sésamo, 12 Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14 Moluscos.									
Nota 2: Os cálculos foram efectuados tendo por base a Tabela de Composição dos Alimentos Portuguesa publicada, em 2006, pelo Centro de Segurança Alimentar e Nutrição do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.									

(3,5,6,7)

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Ác. Gor. Sat. (g)	Sal (g)
Batata (Puré)		200,0	746,0	178,0	5,0	0,0	38,4	0,0	0,0
Cenoura (Guarn. Mista)		40,0	32,4	7,6	0,2	0,0	1,8	0,0	0,1
Leite (Puré, Esparregado)	(7)	35,0	68,6	16,5	1,2	0,6	1,7	0,3	0,0
Margarina Polinsaturada	(3,5,6,7)	25,0	755,0	180,5	0,0	20,0	0,1	10,1	0,8
Sal (Adicionado)		0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Tipo de Confeção: Cozido	Total:	300,2	1602,0	382,6	6,4	20,6	42,0	10,4	1,0
Modo de Preparação: Num tacho colocar água, sal e as batatas com casca. Deixar cozer. Deixar arrefecer e retirar a casca. Espremer a batata até que fique em puré, acrescentar leite e a cenoura ralada cozida. Temperar com nós de moscada e sal.									
Nota 1: O alimento assinalado contém ou pode conter: 1 Cereais que contêm glúten, 2 Crustáceos, 3 Ovos, 4 Peixes, 5 Amendoins, 6 Soja, 7 Leite, 8 Frutos de casca rija, 9 Aipo, 10 Mostarda, 11 Sementes de sésamo, 12 Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14 Moluscos.									
Nota 2: Os cálculos foram efectuados tendo por base a Tabela de Composição dos Alimentos Portuguesa publicada, em 2006, pelo Centro de Segurança Alimentar e Nutrição do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.									

(5,6)

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Ác. Gor. Sat. (g)	Sal (g)
Batata (Fritar)		200,0	746,0	178,0	5,0	0,0	38,4	0,0	0,0
Óleo (Amendoim)	(5,6)	10,0	370,9	88,6	0,0	9,9	0,0	1,8	0,0
Sal (Adicionado)		0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Tipo de Confeção: Frito	Total:	210,2	1116,9	266,6	5,0	9,9	38,4	1,8	0,2
Modo de Preparação: Descascar as batatas e cortar em palitos. Colocar em água fria e deixar demolhar. Retirar as batatas da água e secar. Num tacho colocar óleo e quando este estiver bem quente colocar as batatas. Temperar com sal.									
Nota 1: O alimento assinalado contém ou pode conter: 1 Cereais que contêm glúten, 2 Crustáceos, 3 Ovos, 4 Peixes, 5 Amendoins, 6 Soja, 7 Leite, 8 Frutos de casca rijas, 9 Aipo, 10 Mostarda, 11 Sementes de sésamo, 12 Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14 Moluscos.									
Nota 2: Os cálculos foram efectuados tendo por base a Tabela de Composição dos Alimentos Portuguesa publicada, em 2006, pelo Centro de Segurança Alimentar e Nutrição do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.									

Prato: ARROZ DE LEGUMES (CENOURA E LOMBARDO)

[illegible]

Prato: BATATA ASSADA[illegible]

(1,3,7)

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Ác. Gor. Sat. (g)	Sal (g)
Massa (Guarn. Mista)	(1,3,7)	40,0	604,8	144,4	5,6	1,2	27,0	0,2	0,0
Sal (Adicionado)		0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Tipo de Confeção: Cozido	Total:	40,2	604,8	144,4	5,6	1,2	27,0	0,2	0,2
Modo de Preparação: Num tacho colocar água e sal, assim que levar fervura acrescentar a massa. Deixar cozer.									
Nota 1: O alimento assinalado contém ou pode conter: 1 Cereais que contêm glúten, 2 Crustáceos, 3 Ovos, 4 Peixes, 5 Amendoins, 6 Soja, 7 Leite, 8 Frutos de casca rija, 9 Aipo, 10 Mostarda, 11 Sementes de sésamo, 12 Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremço, 14 Moluscos.									
Nota 2: Os cálculos foram efectuados tendo por base a Tabela de Composição dos Alimentos Portuguesa publicada, em 2006, pelo Centro de Segurança Alimentar e Nutrição do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.									

