

# Plano de Ementas

## Fichas Técnicas

### Escola Alemã

Tipo: Vegetariano

Prato: CANNELONES DE BERINGELA, CENOURA E ESPINAFRES

(1,3,7)

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Beringela (Guarn. Mista)		40,0	26,4	6,4	0,4	0,1	1,0	0,0	0,0
Cebola (Estufados)		25,0	18,3	4,3	0,2	0,1	0,8	0,4	0,0
Espinafres (Guarn. Base)		150,0	135,0	33,0	3,9	1,4	1,2	3,3	0,6
Massa (Canelones)	(1,3,7)	60,0	906,0	216,6	7,2	1,3	42,8	1,8	0,0
Leite (Puré, Esparregado)	(7)	35,0	68,6	16,5	1,2	0,6	1,7	0,0	0,0
Cenoura (Estufados)		40,0	32,4	7,6	0,2	0,0	1,8	1,1	0,1
Queijo Mozzarella	(7)	25,0	249,0	59,5	4,3	4,5	0,5	0,0	0,2
Farinha De Trigo	(1)	q.b.							
Alho		q.b.							
Sal (Adicionado)		0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Azeite Virgem Extra (Estufados)		3,0	112,9	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
<b>Tipo de Confeção: Gratinado</b>	<b>Total:</b>	<b>378,2</b>	<b>1548,6</b>	<b>370,8</b>	<b>17,4</b>	<b>10,8</b>	<b>49,8</b>	<b>6,6</b>	<b>1,1</b>

**Modo de Preparação:** Refogar a cebola (picada) com o azeite e o alho. Lavar a nabiça e colocar junto do refogado. Adicionar a cenoura ralada. À parte, fazer o molho com leite, farinha, azeite, requeijão e uma pitada de sal. Recheiar os cannellones com a nabiça e cenoura refogadas. Num tabuleiro, colocar uma camada de molho, cannellones recheados e mozzarella ralada por cima para gratinar.

**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:** Peixe

**Prato:** SOLHA COM MOLHO DE LARANJA

(4)

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Solha	(4)	130,0	491,4	117,0	24,7	2,1	0,0	0,0	0,4
Laranja (Sobremesa, Salada, Prato)		50,0	98,5	23,5	0,5	0,1	5,9	1,2	0,0
Cebola (Assados)		25,0	18,3	4,3	0,2	0,1	0,8	0,4	0,0
Sal (Adicionado)		0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Azeite Virgem Extra (Assados)		3,0	112,9	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
<b>Tipo de Confeção: Assado</b>	<b>Total:</b>	<b>208,2</b>	<b>721,1</b>	<b>171,8</b>	<b>25,4</b>	<b>5,2</b>	<b>6,7</b>	<b>1,6</b>	<b>0,6</b>
<b>Modo de Preparação:</b> Colocar num tabuleiro a solha temperada com sal com a cebola e o molho de laranja. Regar com azeite e levar ao forno									
<b>Nota 1:</b> 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.									
<b>Nota 2:</b> 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:** Carne  
**Prato:** BOLONHESA

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Carne De Vaca (Bolonhesa)		110,0	563,2	134,2	23,0	4,7	0,0	0,0	0,2
Tomate (Estufados)		35,0	28,0	6,7	0,3	0,1	1,2	0,4	0,0
Cebola (Estufados)		25,0	18,3	4,3	0,2	0,1	0,8	0,4	0,0
Alho		q.b.							
Azeite Virgem Extra (Estufados)		3,0	112,9	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
Sal (Adicionado)		0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
<b>Tipo de Confeção: Estufado</b>	<b>Total:</b>	<b>173,2</b>	<b>722,4</b>	<b>172,1</b>	<b>23,5</b>	<b>7,9</b>	<b>2,0</b>	<b>0,8</b>	<b>0,4</b>
<p><b>Modo de Preparação:</b> Num tacho estufar a carne com um pouco de azeite, a cebola e o alho. De seguida adicionar o tomate. Misturar bem tudo o preparado. Temperar com sal.</p> <p><b>Nota 1:</b> 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.</p> <p><b>Nota 2:</b> 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.</p>									

**Tipo:** Peixe

**Prato:** FILETES DE PESCADA DOURADOS

(1,3,4,5,6)

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Pescada (Filetes)	(4)	125,0	433,8	103,8	22,0	1,8	0,0	0,0	0,3
Ovo Pasteurizado (Fritos)	(3)	25,0	137,3	32,8	3,0	2,3	0,0	0,0	0,1
Farinha De Trigo	(1)	q.b.							
Óleo (Amendoim)	(5,6)	10,0	370,9	88,6	0,0	9,9	0,0	0,0	0,0
Sal (Adicionado)		0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
<b>Tipo de Confeção: Frito</b>	<b>Total:</b>	<b>160,2</b>	<b>941,9</b>	<b>225,1</b>	<b>25,0</b>	<b>13,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,6</b>

**Modo de Preparação:** Temperar os filetes com sal. Passar os filetes por ovo e farinha e levar a fritar.

**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:** Carne

**Prato:** STROGONOFF DE FRANGO

(7)

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Frango (Estufar, Cozer)		165,0	757,4	181,5	37,8	3,3	0,0	0,0	0,3
Cebola (Estufados)		25,0	18,3	4,3	0,2	0,1	0,8	0,4	0,0
Natas	(7)	25,0	338,0	80,8	0,6	8,5	0,5	0,0	0,0
Alho		q.b.							
Azeite Virgem Extra (Estufados)		3,0	112,9	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
Sal (Adicionado)		0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
<b>Tipo de Confeção: Estufado</b>	<b>Total:</b>	<b>218,2</b>	<b>1226,5</b>	<b>293,5</b>	<b>38,6</b>	<b>14,8</b>	<b>1,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0,5</b>

**Modo de Preparação:** Colocar num tacho o azeite, o alho e a cebola. Deixar alourar a cebola e colocar a carne cortada às tiras. Temperar com sal e pimenta. Deixar cozer a carne e adicionar as natas.

