

# FICHAS TÉCNICAS PRATO



## RISSÓIS DE PESCADA COM BATATA COZIDA

Data de criação: 11/11/2021

Última Atualização: 24/11/2021

Método de confeção: Assado 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	-	-	-	-
Rissóis de pescada	2 unidades	135,4	8,3	7,4	8,0
Batata	100g	89,1	2,5	19,2	-

### Modo de preparação

1. Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.
2. Colocar os rissóis num tabuleiro de forno e levar a assar em forno pré-aquecido.
3. Colocar numa panela com água e sal ao lume, quando estiver a ferver adicionar as batatas anteriormente descascadas e cortadas longitudinalmente. Deixar cozinhar.
4. Servir os rissóis de pescada com a batata cozida.

### Alergénios

Contém: **Ovo, glúten e peixe**

## BIFE DE PERU GRELHADO COM ARROZ DE ERVILHAS

Data de criação: 11/11/2021

Última Atualização: 24/11/2021

Método de confeção: Grelhado e estufado

**Tabela de Captações e Informação Nutricional**

Ingredientes	Capitação	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
Azeite	5ml	45	-	-	5
Bife de peru	90g	94,8	21,1	-	1,2
Alho em pó	0,1g	-	-	-	-
Ervilhas	30g	19	1,9	2,4	0,2
Arroz	30g	105,7	2,0	23,4	0,1
Cebola	25g	4,4	0,2	0,8	0,1
Sal	<0,2	-	-	-	-
Água	q.b.	-	-	-	-
Alho	1,5g	1	0,06	0,17	0,01
Vinagre branco	q.b.	-	-	-	-
Pimenta	0,1g	-	-	-	-

### Modo de preparação

1. Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.
2. Temperar os bifes de peru com sal, alho em pó e vinagre branco. Deixar repousar.
3. Aquecer a chapa e grelhar os bifes, sem deixar queimar.
4. Numa panela adicionar o azeite a cebola e o alho deixar alourar ligeiramente. Juntar, as ervilhas e o arroz, temperar e envolver. Adicionar água (2 porções de água para 1 de arroz). Deixe cozinhar em lume brando até o arroz estar completamente cozido.
5. Servir os bifes de peru acompanhados com arroz.

### Alergénios

Não contém

## ABRÓTEA ESTUFADA COM BATATA COZIDA

Data de criação: 11/11/2021

Última Atualização: 24/11/2021

Método de confeção: Assado 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	-	-	-	-
Cebola	25g	4,4	0,2	0,8	0,1
Batata	100g	89,1	2,5	19,2	-
Abrótea	90g	62,8	15,5	-	0,1
Azeite	5ml	45	-	-	5
Alho	1,5g	1	0,06	0,17	0,01
Louro	0,1g	-	-	-	-
Tomate picado	25g	4,3	0,2	0,9	0,1
Pimenta	0,1g	-	-	-	-

### Modo de preparação

1. Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.
2. Colocar numa panela com água e sal ao lume, quando estiver a ferver adicionar as batatas anteriormente descascadas e cortadas longitudinalmente. Deixar cozinhar.
3. Levar uma panela ao lume e colocar azeite, cebola, alho e deixar alourar ligeiramente. Junte o louro e o tomate picado.
4. Juntar a abrótea e temperar com sal e pimenta. Adicionar água e deixe ferver em lume brando até o peixe estar cozinhado.
5. Servir o peixe acompanhado com a batata cozida.

### Alergénios

Contém: Peixe e sulfitos

## MASSA DE VITELA

Data de criação:11/11/2021

Última Atualização: 24/11/2021

Método de confeção: 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	-	-	-	-
Macarrão	30g	106,2	3,72	21,33	0,54
Vitela	90g	204	19,2	-	14,2
Cenoura	50g	12,5	0,3	2,2	-
Azeite	5ml	45	-	-	5
Cebola	25g	4,4	0,2	0,8	0,1
Pimenta	0,1g	-	-	-	-
Alho	1,5g	1	0,06	0,17	0,01
Tomate	25g	4,3	0,2	0,9	0,1

### Modo de preparação

1. Lavar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.
2. Numa panela colocar o azeite, a cebola e os alhos picados e deixar alourar ligeiramente. Adicione o tomate, a cenoura e deixar cozinhar um pouco. Juntar a carne e mexer, deixar ferver um pouco e adicione á água e tempere com sal e pimenta. Deixar cozinhar até a carne estar macia.
3. Levar ao lume água com sal e um fio de azeite, quando estiver a ferver acrescentar o esparguete (1 porção de massa para 3 de água). Deixar cozer.
4. Adicionar a massa, envolver, reficar os temperos e deixar cozer. Servir.