Prato: ARROZ DE CENOURA

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Ác. Gor. Sat. (g)	Sal (g)
Cenoura (Arroz)		30,0	24,3	5,7	0,2	0,0	1,3	0,0	0,0
Arroz (Guarn. Mista)		45,0	663,8	158,4	3,0	0,2	35,1	0,0	0,0
Cebola (Arroz)		20,0	14,6	3,4	0,2	0,0	0,6	0,0	0,0
Alho		q.b.							
Azeite Virgem Extra (Estufados)		3,0	112,9	27,0	0,0	3,0	0,0	0,4	0,0
Sal (Adicionado)		0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Tipo de Confeção: Cozido	Total:	98,2	815,6	194,5	3,4	3,2	37,1	0,5	0,3
Modo de Preparação: Num tacho com um fio de azeite, juntar a cebola, o alho picado a cenoura cortada e o arroz. Deixar fritar até o arroz ficar translucido. Acrescentar água e deixar cozer. Temperar com sal e mexer. Deixar cozinhar até a água evaporar.									
Nota 1: O alimento assinalado contém ou pode conter: 1 Cereais que contêm glúten, 2 Crustáceos, 3 Ovos, 4 Peixes, 5 Amendoins, 6 Soja, 7 Leite, 8 Frutos de casca rija, 9 Aipo, 10 Mostarda, 11 Sementes de sésamo, 12 Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14 Moluscos.									
Nota 2: Os cálculos foram efectuados tendo por base a Tabela de Composição dos Alimentos Portuguesa publicada, em 2006, pelo Centro de Segurança Alimentar e Nutrição do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.									

$(1,3,7)$

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Ác. Gor. Sat. (g)	Sal (g)
Massa (Guarn. Mista)	(1,3,7)	40,0	604,8	144,4	5,6	1,2	27,0	0,2	0,0
Sal (Adicionado)		0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Tipo de Confeção: Cozido	Total:	40,2	604,8	144,4	5,6	1,2	27,0	0,2	0,2
Modo de Preparação: Num tacho ferver água e juntar o sal. Quando a água estiver a ferver juntar a esparguete. Deixar cozer.									
Nota 1: O alimento assinalado contém ou pode conter: 1 Cereais que contêm glúten, 2 Crustáceos, 3 Ovos, 4 Peixes, 5 Amendoins, 6 Soja, 7 Leite, 8 Frutos de casca rija, 9 Aipo, 10 Mostarda, 11 Sementes de sésamo, 12 Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14 Moluscos.									
Nota 2: Os cálculos foram efectuados tendo por base a Tabela de Composição dos Alimentos Portuguesa publicada, em 2006, pelo Centro de Segurança Alimentar e Nutrição do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.									

Prato: BATATA COZIDA

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Ác. Gor. Sat. (g)	Sal (g)
Batata (Cozer)		200,0	746,0	178,0	5,0	0,0	38,4	0,0	0,0
Sal (Adicionado)		0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Tipo de Confeção: Cozido	Total:	200,2	746,0	178,0	5,0	0,0	38,4	0,0	0,2
Modo de Preparação: Num tacho colocar água, sal e as batatas com casca. Deixar cozer									
Nota 1: O alimento assinalado contém ou pode conter: 1 Cereais que contêm glúten, 2 Crustáceos, 3 Ovos, 4 Peixes, 5 Amendoins, 6 Soja, 7 Leite, 8 Frutos de casca rija, 9 Aipo, 10 Mostarda, 11 Sementes de sésamo, 12 Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14 Moluscos.									
Nota 2: Os cálculos foram efectuados tendo por base a Tabela de Composição dos Alimentos Portuguesa publicada, em 2006, pelo Centro de Segurança Alimentar e Nutrição do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.									