**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: Carne

Prato: COXAS DE PERU EM PAPELOTE

(1,3,5,9,10,12)

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Peru (Coxas)		165,0	727,7	173,3	38,6	2,1	0,0	0,0	0,2
Cebola (Estufados)		25,0	18,3	4,3	0,2	0,1	0,8	0,4	0,0
Tomate (Estufados)		35,0	28,0	6,7	0,3	0,1	1,2	0,4	0,0
Curgete (Guarn. Mista)		40,0	28,0	6,8	0,6	0,1	0,8	0,4	0,0
Tomate (Assados)		35,0	28,0	6,7	0,3	0,1	1,2	0,4	0,0
Alho		q.b.							
Mostarda	(1,3,5,9,10,12)	q.b.							
Limão		q.b.							
Orégãos		q.b.							
Pimenta		q.b.							
Azeite Virgem Extra (Estufados)		3,0	112,9	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
Sal (Adicionado)		0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
<b>Tipo de Confeção: Assado</b>	<b>Total:</b>	<b>303,2</b>	<b>942,8</b>	<b>224,6</b>	<b>40,0</b>	<b>5,5</b>	<b>4,0</b>	<b>1,6</b>	<b>0,4</b>
<b>Modo de Preparação:</b>	Cortar um rectângulo de folha de alumínio ou papel vegetal com dimensão suficiente para a poder fechar. Começar por preparar o tempero misturando azeite com, mostarda, sumo de limão, orégãos, alho picado, sal e pimenta. Misturar bem e reservar. Dispor os legumes no papel de alumínio começando pela cebola cortada em rodelas finas, seguida da curgete e do tomate também em rodelas. Reguar com o pouco do tempero. Entretanto colocar o restante tempero em toda a carne e colocar a carne sobre a cama de legumes. Fechar bem o papelote e levar a assar por cerca de 30 minutos.								
<b>Nota 1:</b>	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.								
<b>Nota 2:</b>	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:** Vegetariano

**Prato:** CHILLI DE FEIJÃO ENCARNADO

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Tomate (Estufados)		35,0	28,0	6,7	0,3	0,1	1,2	0,4	0,0
Feijão Encarnado (Chilli)		40,0	459,6	110,0	8,7	0,6	17,0	0,0	0,0
Cebola (Estufados)		25,0	18,3	4,3	0,2	0,1	0,8	0,4	0,0
Alho		q.b.							
Azeite Virgem Extra (Estufados)		3,0	112,9	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
Sal (Adicionado)		0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
<b>Tipo de Confeção: Estufado</b>	<b>Total:</b>	<b>103,2</b>	<b>618,8</b>	<b>147,9</b>	<b>9,2</b>	<b>3,7</b>	<b>19,0</b>	<b>0,8</b>	<b>0,3</b>

**Modo de Preparação:** Começar por demolhar a soja em água. Numa panela, cozer o feijão vermelho, temperado com um pouco de sal. Numa frigideira, refogar com um pouco de azeite, o alho e a cebola (previamente cortada). Juntar à frigideira, o tomate e deixar refogar. Ao preparado anterior, adicionar a soja bem escorrida e deixar estufar por uns minutos. Temperar com sal. Por fim, juntar o feijão vermelho. Se necessário, adicionar um pouco de água. Retificar o tempero, caso seja preciso.

**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:** Peixe

**Prato:** ARINCA ASSADA

(4)

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Arinca	(4)	110,0	377,0	90,2	19,6	0,7	0,0	0,0	0,0
Cebola (Assados)		25,0	18,3	4,3	0,2	0,1	0,8	0,4	0,0
Tomate (Assados)		35,0	28,0	6,7	0,3	0,1	1,2	0,4	0,0
Sal (Adicionado)		0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Azeite Virgem Extra (Assados)		3,0	112,9	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
<b>Tipo de Confeção: Assado</b>	<b>Total:</b>	<b>173,2</b>	<b>536,2</b>	<b>128,1</b>	<b>20,1</b>	<b>3,9</b>	<b>2,0</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>

**Modo de Preparação:** Colocar num tabuleiro a arinca temperada com sal com a cebola e o tomate. Regar com azeite e 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.

**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:** Carne

**Prato:** BIFE DE PORCO COM MOSTARDA

(1,3,5,6,7,9,10,12)

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Carne De Porco (Bife)		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Margarina Polinsaturada	(3,5,6,7)	25,0	755,0	180,5	0,0	20,0	0,1	0,0	0,8
Mostarda	(1,3,5,9,10,12)	q.b.							
Azeite Virgem Extra (Estufados)		3,0	112,9	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
Sal (Adicionado)		0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
<b>Tipo de Confeção: Estufado</b>	<b>Total:</b>	<b>28,2</b>	<b>867,9</b>	<b>207,5</b>	<b>0,0</b>	<b>23,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>
<b>Modo de Preparação:</b>	Temperar o bife com sal. Numa grelha bem quente grelhar o bife. À parte numa frigideira juntar azeite, margarina e mostarda para fazer o molho.								
<b>Nota 1:</b>	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.								
<b>Nota 2:</b>	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:** Peixe

**Prato:** LASANHA DE ATUM

(1,3,4,5,6,7)

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Atum Conserva (Massa)	(4,5,6)	120,0	705,6	168,0	28,9	5,9	0,0	0,0	0,1
Massa (Lasanha)	(1,3,7)	60,0	906,0	216,6	7,2	1,3	42,8	1,0	0,0
Cebola (Estufados)		25,0	18,3	4,3	0,2	0,1	0,8	0,4	0,0
Tomate (Estufados)		35,0	28,0	6,7	0,3	0,1	1,2	0,4	0,0
Alho		q.b.							
Azeite Virgem Extra (Estufados)		3,0	112,9	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
Sal (Adicionado)		0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
<b>Tipo de Confeção: Assado</b>	<b>Total:</b>	<b>243,2</b>	<b>1770,8</b>	<b>422,5</b>	<b>36,6</b>	<b>10,3</b>	<b>44,8</b>	<b>1,8</b>	<b>0,3</b>

**Modo de Preparação:** Num tacho colocar o azeite a cebola, o alho, o tomate e o atum. Juntar um pouco de água e deixar refogar. Temperar com sal. Quando estiver cozido coloque em camadas alternadas com massa e leve 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.

