

Plano de Ementas

Fichas Técnicas

Escola Alemã

Tipo: Sopa
Prato: SOPA DE ALFACE

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Batata (Sopa)		50,0	186,5	44,5	1,3	0,0	9,6	1,1	0,0
Cenoura (Não Base Sopa)		30,0	24,3	5,7	0,2	0,0	1,3	0,8	0,0
Cebola (Não Base Sopa)		25,0	18,3	4,3	0,2	0,1	0,8	0,4	0,0
Nabo (Não Base Sopa)		20,0	13,8	3,2	0,1	0,1	0,6	0,1	0,0
Alface (Base Sopa)		40,0	20,0	4,8	0,7	0,1	0,3	0,8	0,0
Azeite Virgem Extra (Sopa)		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
Tipo de Confeção: Cozido	Total:	168,2	375,8	89,5	2,5	3,2	12,6	3,3	0,3
<p>Modo de Preparação: Colocar uma panela de água ao lume e, depois desta ferver, colocar a batata, 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 a alface e deixar cozer. No final da confeção colocar o azeite.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>									

Tipo: Sopa
Prato: SOPA DE ALHO FRANCÊS

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Batata (Sopa)		50,0	186,5	44,5	1,3	0,0	9,6	1,1	0,0
Cenoura (Não Base Sopa)		30,0	24,3	5,7	0,2	0,0	1,3	0,8	0,0
Cebola (Não Base Sopa)		25,0	18,3	4,3	0,2	0,1	0,8	0,4	0,0
Nabo (Não Base Sopa)		20,0	13,8	3,2	0,1	0,1	0,6	0,1	0,0
Alho Francês (Base Sopa)		50,0	43,5	10,5	0,9	0,2	1,5	1,2	0,0
Azeite Virgem Extra (Sopa)		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
Tipo de Confeção: Cozido	Total:	178,2	399,3	95,2	2,6	3,3	13,7	3,7	0,3
<p>Modo de Preparação: Colocar uma panela de água ao lume e, depois desta ferver, colocar a batata, 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 o alho francês e deixar cozer. No final da confeção colocar o azeite.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>									

Tipo: Sopa
Prato: CREME DE LEGUMES

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Batata (Sopa)		50,0	186,5	44,5	1,3	0,0	9,6	1,1	0,0
Abóbora (Não Base Sopa)		40,0	15,6	3,6	0,1	0,1	0,7	0,2	0,0
Cenoura (Não Base Sopa)		30,0	24,3	5,7	0,2	0,0	1,3	0,8	0,0
Cebola (Não Base Sopa)		25,0	18,3	4,3	0,2	0,1	0,8	0,4	0,0
Nabo (Não Base Sopa)		20,0	13,8	3,2	0,1	0,1	0,6	0,1	0,0
Couve Lombarda (Não Base Sopa)		40,0	32,4	7,6	1,0	0,1	0,8	1,0	0,0
Azeite Virgem Extra (Sopa)		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
Tipo de Confeção: Cozido	Total:	208,2	403,8	95,9	2,8	3,3	13,8	3,7	0,3
<p>Modo de Preparação: Colocar uma panela de água ao lume e, depois desta ferver, colocar a batata, a abóbora, a cenoura, a cebola, o nabo e a couve lombarda (previamente lavados e preparados). Temperar com sal e deixar cozer em lume brando. Reduzir a sopa a um creme com a varinha mágica. No final da confeção colocar o azeite.</p> <p>Nota 1: O alimento assinalado contém ou pode conter: 1 Cereais que contêm glúten, 2 Crustáceos, 3 Ovos, 4 Peixes, 5 Amendoins, 6 Soja, 7 Leite, 8 Frutos de casca rija, 9 Aipo, 10 Mostarda, 11 Sementes de sésamo, 12 Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremço, 14 Moluscos.</p> <p>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.</p>									

