Plano de Ementas

Fichas Técnicas

Escola Alemã

Tipo: Acompanhamento

Prato: COLISCOLIS (1 3 7)

	riato.	COOSCOOS							(1,5,7)
Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteinas (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 t	tacho com ág	gua ao lume. I	Deixar ferver	. Numa tigela	coloque o c	uscus. Deitar	a água a ferv	er 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.

Tipo: Acompanhamento **Prato:** BATATA CORADA

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteinas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Ác. Gor. Sat. (g)	Sal (g)
Batata (Assar)		200,0	746,0	178,0	5,0	0,0	38,4	0,0	0,0
Azeite Virgem Extra (Assados)		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: Assado	Total:	203,2	858,9	205,0	5,0	3,0	38,4	0,4	0,2

Modo de Preparação: Fazer um golpe nas batatas, colocar num tabuleiro e tempera-las com sal. Levar ao forno até corar.

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.

Prato: ESPARGUETE (1,3,7)

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteinas (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.

Tipo: Acompanhamento **Prato:** ARROZ BRANCO

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteinas (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
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:	68,2	791,3	188,8	3,2	3,2	35,8	0,5	0,2

Modo de Preparação: 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.

Tipo: Acompanhamento Prato: ARROZ DE FEIJÃO

-									
Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteinas (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.

Prato: PURÉ DE BATATA COM CENOURA

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteinas (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.

(3,5,6,7)

Prato: BATATA FRITA (5,6)

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteinas (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 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: ARROZ DE LEGUMES (CENOURA E LOMBARDO)

			(-	1001012 201	- /				
Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteinas (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
Cenoura (Arroz)		30,0	24,3	5,7	0,2	0,0	1,3	0,0	0,0
Couve Lombarda (Arroz)		30,0	24,3	5,7	0,7	0,1	0,6	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:	128,2	839,9	200,2	4,1	3,3	37,7	0,5	0,3

Modo de Preparação: Num tacho com um fio de azeite, juntar a cebola, o alho picado a cenoura e a couve lombarda cortados 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.

Prato: ARROZ DE COGUMELOS (12)

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteinas (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
Cogumelos (Guarn. Mista)	(12)	50,0	28,5	7,0	0,9	0,3	0,3	0,0	0,5
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:	118,2	819,8	195,8	4,1	3,5	36,0	0,5	0,7

Modo de Preparação: Num tacho colocar o azeite, a cebola e o arroz. Deixar fritar. Adicionar água a ferver e o sal. Adicionar os cogumelos ao arroz.

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.

Tipo: Acompanhamento **Prato:** BATATA ASSADA

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteinas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Ác. Gor. Sat. (g)	Sal (g)
Batata (Assar)		200,0	746,0	178,0	5,0	0,0	38,4	0,0	0,0
Azeite Virgem Extra (Assados)		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: Assado	Total:	203,2	858,9	205,0	5,0	3,0	38,4	0,4	0,2

Modo de Preparação: Fazer um golpe nas batatas, colocar num tabuleiro e tempera-las com sal. Levar ao forno.

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.

Prato: FUSILLI (1,3,7)

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteinas (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 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: ARROZ DE CENOURA

7.11.102.22.02.11.00.11.1									
Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteinas (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.

Prato: COTOVELINHO (1,3,7)

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteinas (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.

Tipo: Acompanhamento **Prato:** BATATA COZIDA

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteinas (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)	Proteinas (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 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: ARROZ DE ERVILHAS

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteinas (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
Ervilhas (Arroz)		50,0	639,5	153,0	11,4	0,7	24,7	0,3	0,1
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:	118,2	1430,8	341,8	14,5	3,9	60,5	0,7	0,3

Modo de Preparação: Num tacho com um fio de azeite, juntar a cebola, o alho picado, as ervilhas 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.

Prato: PURÉ DE BATATA ROSADO

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteinas (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.

(3,5,6,7)

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.

Prato: PURÉ DE BATATA (3,5,6,7)

(6)									
Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteinas (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 Tremoço, 14 Moluscos.

Prato: MACARRÃO (1,3,7)

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteinas (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 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 RUSSA (BATATA, CENOURA E FEIJÃO VERDE)

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteinas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Ác. Gor. Sat. (g)	Sal (g)
Batata (Salada Russa)		150,0	559,5	133,5	3,8	0,0	28,8	0,0	0,0
Cenoura (Salada Russa)		50,0	40,5	9,5	0,3	0,0	2,2	0,0	0,1
Feijão-Verde (Jardineira)		40,0	41,6	10,0	0,8	0,1	1,5	0,0	0,0
Azeite Virgem Extra (Tempero)		5,0	188,2	45,0	0,0	5,0	0,0	0,7	0,0
Tipo de Confeção: Cozido	Total:	245,0	829,8	198,0	4,8	5,1	32,5	0,8	0,1

Modo de Preparação: Cozer em água a cenoura, o feijão verde e a batata previamente descascada. Quando os alimentos estiverem cozidos juntar todos e misturar.

