

FICHAS TÉCNICAS - ACOMPANHAMENTOS

Índice

- 1) [Arroz Branco](#)
- 2) [Arroz Chau-Chau](#)
- 3) [Feijão Preto](#)
- 4) [Arroz Primavera](#)
- 5) [Batata Salteada](#)
- 6) [Massa Salteada](#)

Arroz Branco

Ingrediente	Capitação	Valor Energético (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
<u>Alho</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Azeite</u>	5ml	45	-	5	-
<u>Cebola</u>	20g	3	0,2	-	0,6
<u>Arroz</u>	10g	12,7	0,25	-	2,8
<u>Louro</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Sal</u>	1g	-	-	-	-
Valor Nutricional Médio por refeição		60,7	0,45	5	3,4

Método de Preparação:

1. Colocar água a aquecer num recipiente;
2. Na panela coloca-se a cebola aos cubos e a alho picada com 1 fio de azeite e o louro a refugar;
3. Quando a cebola estiver translúcida colocar o arroz e misturar tudo;
4. Deixar refugar tudo;
5. Quando o arroz estiver bem refogado, acrescentar a água e deixar cozer até desaparecer a água;
6. Servir ainda quente.

Alergénios

Substâncias ou Produtos que provocam alergias ou intolerância (REGULAMENTO (EU) N°1169/2011 DO PARLAMENTO EUROPEU E DO CONSELHO de 25 de outubro de 2011:

¹Leite e Lactose, ²Peixe, ³Ovo, ⁴Glúten, ⁵Amendoim, ⁶Sementes de sésamo, ⁷Frutos de casca Rija, ⁸Mostarda, ⁹Aipo, ¹⁰Moluscos, ¹¹Crustáceos, ¹²Tremoço, ¹³Dióxido de Enxofre e Sulfitos, ¹⁴Soja

Arroz Branco

Ingrediente	Capitação	Valor Energético (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
<u>Alho</u>	100g	67	3,8	0,6	11,3
<u>Azeite</u>	100ml	900	-	100	-
<u>Cebola</u>	100g	15	1	-	3
<u>Arroz</u>	100g	127	2,5	-	28
<u>Louro</u>	100g	-	-	-	-
<u>Sal</u>	100g	-	-	-	-
Valor Nutricional Médio por 100g		1109	7,3	100,6	42,3

Método de Preparação:

1. Colocar água a aquecer num recipiente;
2. Na panela coloca-se a cebola aos cubos e a alho picada com 1 fio de azeite e o louro a refugar;
3. Quando a cebola estiver translúcida colocar o arroz e misturar tudo;
4. Deixar refugar tudo;
5. Quando o arroz estiver bem refogado, acrescentar a água e deixar cozer até desaparecer a água;
6. Servir ainda quente.

Alergénios

Substâncias ou Produtos que provocam alergias ou intolerância (REGULAMENTO (EU) N°1169/2011 DO PARLAMENTO EUROPEU E DO CONSELHO de 25 de outubro de 2011:

¹Leite e Lactose, ²Peixe, ³Ovo, ⁴Glúten, ⁵Amendoim, ⁶Sementes de sésamo, ⁷Frutos de casca Rija, ⁸Mostarda, ⁹Aipo, ¹⁰Moluscos, ¹¹Crustáceos, ¹²Tremoço, ¹³Dióxido de Enxofre e Sulfitos, ¹⁴ Soja

Arroz Chau-Chau

Ingrediente	Capitação	Valor Energético (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
<u>Alho</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Azeite</u>	5ml	45	-	5	-
<u>Cebola</u>	20g	3	0,2	-	0,6
<u>Ovo</u> ³	1 unidade	82	7,2	5,9	-
<u>Ervilhas</u>	55g	30	2,9	0,3	3,9
<u>Cenoura</u>	50g	10	0,3	-	2,2
<u>Fiambre</u> ¹	40g	121	7,2	10,2	0,2
<u>Queijo</u> ¹	40g	64	-	-	-
<u>Salsicha</u> ^{1,8,14}	40g	-	-	-	-
<u>Pimento</u>	30g	6,6	0,48	0,81	0,03
<u>Arroz</u>	10g	12,7	0,25	-	2,8
<u>Louro</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Sal</u>	1g	-	-	-	-
Valor Nutricional Médio por refeição		374,3	18,53	22,21	9,73

Método de Preparação:

1. Na panela coloca-se a cebola aos cubos e o alho picado com 1 fio de azeite e o louro a refugar;
2. Quando a cebola estiver translúcida colocar o arroz e misturar tudo;
3. Deixar refugar tudo;
4. Acrescente as ervilhas, a cenoura e o pimento, misture tudo;
5. Quando estiver bem refogado, acrescentar a água e deixar cozer até desaparecer a água;
6. Quando o arroz estiver pronto, coloque o ovo aos pedaços, o fiambre, o queijo e as salsichas;
7. Mexa tudo;
8. Servir ainda quente.