Tipo: Sopa

Prato: SOPA DE GRÃO DE BICO COM ESPINAFRES

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Batata (Sopa)		50,0	186,5	44,5	1,3	0,0	9,6	1,1	0,0
Cenoura (Não Base Sopa)		30,0	24,3	5,7	0,2	0,0	1,3	0,8	0,0
Cebola (Não Base Sopa)		25,0	18,3	4,3	0,2	0,1	0,8	0,4	0,0
Grão-De-Bico (Não Base Sopa)		40,0	556,0	132,8	7,6	2,0	20,6	2,1	0,0
Espinafres (Não Base Sopa)		40,0	36,0	8,8	1,0	0,4	0,3	0,9	0,2
Nabo (Não Base Sopa)		20,0	13,8	3,2	0,1	0,1	0,6	0,1	0,0
Sal (Adicionado)		0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Azeite Virgem Extra (Sopa)		3,0	112,9	27,0	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0
Tipo de Confeção: Cozido	Total:	208,2	947,8	226,3	10,4	5,5	33,2	5,5	0,4
Modo de Preparação: Demolhar o grão. Colocar uma panela de água ao lume e, depois desta ferver, colocar a batata, 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 o grão e deixar cozer. No final da confeção colocar o azeite.									
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: Sopa
Prato: CREME DE ABÓBORA

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Batata (Sopa)		50,0	186,5	44,5	1,3	0,0	9,6	1,1	0,0
Abóbora (Base Sopa)		60,0	23,4	5,4	0,6	0,1	1,0	0,3	0,0
Cenoura (Não Base Sopa)		30,0	24,3	5,7	0,2	0,0	1,3	0,8	0,0
Cebola (Não Base Sopa)		25,0	18,3	4,3	0,2	0,1	0,8	0,4	0,0
Nabo (Não Base Sopa)		20,0	13,8	3,2	0,1	0,1	0,6	0,1	0,0
Azeite Virgem Extra (Sopa)		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
Tipo de Confeção: Cozido	Total:	188,2	379,2	90,1	2,3	3,2	13,3	2,8	0,3
<p>Modo de Preparação: 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. No final da confeção colocar o azeite.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>									

Tipo: Sopa

Prato: SOPA DE JULIANA DE LEGUMES (COUVE LOMBARDA, COUVE PORTUGUESA E CENOURA

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Batata (Sopa)		50,0	186,5	44,5	1,3	0,0	9,6	1,1	0,0
Cenoura (Não Base Sopa)		30,0	24,3	5,7	0,2	0,0	1,3	0,8	0,0
Cebola (Não Base Sopa)		25,0	18,3	4,3	0,2	0,1	0,8	0,4	0,0
Nabo (Não Base Sopa)		20,0	13,8	3,2	0,1	0,1	0,6	0,1	0,0
Couve Lombarda (Não Base Sopa)		40,0	32,4	7,6	1,0	0,1	0,8	1,0	0,0
Couve Portuguesa (Não Base Sopa)		40,0	42,8	10,4	0,9	0,2	1,4	0,7	0,0
Azeite Virgem Extra (Sopa)		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
Tipo de Confeção: Cozido	Total:	208,2	431,0	102,7	3,6	3,4	14,5	4,2	0,3
Modo de Preparação:	Colocar uma panela de água ao lume e, depois desta ferver, colocar a batata, a cenoura, a cebola e o nabo (previamente lavados e preparados). Reservar metade da cenoura. Temperar com sal e deixar cozer em lume brando. Reduzir a sopa a um creme com a varinha mágica. Adicionar a couve lombarda, a couve portuguesa e a restante cenoura e deixar cozer. No final da confeção colocar o azeite.								
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: Sopa
Prato: CREME DE CENOURA

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Batata (Sopa)		50,0	186,5	44,5	1,3	0,0	9,6	1,1	0,0
Abóbora (Não Base Sopa)		40,0	15,6	3,6	0,1	0,1	0,7	0,2	0,0
Cenoura (Base Sopa)		45,0	36,5	8,6	0,3	0,0	2,0	1,3	0,1
Cebola (Não Base Sopa)		25,0	18,3	4,3	0,2	0,1	0,8	0,4	0,0
Nabo (Não Base Sopa)		20,0	13,8	3,2	0,1	0,1	0,6	0,1	0,0
Azeite Virgem Extra (Sopa)		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
Tipo de Confeção: Cozido	Total:	183,2	383,5	91,1	1,9	3,2	13,6	3,1	0,3
<p>Modo de Preparação: 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. No final da confeção colocar o azeite.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>									

Tipo: Sopa
Prato: SOPA DE COUVE LOMBARDA

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Batata (Sopa)		50,0	186,5	44,5	1,3	0,0	9,6	1,1	0,0
Cenoura (Não Base Sopa)		30,0	24,3	5,7	0,2	0,0	1,3	0,8	0,0
Cebola (Não Base Sopa)		25,0	18,3	4,3	0,2	0,1	0,8	0,4	0,0
Nabo (Não Base Sopa)		20,0	13,8	3,2	0,1	0,1	0,6	0,1	0,0
Couve Lombarda (Não Base Sopa)		40,0	32,4	7,6	1,0	0,1	0,8	1,0	0,0
Azeite Virgem Extra (Sopa)		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
Tipo de Confeção: Cozido	Total:	168,2	388,2	92,3	2,7	3,2	13,1	3,5	0,3
<p>Modo de Preparação: Colocar uma panela de água ao lume e, depois desta ferver, colocar a batata, 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 a couve lombarda e deixar cozer. No final da confeção colocar o azeite.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>									

