

FICHAS TÉCNICAS

SOPAS



SOPA DE ESPINAFRES

Data de criação: 17/10/2021

Última Atualização: 17/10/2021

Método de confeção: Cozido

Tabela de Captações e Informação Nutricional

Ingredientes	Capitação	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
Água	400-500ml	-	-	-	-
Sal	<0,1g	-	-	-	-
Cebola	40g	6,12	0,3	1,2	0,08
Alho	1,5g	0,73	0,04	0,12	0,006
Batata	40g	31,15	0,87	6,72	-
Cenoura	60g	9,31	0,29	2,16	-
Espinafres	60g	9,7	0,9	0,3	0,3
Azeite	1ml	9	-	-	1

Modo de preparação

1. Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.
2. Numa panela com água acrescentar a batata, os hortícolas e deixar cozinhar.
3. Triturar a sopa com a varinha mágica.
4. Retificar os temperos e adicionar o azeite.

Alergénios

Não contém.

SOPA DE COUVE-FLOR

Data de criação: 17/10/2021

Última Atualização: 17/10/2021

Método de confeção: Cozido

Tabela de Capitações e Informação Nutricional

Ingredientes	Capitação	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
Água	400-500ml	-	-	-	-
Sal	<0,1g	-	-	-	-
Cebola	40g	6,12	0,3	1,2	0,08
Alho	1,5g	0,73	0,04	0,12	0,006
Batata	40g	31,15	0,87	6,72	-
Cenoura	60g	9,31	0,29	2,16	-
Curgete	60g	9,69	0,9	1,14	0,17
Couve-Flor	60g	6,96	0,89	0,79	-
Azeite	1ml	9	-	-	1

Modo de preparação

1. Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.
2. Numa panela com água acrescentar a batata, os hortícolas e deixar cozinhar.
3. Triturar a sopa com a varinha mágica.
4. Retificar os temperos e adicionar o azeite.

Alergénios

Não contém.

SOPA DE FEIJÃO-VERDE

Data de criação: 17/10/2021

Última Atualização: 17/10/2021

Método de confeção: Cozido

Tabela de Captações e Informação Nutricional

Ingredientes	Capitação	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
Água	400-500ml	-	-	-	-
Sal	<0,1g	-	-	-	-
Cebola	40g	6,12	0,3	1,2	0,08
Alho	1,5g	0,73	0,04	0,12	0,006
Batata	40g	31,15	0,87	6,72	-
Abóbora	60g	3,51	0,12	0,66	0,08
Feijão-verde	40g	10	0,76	1,52	0,12
Azeite	1ml	9	-	-	1

Modo de preparação

1. Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.
2. Numa panela com água acrescentar a batata, os hortícolas e deixar cozinhar.
3. Triturar a sopa com a varinha mágica.
4. Retificar os temperos e adicionar o azeite.

Alergénios

Não contém.

SOPA DE CENOURA E GRÃO-DE-BICO

Data de criação: 17/10/2021

Última Atualização: 17/10/2021

Método de confeção: Cozido

Tabela de Captações e Informação Nutricional

Ingredientes	Capitação	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
Água	400-500ml	-	-	-	-
Sal	<0,1g	-	-	-	-
Cebola	40g	6,12	0,3	1,2	0,08
Alho	1,5g	0,73	0,04	0,12	0,006
Batata	40g	31,15	0,87	6,72	-
Cenoura	60g	9,31	0,29	2,16	-
Curgete	60g	9,69	0,9	1,14	0,17
Grão-de-bico	5g	6,05	0,42	0,83	0,1
Azeite	1ml	9	-	-	1

Modo de preparação

1. Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.
2. Numa panela com água acrescentar a batata, o grão-de-bico, os hortícolas e deixar cozinhar.
3. Triturar a sopa com a varinha mágica.
4. Retificar os temperos e adicionar o azeite.

Alergénios

Não contém.

CANJA

Data de criação: 16/08/2019

Última Atualização: 13/08/2020

Tabela de Captações e Informação Nutricional

Ingredientes	Capitação	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
Água	400-500ml	-	-	-	-
Sal	<0,1g	-	-	-	-
Alho	1,5g	0,73	0,04	0,12	0,006
Frango	40g	80,4	7,8	-	5,4
Massa estrelinha	20g	70,8	2,5	14	0,36
Azeite	1ml	9	-	-	1
Louro	q.b	-	-	-	-

Modo de preparação

1. Levar ao lume em água a ferver, o frango e deixar cozinhar.
2. Retirar o frango e desfiar a carne.
3. Na água de cozedura do frango, adicionar a massa, a folha de louro e deixar cozinhar.
4. Juntar o frango desfiado à massa e envolver.
5. Retificar os temperos e adicionar o azeite.

