

# FICHAS TÉCNICAS PRATO VEGETARIANO

## Feijão salteado com legumes e esparguete

Data de criação: 21/11/2021

Última Atualização: 6/11/2021

Método de confeção: Estufado e cozido

### Tabela de Capitações e Informação Nutricional

Ingredientes	Capitação	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
Azeite	5	45	-	-	5
Alho	1,5	1	0,006	0,17	0,01
Cebola	25g	3,8	0,2	0,4	0,03
Esparguete	30g	107,4	3,6	21,3	0,6
Sal	<0,2g	-	-	-	-
Feijão	30g	83,1	6,3	0,4	13,2
Água	q.b.	-	-	-	-
Cenoura	60g	11,6	0,4	2,6	-

### Modo de preparação

1. Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.
2. Numa panela colocar água e sal (1 porção de massa para três de água). Quando começar a ferver adicionar o esparguete. Deixar cozinhar
3. Levar ao lume o azeite a cebola e o alho deixar alourar ligeiramente, acrescentar a cenoura ralada e o feijão cozido, escorrido e lavado e deixar saltear alguns minutos.
4. Servir o feijão salteado com o esparguete.

### Alergénios

Contém: glúten

## Arroz de ervilhas

Data de criação: 21/11/2121

Última Atualização: 26/11/2021

Método de confeção: Estufado

### Tabela de Captações e Informação Nutricional

Ingredientes	Capitação	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
Azeite	5ml	45	-	-	5
Cebola	25g	3,8	0,2	0,4	0,03
Alho	1,5g	1	0,06	0,17	0,01
Arroz	30g	105,7	2,0	23,4	0,1
Ervilhas	30g	16,8	1,44	2,32	0,24
Sal	<0,2g	-	-	-	-
Água	q.b.	-	-	-	-

### Modo de preparação

1. Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.
2. Levar ao lume o azeite e a cebola e o alho e deixe alourar ligeiramente. Acrescentar o arroz e as ervilhas e envolver.
3. Adicionar a água (1 porção de arroz para 2 porções de água), temperar com sal e deixar cozinhar lentamente.
4. Servir.

### Alergénios

Não contém

## Estufado de lentilhas com batata cozida

Data de criação: 07/02/2022

Última Atualização: 07/02/2022

Método de confeção: Estufado e cozido

### Tabela de Captações e Informação Nutricional

Ingredientes	Captação	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
Água	q.b.	-	-	-	-
Sal	<0,2g	-	-	-	-
Lentilhas	30g	90,8	7,6	14,3	0,2
Batata	100g	89,1	2,5	19,2	-
Cebola	25g	3,8	0,2	0,4	0,03
Alho	1,5g	1	0,06	0,17	0,01
Azeite	5ml	45	-	-	5

### Modo de preparação

1. Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar
2. Levar ao lume uma panela com azeite, cebola e alho, deixar alourar ligeiramente. Acrescentar as lentilhas já cozidas. Temperar e acrescentar água, se necessário.
3. Colocar uma panela com água e sal ao lume, deixar ferver e adicionar as batatas descascadas e cortadas longitudinalmente e deixar cozinhar. Depois de cozidas escorrer a água.
4. Servir o estufado de lentilhas com a batata cozida.

### Alergénios

Não contém

## Massada de legumes e feijão preto

Data de criação: 18/11/2021

Última Atualização: 26/11/2021

Método de confeção: Estufado e cozido

**Tabela de Captações e Informação Nutricional**

Ingredientes	Capitação	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
Água	q.b.	-	-	-	-
Sal	<0,2g	-	-	-	-
Massa	30g	106,2	3,7	21,0	0,5
Feijão preto	30g	83,1	6,3	13,2	0,4
Alho	1,5g	1	0,06	0,17	0,01
Pimenta preta	0,1g	-	-	-	-
Cebola	25	3,8	0,2	0,4	0,03
Cenoura	60g	11,6	0,4	2,6	-
Azeite	5ml	45	-	-	5

### Modo de preparação

1. Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.
2. Numa panela colocar água e sal, deixar ferver. Acrescentar a massa e deixar cozinhar (1 porção de massa para três de água).
3. Levar ao lume o azeite, a cebola e o alho cortado deixar alourar por alguns minutos. Acrescentar a cenoura e deixar cozer. Quando estiver cozida adicione o feijão cozido, lavado e escorrido e deixar no lume alguns minutos. Em seguida envolva a massa ao preparado.
4. Servir.