Tipo: Sopa
Prato: CREME DE ALHO FRANCÊS

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Batata (Sopa)		50,0	186,5	44,5	1,3	0,0	9,6	1,1	0,0
Abóbora (Não Base Sopa)		40,0	15,6	3,6	0,1	0,1	0,7	0,2	0,0
Cenoura (Não Base Sopa)		30,0	24,3	5,7	0,2	0,0	1,3	0,8	0,0
Cebola (Não Base Sopa)		25,0	18,3	4,3	0,2	0,1	0,8	0,4	0,0
Nabo (Não Base Sopa)		20,0	13,8	3,2	0,1	0,1	0,6	0,1	0,0
Alho Francês (Base Sopa)		50,0	43,5	10,5	0,9	0,2	1,5	1,2	0,0
Azeite Virgem Extra (Sopa)		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
Tipo de Confeção: Cozido	Total:	218,2	414,9	98,8	2,8	3,4	14,4	3,9	0,3
<p>Modo de Preparação: Colocar uma panela de água ao lume e, depois desta ferver, colocar a batata, a abóbora, a cenoura, a cebola, o nabo e o alho francês (previamente lavados e preparados). Temperar com sal e deixar cozer em lume brando. Reduzir a sopa a um creme com a varinha mágica. No final da confeção colocar o azeite.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>									

Tipo: Sopa

Prato: SOPA DE FEIJAO CATARINO E COUVE LOMBARDA

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Batata (Sopa)		50,0	186,5	44,5	1,3	0,0	9,6	1,1	0,0
Cenoura (Não Base Sopa)		30,0	24,3	5,7	0,2	0,0	1,3	0,8	0,0
Cebola (Não Base Sopa)		25,0	18,3	4,3	0,2	0,1	0,8	0,4	0,0
Nabo (Não Base Sopa)		20,0	13,8	3,2	0,1	0,1	0,6	0,1	0,0
Couve Lombarda (Não Base Sopa)		40,0	32,4	7,6	1,0	0,1	0,8	1,0	0,0
Feijão Catarino (Não Base Sopa)		40,0	459,6	110,0	8,7	0,6	17,0	0,0	0,0
Azeite Virgem Extra (Sopa)		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
Tipo de Confeção: Cozido	Total:	208,2	847,8	202,3	11,4	3,8	30,2	3,5	0,3
Modo de Preparação: Demolhar o feijão. Colocar uma panela de água ao lume e, depois desta ferver, colocar a batata, 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 a couve lombarda cortada em juliana e o feijão e deixar cozer. No final da confeção colocar o azeite.									
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: Sopa

Prato: SOPA DE MACEDÓNIA (NABO, CENOURA E FEIJÃO VERDE)

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Batata (Sopa)		50,0	186,5	44,5	1,3	0,0	9,6	1,1	0,0
Cenoura (Não Base Sopa)		30,0	24,3	5,7	0,2	0,0	1,3	0,8	0,0
Cebola (Não Base Sopa)		25,0	18,3	4,3	0,2	0,1	0,8	0,4	0,0
Nabo (Não Base Sopa)		20,0	13,8	3,2	0,1	0,1	0,6	0,1	0,0
Feijão-Verde (Não Base Sopa)		40,0	41,6	10,0	0,8	0,1	1,5	1,2	0,0
Azeite Virgem Extra (Sopa)		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
Tipo de Confeção: Cozido	Total:	168,2	397,4	94,7	2,5	3,2	13,8	3,7	0,3
Modo de Preparação:	Colocar uma panela de água ao lume e, depois desta ferver, colocar a batata, a cenoura, a cebola e o nabo (previamente lavados e preparados). Reservar metade da cenoura e do nabo. Temperar com sal e deixar cozer em lume brando. Reduzir a sopa a um creme com a varinha mágica. Adicionar o feijão verde, a restante cenoura e o restante nabo e deixar cozer. No final da confeção colocar o azeite.								
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: Sopa
Prato: SOPA DE LEGUMES