Alergénios

Contém: **Glúten**; pode conter: **Ovo**

SOPA CREME DE ABÓBORA

Data de criação:

Última Atualização:

Método de confeção: Cozido

Tabela de Captações e Informação Nutricional

Ingredientes	Capitação	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
Água	400-500ml	-	-	-	-
Sal	<0,1g	-	-	-	-
Cebola	40g	6,12	0,3	1,2	0,08
Alho	1,5g	0,73	0,04	0,12	0,006
Batata	40g	31,15	0,87	6,72	-
Courgette	50g	9,1	0,4	1,3	0,05
Abóbora	60g	3,51	0,12	0,66	0,08
Couve-coração	40g	11,2	0,56	1,4	0,16
Azeite	1ml	9	-	-	1

Modo de preparação

1. Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.
2. Numa panela com água acrescentar a batata, os hortícolas e deixar cozinhar.
3. Triturar a sopa com a varinha mágica.
4. Retificar os temperos e adicionar o azeite.

Alergénios

Não tem.

SOPA DE LEGUMES

Data de criação:

Última Atualização:

Método de confeção: Cozido

Tabela de Captações e Informação Nutricional

Ingredientes	Capitação	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
Água	400-500ml	-	-	-	-
Sal	<0,1g	-	-	-	-
Cebola	40g	6,12	0,3	1,2	0,08
Alho	1,5g	0,73	0,04	0,12	0,006
Batata	40g	31,15	0,87	6,72	-
Abóbora	60g	3,51	0,12	0,66	0,08
Alho – francês	80g	9,4	0,8	1,3	0,13
Couve-flor	60g	6,96	0,89	0,79	-
Azeite	1ml	9	-	-	1

Modo de preparação

1. Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.
2. Numa panela com água acrescentar a batata, os hortícolas e deixar cozinhar.
3. Triturar a sopa com a varinha mágica.
4. Retificar os temperos e adicionar o azeite.

Alergénios

Não tem.

SOPA DE CENOURA

Data de criação:

Última Atualização:

Método de confeção: Cozido

Tabela de Capitações e Informação Nutricional

Ingredientes	Capitação	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
Água	400-500ml	-	-	-	-
Sal	<0,1g	-	-	-	-
Cebola	40g	6,12	0,3	1,2	0,08
Alho	1,5g	0,73	0,04	0,12	0,006
Batata	40g	31,15	0,87	6,72	-
Cenoura	60g	9,31	0,29	2,16	-
Courgette	50g	9,1	0,4	1,3	0,05
Azeite	1ml	9	-	-	1

Modo de preparação

1. Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.
2. Numa panela com água acrescentar a batata, os hortícolas e deixar cozinhar.
3. Triturar a sopa com a varinha mágica.
4. Retificar os temperos e adicionar o azeite.

Alergénios

Não tem.

SOPA JULIANA

Data de criação:

Última Atualização:

Método de confeção: Cozido

Tabela de Capitações e Informação Nutricional

Ingredientes	Capitação	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
Água	400-500ml	-	-	-	-
Sal	<0,1g	-	-	-	-
Cebola	40g	6,12	0,3	1,2	0,08
Alho	1,5g	0,73	0,04	0,12	0,006
Batata	40g	31,15	0,87	6,72	-
Curgete	60g	9,69	0,9	1,14	0,17
Abóbora	60g	3,51	0,12	0,66	0,08
Alho – Francês	60g	7,14	0,61	0,99	0,1
Azeite	1ml	9	-	-	1
Massa estrelinha	20g	70,8	2,5	14	0,36

Modo de preparação

1. Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.
2. Numa panela com água acrescentar a batata, os hortícolas e deixar cozinhar.
3. Triturar a sopa com a varinha mágica.
4. Adicionar a massa estrelinha e deixar cozinhar.
5. Retificar os temperos e adicionar o azeite.

Alergénios

Não tem.

SOPA DE ALHO FRANCÊS

Data de criação:

Última Atualização:

Método de confeção: Cozido

Tabela de Capitações e Informação Nutricional

Ingredientes	Capitação	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
Água	400-500ml	-	-	-	-
Sal	<0,1g	-	-	-	-
Cebola	40g	6,12	0,3	1,2	0,08
Alho	1,5g	0,73	0,04	0,12	0,006
Batata	40g	31,15	0,87	6,72	-
Curgete	60g	9,69	0,9	1,14	0,17
Abóbora	60g	3,51	0,12	0,66	0,08
Alho-Francês	60g	7,14	0,61	0,99	0,1
Azeite	1ml	9	-	-	1

Modo de preparação

1. Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.
2. Numa panela com água acrescentar a batata, o feijão branco, os hortícolas e deixar cozinhar.
3. Triturar a sopa com a varinha mágica.
4. Retificar os temperos e adicionar o azeite.

Alergénios

Não tem.

SOPA DE BRÓCOLOS

Data de criação:

Última Atualização:

Método de confeção: Cozido

Tabela de Captações e Informação Nutricional

Ingredientes	Capitação	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
Água	400-500ml	-	-	-	-
Sal	<0,1g	-	-	-	-
Cebola	40g	6,12	0,3	1,2	0,08
Alho	1,5g	0,73	0,04	0,12	0,006
Batata	40g	31,15	0,87	6,72	-
Cenoura	60g	9,31	0,29	2,16	-
Courgette	50g	9,1	0,4	1,3	0,05
Brócolos	60g	8,96	0,95	0,42	0,22
Azeite	1ml	9	-	-	1

Modo de preparação

1. Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.
2. Numa panela com água acrescentar a batata, os hortícolas e deixar cozinhar.
3. Triturar a sopa com a varinha mágica.
4. Retificar os temperos e adicionar o azeite.