### Alergénios

Contém: glúten

## BERINGELA RECHEADA COM ARROZ

Data de criação: 07/02/2022

Última Atualização: 07/02/2022

Método de confeção: Estufado e gratinado

### Tabela de Capitações e Informação Nutricional

Ingredientes	Capitação	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
Azeite	5ml	45	-	-	5
Cebola	45g	6,75	0,45	1,08	0,09
Alho	3g	2,01	0,114	0,339	0,018
Beringela	80g	12,8	12,8	1,92	0,16
Sal	<0,2g	-	-	-	-
Pimento vermelho	20g	4,4	0,32	0,54	0,12
Água	q.b.	-	-	-	-
Feijão preto	70g	49	4,2	2,66	0,35
Arroz	40g	50,8	1	11,2	0,08
Queijo Mozzarella	20g	45,6	4	0,2	3,2

### Modo de preparação

1. Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.
2. Preparar a beringela começando por tirar o seu interior, com a ajuda de uma colher, deixando a casca em forma de meia lua.
3. Levar ao lume o azeite, a cebola picada, o alho e deixar alourar ligeiramente, acrescentar o pimento previamente picado e o interior da beringela. Deixar estufar e temperar com sal.
4. Colocar o azeite, a cebola e o alho numa panela e deixar alourar. Acrescentar o arroz, envolver, adicionar a água (1 porção de arroz para 2 porções de água) e os temperos, deixar cozinhar.
5. Colocar os legumes estufados dentro da meia lua, polvilhar com queijo e levar a gratinar ao forno.
6. Servir a beringela recheada com o arroz branco.

### Alergénios

Contém: leite

## FEIJOADA VEGETARIANA COM ARROZ BRANCO

Data de criação: 07/02/2022

Última Atualização: 07/02/2022

Método de confeção: Estufado

### Tabela de Capitações e Informação Nutricional

Ingredientes	Capitação	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
Azeite	5ml	45	-	-	5
Cebola	25g	3,8	0,2	0,4	0,03
Polpa de tomate	35g	24,5	2,1	1,3	0,18
Sal	<0,2g	-	-	-	-
Feijão vermelho	70g	87,7	4,48	6,09	0,35
Água	q.b.	-	-	-	-
Couve-lombarda	80g	12,8	1,76	1,12	0,16
Cenoura	50g	12,5	0,3	2,2	-
Arroz	40g	50,8	1	11,2	0,08
Alho	1,5g	1	0,06	0,17	0,01

### Modo de preparação

1. Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.
2. Levar ao lume o azeite, a cebola picada, o alho e deixar alourar ligeiramente. Acrescentar a polpa de tomate, os temperos e os legumes picados juntamente com o feijão vermelho escorrido.
3. Colocar o azeite, a cebola e o alho numa panela e deixar alourar. Acrescentar o arroz, envolver, adicionar a água (1 porção de arroz para 2 porções de água) e os temperos, deixar cozinhar.
4. No final, retificar os temperos. Servir a feijoada com o arroz branco.