**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:** Peixe

**Prato:** SALMÃO GRELHADO

(4)

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Salmão	(4)	135,0	1479,6	353,7	21,9	29,6	0,0	0,0	0,1
Sal (Adicionado)		0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
<b>Tipo de Confeção: Grelhado</b>	<b>Total:</b>	<b>135,2</b>	<b>1479,6</b>	<b>353,7</b>	<b>21,9</b>	<b>29,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>
<b>Modo de Preparação:</b>	Temperar o salmão com sal. Numa grelha bem quente colocar o salmão e deixar grelhar.								
<b>Nota 1:</b>	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.								
<b>Nota 2:</b>	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:** Carne  
**Prato:** FRANGO ASSADO

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Frango (Assar)		165,0	757,4	181,5	37,8	3,3	0,0	0,0	0,3
Azeite Virgem Extra (Assados)		3,0	112,9	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
Sal (Adicionado)		0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
<b>Tipo de Confeção: Assado</b>	<b>Total:</b>	<b>168,2</b>	<b>870,3</b>	<b>208,5</b>	<b>37,8</b>	<b>6,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,5</b>
<p><b>Modo de Preparação:</b> Temperar o frango com sal e levar ao forno.</p> <p><b>Nota 1:</b> 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 Tremçoço, 14 Moluscos.</p> <p><b>Nota 2:</b> 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.</p>									

**Tipo:** Vegetariano

**Prato:** HAMBÚRGUER DE FEIJÃO ENCARNADO

(1)

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Tomate (Estufados)		35,0	28,0	6,7	0,3	0,1	1,2	0,4	0,0
Feijão Encarnado (Chilli)		40,0	459,6	110,0	8,7	0,6	17,0	0,0	0,0
Cebola (Estufados)		25,0	18,3	4,3	0,2	0,1	0,8	0,4	0,0
Alho		q.b.							
Azeite Virgem Extra (Estufados)		3,0	112,9	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
Sal (Adicionado)		0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Farinha De Trigo	(1)	q.b.							
Beringela (Guarn. Mista)		40,0	26,4	6,4	0,4	0,1	1,0	0,0	0,0
Cenoura (Estufados)		40,0	32,4	7,6	0,2	0,0	1,8	1,1	0,1
<b>Tipo de Confeção: Estufado</b>	<b>Total:</b>	<b>183,2</b>	<b>677,6</b>	<b>161,9</b>	<b>9,9</b>	<b>3,8</b>	<b>21,8</b>	<b>1,9</b>	<b>0,3</b>
<b>Modo de Preparação:</b>	Começar por demolhar a soja em água. Numa panela, cozer o feijão vermelho, temperado com um pouco de sal. Numa frigideira, refogar com um pouco de azeite, o alho e a cebola (previamente cortada). Juntar à frigideira, o tomate e deixar refogar. Ao preparado anterior, adicionar a soja bem escorrida e deixar estufar por uns minutos. Temperar com sal. Por fim, juntar o feijão vermelho. Se necessário, adicionar um pouco de água. Retificar o tempero, caso seja preciso.								
<b>Nota 1:</b>	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.								
<b>Nota 2:</b>	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:** Peixe

**Prato:** DOURADINHOS NO FORNO

(4)

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Pescada (Barrinhas De Pescada Panadas)	(4)	120,0	416,3	296,4	21,1	1,7	0,0	0,0	0,3
Tipo de Confeção: Assado	Total:	120,0	416,3	296,4	21,1	1,7	0,0	0,0	0,3
<b>Modo de Preparação:</b> Colocar os douradinhos no forno previamente aquecido. Depois de prontos servir.									
<b>Nota 1:</b> 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.									
<b>Nota 2:</b> 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:** Carne

**Prato:** ALMÔNDEGAS DE VACA ESTUFADAS

(1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14)

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Carne De Vaca (Almôndegas)	(1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14)	120,0	614,4	146,4	25,1	5,2	0,0	0,6	1,4
Cebola (Estufados)		25,0	18,3	4,3	0,2	0,1	0,8	0,4	0,0
Tomate (Estufados)		35,0	28,0	6,7	0,3	0,1	1,2	0,4	0,0
Azeite Virgem Extra (Estufados)		3,0	112,9	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
Sal (Adicionado)		0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
<b>Tipo de Confeção: Estufado</b>	<b>Total:</b>	<b>183,2</b>	<b>773,6</b>	<b>184,3</b>	<b>25,6</b>	<b>8,3</b>	<b>2,0</b>	<b>1,4</b>	<b>1,6</b>
<b>Modo de Preparação:</b>	Juntar todos os ingredientes das almôndegas num recipiente e misture tudo muito bem. Reservar no frigorífico cerca de meia hora. Enquanto isso preparar o molho para o estufado. Picar uma cebola e aloure em azeite, juntar o tomate. Temperar e deixar apurar. Com as mãos enfarinhadas, moldar as bolinhas do tamanho desejado e passa-las por pão ralado. Adicionar as bolinhas ao molho e deixar estufar.								
<b>Nota 1:</b>	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.								
<b>Nota 2:</b>	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:** Carne

**Prato:** BIFE DE FRANGO GRELHADO

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Frango (Bife)		120,0	550,8	132,0	27,5	2,4	0,0	0,0	0,2
Sal (Adicionado)		0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
<b>Tipo de Confeção: Grelhado</b>	<b>Total:</b>	<b>120,2</b>	<b>550,8</b>	<b>132,0</b>	<b>27,5</b>	<b>2,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>
<b>Modo de Preparação:</b>	Temperar o bife com sal. Numa grelha bem quente grelhar o bife.								
<b>Nota 1:</b>	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.								
<b>Nota 2:</b>	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:** Peixe