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Batata (Sopa)		50,0	186,5	44,5	1,3	0,0	9,6	1,1	0,0
Cenoura (Não Base Sopa)		30,0	24,3	5,7	0,2	0,0	1,3	0,8	0,0
Cebola (Não Base Sopa)		25,0	18,3	4,3	0,2	0,1	0,8	0,4	0,0
Nabo (Não Base Sopa)		20,0	13,8	3,2	0,1	0,1	0,6	0,1	0,0
Couve Lombarda (Não Base Sopa)		40,0	32,4	7,6	1,0	0,1	0,8	1,0	0,0
Azeite Virgem Extra (Sopa)		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
Tipo de Confeção: Cozido	Total:	168,2	388,2	92,3	2,7	3,2	13,1	3,5	0,3
<p>Modo de Preparação: Colocar uma panela de água ao lume e, depois desta ferver, colocar a batata, a cenoura, a cebola e o nabo (previamente lavados e preparados). Reservar metade da cenoura. Temperar com sal e deixar cozer em lume brando. Reduzir a sopa a um creme com a varinha mágica. Adicionar a couve lombarda e a restante cenoura e deixar cozer. No final da confeção colocar o azeite.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>									

Tipo: Sopa
Prato: CREME DE ALFACE

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Batata (Sopa)		50,0	186,5	44,5	1,3	0,0	9,6	1,1	0,0
Abóbora (Não Base Sopa)		40,0	15,6	3,6	0,1	0,1	0,7	0,2	0,0
Cenoura (Não Base Sopa)		30,0	24,3	5,7	0,2	0,0	1,3	0,8	0,0
Cebola (Não Base Sopa)		25,0	18,3	4,3	0,2	0,1	0,8	0,4	0,0
Nabo (Não Base Sopa)		20,0	13,8	3,2	0,1	0,1	0,6	0,1	0,0
Alface (Não Base Sopa)		30,0	15,0	3,6	0,5	0,1	0,2	0,6	0,0
Azeite Virgem Extra (Sopa)		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
Tipo de Confeção: Cozido	Total:	198,2	386,4	91,9	2,4	3,3	13,2	3,3	0,3
<p>Modo de Preparação: Colocar uma panela de água ao lume e, depois desta ferver, colocar a batata, a abóbora, a cenoura, a cebola, o nabo e a alface (previamente lavados e preparados). Temperar com sal e deixar cozer em lume brando. Reduzir a sopa a um creme com a varinha mágica. No final da confeção colocar o azeite.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>									

Tipo: Sopa
Prato: SOPA DE COUVE PORTUGUESA

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Batata (Sopa)		50,0	186,5	44,5	1,3	0,0	9,6	1,1	0,0
Cenoura (Não Base Sopa)		30,0	24,3	5,7	0,2	0,0	1,3	0,8	0,0
Cebola (Não Base Sopa)		25,0	18,3	4,3	0,2	0,1	0,8	0,4	0,0
Nabo (Não Base Sopa)		20,0	13,8	3,2	0,1	0,1	0,6	0,1	0,0
Couve Portuguesa (Não Base Sopa)		40,0	42,8	10,4	0,9	0,2	1,4	0,7	0,0
Azeite Virgem Extra (Sopa)		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
Tipo de Confeção: Cozido	Total:	168,2	398,6	95,1	2,6	3,3	13,7	3,2	0,3
<p>Modo de Preparação: Colocar uma panela de água ao lume e, depois desta ferver, colocar a batata, 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 a couve portuguesa e deixar cozer. No final da confeção colocar o azeite.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>									

Tipo: Sopa
Prato: SOPA DE FEIJÃO VERDE

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Batata (Sopa)		50,0	186,5	44,5	1,3	0,0	9,6	1,1	0,0
Cenoura (Não Base Sopa)		30,0	24,3	5,7	0,2	0,0	1,3	0,8	0,0
Cebola (Não Base Sopa)		25,0	18,3	4,3	0,2	0,1	0,8	0,4	0,0
Nabo (Não Base Sopa)		20,0	13,8	3,2	0,1	0,1	0,6	0,1	0,0
Feijão-Verde (Não Base Sopa)		40,0	41,6	10,0	0,8	0,1	1,5	1,2	0,0
Azeite Virgem Extra (Sopa)		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
Tipo de Confeção: Cozido	Total:	168,2	397,4	94,7	2,5	3,2	13,8	3,7	0,3
<p>Modo de Preparação: Colocar uma panela de água ao lume e, depois desta ferver, colocar a batata, 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 o feijão verde e deixar cozer. No final da confeção colocar o azeite.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>									