### Alergénios

Não contém

## GRÃO-DE-BICO COM CUZCUS E ALHO FRANCÊS

Data de criação: 07/02/2022

Última Atualização: 07/02/2022

Método de confeção: Estufado

Tabela de Captações e Informação Nutricional

Ingredientes	Capitação	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
Azeite	5ml	45	-	-	5
Cebola	25g	3,8	0,2	0,4	0,03
Alho	1,5g	1	0,06	0,17	0,01
Grão-de-bico	50g	60,1	9,5	25,7	2,5
Alho-francês	80g	16,8	1,44	2,32	0,24
Polpa de tomate	35g	24,5	2,1	1,3	0,18
Sal	<0,2g	-	-	-	-
Água	q.b.	-	-	-	-
Cuscuz	40g	142	4,8	2	0,16

### Modo de preparação

1. Lavar os legumes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.
2. Para uma chávena de cuscuz junte uma chávena de água quente. Junte a água ao cuscuz numa taça. Junte azeite e sal qb e deixe repousar até a água ser absorvida. Quando a água tiver sido absorvida, solte o cuscuz com o garfo.
3. Picar os legumes.
4. Levar ao lume o azeite, o alho, a cebola picada e deixar alourar. Adicionar os legumes picados. Deixar cozinhar em lume brando e temperar. Por fim juntar o cuscuz já cozinhado e envolver.

### Alergénios

Contém: **Glúten.**

## ESPARGUETE DE LEGUMES

Data de criação: 23/09/2021

Última Atualização: 07/02/2022

Método de confeção: Estufado e cozido

### Tabela de Captações e Informação Nutricional

Ingredientes	Capitação	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
Azeite	5ml	45	-	-	5
Cebola	25g	3,8	0,2	0,4	0,03
Alho	3g	2,01	0,114	0,339	0,018
Polpa de tomate	35g	24,5	2,1	1,3	0,18
Sal	<0,2g	-	-	-	-
Pimento vermelho	20g	4,4	0,32	0,54	0,12
Cenoura	90g	15,3	0,63	3,24	0
Água	q.b.	-	-	-	-
Abóbora	70g	6,3	0,21	1,19	0,14
Lentilhas	50g	54	4,55	8,35	0,15
Esparguete	30g	30,3	1,02	5,97	0,18

### Modo de preparação

1. Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.
2. Levar ao lume água a ferver, colocar as lentilhas e temperar. Deixar cozinhar.
3. Levar ao lume o azeite, a cebola picada, o alho deixar alourar ligeiramente. Adicionar os legumes, previamente picados, acrescentar a polpa de tomate e deixar cozinhar ligeiramente. A meio da cozedura acrescentar as lentilhas.
4. Deixar levantar fervura e adicionar água quente (1 porção de massa para três de água) acrescentar a massa, se necessário adicionar mais água.
5. Servir os legumes e as lentilhas com o esparguete.

### Alergénios

Contém: **Glúten**. Pode conter: **Ovo, Soja, Mostarda e Sementes de sésamo**.

## GRATINADO DE LEGUMES COM BROA E BATATA

Data de criação: 23/09/2021

Última Atualização: 13/10/2021

Método de confeção: Estufado, cozido e gratinado

**Tabela de Captações e Informação Nutricional**

Ingredientes	Capitação	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
Água	q.b.	-	-	-	-
Cebola	25g	3,8	0,2	0,4	0,03
Sal	<0,2g	-	-	-	-
Alho	1,5g	1	0,06	0,17	0,01
Courgette	70g	11,9	1,12	1,4	0,21
Pimento vermelho	20g	4,4	0,32	0,54	0,12
Ervilhas	160g	169,6	11,04	28,96	0,64
Cenoura	50g	12,5	0,3	2,2	-
Batata	80g	68	1,92	14,8	-
Broa de milho	40g	75,2	2,12	14,88	0,48
Azeite	5ml	45	-	-	5
Queijo mozarela	20g	58	4,2	0,8	4

### Modo de preparação

1. Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.
2. Levar ao lume o azeite, a cebola e o alho picado e deixar alourar ligeiramente, acrescentar os legumes picados previamente e envolver. Deixar cozinhar.
3. Levar ao lume água com sal, quando estiver a ferver acrescentar as batatas e deixar cozer.
4. Escorrer as batatas e colocar num tabuleiro, junto com o preparado de legumes, adicionar a broa de milho desfeita, o queijo e levar a forno pré-aquecido a gratinar.