### Alergénios

Contém: **Glúten**

## PESCADA À SEVILHANA COM ARROZ SECO

Data de criação: 11/11/2021

Última Atualização: 24/11/2021

Método de confeção: Frito e estufado

### Tabela de Captações e Informação Nutricional

Ingredientes	Capitação	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
Azeite	5ml	45	-	-	5
Arroz	30g	105,7	2,0	23,4	-
Pescada	120g	99,5	21,1	1,7	-
Cebola	25g	4,4	0,2	0,8	0,1
Sal	<0,2g	-	-	-	-
Alho	1,5g	1	0,06	0,17	0,01
Água	q.b.	-	-	-	-
Óleo	5ml	45	-	-	5

### Modo de preparação

1. Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.
2. Numa panela colocar o azeite, a cebola picada e os alhos levar ao lume e deixar alourar ligeiramente. Junte o arroz mexa e deixe refogar por 2 minutos. Acrescentar a água a ferver (2 porções de água para 1 porção de arroz). Retifique os temperos e deixa cozer em lume brando.
3. Numa fritadeira com óleo pré aquecido acrescentar a pescada e deixar dourar dos dois lados.
4. Servir o peixe acompanhado com arroz.

### Alergénios

Contêm: Peixe

## OVOS MEXIDOS COM SALCHICHAS, MILHO E ARROZ BRANCO

Data de criação: 17/11/2021

Última Atualização: 25/11/2021

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
Arroz	30g	105,7	2,0	23,4	0,1
Cebola	25g	3,8	0,2	0,4	0,03
Alho	1,5g	1	0,06	0,17	0,01
Milho	35g	24	0,91	5,39	0,33
Salchicha	15g	26,6	1,4	0,4	2,2
Ovos	63g (1 ovo classe M)	93,9	8,2	-	6,8
Sal	<0,2g	-	-	-	-
Água	q.b	-	-	-	-

### Modo de preparação

1. Preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.
2. Numa panela colocar o azeite, a cebola picada e os alhos levar ao lume e deixar alourar ligeiramente. Juntar o arroz mexa e deixe refogar por 2 minutos. Adicionar a água a ferver (2 porções de água para 1 porção de arroz). Retifique os temperos e deixa cozer em lume brando.
3. Numa frigideira antiaderente colocar um fio de azeite deixar aquecer, colocar os ovos com as salchichas picadas aos quadrinhos e deixar cozer por alguns minutos.
4. Servir os ovos mexidos com o arroz.

### Alergénios

Contém: **Ovos, Soja**

## LOMBO DE PESCADA ASSADO COM BATATA COZIDA

Data de criação: 17/11/2021

Última Atualização: 25/11/2021

Método de confeção: Assado

### Tabela de Captações e Informação Nutricional

Ingredientes	Capitação	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
Azeite	5ml	45	-	-	5
Lombo de pescada	100g	82,9	17,6	-	1,4
Batata	100g	89,1	2,51	19,2	-
Cebola	25g	3,8	0,2	0,4	0,03
Alho	1,5g	1	0,06	0,17	0,01
Louro	0,1g	-	-	-	-

### Modo de preparação

1. Lavar os legumes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.
2. Numa panela, colocar água e sal, deixar ferver e adicionar as batatas cortadas longitudinalmente. Deixar cozinhar.
3. Num tabuleiro para forno colocar a cebolas cortada às rodelas e os lombos de pescada. Temperar com sal, alho e louro. Regar com azeite.
4. Levar ao forno pré-aquecido. Deixar cozinhar.
5. Servir o lombo de pescada acompanhado com batata cozida.