> 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.

Prato: ESPIRAL (1,3,7)

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteinas (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 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:** ARROZ DE TOMATE

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteinas (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.

Tipo: Acompanhamento **Prato: BATATA SALTEADA**

<u> </u>										
Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteinas (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	
Azeite Virgem Extra (Assados)		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: Salteado	Total:	203,2	858,9	205,0	5,0	3,0	38,4	0,4	0,2	

Modo de Preparação: Num tacho colocar água, sal e as batatas com casca. Deixar cozer até ficarem firmes. Retirar as batatas cortar em

pedaços e colocar numa frigideira com um fio de azeite até alourar.

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.

Prato: BATATA ESTUFADA AOS CUBOS

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteinas (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.

Prato: PURÉ DE BATATA COM ERVILHAS

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteinas (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.

(3,5,6,7)

Prato: MACEDÓNIA (CENOURA, FEIJÃO VERDE E MILHO)

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteinas (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.

Prato: SALADA DE ALFACE COM TOMATE

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteinas (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
Tomate (Salada Mista)		40,0	32,0	7,6	0,3	0,1	1,4	0,0	0,0
Tipo de Confeção: Cru	Total:	70,0	47,0	11,2	0,9	0,2	1,6	0,0	0,0

Modo de Preparação: Lavar e desinfetar a alface, cortar em juliana e servir. Lavar e desinfetar o tomate, cortar e servir.

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.

Prato: ESPINAFRES SALTEADOS

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteinas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Ác. Gor. Sat. (g)	Sal (g)
Espinafres (Guarn. Base)		150,0	135,0	33,0	3,9	1,4	1,2	0,0	0,6
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: Salteado	Total:	153,2	247,9	60,0	3,9	4,3	1,2	0,4	0,8

Modo de Preparação: Lavar e preparar os espinafres. Numa frigideira com um fio de azeite, saltear os espinafres. 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.

Tipo: Acompanhamento **Prato:** CENOURA COZIDA

1 11 11										
Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteinas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Ác. Gor. Sat. (g)	Sal (g)		
	40,0	32,4	7,6	0,2	0,0	1,8	0,0	0,1		
	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2		
Total:	40,2	32,4	7,6	0,2	0,0	1,8	0,0	0,3		
	Alergenio	(g/ml) 40,0 0,2	Alergenio (g/ml) Energia (kJ) 40,0 32,4 0,2 0,0	Alergenio (g/ml) Energia (kJ) (kcal) 40,0 32,4 7,6 0,2 0,0 0,0	Alergenio (g/ml) Energia (kJ) (kcal) (g) 40,0 32,4 7,6 0,2 0,2 0,0 0,0 0,0	Alergenio (g/ml) Energia (kJ) (kcal) (g) (g) 40,0 32,4 7,6 0,2 0,0 0,2 0,0 0,0 0,0 0,0	Alergénio Capitação (g/ml) Energia (kJ) Energia (kcal) Proteinas (g) Gorduras (g) Carbono (g) 40,0 32,4 7,6 0,2 0,0 1,8 0,2 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0	Alergénio Capitação (g/ml) Energia (kJ) Proteinas (kcal) Gorduras (g) Carbono (g) Ac. Gor. Sat. (g) 40,0 32,4 7,6 0,2 0,0 1,8 0,0 0,2 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0		

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 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 CENOURA COM PIMENTO

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteinas (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 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:** FEIJÃO VERDE

		I LIJAO VLINI	<u> </u>						
Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteinas (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 prep	arar o feijão	-verde. Num	tacho com á	gua a ferver t	emperada co	m sal coloca	r o feijão verd	de e deixar
	cozer.								
	•								
Nota 1:			ontém ou pod		•	•	-		-
	1		te, 8 Frutos d	•	9 Aipo, 10 Mo	ostarda, 11 Se	ementes de s	ésamo, 12 Di	óxido de
	enxofre e su	lfitos, 13 Tre	moço, 14 Mo	luscos.					
	1								
Nota 2:			ados tendo p						
	2006, pelo C	Centro de Seg	gurança Alime	entar e Nutri	ção do Institu	ito Nacional (de Saúde Dr.	Ricardo Jorge	e.
	ĺ								

Prato: SALADA DE TOMATE COM PEPINO

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteinas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Ác. Gor. Sat. (g)	Sal (g)
Tomate (Salada Mista)		40,0	32,0	7,6	0,3	0,1	1,4	0,0	0,0
Pepino (Salada Mista)		30,0	21,9	5,1	0,4	0,2	0,5	0,1	0,0
Tipo de Confeção: Cru	Total:	70,0	53,9	12,7	0,7	0,3	1,9	0,1	0,0

Modo de Preparação: Lavar e desinfetar o tomate, cortar e servir.

Lavar e desinfetar o pepino, descascar, cortar e servir.