### Alergénios

Contém: **Glúten e Leite**. Pode conter: **Aipo**.

## HAMBURGUER VEGETARIANO COM ARROZ DE FEIJÃO PRETO

Data de criação: 07/02/2022

Última Atualização: 07/02/2022

Método de confeção: Grelhado e estufado

### Tabela de Capitações e Informação Nutricional

Ingredientes	Capitação	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
Água	q.b.	-	-	-	-
Sal	<0,2g	-	-	-	-
Hambúrguer	120g	139,2	18	5,04	4,68
Arroz	40g	140,8	2,68	31,24	1
Feijão preto	50g	35	3	1,9	0,25
Alho	1,5g	1	0,06	0,17	0,01
Cebola	25g	3,8	0,2	0,4	0,03
Azeite	5ml	45	-	-	5

### Modo de preparação

1. Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.
2. Levar ao lume o azeite, a cebola picada, o alho e deixar alourar ligeiramente. Acrescentar o arroz, envolver, adicionar a água (1 porção de massa para duas de água). Deixar cozinhar. No final da cozedura acrescentar o feijão preto cozido, lavado e escorrido.
3. Colocar os hambúrgueres a grelhar, na chapa.
4. Servir os hambúrgueres com o arroz de feijão preto.

### Alergénios

Contém: **Soja, ovo, mostarda.**

## Arroz de cenoura, ervilhas e cogumelos

Data de criação: 18/11/2021

Última Atualização: 26/11/2021

Método de confeção: Estufado

### Tabela de Captações e Informação Nutricional

Ingredientes	Captação	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
Azeite	5ml	45	-	-	5
Cebola	25g	3,8	0,2	0,4	0,03
Alho	1,5g	1	0,006	0,17	0,01
Cogumelos	60g	8,2	1,1	0,3	0,3
Ervilhas	30g	16,3	1,6	2,1	0,2
Cenoura	40g	7,7	0,2	1,8	-
Sal	<0,2g	-	-	-	-
Água	q.b.	-	-	-	-
Arroz	30g	105,7	2,0	23,4	0,1

### Modo de preparação

7. Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.
8. Numa panela colocar o azeite, a cebola, o alho e deixar alourar ligeiramente. Acrescentar a cenoura ralada, as ervilhas e os cogumelos e deixar cozinhar por alguns minutos adicionar o arroz, envolver bem. Adicionar a água a ferver (1 porção de arroz para 2 porções de água) e temperar com sal, deixar cozinhar.
9. Servir.

### Alergénios

Não contém

## Feijão preto com couve salteada e batata cozida

Data de criação: 18/11/2021

Última Atualização: 26/11/2021

Método de confeção: Salteado e cozido

### Tabela de Captações e Informação Nutricional

Ingredientes	Capitação	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
Água	q.b.	-	-	-	-
Sal	<0,2g	-	-	-	-
Pimenta preta	0,1g	-	-	-	-
Feijão preto	30g	83,1	6,3	13,2	0,4
Cebola	25g	3,8	0,2	0,4	0,03
Alho	1,5g	1	0,06	0,17	0,01
Couve-coração	60g				
Azeite	5ml	45	-	-	5
Batata	80g	68	1,92	14,8	-

### Modo de preparação

1. Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.
2. Levar ao lume uma panela com azeite, cebola e alho e deixar alourar ligeiramente. Acrescentar, a couve cortada em juliana e saltear cerca 5 minutos. Adicionar o feijão preto cozido, lavado e escorrido. Temperar com sal e pimenta.
3. Levar ao lume uma panela com água e sal, quando começar a ferver adicionar as batatas descascadas e cortadas longitudinalmente. Quando estirem cozidas escorra a água.
4. Servir as batatas com o salteado de couve e feijão.