### Alergénios

Contém: Peixe



## ESPARGUETE DE FRANGO

Data de criação: 17/11/2021

Última Atualização: 25/11/2021

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	-	-	-	-
Esparguete	30g	107,4	3,6	21,3	0,6
Cebola	25g	3,8	0,2	0,4	0,03
Polpa de Tomate	25	4,3	0,2	0,9	0,1
Alho	1,5g	1	0,06	0,17	0,01
Frango	140g	281,1	27,4	-	19,0
Azeite	5ml	45	-	-	5
Água	q.b.	-	-	-	-
Louro	0,1g	-	-	-	-

### Modo de preparação

1. Preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.
2. Levar ao lume água com sal e um fio de azeite, quando estiver a ferver acrescentar o esparguete (1 porção de massa para 3 de água). Deixar cozer.
3. Numa panela colocar o azeite, a cebola e alho picados a deixar alourar ligeiramente. Adicionar a polpa de tomate, o sal e o louro, envolver. Adicionar o frango e o deixar cozinhar, acrescentar água se necessário. Retificar o tempero.
4. Servir o frango com o esparguete.

### Alergénios

Contém: **Glúten**

## BACALHAU ESPIRITUAL

Data de criação: 17/11/2021

Última Atualização: 25/11/2021

Método de confeção: Estufado e gratinado

**Tabela de Capitações e Informação Nutricional**

Ingredientes	Capitação	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
Água	q.b.	-	-	-	-
Sal	<0,2g	-	-	-	-
Bacalhau	100g	76,6	19,0	-	0,4
Cenoura	100g	89,1	2,5	19,2	-
Molho bechamel	15g	19,5	0,6	1,3	1,4
Pão ralado	2,27g	8,2	-	1,6	-
Azeite	5ml	45	-	-	5
Alho	1,5g	1	0,06	0,17	0,01
Pimenta	0,1g	-	-	-	-
Folha de louro	0,1g	-	-	--	-
Cebola	25g	3,8	0,2	0,4	0,03
Batata palha	80g	437	5,5	28	39

### Modo de preparação

1. Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.
2. Cozer o bacalhau demolido numa panela com água e 1 folha de louro. Depois de cozido, retirar as espinhas e a pele e reservar as lascas de bacalhau. Pré-aqueça o forno.
3. Numa panela adicionar o azeite, as cebolas cortadas em meias-luas, o alho picado, a cenoura ralada e a folha de louro deixar alourar ligeiramente. Adicionar as lascas de bacalhau e deixar cozinhar. Acrescentar a batata palha e o molho béchamel e envolver bem.
4. Deitar o preparo num tabuleiro de forno, salpicar com o pão ralado e levar ao forno a gratinar durante alguns minutos.
5. Servir.

### Alergénios

Contém: Leite e peixe

## HAMBÚRGUER DE VITELA GRELHADO COM ARROZ DE FEIJÃO PRETO

Data de criação: 11/11/2021

Última Atualização: 25/11/2021

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	80g	208,8	22,2	-	13,3
Arroz	30g	105,7	2,0	23,4	0,1
Alho	1,5g	1	0,06	0,17	0,01
Feijão preto	5g	13,9	1,1	2,2	0,1
Azeite	5ml	45	-	-	5
Cebola	25g	3,8	0,2	0,4	0,03

### Modo de preparação

1. Preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.
2. Numa panela colocar o azeite, a cebola picada, o alho e deixar alourar ligeiramente. Juntar o feijão cozido, lavado e escorrido junto com o arroz e deixar refogar por 2 minutos. Acrescentar a água a ferver (2 porções de água para 1 porção de arroz. Temperar e deixar cozer em lume brando.
3. Aquecer a chapa e colocar o hambúrguer a grelhar. Virar para grelhar dos dois lados.
4. Servir o hambúrguer grelhado com arroz de feijão preto