Prato: FARFALLE

(1,3,7)

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Ác. Gor. Sat. (g)	Sal (g)
Massa (Guarn. Base)	(1,3,7)	60,0	907,2	216,6	8,3	1,9	40,6	0,2	0,0
Sal (Adicionado)		0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Tipo de Confeção: Cozido	Total:	60,2	907,2	216,6	8,3	1,9	40,6	0,2	0,2
Modo de Preparação: Num tacho ferver água e juntar o sal. Quando a água estiver a ferver juntar o farfalle. Deixar cozer.									
Nota 1: O alimento assinalado contém ou pode conter: 1 Cereais que contêm glúten, 2 Crustáceos, 3 Ovos, 4 Peixes, 5 Amendoins, 6 Soja, 7 Leite, 8 Frutos de casca rija, 9 Aipo, 10 Mostarda, 11 Sementes de sésamo, 12 Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremçoço, 14 Moluscos.									
Nota 2: Os cálculos foram efectuados tendo por base a Tabela de Composição dos Alimentos Portuguesa publicada, em 2006, pelo Centro de Segurança Alimentar e Nutrição do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.									

Prato: ARROZ DE ERVILHAS[illegible]

(3,5,6,7)

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Ác. Gor. Sat. (g)	Sal (g)
Batata (Puré)		200,0	746,0	178,0	5,0	0,0	38,4	0,0	0,0
Beringela (Guarn. Mista)		40,0	26,4	6,4	0,4	0,1	1,0	0,0	0,0
Leite (Puré, Esparregado)	(7)	35,0	68,6	16,5	1,2	0,6	1,7	0,3	0,0
Margarina Polinsaturada	(3,5,6,7)	25,0	755,0	180,5	0,0	20,0	0,1	10,1	0,8
Sal (Adicionado)		0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Tipo de Confeção: Cozido	Total:	300,2	1596,0	381,4	6,6	20,6	41,2	10,4	1,0
Modo de Preparação: Num tacho colocar água, sal e as batatas com casca. Deixar cozer. Deixar arrefecer e retirar a casca. Espremer a batata até que fique em puré, acrescentar leite e a beringela ripada cozida. Temperar com nós de moscada e sal.									
Nota 1: O alimento assinalado contém ou pode conter: 1 Cereais que contêm glúten, 2 Crustáceos, 3 Ovos, 4 Peixes, 5 Amendoins, 6 Soja, 7 Leite, 8 Frutos de casca rija, 9 Aipo, 10 Mostarda, 11 Sementes de sésamo, 12 Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14 Moluscos.									
Nota 2: Os cálculos foram efectuados tendo por base a Tabela de Composição dos Alimentos Portuguesa publicada, em 2006, pelo Centro de Segurança Alimentar e Nutrição do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.									

(3,5,6,7)

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Ác. Gor. Sat. (g)	Sal (g)
Batata (Puré)		200,0	746,0	178,0	5,0	0,0	38,4	0,0	0,0
Leite (Puré, Esparregado)	(7)	35,0	68,6	16,5	1,2	0,6	1,7	0,3	0,0
Margarina Polinsaturada	(3,5,6,7)	25,0	755,0	180,5	0,0	20,0	0,1	10,1	0,8
Sal (Adicionado)		0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Tipo de Confeção: Cozido	Total:	260,2	1569,6	375,0	6,2	20,6	40,2	10,4	1,0
Modo de Preparação:		Num tacho colocar água, sal e as batatas com casca. Deixar cozer. Deixar arrefecer e retirar a casca. Espremer a batata até que fique em puré, acrescentar leite. Temperar com nós de moscada e sal.							
Nota 1:		O alimento assinalado contém ou pode conter: 1 Cereais que contêm glúten, 2 Crustáceos, 3 Ovos, 4 Peixes, 5 Amendoins, 6 Soja, 7 Leite, 8 Frutos de casca rija, 9 Aipo, 10 Mostarda, 11 Sementes de sésamo, 12 Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremçoço, 14 Moluscos.							
Nota 2:		Os cálculos foram efectuados tendo por base a Tabela de Composição dos Alimentos Portuguesa publicada, em 2006, pelo Centro de Segurança Alimentar e Nutrição do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.							

Prato: MACARRÃO

(1,3,7)

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Ác. Gor. Sat. (g)	Sal (g)
Massa (Guarn. Mista)	(1,3,7)	40,0	604,8	144,4	5,6	1,2	27,0	0,2	0,0
Sal (Adicionado)		0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Tipo de Confeção: Cozido	Total:	40,2	604,8	144,4	5,6	1,2	27,0	0,2	0,2
Modo de Preparação: Num tacho colocar água e sal, assim que levantar fervura acrescentar a massa. Deixar cozer.									
Nota 1: O alimento assinalado contém ou pode conter: 1 Cereais que contêm glúten, 2 Crustáceos, 3 Ovos, 4 Peixes, 5 Amendoins, 6 Soja, 7 Leite, 8 Frutos de casca rija, 9 Aipo, 10 Mostarda, 11 Sementes de sésamo, 12 Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremçoço, 14 Moluscos.									
Nota 2: Os cálculos foram efectuados tendo por base a Tabela de Composição dos Alimentos Portuguesa publicada, em 2006, pelo Centro de Segurança Alimentar e Nutrição do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.									