Tipo: Sopa
Prato: SOPA DE AGRIÃO

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Batata (Sopa)		50,0	186,5	44,5	1,3	0,0	9,6	1,1	0,0
Cenoura (Não Base Sopa)		30,0	24,3	5,7	0,2	0,0	1,3	0,8	0,0
Cebola (Não Base Sopa)		25,0	18,3	4,3	0,2	0,1	0,8	0,4	0,0
Nabo (Não Base Sopa)		20,0	13,8	3,2	0,1	0,1	0,6	0,1	0,0
Agrião (Não Base Sopa)		40,0	38,8	9,2	1,4	0,4	0,2	1,2	0,0
Azeite Virgem Extra (Sopa)		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
Tipo de Confeção: Cozido	Total:	168,2	394,6	93,9	3,1	3,5	12,5	3,7	0,3
<p>Modo de Preparação: Colocar uma panela de água ao lume e, depois desta ferver, colocar a batata, 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 o agrião e deixar cozer. No final da confeção colocar o azeite.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>									

Tipo: Sopa

Prato: SOPA DE FEIJÃO MANTEIGA COM COUVE LOMBARDA

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Batata (Sopa)		50,0	186,5	44,5	1,3	0,0	9,6	1,1	0,0
Cenoura (Não Base Sopa)		30,0	24,3	5,7	0,2	0,0	1,3	0,8	0,0
Cebola (Não Base Sopa)		25,0	18,3	4,3	0,2	0,1	0,8	0,4	0,0
Nabo (Não Base Sopa)		20,0	13,8	3,2	0,1	0,1	0,6	0,1	0,0
Couve Lombarda (Não Base Sopa)		40,0	32,4	7,6	1,0	0,1	0,8	1,0	0,0
Feijão Manteiga (Não Base Sopa)		40,0	459,6	110,0	8,7	0,6	17,0	0,0	0,0
Azeite Virgem Extra (Sopa)		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
Tipo de Confeção: Cozido	Total:	208,2	847,8	202,3	11,4	3,8	30,2	3,5	0,3
Modo de Preparação:	Demolhar o feijão. Colocar uma panela de água ao lume e, depois desta ferver, colocar a batata, 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 a couve lombarda cortada em juliana e o feijão e deixar cozer. No final da confeção colocar o azeite.								
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: Sopa
Prato: CREME DE BRÓCOLOS

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Batata (Sopa)		50,0	186,5	44,5	1,3	0,0	9,6	1,1	0,0
Abóbora (Não Base Sopa)		40,0	15,6	3,6	0,1	0,1	0,7	0,2	0,0
Cenoura (Não Base Sopa)		30,0	24,3	5,7	0,2	0,0	1,3	0,8	0,0
Cebola (Não Base Sopa)		25,0	18,3	4,3	0,2	0,1	0,8	0,4	0,0
Nabo (Não Base Sopa)		20,0	13,8	3,2	0,1	0,1	0,6	0,1	0,0
Brócolos (Não Base Sopa)		40,0	44,8	10,8	1,4	0,3	0,6	1,0	0,0
Azeite Virgem Extra (Sopa)		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
Tipo de Confeção: Cozido	Total:	208,2	416,2	99,1	3,2	3,5	13,6	3,7	0,3
<p>Modo de Preparação: Colocar uma panela de água ao lume e, depois desta ferver, colocar a batata, a abóbora, a cenoura, a cebola, o nabo e os brócolos (previamente lavados e preparados). Temperar com sal e deixar cozer em lume brando. Reduzir a sopa a um creme com a varinha mágica. No final da confeção colocar o azeite.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>									

Tipo: Sopa

Prato: CANJA DE GALINHA (MASSA CUSCUS)

(1,3,7)

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Frango (Canja)		40,0	183,6	44,0	9,2	0,8	0,0	0,0	0,1
Cebola (Estufados)		25,0	18,3	4,3	0,2	0,1	0,8	0,4	0,0
Massa Cuscus (Guarn. Mista)	(1,3,7)	40,0	604,8	144,4	5,6	1,2	27,0	1,3	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
Tipo de Confeção: Cozido	Total:	108,2	919,6	219,7	14,9	5,1	27,8	1,7	0,3
Modo de Preparação:	Num tacho colocar a galinha a cozer com água, sal , um fio de azeite e as cebolas descascadas. Depois da galinha cozida retire-a e desfie-a. Juntar a massa ao caldo e deixe cozer. Depois da massa estar cozida acrescentar o frango desfiado 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.								