### Alergénio

Contém: **Glúten e sulfitos**

## BARRINHAS DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE ERVILHAS

Data de criação: 12/11/2021

Última Atualização: 26/11/2021

Método de confeção: Assado 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
Sal	<0,2g	-	-	-	-
Água	q.b.	-	-	-	-
Barrinhas de pescada	75g	164,2	10,9	15	7,05
Ervilhas	30g	19	1,92	2,4	0,2
Arroz	30g	105,7	2,0	23,4	0,1
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. Numa panela colocar o azeite, a cebola picada e os alhos, deixar alourar ligeiramente. Junte as ervilhas e o arroz mexa e deixe refogar por 2 minutos. Acrescentar a água a ferver (2 porções de água para 1 porção de arroz). Temperar e deixar cozinhar em lume brando.
3. Num tabuleiro colocar as barrinhas de pescada e levar a forno pré aquecido. Deixar dourar dos dois lados.
4. Servir as barrinhas de pescada com arroz de ervilhas.

### Alergénios

Contém: **Glúten, Ovo, Soja, Peixe.** Pode conter: **Leite.**

## FRANGO ASSADO COM ARROZ DE CENOURA E ERVILHAS

Data de criação: 12/11/2021

Última Atualização: 26/11/2021

Método de confeção: Assado e estufado

### Tabela de Captações e Informação Nutricional

Ingredientes	Capitação	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
Alho	1,5g	1	0,06	0,17	0,01
Cebola	25g	4,4	0,2	0,8	0,1
Arroz	30g	105,7	2,0	23,4	0,1
Azeite	5ml	45	-	-	5
Cenoura	40g	7,7	0,2	0,6	-
Frango	140g	281,1	27,4	-	19
Sal	<0,2g	-	-	-	-
Pimenta	0,1	-	--	-	-
Vinagre branco	q.b.	-	-	-	-
Água	q.b.	-	-	-	-

### Modo de preparação

1. Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.
2. Num tabuleiro de forno colocar cebolas em luas e o frango temperado com sal, alho e pimenta e vinagre branco.
3. Levar ao forno pré-aquecido a assar.
4. Numa panela colocar o azeite, a cebola, o alho, levar ao lume e deixar alourar ligeiramente. Acrescentar as ervilhas, a cenoura ralada e o arroz envolver deixar refogar por 2 minutos. Acrescentar a água a ferver (2 porções de água para 1 porção de arroz. Temperar com sal e deixar cozinhar em lume brando.
5. Servir.

### Alergénios

Contém: **Sulfitos**

## POTA ESTUFADA COM BATATA COZIDA

Data de criação: 12/11/2021

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	-	-	-	-
Pota	80g	78,4	16	0,4	1,44
Batata	100g	89,1	2,51	19,2	-
Cebola	25g	4,4	0,2	0,8	0,1
Alho	1,5g	1	0,06	0,17	0,01
Azeite	5ml	45	-	-	5
Louro	0,1g	-	-	-	-
Tomate picado	25g	4,3	0,2	0,9	0,1
Pimenta	0,1g	-	-	-	-

### Modo de preparação

1. Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.
2. Levar uma panela ao lume e colocar azeite, cebola, alho e deixar alourar ligeiramente. Junte o louro e o tomate picado.
3. Juntar as potas cortadas e temperar com sal e pimenta. Adicionar água e deixe ferver em lume brando até as potas estarem bem cozidas.
4. Numa panela, colocar água e sal, deixar ferver e adicionar as batatas cortadas longitudinalmente. Deixar cozinhar.
5. Servir as potas com a batata cozida.

### Alergénios

Contém: Molusco

## BOLINHOS DE BACALHAU NO FORNO COM ARROZ DE CENOURA E ERVILHAS

Data de criação: 12/11/2021

Última Atualização: 26/11/2021

Método de confeção: Estufado e assado

**Tabela de Capitações e Informação Nutricional**

Ingredientes	Capitação	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
Água	q.b.	-	-	-	-
Sal	<0,2g	-	-	-	-
<b>Bolinhos de bacalhau</b>	90g	169,2	10,4	-	10,1
<b>Cebola</b>	25g	4,4	0,2	0,8	0,1
<b>Alho</b>	1,5g	1	0,06	0,17	0,01
<b>Azeite</b>	5ml	45	-	-	5
<b>Cenoura</b>	40g	7,7	0,2	0,6	-
<b>Ervilhas</b>	30g	19	1,9	2,4	0,2
<b>Arroz</b>	30g	105,7	2,0	23,4	0,1