- 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: BRÓCOLOS

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteinas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Ác. Gor. Sat. (g)	Sal (g)
Brócolos (Guarn. Mista)		45,0	50,4	12,2	1,5	0,4	0,7	0,0	0,0
Tipo de Confeção: Cru	Total:	45,0	50,4	12,2	1,5	0,4	0,7	0,0	0,0

Modo de Preparação: Lavar e preparar os brócolos. Cozer os brócolos 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 Tremoço, 14 Moluscos.

Prato: SALADA DE ALFACE COM CENOURA

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteinas (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 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:** COUVE LOMBARDO

		000122011							
Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteinas (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 lom	barda. Num	tacho com á	gua a ferver t	emperada co	m sal coloca	r a couve lom	nbarda e
	deixar cozer								
Nota 1:	O alimento a	assinalado co	ntém ou pod	de conter: 1 (Cereais que co	ontêm glúten	i, 2 Crustáceo	s, 3 Ovos, 4 I	Peixes, 5
	Amendoins,	6 Soja, 7 Lei	te, 8 Frutos d	e casca rija, 9	9 Aipo, 10 Mo	ostarda, 11 Se	ementes de s	ésamo, 12 Di	ióxido de
	enxofre e su	lfitos, 13 Tre	moço, 14 Mo	luscos.					
Nota 2:	Os cálculos f		-		=	=			
	2006, pelo C	entro de Seg	gurança Alime	entar e Nutri	ção do Institu	ito Nacional	de Saúde Dr.	Ricardo Jorgo	e.

Prato: COUVE FLOR GRATINADA

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteinas (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
Queijo Flamengo	(7)	25,0	258,0	61,8	7,5	3,0	0,1	3,2	0,5
Sal (Adicionado)		0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Tipo de Confeção: Gratinado	Total:	70,2	313,4	74,8	9,2	3,1	1,5	3,2	0,7

Modo de Preparação: Lavar e preparar a couve flor. Num tabuleiro dispor a couve flor e o queijo Mozarela. 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.

(7)

Prato: ERVILHAS

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteinas (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 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: MILHO

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteinas (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 Tremoço, 14 Moluscos.

Prato: COUVE FLOR

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteinas (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

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteinas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Ác. Gor. Sat. (g)	Sal (g)
Tomate (Salada Mista)		40,0	32,0	7,6	0,3	0,1	1,4	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:	70,0	56,3	13,3	0,5	0,1	2,7	0,0	0,1

Modo de Preparação: Lavar e desinfetar o tomate, cortar 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 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 CENOURA COM PEPINO

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteinas (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
Pepino (Salada Mista)		30,0	21,9	5,1	0,4	0,2	0,5	0,1	0,0
Tipo de Confeção: Cru	Total:	60,0	46,2	10,8	0,6	0,2	1,8	0,1	0,0

Modo de Preparação: Lavar e desinfetar a cenoura, descascar e ralar.

Lavar e desinfetar o pepino, descascar, cortar e servir.

- 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: COUVE CORAÇÃO SALTEADA

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteinas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Ác. Gor. Sat. (g)	Sal (g)
Couve Coração (Guarn. Mista)		60,0	63,0	15,0	1,4	0,2	1,9	0,0	0,0
Azeite Virgem Extra (Estufados)		3,0	112,9	27,0	0,0	3,0	0,0	0,4	0,0
Alho		q.b.							
Sal (Adicionado)		0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Tipo de Confeção: Salteado	Total:	63,2	175,9	42,0	1,4	3,2	1,9	0,4	0,2

Modo de Preparação: Lavar e ripar a couve coração. Numa frigideira com um fio de azeite e saltear a couve coração. 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.

Prato: SALADA DE TOMATE COM MILHO

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteinas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Ác. Gor. Sat. (g)	Sal (g)
Tomate (Salada Mista)		40,0	32,0	7,6	0,3	0,1	1,4	0,0	0,0
Milho (Salada Mista)		35,0	543,6	129,9	3,3	1,7	24,6	0,3	0,0
Tipo de Confeção: Cru	Total:	75,0	575,6	137,5	3,6	1,8	26,0	0,3	0,0

Modo de Preparação: Lavar e desinfetar o tomate, cortar e servir.

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 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: COUVE LOMBARDA EM JULIANA SALTEADA

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteinas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Ác. Gor. Sat. (g)	Sal (g)
Couve Lombarda (Guarn. Mista)		60,0	48,6	11,4	1,4	0,1	1,3	0,0	0,0
Azeite Virgem Extra (Estufados)		3,0	112,9	27,0	0,0	3,0	0,0	0,4	0,0
Alho		q.b.							
Sal (Adicionado)		0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Tipo de Confeção: Salteado	Total:	63,2	161,5	38,4	1,4	3,1	1,3	0,4	0,2

Modo de Preparação: Lavar e ripar a couve lombarda. Numa frigideira com um fio de azeite e saltear a couve lombarda. 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.