### Alergénios

Não contém

## Legumes e grão-de-bico estufados com fusilli

Data de criação: 18/11/2021

Última Atualização: 26/11/2021

Método de confeção: Estufado e cozido

**Tabela de Capitações e Informação Nutricional**

Ingredientes	Capitação	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
Água	q.b.	-	-	-	-
Sal	<0,2g	-	-	-	-
Fusilli	30g	106,2	3,7	21,0	0,5
Grão-de-bico	30g	16,6	1,0	2,6	0,3
Alho	1,5g	1	0,06	0,17	0,01
Pimenta preta	0,1g	-	-	-	-
Cebola	25g	3,8	0,2	0,4	0,03
Chuchu	50g	9,1	0,4	1,3	0,05
Abóbora	70g	6,5	0,2	0,1	1,2
Azeite	5ml	45	-	-	5

### Modo de preparação

1. Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.
2. Levar ao lume uma panela com água e sal, deixar ferver. Acrescentar o fusilli e deixar cozinhar. (3 porções de água para 1 porção de água)
3. Levar ao lume uma panela com azeite, cebola e alho, deixar alourar ligeiramente. Acrescentar a cenoura, o chuchu e a abóbora cortada aos quadrados e deixar cozinhar. Quando os legumes estiverem cozidos adicionar o grão-de-bico cozido, lavado e escorrido e deixar cozinhar alguns minutos. Em seguida envolver a massa ao estufado de grão-de-bico e legumes.
4. Servir.

### Alergénios

Contém: **Glúten**

## ARROZ DE CENOURA E ERVILHAS

Data de criação: 23/08/2019

Última Atualização: 13/10/2021

Método de confeção: Estufado

### Tabela de Captações e Informação Nutricional

Ingredientes	Capitação	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
Azeite	5ml	45	-	-	5
Cebola	45g	6,75	0,45	1,08	0,09
Arroz	40g	50,8	1	11,2	0,08
Cenoura	90g	15,3	0,63	3,24	-
Sal	<0,2g	-	-	-	-
Alho	3g	2,01	0,114	0,339	0,018
Água	q.b.	-	-	-	-

### Modo de preparação

1. Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.
2. Levar ao lume o azeite, a cebola picada, o alho e deixar alourar ligeiramente, acrescentar o arroz, envolver, adicionar a água (1 porção de arroz para 2 porções de água), temperar. A meio da cozedura acrescentar as ervilhas.
3. Servir..

### Alergénios

Não Contém.

## ESPARGUETE COM LEGUMES E LENTILHAS

Data de criação: 07/02/2022

Última Atualização: 07/02/2022

Método de confeção: Cozido e estufado

### Tabela de Captações e Informação Nutricional

Ingredientes	Capitação	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
Azeite	5ml	45	-	-	5
Cebola	25g	3,8	0,2	0,4	0,03
Alho	3g	2,01	0,114	0,339	0,018
Polpa de tomate	35g	24,5	2,1	1,3	0,18
Sal	<0,2g	-	-	-	-
Pimento vermelho	20g	4,4	0,32	0,54	0,12
Cenoura	90g	15,3	0,63	3,24	0
Água	q.b.	-	-	-	-
Abóbora	70g	6,3	0,21	1,19	0,14
Lentilhas	50g	54	4,55	8,35	0,15
Esparguete	30g	30,3	1,02	5,97	0,18

### Modo de preparação

1. Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.
2. Cozer as lentilhas em água temperada. Picar os legumes (pimento vermelho, cenoura e abóbora).
3. Levar ao lume o azeite, a cebola picada, o alho e os legumes já previamente picados, deixar alourar ligeiramente, acrescentar a polpa de tomate.
4. Deixar levantar fervura e acrescentar o esparguete, se necessário adicionar água.
5. Quando o esparguete estiver a meio da cozedura, juntar as lentilhas já cozinhadas.