Alergénios

Contém: leite e derivados, ovo, mostarda e soja

Substâncias ou Produtos que provocam alergias ou intolerância (REGULAMENTO (EU) N°1169/2011 DO PARLAMENTO EUROPEU E DO CONSELHO de 25 de outubro de 2011:

¹Leite e Lactose, ²Peixe, ³Ovo, ⁴Glúten, ⁵Amendoim, ⁶Sementes de sésamo, ⁷Frutos de casca Rija, ⁸Mostarda, ⁹Aipo, ¹⁰Moluscos, ¹¹Crustáceos, ¹²Tremoço, ¹³Dióxido de Enxofre e Sulfitos, ¹⁴Soja

Arroz Chau-Chau

Ingrediente	Capitação	Valor Energético (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
<u>Alho</u>	100g	67	3,8	0,6	11,3
<u>Azeite</u>	100ml	900	-	100	
<u>Cebola</u>	100g	15	1	-	3
<u>Ovo</u> ³	100g	67	3,8	0,6	11,3
<u>Ervilhas</u>	100g	54,5	5,27	0,54	7,09
<u>Cenoura</u>	100g	20	0,6	-	4,4
<u>Fiambre</u> ¹	100g	302,5	18	25,5	0,5
<u>Queijo</u> ¹	100g	316	26	23,4	0,2
<u>Salsicha</u> ^{1,8,14}	100g	160	10	12	3
<u>Pimento</u>	100g	22	1,6	2,7	0,1
<u>Arroz</u>	100g	127	2,5	-	28
<u>Louro</u>	-	-	-	-	-
<u>Sal</u>	-	-	-	-	-
Valor Nutricional Médio por 100g		2051	71,97	165,34	68,89

Método de Preparação:

1. Na panela coloca-se a cebola aos cubos e o alho picado com 1 fio de azeite e o louro a refugar;
2. Quando a cebola estiver translúcida colocar o arroz e misturar tudo;
3. Deixar refugar tudo;
4. Acrescente as ervilhas, a cenoura e o pimento, misture tudo;
5. Quando estiver bem refogado, acrescentar a água e deixar cozer até desaparecer a água;
6. Quando o arroz estiver pronto, coloque o ovo aos pedaços, o fiambre, o queijo e as salsichas;
7. Mexa tudo;
8. Servir ainda quente.

Alergénios

Contém: leite e derivados, ovo, mostarda e soja

Substâncias ou Produtos que provocam alergias ou intolerância (REGULAMENTO (EU) N°1169/2011 DO PARLAMENTO EUROPEU E DO CONSELHO de 25 de outubro de 2011:

¹Leite e Lactose, ²Peixe, ³Ovo, ⁴Glúten, ⁵Amendoim, ⁶Sementes de sésamo, ⁷Frutos de casca Rija, ⁸Mostarda, ⁹Aipo, ¹⁰Moluscos, ¹¹Crustáceos, ¹²Tremoço, ¹³Dióxido de Enxofre e Sulfitos, ¹⁴Soja

Feijão Preto

Ingrediente	Capitação	Valor Energético (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
<u>Alho</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Azeite</u>	5ml	45	-	5	-
<u>Cebola</u>	20g	3	0,2	-	0,6
<u>Louro</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Feijão Preto</u>	40g	111	8,4	0,6	17,6
<u>Chouriço de vinho</u> ^{1,4,13,14}	30g	163	4,6	16,1	-
<u>Bacon</u>	10g	36,7	1,38	3,46	-
<u>Sal</u>	1g	-	-	-	-
Valor Nutricional Médio por refeição		358,7	14,58	25,16	18,2

Método de Preparação:

1. Para preparar esta receita, demolhe o feijão em água de um dia para o outro;
2. No dia, coza-o em água temperada com sal, cebola, alho e louro;
3. Coloque o bacon e o chouriço;
4. Deixe cozer;
5. Numa panela coloque o azeite, o alho e o louro fazendo um estrugido bem apurado;
6. Quando o feijão estiver bem cozido, coloque o estrugido junto e mexa bem;
7. Enquanto o feijão vai apurado, recorre a uma escumadeira e um garfo para amassar alguns grãos de feijão, dessa forma vai tornar o feijão mais cremoso;
8. Quando estiver pronto, desligue o fogo;
9. Sirva ainda quente.