**Prato:** LOMBOS DE PESCADA ESTUFADOS

(4)

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Pescada (Lombos)	(4)	125,0	433,8	103,8	22,0	1,8	0,0	0,0	0,3
Cebola (Estufados)		25,0	18,3	4,3	0,2	0,1	0,8	0,4	0,0
Cenoura (Estufados)		40,0	32,4	7,6	0,2	0,0	1,8	1,1	0,1
Tomate (Estufados)		35,0	28,0	6,7	0,3	0,1	1,2	0,4	0,0
Azeite Virgem Extra (Estufados)		3,0	112,9	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
Sal (Adicionado)		0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
<b>Tipo de Confeção: Estufado</b>	<b>Total:</b>	<b>228,2</b>	<b>625,3</b>	<b>149,3</b>	<b>22,7</b>	<b>4,9</b>	<b>3,8</b>	<b>1,9</b>	<b>0,6</b>

**Modo de Preparação:** Colocar a pescada, temperada com sal, com um “fio” de azeite, a cebola, a cenoura e o tomate num tacho. Deixar estufar até estar completamente confeccionado.

**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:** Carne  
**Prato:** VITELA À PRIMAVERIL

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Carne De Vaca (Estufar S/ Osso)		120,0	614,4	146,4	25,1	5,2	0,0	0,0	0,2
Tomate (Estufados)		35,0	28,0	6,7	0,3	0,1	1,2	0,4	0,0
Cenoura (Estufados)		40,0	32,4	7,6	0,2	0,0	1,8	1,1	0,1
Cebola (Estufados)		25,0	18,3	4,3	0,2	0,1	0,8	0,4	0,0
Ervilhas (Guarn. Mista)		30,0	383,7	91,8	6,8	0,4	14,8	1,5	0,0
Alho		q.b.							
Azeite Virgem Extra (Estufados)		3,0	112,9	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
Sal (Adicionado)		0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
<b>Tipo de Confeção: Estufado</b>	<b>Total:</b>	<b>253,2</b>	<b>1189,7</b>	<b>283,7</b>	<b>32,6</b>	<b>8,7</b>	<b>18,6</b>	<b>3,5</b>	<b>0,5</b>
<p><b>Modo de Preparação:</b> Numa panela colocar o azeite, o alho, o tomate, a cenoura, as ervilhas e a cebola, deixar estufar. Adicionar a vitela e água e deixar cozer. Temperar com sal.</p> <p><b>Nota 1:</b> 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.</p> <p><b>Nota 2:</b> 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.</p>									

**Tipo:** Vegetariano

**Prato:** ALMÔNDEGAS DE LENTILHAS

(1)

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Tomate (Estufados)		35,0	28,0	6,7	0,3	0,1	1,2	0,4	0,0
Lentilhas (Não Base Sopa)		25,0	316,8	75,8	6,3	0,2	11,9	7,6	0,0
Cebola (Estufados)		25,0	18,3	4,3	0,2	0,1	0,8	0,4	0,0
Alho		q.b.							
Azeite Virgem Extra (Estufados)		3,0	112,9	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
Sal (Adicionado)		0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Farinha De Trigo	(1)	q.b.							
Cenoura (Estufados)		40,0	32,4	7,6	0,2	0,0	1,8	1,1	0,1
<b>Tipo de Confeção: Estufado</b>	<b>Total:</b>	<b>128,2</b>	<b>508,3</b>	<b>121,3</b>	<b>7,0</b>	<b>3,3</b>	<b>15,7</b>	<b>9,6</b>	<b>0,3</b>
<b>Modo de Preparação:</b> Triturar o tofu. Num tacho colocar o azeite, o alho, a cebola o tomate e o tofu. Deixar refogar. Temperar com sal. De seguida, juntar a farinha para envolver os ingredientes, para ligar coloque o ovo. Moldar a massa em forma de almondegas.									
<b>Nota 1:</b> 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.									
<b>Nota 2:</b> 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:** Peixe

**Prato:** EMPADÃO FOLHADO DE SALMÃO

(1,3,4,7)

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Salmão	(4)	135,0	1479,6	353,7	21,9	29,6	0,0	0,0	0,1
Massa Folhada	(1,3,7)	80,0	1868,0	446,4	5,9	30,8	36,6	1,2	0,5
Ovo Pasteurizado (Empadões, Rolos de Carne)	(3)	25,0	137,3	32,8	3,0	2,3	0,0	0,0	0,1
Cebola (Estufados)		25,0	18,3	4,3	0,2	0,1	0,8	0,4	0,0
Azeite Virgem Extra (Estufados)		3,0	112,9	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
Sal (Adicionado)		0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
<b>Tipo de Confeção: Assado</b>	<b>Total:</b>	<b>268,2</b>	<b>3616,0</b>	<b>864,1</b>	<b>31,0</b>	<b>65,7</b>	<b>37,3</b>	<b>1,6</b>	<b>0,9</b>
<p><b>Modo de Preparação:</b> Cozer o salmão, retirar as peles e as espinhas, lascar e num tacho refogar com cebola e azeite. Num tabuleiro colocar uma camada de massa folhada, seguida de uma camada de salmão e outra de massa folhada a cobrir. Por cima colocar ovo e levar ao forno a corar.</p> <p><b>Nota 1:</b> 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.</p> <p><b>Nota 2:</b> 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.</p>									

**Tipo:** Peixe

**Prato:** SALADINHA DE SALMÃO COM OVO COZIDO

(3,4)