Tipo: Acompanhamento

Prato: SALADA RUSSA (BATATA, CENOURA E FEIJÃO VERDE)

[illegible]

(1,3,7)

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Ác. Gor. Sat. (g)	Sal (g)
Massa (Guarn. Mista)	(1,3,7)	40,0	604,8	144,4	5,6	1,2	27,0	0,2	0,0
Sal (Adicionado)		0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Tipo de Confeção: Cozido	Total:	40,2	604,8	144,4	5,6	1,2	27,0	0,2	0,2
Modo de Preparação: Num tacho colocar água e sal, assim que levar fervura acrescentar a massa. Deixar cozer									
Nota 1: O alimento assinalado contém ou pode conter: 1 Cereais que contêm glúten, 2 Crustáceos, 3 Ovos, 4 Peixes, 5 Amendoins, 6 Soja, 7 Leite, 8 Frutos de casca rija, 9 Aipo, 10 Mostarda, 11 Sementes de sésamo, 12 Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremçoço, 14 Moluscos.									
Nota 2: Os cálculos foram efectuados tendo por base a Tabela de Composição dos Alimentos Portuguesa publicada, em 2006, pelo Centro de Segurança Alimentar e Nutrição do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.									

Prato: ARROZ DE TOMATE

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Ác. Gor. Sat. (g)	Sal (g)
Arroz (Guarn. Mista)		45,0	663,8	158,4	3,0	0,2	35,1	0,0	0,0
Cebola (Arroz)		20,0	14,6	3,4	0,2	0,0	0,6	0,0	0,0
Tomate (Arroz)		35,0	28,0	6,7	0,3	0,1	1,2	0,0	0,0
Azeite Virgem Extra (Estufados)		3,0	112,9	27,0	0,0	3,0	0,0	0,4	0,0
Sal (Adicionado)		0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Tipo de Confeção: Cozido	Total:	103,2	819,3	195,5	3,5	3,3	37,0	0,5	0,2
Modo de Preparação: Num tacho colocar o azeite, o tomate cortado aos pedaços e a cebola. Deixar fritar. Juntar o arroz. Adicionar água a ferver e temperar com sal. Deixar cozer.									
Nota 1: O alimento assinalado contém ou pode conter: 1 Cereais que contêm glúten, 2 Crustáceos, 3 Ovos, 4 Peixes, 5 Amendoins, 6 Soja, 7 Leite, 8 Frutos de casca rija, 9 Aipo, 10 Mostarda, 11 Sementes de sésamo, 12 Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14 Moluscos.									
Nota 2: Os cálculos foram efectuados tendo por base a Tabela de Composição dos Alimentos Portuguesa publicada, em 2006, pelo Centro de Segurança Alimentar e Nutrição do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.									

Prato: BATATA SALTEADA[illegible]

Prato: BATATA ESTUFADA AOS CUBOS

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Ác. Gor. Sat. (g)	Sal (g)
Batata (Cozer)		200,0	746,0	178,0	5,0	0,0	38,4	0,0	0,0
Cebola (Arroz)		20,0	14,6	3,4	0,2	0,0	0,6	0,0	0,0
Tomate (Arroz)		35,0	28,0	6,7	0,3	0,1	1,2	0,0	0,0
Azeite Virgem Extra (Estufados)		3,0	112,9	27,0	0,0	3,0	0,0	0,4	0,0
Sal (Adicionado)		0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Tipo de Confeção: Cozido	Total:	258,2	901,5	215,1	5,5	3,1	40,2	0,4	0,2
Modo de Preparação: Cozer a batata descascada em água com sal. Num tacho colocar o azeite, o tomate cortado aos pedaços e a cebola. Deixar fritar. Juntar a batata cozida cortada aos cubos e envolver.									
Nota 1: O alimento assinalado contém ou pode conter: 1 Cereais que contêm glúten, 2 Crustáceos, 3 Ovos, 4 Peixes, 5 Amendoins, 6 Soja, 7 Leite, 8 Frutos de casca rija, 9 Aipo, 10 Mostarda, 11 Sementes de sésamo, 12 Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14 Moluscos.									
Nota 2: Os cálculos foram efectuados tendo por base a Tabela de Composição dos Alimentos Portuguesa publicada, em 2006, pelo Centro de Segurança Alimentar e Nutrição do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.									