### Modo de preparação

1. Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.
2. Numa panela colocar o azeite, a cebola, o alho, levar ao lume e deixar alourar ligeiramente. Acrescentar as ervilhas, a cenoura ralada e o arroz envolver deixar refogar por 2 minutos. Acrescentar a água a ferver (2 porções de água para 1 porção de arroz. Temperar com sal e deixar cozinhar em lume brando.
3. Num tabuleiro colocar os bolinhos de bacalhau e levar a forno pré aquecido. Deixar dourar dos dois lados.
4. Servir os bolinhos de bacalhau acompanhados com arroz de ervilhas e cenoura.

### Alergénios

Contém: **Peixe, ovo e glúten**

## ESPARGUETE À BOLONHESA

Data de criação: 12/11/2021

Última Atualização: 26/11/2021

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	4,4	0,2	0,8	0,1
Alho	1,5g	-	-	-	-
Sal	<0,2g	-	-	-	-
Carne de vitela picada	90g	133,1	17,9	-	6,8
Água	q.b.	-	-	-	-
Esparguete	30g	107,4	3,6	21,3	0,6
Polpa de tomate	35g	24,5	2,1	1,3	-
Pimenta	0,1g	-	-	-	-

### Modo de preparação

1. Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.
2. Colocar numa panela água e sal, quando começar a ferver acrescentar a massa para (1 porção de massa para 3 porções de água) e deixar cozinhar.
3. Numa panela colocar o azeite, a cebola e o alho a alourar ligeiramente. Acrescentar a polpa de tomate e envolver. Acrescentar a carne picada, o sal e a pimenta
4. e deixar cozinhar.
5. Depois de cozinhados envolver a carne picada ao esparguete escorrido.
6. Servir.

### Alergénios

Contém: **Glúten**



## SALADA RUSSA

Data de criação: 11/11/2021

Última Atualização: 26/11/2021

Método de confeção: Cozido

### Tabela de Capitações e Informação Nutricional

Ingredientes	Capitação	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
Azeite	5ml	-	-	-	-
Atum	90g	192,7	21,9	-	11,7
Ovo	63g	93,9	8,2	-	6,8
Batatas	100g	89,1	2,5	19,2	-
Sal	<0,2g	-	-	-	-
Cenoura	60g	9,31	0,29	2,16	-
Ervilhas	30g	19	1,9	2,4	0,2
Água	q.b.	-	-	-	-

### Modo de preparação

1. Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.
2. Numa panela com água e sal colocar a cenoura e a batata cortados em quadrados, a ervilha e os ovos a cozinhar.
3. Quando cozinhados, retirar do lume, escorrer a água e reservar. Cortar os ovos aos quadrados e adicionar aos restantes ingredientes.
4. Escorrer o atum, adicionar à preparação anterior e envolver. Temperar com azeite.
5. Servir.

### Alergénios

Contém: **Ovo e peixe**

## MEDALHÕES DE PESCADA ASSADOS COM ARROZ BRANCO

Data de criação: 17/11/2021

Última Atualização: 17/11/2021

Método de confeção: Estufado e Assado

### Tabela de Capitações e Informação Nutricional

Ingredientes	Capitação	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
Água	q.b.	-	-	-	-
Sal	<0,2g	-	-	-	-
Arroz	40g	143	3,2	30,2	0,6
Cebola	25g	3,8	0,2	0,4	0,03
Alho	1,5g	1	0,06	0,17	0,01
Medalhões de pescada	90g	204	19,2	-	14,2
Azeite	5ml	45	-	-	5
Vinagre	q.b.	-	-	-	-

### Modo de preparação

1. Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.
2. Num tabuleiro colocar a cebola cortada em luas e o alho. Colocar em cima os medalhões de pescada, temperar com sal e regar com azeite e vinagre. Levar ao forno pré-aquecido a assar.
3. Numa panela adicionar o azeite a cebola e o alho deixar alourar ligeiramente. Juntar o arroz, temperar e envolver. Adicionar água (2 porções de água para 1 de arroz). Deixe cozinhar em lume brando até o arroz estar completamente cozido.
4. Servir.