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Salmão	(4)	135,0	1479,6	353,7	21,9	29,6	0,0	0,0	0,1
Batata (Cozer)		200,0	746,0	178,0	5,0	0,0	38,4	4,4	0,0
Feijão-Verde (Guarn. Mista)		40,0	41,6	10,0	0,8	0,1	1,5	1,2	0,0
Cenoura (Guarn. Mista)		40,0	32,4	7,6	0,2	0,0	1,8	1,1	0,1
Ovo (Cozido)	(3)	50,0	312,0	74,5	6,5	5,4	0,0	0,0	0,2
Azeite Virgem Extra (Tempero)		5,0	188,2	45,0	0,0	5,0	0,0	0,0	0,0
Sal (Adicionado)		0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
<b>Tipo de Confeção: Cozido</b>	<b>Total:</b>	<b>470,2</b>	<b>2799,8</b>	<b>668,8</b>	<b>34,4</b>	<b>40,1</b>	<b>41,7</b>	<b>6,7</b>	<b>0,6</b>
<b>Modo de Preparação:</b> Cozer em água a cenoura, o feijão verde e a batata previamente descascada. À parte cozer o salmão em água temperada com sal. Depois de cozido retirar as espinhas e a pele e cortar em lascas. Cozer os ovos. Quando os alimentos estiverem todos cozidos e escorridos juntar todos e misturar.									
<b>Nota 1:</b> 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.									
<b>Nota 2:</b> 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:** Carne

**Prato:** JARDINEIRA (BATATA E CENOURA) DE FRANGO

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Frango (Jardineira)		165,0	757,4	181,5	37,8	3,3	0,0	0,0	0,3
Cebola (Estufados)		25,0	18,3	4,3	0,2	0,1	0,8	0,4	0,0
Cenoura (Jardineiras)		40,0	32,4	7,6	0,2	0,0	1,8	1,1	0,1
Sal (Adicionado)		0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Azeite Virgem Extra (Estufados)		3,0	112,9	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
Batata (Jardineira)		150,0	559,5	133,5	3,8	0,0	28,8	3,3	0,0
<b>Tipo de Confeção: Estufado</b>	<b>Total:</b>	<b>383,2</b>	<b>1480,4</b>	<b>353,9</b>	<b>42,0</b>	<b>6,3</b>	<b>31,3</b>	<b>4,8</b>	<b>0,5</b>
<p><b>Modo de Preparação:</b> Picar a cebola e os alhos e refogar num fio de azeite. Juntar a carne temperada com sal. Acrescentar, as batatas em cubos e a cenoura cortada e adicionar um pouco de água. Deixar estufar.</p>									
<p><b>Nota 1:</b> 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.</p>									
<p><b>Nota 2:</b> 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.</p>									

**Tipo:** Peixe

**Prato:** MEDALHÕES DE PESCADA NO FORNO

(4)

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Pescada (Lombos)	(4)	125,0	433,8	103,8	22,0	1,8	0,0	0,0	0,3
Tomate (Assados)		35,0	28,0	6,7	0,3	0,1	1,2	0,4	0,0
Cebola (Assados)		25,0	18,3	4,3	0,2	0,1	0,8	0,4	0,0
Sal (Adicionado)		0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Azeite Virgem Extra (Assados)		3,0	112,9	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
<b>Tipo de Confeção: Assado</b>	<b>Total:</b>	<b>188,2</b>	<b>592,9</b>	<b>141,7</b>	<b>22,5</b>	<b>4,9</b>	<b>2,0</b>	<b>0,8</b>	<b>0,5</b>
<b>Modo de Preparação:</b> Colocar num tabuleiro os medalhões de pescada, temperados com sal com a cebola e o tomate. Regar com azeite e levar ao forno.									
<b>Nota 1:</b> 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.									
<b>Nota 2:</b> 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:** Carne

**Prato:** CARNE DE PORCO ESTUFADA

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Carne De Porco (Estufar)		120,0	657,6	157,2	26,6	5,6	0,0	0,0	0,2
Cebola (Estufados)		25,0	18,3	4,3	0,2	0,1	0,8	0,4	0,0
Tomate (Estufados)		35,0	28,0	6,7	0,3	0,1	1,2	0,4	0,0
Cenoura (Estufados)		40,0	32,4	7,6	0,2	0,0	1,8	1,1	0,1
Azeite Virgem Extra (Estufados)		3,0	112,9	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
Sal (Adicionado)		0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
<b>Tipo de Confeção: Estufado</b>	<b>Total:</b>	<b>223,2</b>	<b>849,2</b>	<b>202,7</b>	<b>27,4</b>	<b>8,8</b>	<b>3,8</b>	<b>1,9</b>	<b>0,4</b>

**Modo de Preparação:** Temperar a carne com sal. Num tacho refogar a cebola, a cenoura e o tomate num fio de azeite. De seguida adicionar a carne e deixar estufar.

**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 rijá, 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: Vegetariano

Prato: CANNELONES DE VEGETAIS

(1,3,7)

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Nabiça (Guarn. Mista)		75,0	121,5	29,3	0,8	0,9	4,4	0,8	0,0
Cebola (Estufados)		25,0	18,3	4,3	0,2	0,1	0,8	0,4	0,0
Massa (Canelones)	(1,3,7)	60,0	906,0	216,6	7,2	1,3	42,8	1,8	0,0
Leite (Puré, Esparregado)	(7)	35,0	68,6	16,5	1,2	0,6	1,7	0,0	0,0
Cenoura (Estufados)		40,0	32,4	7,6	0,2	0,0	1,8	1,1	0,1
Queijo Mozzarella	(7)	25,0	249,0	59,5	4,3	4,5	0,5	0,0	0,2
Farinha De Trigo	(1)	q.b.							
Alho		q.b.							
Sal (Adicionado)		0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Azeite Virgem Extra (Estufados)		3,0	112,9	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
<b>Tipo de Confeção: Gratinado</b>	<b>Total:</b>	<b>263,2</b>	<b>1508,7</b>	<b>360,7</b>	<b>13,8</b>	<b>10,3</b>	<b>52,0</b>	<b>4,1</b>	<b>0,5</b>
<b>Modo de Preparação:</b> Refogar a cebola (picada) com o azeite e o alho. Lavar a nabiça e colocar junto do refogado. Adicionar a cenoura ralada. À parte, fazer o molho com leite, farinha, azeite, requeijão e uma pitada de sal. Recheiar os cannellones com a nabiça e cenoura refogadas. Num tabuleiro, colocar uma camada de molho, cannellones recheados e mozzarella ralada por cima para gratinar.									
<b>Nota 1:</b> 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 Tremeço, 14 Moluscos.									
<b>Nota 2:</b> 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:** Vegetariano