(3,5,6,7)

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Ác. Gor. Sat. (g)	Sal (g)
Batata (Puré)		200,0	746,0	178,0	5,0	0,0	38,4	0,0	0,0
Ervilhas (Guarn. Mista)		30,0	383,7	91,8	6,8	0,4	14,8	0,2	0,0
Leite (Puré, Esparregado)	(7)	35,0	68,6	16,5	1,2	0,6	1,7	0,3	0,0
Margarina Polinsaturada	(3,5,6,7)	25,0	755,0	180,5	0,0	20,0	0,1	10,1	0,8
Sal (Adicionado)		0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Tipo de Confeção: Cozido	Total:	290,2	1953,3	466,8	13,0	21,0	55,0	10,5	1,0
Modo de Preparação: Num tacho colocar água, sal e as batatas com casca. Deixar cozer. Deixar arrefecer e retirar a casca. Espremer a batata até que fique em puré, acrescentar leite e as ervilhas cozidas. Temperar com nós de moscada e sal.									
Nota 1: O alimento assinalado contém ou pode conter: 1 Cereais que contêm glúten, 2 Crustáceos, 3 Ovos, 4 Peixes, 5 Amendoins, 6 Soja, 7 Leite, 8 Frutos de casca rija, 9 Aipo, 10 Mostarda, 11 Sementes de sésamo, 12 Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14 Moluscos.									
Nota 2: Os cálculos foram efectuados tendo por base a Tabela de Composição dos Alimentos Portuguesa publicada, em 2006, pelo Centro de Segurança Alimentar e Nutrição do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.									

Tipo: Acompanhamento

Prato: MACEDÓNIA (CENOURA, FEIJÃO VERDE E MILHO)

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Ác. Gor. Sat. (g)	Sal (g)
Cenoura (Guarn. Mista)		40,0	32,4	7,6	0,2	0,0	1,8	0,0	0,1
Feijão-Verde (Guarn. Mista)		40,0	41,6	10,0	0,8	0,1	1,5	0,0	0,0
Milho (Guarn. Mista)		25,0	388,3	92,8	2,3	1,2	17,6	0,2	0,0
Azeite Virgem Extra (Estufados)		3,0	112,9	27,0	0,0	3,0	0,0	0,4	0,0
Sal (Adicionado)		0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Tipo de Confeção: Cozido	Total:	108,2	575,2	137,4	3,3	4,3	20,9	0,7	0,3
Modo de Preparação: Lavar e preparar os legumes (descascar e cortar a cenoura e cortar o feijão verde). Num tacho com água a ferver temperada com sal colocar a cenoura, o feijão verde e o milho e deixar cozer.									
Nota 1: O alimento assinalado contém ou pode conter: 1 Cereais que contêm glúten, 2 Crustáceos, 3 Ovos, 4 Peixes, 5 Amendoins, 6 Soja, 7 Leite, 8 Frutos de casca rija, 9 Aipo, 10 Mostarda, 11 Sementes de sésamo, 12 Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14 Moluscos.									
Nota 2: Os cálculos foram efectuados tendo por base a Tabela de Composição dos Alimentos Portuguesa publicada, em 2006, pelo Centro de Segurança Alimentar e Nutrição do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.									