Alergénios

Contém: Peixe

## FRANGO ESTUFADO COM BATATA COZIDA

Data de criação: 17/11/2021

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)
Azeite	5ml	45	-	-	5
Frango	140g	281,1	27,41	-	19
Batata	100g	89,1	2,51	19,2	-
Cenoura	60g	11,6	0,4	2,6	-
Cebola	25g	3,8	0,2	0,4	0,03
Alho	1,5g	1	0,06	0,17	0,01
Água	q.b.	-	-	-	-
Pimenta	0,1g	-	-	-	-
Tomate picado	25g	4,3	0,2	0,9	0,1

### Modo de preparação

1. Lavar e preparar legumes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.
2. Numa panela, colocar o azeite, a cebola cortada o alho picado a alourar ligeiramente. Adicionar o tomate picado e a cenoura, envolver e adicionar o frango. Temperar e adicionar água, se necessário.
3. Numa panela, colocar água e sal, deixar ferver e adicionar as batatas cortadas longitudinalmente. Deixar cozinhar.
4. Servir o frango estufado com batata cozida.

### Alergénios

Não Contém

## PRESUNTO FRESCO COM MASSA

Data de criação: 23/02/2022

Última Atualização: 23/11/2021

Método de confeção: Assado e cozido

### Tabela de Capitações e Informação Nutricional

Ingredientes	Capitação	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
Alho	1,5g	1	0,06	0,17	0,01
Cebola	25g	4,4	0,2	0,8	0,1
Massa	30	107,4	3,6	21,3	0,6
Presunto (perna)	100g	213	31	-	9,9
Sal	<0,2g	-	-	-	-
Pimenta	0,1	-	--	-	-
Vinagre branco	q.b.	-	-	-	-
Água	q.b	-	-	-	-
Cenoura	50g	12,5	0,3	2,2	-
Salsa	0,1g	-	-	-	-

### Modo de preparação

1. Lavar e preparar legumes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.
2. No dia anterior, fazer uma marinada com azeite, salsa, cenoura, cebola, alho, sal, pimenta e vinagre branco. Adicionar o presunto.
3. No dia seguinte, colocar o presunto no tabuleiro de forno e levar a assar em forno pré-aquecido.
4. Levar ao lume água com sal e um fio de azeite, quando estiver a ferver acrescentar o esparguete (1 porção de massa para 3 de água).
5. Fatiar o presunto e servir com a massa.

### Alergénios

Contém: **Sulfitos e Glúten**

## ESPARGUETE DE ATUM

Data de criação: 09/03/2022

Última Atualização: 09/03/2022

Método de confeção: Cozido e estufado

### Tabela de Captações e Informação Nutricional

Ingredientes	Capitação	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
Água	q.b.	-	-	-	-
Cebola	25g	3,9	0,2	0,7	0,05
Sal	<0,2g	-	-	-	-
Louro	0,1g	-	-	-	-
Alho	1,5g	0,73	0,04	0,12	0,006
Atum	90g	192,6	21,87	-	11,7
Polpa de tomate	35g	35,7	0,4	1,7	3,2
Massa esparguete	30g	107,4	3,63	21,33	0,57
Azeite	5ml	45	-	-	5
Ervas provence	0,1g	-	-	-	-

### Modo de preparação

1. Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.
2. Escorrer bem o atum.
3. Levar ao lume o azeite, o alho, a cebola picada e deixar alourar ligeiramente. Adicionar a polpa de tomate, o atum, envolver e deixar cozer.
4. Levar ao lume água com sal e um fio de azeite, quando estiver a ferver acrescentar o esparguete e deixar cozer.
5. Escorrer o esparguete.
6. Envolver o esparguete com o atum e servir.

### Alergénios

Contém: **Glúten e Peixe**. Pode conter: **Ovo**.

## SALADA RUSSSA

Data de criação: 17/11/2021

Última Atualização: 17/05/2023

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	-
Ervilha	40g	28,8	2,24	3	0,2
Ovo	1 uni	82	7,15	-	5,94
Atum	75g	160,5	18,2	-	9,75
Maionese	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 ervilha, a cenoura, a batata em água e temperar com sal.
4. Colocar as batatas, a cenoura e o feijão-verde cozidos num tabuleiro. Por cima colocar o atum e o ovo.
5. Temperar com maionese.