**Prato:** ESTUFADO DE LENTILHAS

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Tipo de Confeção: Estufado	Total:	88,2	475,9	113,7	6,8	3,3	13,9	8,4	0,2
<b>Modo de Preparação:</b>	Demolhar as lentilhas. Refogar a cebola, o alho, o tomate e o azeite. Adicionar as lentilhas e deixar refogar.								
<b>Nota 1:</b>	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.								
<b>Nota 2:</b>	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:** Peixe

**Prato:** ABRÓTEA ASSADA

(4)

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Abrótea (Sem Ovo)	(4)	130,0	379,6	91,0	22,4	0,1	0,0	0,0	0,2
Tomate (Assados)		35,0	28,0	6,7	0,3	0,1	1,2	0,4	0,0
Sal (Adicionado)		0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Azeite Virgem Extra (Assados)		3,0	112,9	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
<b>Tipo de Confeção: Assado</b>	<b>Total:</b>	<b>168,2</b>	<b>520,5</b>	<b>124,7</b>	<b>22,6</b>	<b>3,2</b>	<b>1,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>
<b>Modo de Preparação:</b> Colocar num tabuleiro a abrótea, temperada com sal, com a cebola e o tomate. Regar com azeite e levar ao forno.									
<b>Nota 1:</b> 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.									
<b>Nota 2:</b> 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:** Carne

**Prato:** COXAS DE FRANGO ASSADAS

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Frango (Coxas)		165,0	757,4	181,5	37,8	3,3	0,0	0,0	0,3
Cebola (Assados)		25,0	18,3	4,3	0,2	0,1	0,8	0,4	0,0
Tomate (Assados)		35,0	28,0	6,7	0,3	0,1	1,2	0,4	0,0
Azeite Virgem Extra (Assados)		3,0	112,9	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
<b>Tipo de Confeção: Assado</b>	<b>Total:</b>	<b>228,2</b>	<b>916,5</b>	<b>219,4</b>	<b>38,3</b>	<b>6,5</b>	<b>2,0</b>	<b>0,8</b>	<b>0,5</b>
<b>Modo de Preparação:</b> Temperar o frango com sal e levar ao forno com tomate e cebola.									
<b>Nota 1:</b> 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.									
<b>Nota 2:</b> 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:** Peixe

**Prato:** PESCADA À BRÁS

(3,4)

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Pescada (Filetes)	(4)	125,0	433,8	103,8	22,0	1,8	0,0	0,0	0,3
Batata (Fritar)		200,0	746,0	178,0	5,0	0,0	38,4	4,4	0,0
Cebola (Estufados)		25,0	18,3	4,3	0,2	0,1	0,8	0,4	0,0
Alho		q.b.							
Ovo Pasteurizado (Para À Brás, Fricassé)	(3)	50,0	274,5	65,5	6,0	4,7	0,0	0,0	0,2
<b>Tipo de Confeção: Estufado</b>	<b>Total:</b>	<b>403,2</b>	<b>1585,4</b>	<b>378,5</b>	<b>33,2</b>	<b>9,4</b>	<b>39,2</b>	<b>4,8</b>	<b>0,7</b>
<b>Modo de Preparação:</b> Começar por cozer o peixe em água temperada com sal. Cortar a cebola às rodela. Fritar a batata já previamente cortada (chips/palha). De seguida, demolhar a batata. Num tacho, refogar em um pouco de azeite e alho, a cebola. A meio do refogado juntar o peixe escorrido e cortado em lascas. Juntar ao preparado anterior, a batata (já demolhada) e mexer bem. Por fim, adicionar o ovo pasteurizado. Temperar com um pouco de sal.									
<b>Nota 1:</b> 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.									
<b>Nota 2:</b> 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:** Peixe

**Prato:** ARINCA COM CEBOLA E PIMENTOS

(4)

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Arinca	(4)	110,0	377,0	90,2	19,6	0,7	0,0	0,0	0,0
Cebola (Estufados)		25,0	18,3	4,3	0,2	0,1	0,8	0,4	0,0
Pimento (Caldeirada)		10,0	9,2	2,2	0,2	0,1	0,3	0,2	0,0
Cenoura (Estufados)		40,0	32,4	7,6	0,2	0,0	1,8	1,1	0,1
Tomate (Estufados)		35,0	28,0	6,7	0,3	0,1	1,2	0,4	0,0
Azeite Virgem Extra (Estufados)		3,0	112,9	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
Sal (Adicionado)		0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
<b>Tipo de Confeção: Estufado</b>	<b>Total:</b>	<b>223,2</b>	<b>577,8</b>	<b>137,9</b>	<b>20,5</b>	<b>3,9</b>	<b>4,0</b>	<b>2,1</b>	<b>0,3</b>

**Modo de Preparação:** Numa panela colocar o azeite, o tomate, os pimentos, a cenoura e a cebola, deixar estufar. Adicionar a arinca e água 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.