Tipo: Sopa

Prato: CANJA DE GALINHA

(1,3,7)

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Frango (Canja)		40,0	183,6	44,0	9,2	0,8	0,0	0,0	0,1
Cebola (Estufados)		25,0	18,3	4,3	0,2	0,1	0,8	0,4	0,0
Massa Cuscus (Guarn. Mista)	(1,3,7)	40,0	604,8	144,4	5,6	1,2	27,0	1,3	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
Tipo de Confeção: Cozido	Total:	108,2	919,6	219,7	14,9	5,1	27,8	1,7	0,3
Modo de Preparação:	Num tacho colocar a galinha a cozer com água, sal , um fio de azeite e as cebolas descascadas. Depois da galinha cozida retire-a e desfie-a. Juntar a massa ao caldo e deixe cozer. Depois da massa estar cozida acrescentar o frango desfiado 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.								

Tipo: Sopa
Prato: CREME DE ABÓBORA COM ERVILHAS

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Batata (Sopa)		50,0	186,5	44,5	1,3	0,0	9,6	1,1	0,0
Abóbora (Base Sopa)		60,0	23,4	5,4	0,6	0,1	1,0	0,3	0,0
Cenoura (Não Base Sopa)		30,0	24,3	5,7	0,2	0,0	1,3	0,8	0,0
Cebola (Não Base Sopa)		25,0	18,3	4,3	0,2	0,1	0,8	0,4	0,0
Nabo (Não Base Sopa)		20,0	13,8	3,2	0,1	0,1	0,6	0,1	0,0
Ervilhas (Não Base Sopa)		30,0	383,7	91,8	6,8	0,4	14,8	1,5	0,0
Azeite Virgem Extra (Sopa)		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
Tipo de Confeção: Cozido	Total:	218,2	762,9	181,9	9,1	3,6	28,1	4,3	0,3
<p>Modo de Preparação: Colocar uma panela de água ao lume e, depois desta ferver, colocar a batata, a abóbora, a cenoura, a cebola, o nabo e as ervilhas. Temperar com sal e deixar cozer em lume brando. Reduzir a sopa a um creme com a varinha mágica. No final da confeção colocar o azeite.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>									

Tipo: Sopa
Prato: SOPA DE ABÓBORA COM ERVILHAS

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Batata (Sopa)		50,0	186,5	44,5	1,3	0,0	9,6	1,1	0,0
Abóbora (Base Sopa)		60,0	23,4	5,4	0,6	0,1	1,0	0,3	0,0
Cebola (Não Base Sopa)		25,0	18,3	4,3	0,2	0,1	0,8	0,4	0,0
Nabo (Não Base Sopa)		20,0	13,8	3,2	0,1	0,1	0,6	0,1	0,0
Ervilhas (Não Base Sopa)		30,0	383,7	91,8	6,8	0,4	14,8	1,5	0,0
Azeite Virgem Extra (Sopa)		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
Tipo de Confeção: Cozido	Total:	188,2	738,6	176,2	9,0	3,6	26,8	3,5	0,2
<p>Modo de Preparação: 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 as ervilhas e deixar cozer. No final da confeção colocar o azeite.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>									

Tipo: Sopa

Prato: SOPA DE CENOURA COM COUVE LOMBARDA

Ingredientes	Alergénio	Capitação (g/ml)	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hid. Carbono (g)	Fibra (g)	Sal (g)
Batata (Sopa)		50,0	186,5	44,5	1,3	0,0	9,6	1,1	0,0
Cebola (Não Base Sopa)		25,0	18,3	4,3	0,2	0,1	0,8	0,4	0,0
Nabo (Não Base Sopa)		20,0	13,8	3,2	0,1	0,1	0,6	0,1	0,0
Cenoura (Base Sopa)		45,0	36,5	8,6	0,3	0,0	2,0	1,3	0,1
Couve Lombarda (Não Base Sopa)		40,0	32,4	7,6	1,0	0,1	0,8	1,0	0,0
Azeite Virgem Extra (Sopa)		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
Tipo de Confeção: Cozido	Total:	183,2	400,3	95,1	2,8	3,2	13,8	3,9	0,3
Modo de Preparação: Colocar uma panela de água ao lume e, depois desta ferver, colocar a batata, 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 a couve lombarda ripada e deixar cozer. No final da confeção colocar o azeite.									
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.									