Alergénios

Contém: leite, glúten, sulfitos e soja

Substâncias ou Produtos que provocam alergias ou intolerância (REGULAMENTO (EU) N°1169/2011 DO PARLAMENTO EUROPEU E DO CONSELHO de 25 de outubro de 2011:

¹Leite e Lactose, ²Peixe, ³Ovo, ⁴Glúten, ⁵Amendoim, ⁶Sementes de sésamo, ⁷Frutos de casca Rija, ⁸Mostarda, ⁹Aipo, ¹⁰Moluscos, ¹¹Crustáceos, ¹²Tremoço, ¹³Dióxido de Enxofre e Sulfitos, ¹⁴Soja

Feijão Preto

Ingrediente	Capitação	Valor Energético (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
<u>Alho</u>	100g	67	3,8	0,6	11,3
<u>Azeite</u>	100ml	900	-	100	-
<u>Cebola</u>	100g	15	1	-	3
<u>Louro</u>	100g	-	-	-	-
<u>Feijão Preto</u>	100g	277,5	21	1,5	43,8
<u>Chouriço de vinho</u> ^{1,4,13,14}	100g	543,3	15,3	40,25	-
<u>Bacon</u>	100g	367	4,6	11,5	-
<u>Sal</u>	100g	-	-	-	-
Valor Nutricional Médio por 100g		2169,8	45,7	153,85	58,1

Método de Preparação:

1. Para preparar esta receita, demolhe o feijão em água de um dia para o outro.
2. No dia, coza-o em água temperada com sal, cebola, alho e louro.
3. Coloque o bacon e o chouriço;
4. Deixe cozer;
5. Numa panela coloque o azeite, o alho e o louro fazendo um estrugido bem apurado;
6. Quando o feijão estiver bem cozido, coloque o estrugido junto e mexa bem;
7. Enquanto o feijão vai apurado, recorre a uma escumadeira e um garfo para amassar alguns grãos de
8. Quando estiver pronto, desligue o fogo;
9. Sirva ainda quente.

Alergénios

Contém: glúten, soja, leite e sulfitos

Substâncias ou Produtos que provocam alergias ou intolerância (REGULAMENTO (EU) Nº1169/2011 DO PARLAMENTO EUROPEU E DO CONSELHO de 25 de outubro de 2011:

¹Leite e Lactose, ²Peixe, ³Ovo, ⁴Glúten, ⁵Amendoim, ⁶Sementes de sésamo, ⁷Frutos de casca Rija, ⁸Mostarda, ⁹Aipo, ¹⁰Moluscos, ¹¹Crustáceos, ¹²Tremoço, ¹³Dióxido de Enxofre e Sulfitos, ¹⁴Soja

Arroz Primavera

Ingrediente	Capitação	Valor Energético (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
<u>Alho</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Azeite</u>	5ml	45	-	5	-
<u>Cebola</u>	20g	3	0,2	-	0,6
<u>Ervilhas</u>	55g	30	2,9	0,3	3,9
<u>Cenoura</u>	50g	10	0,3	-	2,2
<u>Pimento</u>	30g	6,6	0,48	0,81	0,03
<u>Arroz</u>	10g	12,7	0,25	-	2,8
<u>Louro</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Sal</u>	1g	-	-	-	-
Valor Nutricional Médio por refeição		107,3	4,13	6,11	9,53

Método de Preparação:

1. Na panela coloca-se a cebola aos cubos e o alho picado com 1 fio de azeite e o louro a refugar;
2. Quando a cebola estiver translúcida colocar o arroz e misturar tudo;
3. Deixar refugar tudo;
4. Acrescente as ervilhas, a cenoura e o pimento, misture tudo;
5. Quando estiver bem refogado, acrescentar a água e deixar cozer até desaparecer a água
6. Quando a água desaparecer, desligue o fogo;
7. Sirva ainda quente.

