

# Plano de Ementas

## Fichas Técnicas

### Escola Alemã

**Tipo:** Sobremesa

**Prato:** IOGURTE DE AROMAS

(7)

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Iogurte De Aromas	(7)	125,0	371,3	88,8	5,1	2,0	12,6	0,0	0,2
<b>Tipo de Confeção: Cru</b>	<b>Total:</b>	<b>125,0</b>	<b>371,3</b>	<b>88,8</b>	<b>5,1</b>	<b>2,0</b>	<b>12,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>
<b>Modo de Preparação:</b>	Manter no frio até à altura de 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:** Sobremesa  
**Prato:** ARROZ DOCE

(7)

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Arroz (Doce)		20,0	295,0	70,4	1,3	0,1	15,6	0,3	0,0
Leite (Sobremesa)	(7)	50,0	98,0	23,5	1,7	0,8	2,5	0,0	0,1
Açúcar		5,0	81,8	19,6	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0
Sal (Adicionado)		0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Canela (Sobremesa)		q.b.							
Limão		q.b.							
<b>Tipo de Confeção: Cozido</b>	<b>Total:</b>	<b>75,2</b>	<b>474,8</b>	<b>113,5</b>	<b>3,0</b>	<b>0,9</b>	<b>23,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>
<p><b>Modo de Preparação:</b> Levar ao lume um tacho com a água, o sal, a casca de limão e o pau de canela. Deixar ferver. Juntar o arroz, mexer e deixar a cozinhar até a água evaporar. Juntar o leite quente aos poucos e deixar cozinhar em lume brando. Mexer até o arroz ficar cozido. De seguida, juntar o açúcar, mexer e deixar cozer mais uns minutos. Retirar o arroz do lume, continuar a mexer e levar ao lume sem deixar ferver. Deitar para um prato e deixar arrefecer. Servir frio e polvilhado com canela em pó.</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:** Sobremesa

**Prato:** BOLO DE IOGURTE

(1,3,5,6,7)

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Ovo Pasteurizado (Sobremesas)	(3)	20,0	109,8	26,2	2,4	1,9	0,0	0,0	0,1
Iogurte De Aromas	(7)	125,0	371,3	88,8	5,1	2,0	12,6	0,0	0,2
Açúcar		5,0	81,8	19,6	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0
Farinha de Trigo	(1)	q.b.							
Manteiga (Barrar)	(7)	5,0	150,0	35,9	0,0	4,1	0,0	0,0	0,0
Óleo (Amendoim)	(5,6)	10,0	370,9	88,6	0,0	9,9	0,0	0,0	0,0
<b>Tipo de Confeção: Cozido</b>	<b>Total:</b>	<b>165,0</b>	<b>1083,8</b>	<b>259,0</b>	<b>7,5</b>	<b>17,8</b>	<b>17,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>
<b>Modo de Preparação:</b>	Colocar uma panela de água ao lume e, depois desta ferver, colocar a batata, a abóbora, a cenoura, a cebola e o nabo (previamente lavados e preparados). Temperar com sal e deixar cozer em lume brando. Reduzir a sopa a um creme com a varinha mágica. Adicionar os espinafres e deixar cozer. No final da confeção colocar o 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:** Sobremesa

**Prato:** GELATINA (VÁRIAS)

(1,3,6,7,8)

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Gelatina	(1,3,6,7,8)	200,0	468,0	112,0	2,8	0,0	25,0	0,0	0,4
<b>Tipo de Confeção: Cozido</b>	<b>Total:</b>	<b>200,0</b>	<b>468,0</b>	<b>112,0</b>	<b>2,8</b>	<b>0,0</b>	<b>25,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>
<b>Modo de Preparação:</b>	Dissolve-se o pó de gelatina em água a ferver. Junta-se o equivalente em água fria. Coloca-se em tacinhas e vai ao frigorífico até solidificar.								
<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:** Sobremesa

**Prato:** PUDIM DE BAUNILHA

(1,3,7)

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Pudim de Baunilha Instantâneo	(1,3,7)	200,0	960,0	226,0	4,8	2,6	46,0	0,2	0,4
Leite (Sobremesa)	(7)	50,0	98,0	23,5	1,7	0,8	2,5	0,0	0,1
<b>Tipo de Confeção: Cozido</b>	<b>Total:</b>	<b>250,0</b>	<b>1058,0</b>	<b>249,5</b>	<b>6,5</b>	<b>3,4</b>	<b>48,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>
<b>Modo de Preparação:</b>	Misturar o pudim de baunilha instantâneo com o leite e levar ao lume, mexendo sempre. Quando engrossar, deitar o pudim de baunilha numa taça ou em pratinhos, para arrefecer.								
<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: Sobremesa

Prato: MOUSSE DE CHOCOLATE

(3,7,8)

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Chocolate (Sobremesa)	(7,8)	30,0	627,0	150,6	1,6	9,2	13,2	4,5	0,0
Ovo Pasteurizado (Sobremesas)	(3)	20,0	109,8	26,2	2,4	1,9	0,0	0,0	0,1
Açúcar		5,0	81,8	19,6	0,0	0,0	5,0	0,0	0,0
Manteiga (Sobremesa)	(7)	30,0	900,0	215,1	0,3	24,3	0,0	0,0	0,0
<b>Tipo de Confeção: Cru</b>	<b>Total:</b>	<b>85,0</b>	<b>1718,6</b>	<b>411,5</b>	<b>4,3</b>	<b>35,3</b>	<b>18,2</b>	<b>4,5</b>	<b>0,1</b>
<b>Modo de Preparação:</b>	Picar a tablete de chocolate em pedaços pequeninos e colocar numa taça de pirex. Levar a derreter em banho-maria o chocolate com a manteiga (num tacho colocar um pouco de água, e levar ao lume para que ferva, colocar a taça pirex em cima do tacho, mas de forma a que a taça não entre em contacto direto com a água. Assim que ferver desligar o lume e ir mexendo o chocolate até derreter completamente). Juntar as gemas uma a uma, ao chocolate já derretido, batendo com a batedeira sempre. De seguida juntar o açúcar e continuar a bater. Bater as claras em castelo e envolver manualmente no preparado anterior. Distribuir por tacinhas e levar ao frigorífico umas horas.								
<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.								