### Alergénios

Contém: **Ovo e Peixe**

## FILETES DE PESCADA PANADOS NO FORNO COM ARROZ

Data de criação: 17/05/2023

Última Atualização: 17/05/2023

Método de confeção: Assado e estufado

### Tabela de Captações e Informação Nutricional

Ingredientes	Captação	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
Azeite	5ml	45	-	-	5
Cebola	20g	3,06	0,162	0,6	0,04
Arroz	40g	140,8	2,68	31,24	1
Sal	<0,2g	-	-	-	-
Louro	0,1g	-	-	-	-
Água	q.b.	-	-	-	-
Filetes pescada panados	(1 uni) 100g	216	10,2	21,9	9,6

### 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 e deixar alourar ligeiramente, acrescentar o arroz, envolver, adicionar a água, temperar e deixar cozinhar.
3. Aqueça o forno a uma temperatura alta (220°C). Sem descongelar, coloque os filetes num tabuleiro forrado com papel vegetal. Deixe cerca de 15 minutos (até estarem dourados). A meio da preparação vire-os. Servir acompanhado com o arroz.

### Alergénios

Contém: **Glúten, Ovo e Peixe.** | Pode conter: **Leite.**

# DOURADINHOS DE PEIXE NO FORNO COM ARROZ DE FEIJÃO PRETO

Data de criação: 17/11/2021

Última Atualização: 17/05/2023

Método de confeção: Assado e estufado

## Tabela de Capitações e Informação Nutricional

Ingredientes	Capitação	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
Azeite	5ml	45	-	-	5
Cebola	20g	3,06	0,162	0,6	0,04
Arroz	40g	140,8	2,68	31,24	1
Feijão-preto	5g	14,5	1	1,95	0,065
Sal	<0,2g	-	-	-	-
Louro	0,1g	-	-	-	-
Água	q.b.	-	-	-	-
Douradinhos	75g (≈ 3unidades)	152	10,5	12	6,45

## 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 e deixar alourar ligeiramente, acrescentar o arroz, envolver, adicionar a água, temperar. Adicionar o feijão preto e deixar cozinhar.
3. Aqueça o forno a uma temperatura alta (220°C). Sem descongelar, coloque os douradinhos num tabuleiro forrado com papel vegetal. Deixe cerca de 15minutos (até estarem dourados). A meio da preparação vire os douradinhos.

## Alergénios

Contém: **Glúten, Ovo e Peixe.** | Pode conter: **Leite.**



## BACALHAU À GOMES DE SÁ

Data de criação: 17/05/2023

Última atualização: 17/05/2023

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	3,9	0,2	0,7	0,05
Alho	1,5g	0,73	0,04	0,12	0,006
Bacalhau	60g	48	11,4	-	0,24
Sal	<0,2g	-	-	-	-
Pimenta branca	0,1g	0,2	-	-	-
Louro	0,1g	-	-	-	-
Salsa	0,1g	-	-	-	-
Batata	100g	77,43	2,17	16,7	-
Ovo	½ uni	40,9	3,57	-	2,97
Azeitonas	6g	10	0,1	-	1,1
Água	q.b.	-	-	-	-

### Modo de preparação

1. No dia anterior, descongelar o bacalhau desfiado e demolido a temperatura de refrigeração.
2. Numa panela colocar água, sal e louro. Deixar ferver e adicionar o bacalhau, o ovo e as batatas. Deixar cozinhar.
3. Depois de cozido, limpar o bacalhau de espinhas e pele. Separá-lo por lascas grossas e reservar.
4. Numa panela, colocar o azeite, a cebola cortada o alho picado a alourar ligeiramente. Juntar as lascas de bacalhau e as batatas cortadas em cubos. Temperar com sal e pimenta. Deixar cozinhar.
5. Decorar com ovo cozido, salsa e azeitonas. Servir.

### Alergénios

Contém: Peixe | Pode conter: Crustáceos e Moluscos.