Prato: SALADA DE ALFACE COM TOMATE

[illegible]

Prato: ESPINAFRES SALTEADOS

[illegible]

Prato: CENOURA COZIDA

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Ác. Gor. Sat. (g)	Sal (g)
Cenoura (Guarn. Mista)		40,0	32,4	7,6	0,2	0,0	1,8	0,0	0,1
Sal (Adicionado)		0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Tipo de Confeção: Cozido	Total:	40,2	32,4	7,6	0,2	0,0	1,8	0,0	0,3
Modo de Preparação: Lavar e descascar a cenoura. Cortar os legumes. Cozer a cenoura em água a ferver temperada de sal.									
Nota 1: O alimento assinalado contém ou pode conter: 1 Cereais que contêm glúten, 2 Crustáceos, 3 Ovos, 4 Peixes, 5 Amendoins, 6 Soja, 7 Leite, 8 Frutos de casca rija, 9 Aipo, 10 Mostarda, 11 Sementes de sésamo, 12 Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremçoço, 14 Moluscos.									
Nota 2: Os cálculos foram efectuados tendo por base a Tabela de Composição dos Alimentos Portuguesa publicada, em 2006, pelo Centro de Segurança Alimentar e Nutrição do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.									

Prato: SALADA DE CENOURA COM PIMENTO

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Ác. Gor. Sat. (g)	Sal (g)
Cenoura (Salada Mista)		30,0	24,3	5,7	0,2	0,0	1,3	0,0	0,0
Pimento (Salada Mista)		20,0	18,4	4,4	0,3	0,1	0,5	0,0	0,0
Tipo de Confeção: Cru	Total:	50,0	42,7	10,1	0,5	0,1	1,9	0,0	0,0
Modo de Preparação: Lavar e desinfetar a cenoura, descascar e ralar. Lavar, desinfetar, retirar os caroços e cortar o pimento em tiras.									
Nota 1: O alimento assinalado contém ou pode conter: 1 Cereais que contêm glúten, 2 Crustáceos, 3 Ovos, 4 Peixes, 5 Amendoins, 6 Soja, 7 Leite, 8 Frutos de casca rija, 9 Aipo, 10 Mostarda, 11 Sementes de sésamo, 12 Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremçoço, 14 Moluscos.									
Nota 2: Os cálculos foram efectuados tendo por base a Tabela de Composição dos Alimentos Portuguesa publicada, em 2006, pelo Centro de Segurança Alimentar e Nutrição do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.									

Prato: FEIJÃO VERDE

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Ác. Gor. Sat. (g)	Sal (g)
Tipo de Confeção: Cozido	Total:	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Modo de Preparação:	Lavar e preparar o feijão-verde. Num tacho com água a ferver temperada com sal colocar o feijão verde e deixar cozer.								
Nota 1:	O alimento assinalado contém ou pode conter: 1 Cereais que contêm glúten, 2 Crustáceos, 3 Ovos, 4 Peixes, 5 Amendoins, 6 Soja, 7 Leite, 8 Frutos de casca rija, 9 Aipo, 10 Mostarda, 11 Sementes de sésamo, 12 Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremçoço, 14 Moluscos.								
Nota 2:	Os cálculos foram efectuados tendo por base a Tabela de Composição dos Alimentos Portuguesa publicada, em 2006, pelo Centro de Segurança Alimentar e Nutrição do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.								

Prato: SALADA DE TOMATE COM PEPINO

[illegible]

Prato: BRÓCOLOS

[illegible]

Prato: SALADA DE ALFACE COM CENOURA

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Ác. Gor. Sat. (g)	Sal (g)
Alface (Salada Mista)		30,0	15,0	3,6	0,5	0,1	0,2	0,0	0,0
Cenoura (Salada Mista)		30,0	24,3	5,7	0,2	0,0	1,3	0,0	0,0
Tipo de Confeção: Cru	Total:	60,0	39,3	9,3	0,7	0,1	1,6	0,0	0,0
Modo de Preparação: Lavar e desinfetar a alface, cortar em juliana e servir. Lavar e desinfetar a cenoura, descascar e ralar.									
Nota 1: O alimento assinalado contém ou pode conter: 1 Cereais que contêm glúten, 2 Crustáceos, 3 Ovos, 4 Peixes, 5 Amendoins, 6 Soja, 7 Leite, 8 Frutos de casca rija, 9 Aipo, 10 Mostarda, 11 Sementes de sésamo, 12 Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremçoço, 14 Moluscos.									
Nota 2: Os cálculos foram efectuados tendo por base a Tabela de Composição dos Alimentos Portuguesa publicada, em 2006, pelo Centro de Segurança Alimentar e Nutrição do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.									