### Alergénios

Contém: **Glúten**

## SALADA RUSSA

Data de criação: 07/02/2022

Última Atualização: 07/02/2022

Método de confeção: Cozido

### Tabela de Captações e Informação Nutricional

Ingredientes	Capitação	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
Água	q.b.	-	-	-	-
Sal	<0,2g	-	-	-	-
Louro	0,1g	-	-	-	-
Batata	80g	62,30	1,75	13,44	-
Cenoura	60g	9,31	0,3	2,16	-
Ervilhas	40g	21,6	2,12	2,8	0,2
Ovo	1 uni	82	7,15	-	5,94
Azeite	5ml	45	-	-	5

### Modo de preparação

1. Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.
2. Numa panela com água, colocar os ovos e deixar cozinhar.
3. Cozer a cenoura, a batata, as ervilhas em água e temperar.
4. Colocar as batatas, a cenoura, as ervilhas cozidas num tabuleiro. Acrescentar o ovo picado.
5. Temperar com azeite. Servir

### Alergénios

Contém: **Ovo**

## ARROZ DE LEGUMES COM GRÃO-DE-BICO

Data de criação: 23/09/2021

Última Atualização: 13/10/2021

Método de confeção: Estufado

**Tabela de Captações e Informação Nutricional**

Ingredientes	Capitação	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
Azeite	5ml	45	-	-	5
Cebola	25g	3,8	0,2	0,4	0,03
Alho	3g	2,01	0,114	0,339	0,018
Arroz	40g	50,8	1	11,2	0,08
Grão-de-bico	50g	54	4,55	8,35	0,15
Polpa de tomate	35g	24,5	2,1	1,3	0,18
Sal	<0,2g	-	-	-	-
Água	q.b.	-	-	-	-
Pimento vermelho	20g	4,4	0,32	0,54	0,12
Cenoura	90g	15,3	0,63	3,24	-

### Modo de preparação

1. Lavar os legumes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.
2. Colocar o azeite, a cebola e o alho numa panela e deixar alourar. Acrescentar a polpa de tomate, o pimento vermelho e a cenoura. Envolver e deixar cozinhar uns minutos. Adicionar o arroz, envolver e adicionar a água (1 porção de arroz para 2 porções de água) e os temperos, deixar cozinhar.
3. No final da cozedura adicionar o grão de bico cozido, lavado e escorrido.
4. Servir

### Alergénios

Pode conter: **Mostarda e Sementes de sésamo.**

## ARROZ BRANCO COM SALTEADO DE LEGUMES E FEIJÃO PRETO

Data de criação: 21/09/2021

Última Atualização: 13/10/2021

Método de confeção: Estufado

**Tabela de Captações e Informação Nutricional**

Ingredientes	Capitação	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
Azeite	5ml	45	-	-	5
Cebola	45g	6,75	0,45	1,08	0,09
Cenoura	50g	12,5	0,3	2,2	0
Feijão preto	70g	49	4,4	2,66	0,35
Alho	1,5g	1	0,06	0,17	0,01
Arroz	40g	50,8	1	11,2	0,08
Cogumelos frescos	60g	8,4	1,08	0,3	0,3
Espinafres	100g	22	2,6	0,8	0,9
Sal	<0,2g	-	-	-	-

### Modo de preparação

1. Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.
2. Picar os legumes em juliana (cogumelos frescos, cenoura e espinafres).
3. Levar ao lume o azeite, o alho, a cebola picada e deixar alourar. Adicionar os legumes picados em juliana. Deixar cozinhar em lume brando e temperar. A meio da cozedura acrescentar o feijão, temperar e deixar cozinhar.
4. Colocar o azeite, a cebola e o alho numa panela e deixar alourar. Acrescentar o arroz, envolver, adicionar a água (1 porção de arroz para 2 porções de água), temperar e deixar cozinhar.

### Alergénios

Não contém.