**Tipo:** Carne

**Prato:** PERNA DE PORCO COM LARANJA

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Peru (Coxas)		165,0	727,7	173,3	38,6	2,1	0,0	0,0	0,2
Cebola (Assados)		25,0	18,3	4,3	0,2	0,1	0,8	0,4	0,0
Laranja (Sobremesa, Salada, Prato)		50,0	98,5	23,5	0,5	0,1	5,9	1,2	0,0
Azeite Virgem Extra (Assados)		3,0	112,9	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
Sal (Adicionado)		0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
<b>Tipo de Confeção: Assado</b>	<b>Total:</b>	<b>243,2</b>	<b>957,3</b>	<b>228,0</b>	<b>39,3</b>	<b>5,3</b>	<b>6,7</b>	<b>1,6</b>	<b>0,4</b>
<b>Modo de Preparação:</b> Temperar o carne com sal e sumo de laranja. Levar ao forno a cebola. Depois de assada, deixar arrefecer um pouco e fatiar.									
<b>Nota 1:</b> 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.									
<b>Nota 2:</b> 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:** Vegetariano

**Prato:** TORTILHA DE ALHO FRANCÊS

(3)

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Ovo Pasteurizado (Tortilha)	(3)	50,0	274,5	65,5	6,0	4,7	0,0	0,0	0,2
Curgete (Guarn. Mista)		40,0	28,0	6,8	0,6	0,1	0,8	0,4	0,0
Cenoura (Estufados)		40,0	32,4	7,6	0,2	0,0	1,8	1,1	0,1
Alho Francês (Guarnição Mista)		40,0	34,8	8,4	0,7	0,1	1,2	1,0	0,0
Batata (Assar)		200,0	746,0	178,0	5,0	0,0	38,4	4,4	0,0
<b>Tipo de Confeção: Assado</b>	<b>Total:</b>	<b>433,2</b>	<b>1274,9</b>	<b>304,2</b>	<b>13,1</b>	<b>8,0</b>	<b>44,1</b>	<b>7,7</b>	<b>0,4</b>
<b>Modo de Preparação:</b> Num tacho colocar as batatas com casca, água, o sal e deixar cozer. À parte colocar num tacho o azeite, a cebola, o alho francês, a cenoura e as ervilhas e deixar refogar. Pelar as batatas e esmagar. Juntar os legumes picados á batata. Bater os ovos com sal e adicionar a mistura de batata e os legumes cortados. Numa frigideira aloure a mistura com um fio de azeite.									
<b>Nota 1:</b> 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.									
<b>Nota 2:</b> 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:** Carne  
**Prato:** FRANGO GUISADO

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Frango (Estufar, Cozer)		165,0	757,4	181,5	37,8	3,3	0,0	0,0	0,3
Cebola (Estufados)		25,0	18,3	4,3	0,2	0,1	0,8	0,4	0,0
Cenoura (Estufados)		40,0	32,4	7,6	0,2	0,0	1,8	1,1	0,1
Tomate (Estufados)		35,0	28,0	6,7	0,3	0,1	1,2	0,4	0,0
Azeite Virgem Extra (Estufados)		3,0	112,9	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
Sal (Adicionado)		0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
<b>Tipo de Confeção: Estufado</b>	<b>Total:</b>	<b>268,2</b>	<b>948,9</b>	<b>227,0</b>	<b>38,5</b>	<b>6,5</b>	<b>3,8</b>	<b>1,9</b>	<b>0,5</b>

**Modo de Preparação:** Temperar o frango com sal. Num tacho refogar a cebola, o tomate e a cenoura num fio de azeite. De seguida adicionar o frango e deixar estufar.

**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:** Carne  
**Prato:** VITELA ESTUFADA

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Carne De Vaca (Estufar S/ Osso)		120,0	614,4	146,4	25,1	5,2	0,0	0,0	0,2
Tomate (Estufados)		35,0	28,0	6,7	0,3	0,1	1,2	0,4	0,0
Cenoura (Estufados)		40,0	32,4	7,6	0,2	0,0	1,8	1,1	0,1
Cebola (Estufados)		25,0	18,3	4,3	0,2	0,1	0,8	0,4	0,0
Alho		q.b.							
Azeite Virgem Extra (Estufados)		3,0	112,9	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
<b>Tipo de Confeção: Estufado</b>	<b>Total:</b>	<b>223,2</b>	<b>806,0</b>	<b>191,9</b>	<b>25,8</b>	<b>8,3</b>	<b>3,8</b>	<b>1,9</b>	<b>0,5</b>

**Modo de Preparação:** Numa panela colocar o azeite, o alho, o tomate, a cenoura e a cebola, deixar estufar. Adicionar a vitela e água 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.

**Tipo:** Peixe

**Prato:** MEDALHÕES DE PESCADA COM ALHO FRANCÊS

(4)

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Pescada (Lombos)	(4)	125,0	433,8	103,8	22,0	1,8	0,0	0,0	0,3
Alho Francês (Guarnição Mista)		40,0	34,8	8,4	0,7	0,1	1,2	1,0	0,0
Tomate (Assados)		35,0	28,0	6,7	0,3	0,1	1,2	0,4	0,0
Cebola (Assados)		25,0	18,3	4,3	0,2	0,1	0,8	0,4	0,0
Sal (Adicionado)		0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Azeite Virgem Extra (Assados)		3,0	112,9	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
<b>Tipo de Confeção: Assado</b>	<b>Total:</b>	<b>228,2</b>	<b>627,7</b>	<b>150,1</b>	<b>23,2</b>	<b>5,0</b>	<b>3,2</b>	<b>1,8</b>	<b>0,5</b>

**Modo de Preparação:** Colocar num tabuleiro os medalhões de pescada, temperados com sal com a cebola, o tomate e o alho-francês. Regar com azeite e 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.

**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:** Carne

**Prato:** FRANGO COM COGUMELOS

(12)

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Frango (Estufar, Cozer)		165,0	757,4	181,5	37,8	3,3	0,0	0,0	0,3
Cebola (Estufados)		25,0	18,3	4,3	0,2	0,1	0,8	0,4	0,0
Cenoura (Estufados)		40,0	32,4	7,6	0,2	0,0	1,8	1,1	0,1
Cogumelos (Guarn. Mista)	(12)	50,0	28,5	7,0	0,9	0,3	0,3	0,5	0,5
Tomate (Estufados)		35,0	28,0	6,7	0,3	0,1	1,2	0,4	0,0
Azeite Virgem Extra (Estufados)		3,0	112,9	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
<b>Tipo de Confeção: Estufado</b>	<b>Total:</b>	<b>318,2</b>	<b>977,4</b>	<b>234,0</b>	<b>39,4</b>	<b>6,7</b>	<b>4,0</b>	<b>2,4</b>	<b>1,0</b>

**Modo de Preparação:** Temperar o frango com sal. Num tacho refogar a cebola, o tomate, os cogumelos e a cenoura num fio de azeite. De seguida adicionar o frango e deixar estufar.