Prato: COUVE LOMBARDO

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Ác. Gor. Sat. (g)	Sal (g)
Tipo de Confeção: Cozido	Total:	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Modo de Preparação:	Lavar e ripar a couve lombarda. Num tacho com água a ferver temperada com sal colocar a couve lombarda e deixar cozer.								
Nota 1:	O alimento assinalado contém ou pode conter: 1 Cereais que contêm glúten, 2 Crustáceos, 3 Ovos, 4 Peixes, 5 Amendoins, 6 Soja, 7 Leite, 8 Frutos de casca rija, 9 Aipo, 10 Mostarda, 11 Sementes de sésamo, 12 Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremçoço, 14 Moluscos.								
Nota 2:	Os cálculos foram efectuados tendo por base a Tabela de Composição dos Alimentos Portuguesa publicada, em 2006, pelo Centro de Segurança Alimentar e Nutrição do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.								

(7)

[illegible]

Prato: ERVILHAS

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Ác. Gor. Sat. (g)	Sal (g)
Ervilhas (Guarn. Base)		75,0	959,3	229,5	17,0	1,0	37,1	0,4	0,1
Sal (Adicionado)		0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Tipo de Confeção: Cozido	Total:	75,2	959,3	229,5	17,0	1,0	37,1	0,4	0,3
Modo de Preparação: Num tacho colocar água e sal, assim que levar fervura acrescentar ervilhas. Deixar cozer.									
Nota 1: O alimento assinalado contém ou pode conter: 1 Cereais que contêm glúten, 2 Crustáceos, 3 Ovos, 4 Peixes, 5 Amendoins, 6 Soja, 7 Leite, 8 Frutos de casca rija, 9 Aipo, 10 Mostarda, 11 Sementes de sésamo, 12 Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremçoço, 14 Moluscos.									
Nota 2: Os cálculos foram efectuados tendo por base a Tabela de Composição dos Alimentos Portuguesa publicada, em 2006, pelo Centro de Segurança Alimentar e Nutrição do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.									

Prato: MILHO

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Ác. Gor. Sat. (g)	Sal (g)
Milho (Salada Mista)		35,0	543,6	129,9	3,3	1,7	24,6	0,3	0,0
Tipo de Confeção: Cozido	Total:	35,0	543,6	129,9	3,3	1,7	24,6	0,3	0,0
Modo de Preparação: Cozer o milho em água temperada com sal. Depois de cozido escorrer e deixar arrefecer.									
Nota 1: O alimento assinalado contém ou pode conter: 1 Cereais que contêm glúten, 2 Crustáceos, 3 Ovos, 4 Peixes, 5 Amendoins, 6 Soja, 7 Leite, 8 Frutos de casca rija, 9 Aipo, 10 Mostarda, 11 Sementes de sésamo, 12 Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremço, 14 Moluscos.									
Nota 2: Os cálculos foram efectuados tendo por base a Tabela de Composição dos Alimentos Portuguesa publicada, em 2006, pelo Centro de Segurança Alimentar e Nutrição do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.									

Prato: COUVE FLOR

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Ác. Gor. Sat. (g)	Sal (g)
Couve-Flor (Guarn. Mista)		45,0	55,4	13,1	1,7	0,1	1,5	0,0	0,0
Sal (Adicionado)		0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Tipo de Confeção: Cozido	Total:	45,2	55,4	13,1	1,7	0,1	1,5	0,0	0,2
Modo de Preparação: Lavar e preparar a couve flor. Num tacho com água a ferver temperada com sal colocar a couve flor e deixar cozer.									
Nota 1: O alimento assinalado contém ou pode conter: 1 Cereais que contêm glúten, 2 Crustáceos, 3 Ovos, 4 Peixes, 5 Amendoins, 6 Soja, 7 Leite, 8 Frutos de casca rija, 9 Aipo, 10 Mostarda, 11 Sementes de sésamo, 12 Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14 Moluscos.									
Nota 2: Os cálculos foram efectuados tendo por base a Tabela de Composição dos Alimentos Portuguesa publicada, em 2006, pelo Centro de Segurança Alimentar e Nutrição do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.									

Prato: SALADA DE TOMATE COM CENOURA

[illegible]

Prato: SALADA DE CENOURA COM PEPINO

[illegible]

Prato: COUVE CORAÇÃO SALTEADA

[illegible]

Prato: SALADA DE TOMATE COM MILHO

[illegible]

Prato: COUVE LOMBARDA EM JULIANA SALTEADA

[illegible]