Alergénios

Não tem.

SOPA DE AGRIÃO E FEIJÃO BRANCO

Data de criação:

Ultima atualização:

Método de confeção: Cozido

Tabela de Captações e Informação Nutricional

Ingredientes	Capitação	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
Água	400-500ml	-	-	-	-
Sal	<0,1g	-	-	-	-
Cebola	40g	6,12	0,3	1,2	0,08
Alho	1,5g	0,73	0,04	0,12	0,006
Batata	40g	31,15	0,87	6,72	-
Courgette	50g	9,1	0,4	1,3	-
Agrião	40g	9,2	1,36	0,16	0,36
Feijão branco	5g	4,55	0,33	0,73	0,02
Azeite	1ml	9	-	-	1

Modo de preparação

1. Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.
2. Numa panela com água acrescentar a batata, os hortícolas e deixar cozinhar.
3. Triturar a sopa com a varinha mágica.
4. Retificar os temperos e adicionar o azeite.

Alergénios

Não tem.

SOPA DE REPOLHO

Data de criação:

Última Atualização:

Método de confeção: Cozido

Tabela de Captações e Informação Nutricional

Ingredientes	Capitação	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
Água	400-500ml	-	-	-	-
Sal	<0,1g	-	-	-	-
Cebola	40g	6,12	0,3	1,2	0,08
Alho	1,5g	0,73	0,04	0,12	0,006
Batata	40g	31,15	0,87	6,72	-
Cenoura	60g	9,31	0,29	2,16	-
Repolho					
Abóbora	60g	3,51	0,12	0,66	0,08
Alho francês	60g	7,14	0,61	0,99	0,1
Azeite	1ml	9	-	-	1

Modo de preparação

1. Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.
2. Numa panela com água acrescentar a batata, os hortícolas e deixar cozinhar.
3. Triturar a sopa com a varinha mágica.
4. Retificar os temperos e adicionar o azeite.

Alergénios

Não tem.

Jl/EB1 De Miranda do Douro e J.I de Sendim

SOPA DE ESPINAFRES

Data de criação:

Última Atualização:

Método de confeção: Cozido

Tabela de Captações e Informação Nutricional

Ingredientes	Capitação	Energia	Proteínas	Hidratos de	Lípidos
--------------	-----------	---------	-----------	-------------	---------

		(kcal)	(g)	carbono (g)	(g)
Água	400-500ml	-	-	-	-
Sal	<0,1g	-	-	-	-
Cebola	40g	6,12	0,3	1,2	0,08
Alho	1,5g	0,73	0,04	0,12	0,006
Batata	40g	31,15	0,87	6,72	-
Cenoura	60g	9,31	0,29	2,16	-
Espinafres	60g	9,7	0,9	0,3	0,3
Azeite	1ml	9	-	-	1

Modo de preparação

1. Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.
2. Numa panela com água acrescentar a batata, os hortícolas e deixar cozinhar.
3. Triturar a sopa com a varinha mágica.
4. Retificar os temperos e adicionar o azeite.

Alergénios

SOPA DE COUVE-CORAÇÃO

Data de criação:

Última Atualização:

Método de confeção: Cozido

Não tem.

Tabela de Captações e Informação Nutricional

Ingredientes	Captação	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
Água	400-500ml	-	-	-	-
Sal	<0,1g	-	-	-	-
Cebola	40g	6,12	0,3	1,2	0,08
Alho	1,5g	0,73	0,04	0,12	0,006
Batata	40g	31,15	0,87	6,72	-
Cenoura	60g	9,31	0,29	2,16	-
Couve - coração	70g	11,66	0,74	0,8	1,8
Azeite	1ml	9	-	-	1

Modo de preparação

1. Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.
2. Numa panela com água acrescentar a batata, os hortícolas e deixar cozinhar.
3. Triturar a sopa com a varinha mágica.
4. Retificar os temperos e adicionar o azeite.

Alergénios

Não tem.

SOPA DE CURGETE

Data de criação:

Última Atualização:

Método de confeção: Cozido

Tabela de Captações e Informação Nutricional

Ingredientes	Capitação	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
Água	400-500ml	-	-	-	-
Sal	<0,1g	-	-	-	-
Cebola	40g	6,12	0,3	1,2	0,08
Alho	1,5g	0,73	0,04	0,12	0,006
Batata	40g	31,15	0,87	6,72	-
Cenoura	60g	9,31	0,29	2,16	-
Curgete	60g	9,31	0,29	2,16	-
Azeite	1ml	9	-	-	1

Modo de preparação

1. Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.
2. Numa panela com água acrescentar a batata, os hortícolas e deixar cozinhar.
3. Triturar a sopa com a varinha mágica.
4. Retificar os temperos e adicionar o azeite.

Alergénios

Não tem.

Jl/EB1 De Miranda do Douro e J.I de Sendim