**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 rijá, 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:** Vegetariano

**Prato:** ABÓBORA COM GRÃO À SICILIANA

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Abóbora (Não Base Sopa)		40,0	15,6	3,6	0,1	0,1	0,7	0,2	0,0
Grão-De-Bico (Guarn. Base)		60,0	834,0	199,2	11,4	3,0	30,8	3,1	0,0
Cebola (Estufados)		25,0	18,3	4,3	0,2	0,1	0,8	0,4	0,0
Coentros		q.b.							
Pimenta		q.b.							
Azeite Virgem Extra (Estufados)		3,0	112,9	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
Sal (Adicionado)		0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
<b>Tipo de Confeção: Estufado</b>	<b>Total:</b>	<b>128,2</b>	<b>980,8</b>	<b>234,1</b>	<b>11,7</b>	<b>6,1</b>	<b>32,3</b>	<b>3,7</b>	<b>0,2</b>
<p><b>Modo de Preparação:</b> Descascar a abóbora, parti-la ao meio, retirar as pevides e cortar a polpa em pedaços. Colocar os pedaços de abóbora numa assadeira, regar com azeite, temperar com sal e pimenta e levar ao forno, cerca de 30-35 minutos, até estar assada mas firme. Descascar a cebola e pica-la grosseiramente. Coloca-la num tachinho com um fio generoso de azeite e levar a refogar em lume brando. Adicionar os coentros picados. Tapar e deixar cozinhar, em lume brando, cerca de 15-20 minutos. Mexer de vez em quando e se necessário acrescentar um pouco de água. Colocar a abóbora assada no tacho. Deixar cozinhar, destapado, em lume médio, por cerca de 30 minutos, até estar espesso e saboroso. Demolhar e cozer o grão. Adicionar o grão ao preparado anterior, envolver bem e servir.</p> <p><b>Nota 1:</b> 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 rijã, 9 Aipo, 10 Mostarda, 11 Sementes de sésamo, 12 Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14 Moluscos.</p> <p><b>Nota 2:</b> 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.</p>									

**Tipo:** Peixe

**Prato:** EMPADÃO DE ARROZ COM ATUM

(4,5,6)

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Atum Conserva (Arroz)	(4,5,6)	75,0	441,0	105,0	18,1	3,7	0,0	0,0	0,1
Arroz (Guarn. Mista)		45,0	663,8	158,4	3,0	0,2	35,1	0,6	0,0
Cebola (Estufados)		25,0	18,3	4,3	0,2	0,1	0,8	0,4	0,0
Azeite Virgem Extra (Estufados)		3,0	112,9	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
Sal (Adicionado)		0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
<b>Tipo de Confeção: Assado</b>	<b>Total:</b>	<b>148,2</b>	<b>1235,9</b>	<b>294,7</b>	<b>21,3</b>	<b>6,9</b>	<b>35,9</b>	<b>1,0</b>	<b>0,3</b>
<b>Modo de Preparação:</b>		Num tacho colocar o azeite e a cebola. Deixar fritar. Juntar o arroz. Adicionar água a ferver e temperar com sal. Deixar cozer. Colocar o atum escorrido num tacho e refogar com cebola e azeite. Num tabuleiro colocar uma camada de arroz, seguida de uma camada de atum e outra de arroz a cobrir. Por cima colocar ovo e levar ao forno a corar.							
<b>Nota 1:</b>		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.							
<b>Nota 2:</b>		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:** Carne

**Prato:** BIFE DE PORCO DE TOMATADA

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Carne De Porco (Bife)		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Cebola (Estufados)		25,0	18,3	4,3	0,2	0,1	0,8	0,4	0,0
Cenoura (Estufados)		40,0	32,4	7,6	0,2	0,0	1,8	1,1	0,1
Tomate (Estufados)		35,0	28,0	6,7	0,3	0,1	1,2	0,4	0,0
Azeite Virgem Extra (Estufados)		3,0	112,9	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
<b>Tipo de Confeção: Estufado</b>	<b>Total:</b>	<b>103,2</b>	<b>191,6</b>	<b>45,5</b>	<b>0,7</b>	<b>3,2</b>	<b>3,8</b>	<b>1,9</b>	<b>0,3</b>
<b>Modo de Preparação:</b> Num tacho colocar o azeite a cebola, a cenoura e o tomate. Deixar estufar. Adicionar o bife e deixar estufar até estar completamente confeccionado.									
<b>Nota 1:</b> 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.									
<b>Nota 2:</b> 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:** Peixe

**Prato:** ALMÔNDEGAS DE ATUM

(1,3,4,5,6)

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Atum Conserva (Arroz)	(4,5,6)	75,0	441,0	105,0	18,1	3,7	0,0	0,0	0,1
Ovo Pasteurizado (Empadões, Rolos de Carne)	(3)	25,0	137,3	32,8	3,0	2,3	0,0	0,0	0,1
Farinha De Trigo	(1)	q.b.							
Tomate (Estufados)		35,0	28,0	6,7	0,3	0,1	1,2	0,4	0,0
Cebola (Estufados)		25,0	18,3	4,3	0,2	0,1	0,8	0,4	0,0
Alho		q.b.							
<b>Tipo de Confeção: Estufado</b>	<b>Total:</b>	<b>163,2</b>	<b>737,4</b>	<b>175,7</b>	<b>21,6</b>	<b>9,2</b>	<b>2,0</b>	<b>0,8</b>	<b>0,4</b>

**Modo de Preparação:** Escorrer o atum. Num tacho colocar o azeite, o alho, a cebola o tomate e o atum. Deixar refogar. Temperar com sal. De seguida, juntar a farinha para envolver os ingredientes, para ligar coloque o ovo. Moldar a massa em forma de almondegas.

**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.