## ESPARGUETE DE ATUM

Data de criação: 17/11/2021

Última atualização: 17/05/2023

Método de confecção: 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	3,9	0,2	0,7	0,05
Alho	1,5g	0,73	0,04	0,12	0,006
Atum	90g	192,6	21,87	-	11,7
Polpa de tomate	35g	35,7	0,4	1,7	3,2
Sal	<0,2g	-	-	-	-
Louro	0,1g	-	-	-	-
Ervas de provence	0,1g	-	-	-	-
Massa esparguete	30g	107,4	3,63	21,33	0,57
Água	q.b.	-	-	-	-

### Modo de preparação

1. Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.
2. Escorrer bem o atum.
3. Levar ao lume o azeite, o alho, a cebola picada e deixar alourar ligeiramente. Adicionar a polpa de tomate, o atum, envolver e deixar cozinhar.
4. Levar ao lume água com sal e um fio de azeite, quando estiver a ferver acrescentar o esparguete e deixar cozer.
5. Escorrer o esparguete.
6. Envolver o esparguete com o atum e servir.

### Alergénios

Contém: Glúten e Peixe. | Pode conter: Ovos.

## LOMBO DE PORCO COM MASSA

Data de criação: 23/02/2022

Última Atualização: 17/05/2023

Método de confeção: Assado e cozido

### Tabela de Captações e Informação Nutricional

Ingredientes	Capitação	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
Alho	1,5g	1	0,06	0,17	0,01
Cebola	25g	4,4	0,2	0,8	0,1
Massa	30	107,4	3,6	21,3	0,6
Lombo de porco	100g	213	31	-	9,9
Sal	<0,2g	-	-	-	-
Pimenta	0,1	-	--	-	-
Vinagre branco	q.b.	-	-	-	-
Água	q.b	-	-	-	-
Cenoura	50g	12,5	0,3	2,2	-
Salsa	0,1g	-	-	-	-

### Modo de Preparação

1. Lavar e preparar legumes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.
2. No dia anterior, fazer uma marinada com azeite, salsa, cenoura, cebola, alho, sal, pimenta e vinagre branco. Adicionar o lombo de porco.
3. No dia seguinte, colocar o lombo de porco no tabuleiro de forno e levar a assar em forno pré-aquecido.
4. Levar ao lume água com sal e um fio de azeite, quando estiver a ferver acrescentar o esparguete (1 porção de massa para 3 de água).
5. Fatiar o presunto e servir com a massa.

### Alergénios

Contém: **Sulfitos e Glúten**

# EMPADÃO DE PEIXE

Data de criação: 17/05/2023

Última Atualização: 17/05/2023

Método de confeção: Assado e cozido

## Tabela de Captações e Informação Nutricional

Ingredientes	Captação	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
Alho	1,5g	1	0,06	0,17	0,01
Cebola	25g	4,4	0,2	0,8	0,1
Azeite	5ml	45	-	-	5
Sal	<0,2g	-	-	-	-
Lombos de pescada	100g	86	18	-	1,5
Polpa de tomate	35g	35,7	0,4	1,7	3,2
Água	q.b	-	-	-	-
Batata	100g	89	2,5	19,2	-
Leite	q.b	-	-	-	-
Manteiga	q.b	-	-	-	-
Louro	0,1g	-	-	-	-

## Modo de Preparação

1. Lavar e preparar os alimentos segundo as normas de higiene e segurança alimentar.
2. Descongele o peixe, no dia anterior a temperatura de refrigeração.
3. **Numa panela colocar água, sal e louro. Deixar ferver e adicionar as batatas. Deixar cozinhar.**
4. Levar uma panela ao lume e colocar azeite, cebola, alho e deixar alourar ligeiramente. Junte o louro e a polpa de tomate. Adicione o peixe desfiado, os temperos, envolva e deixe cozinhar.
5. Com a ajuda da varinha mágica, desfaça as batatas a puré. Adicione a manteiga até derreter e de seguida adicione o leite e misture bem com a ajuda da varinha mágica.
6. Disponha metade do puré num tabuleiro, espalhe por cima a mistura de peixe, cubra com o restante puré. Leve a forno pré aquecido a 220°C, até que fique douradinho.

## Alergénios

Contém: Peixe e leite | Pode conter: Crustáceos e Moluscos.