Alergénios

Substâncias ou Produtos que provocam alergias ou intolerância (REGULAMENTO (EU) N°1169/2011 DO PARLAMENTO EUROPEU E DO CONSELHO de 25 de outubro de 2011:

¹Leite e Lactose, ²Peixe, ³Ovo, ⁴Glúten, ⁵Amendoim, ⁶Sementes de sésamo, ⁷Frutos de casca Rija, ⁸Mostarda, ⁹Aipo, ¹⁰Moluscos, ¹¹Crustáceos, ¹²Tremoço, ¹³Dióxido de Enxofre e Sulfitos, ¹⁴Soja

Arroz Primavera

Ingrediente	Capitação	Valor Energético (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
<u>Alho</u>	100g	67	3,8	0,6	11,3
<u>Azeite</u>	100ml	900	-	100	-
<u>Cebola</u>	100g	15	1	-	3
<u>Ervilhas</u>	100g	54,5	5,27	0,54	7,09
<u>Cenoura</u>	100g	20	0,6	-	4,4
<u>Pimento</u>	100g	22	1,6	2,7	0,1
<u>Arroz</u>	100g	127	2,5	-	28
<u>Louro</u>	100g	-	-	-	-
<u>Sal</u>	100g	-	-	-	-
Valor Nutricional Médio por 100g		1205,5	14,77	103,84	53,89

Método de Preparação:

1. Na panela coloca-se a cebola aos cubos e o alho picado com 1 fio de azeite e o louro a refugar;
2. Quando a cebola estiver translúcida colocar o arroz e misturar tudo;
3. Deixar refugar tudo;
4. Acrescente as ervilhas, a cenoura e o pimento, misture tudo;
5. Quando estiver bem refogado, acrescentar a água e deixar cozer até desaparecer a água
6. Quando a água desaparecer, desligue o fogo;
7. Sirva ainda quente.

Alergénios

Substâncias ou Produtos que provocam alergias ou intolerância (REGULAMENTO (EU) N°1169/2011 DO PARLAMENTO EUROPEU E DO CONSELHO de 25 de outubro de 2011:

¹Leite e Lactose, ²Peixe, ³Ovo, ⁴Glúten, ⁵Amendoim, ⁶Sementes de sésamo, ⁷Frutos de casca Rija, ⁸Mostarda, ⁹Aipo, ¹⁰Moluscos, ¹¹Crustáceos, ¹²Tremoço, ¹³Dióxido de Enxofre e Sulfitos, ¹⁴Soja

Batata Salteada

Ingrediente	Capitação	Valor Energético (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
<u>Alho</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Azeite</u>	5ml	45	-	5	-
<u>Cebola</u>	20g	3	0,2	-	0,6
<u>Louro</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Batata</u>	160g	136	3,84	-	29,6
<u>Sal</u>	1g	-	-	-	-
Valor Nutricional Médio por refeição		184	4,04	5	30,2

Método de Preparação:

1. Descascar e cortar as batatas;
2. Numa panela colocar água temperada com sal e alho para ferver;
3. Quando a água estiver a ferver, colocar as batatas;
4. Deixar cozer;
5. Quando as batatas estiverem cozidas, coar a água e reservar;
6. Numa panela, colocar o azeite, a alho e o louro;
7. Deixar levantar fervura e colocar a batata a saltear;
8. Quando a batata estiver pronta, retirar do fogo;
9. Sirva ainda quente.

Alergénios

Substâncias ou Produtos que provocam alergias ou intolerância (REGULAMENTO (EU) N°1169/2011 DO PARLAMENTO EUROPEU E DO CONSELHO de 25 de outubro de 2011:

¹Leite e Lactose, ²Peixe, ³Ovo, ⁴Glúten, ⁵Amendoim, ⁶Sementes de sésamo, ⁷Frutos de casca Rija, ⁸Mostarda, ⁹Aipo, ¹⁰Moluscos, ¹¹Crustáceos, ¹²Tremoço, ¹³Dióxido de Enxofre e Sulfitos, ¹⁴Soja

Batata Salteada

Ingrediente	Capitação	Valor Energético (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
<u>Alho</u>	100g	67	3,8	0,6	11,3
<u>Azeite</u>	100ml	900	-	100	-
<u>Cebola</u>	100g	15	1	-	3
<u>Louro</u>	-	-	-	-	-
<u>Batata</u>	100g	85	2,4	-	18,5
<u>Sal</u>	-	-	-	-	-
Valor Nutricional Médio por 100g		1067	7,2	100,6	32,8

Método de Preparação:

1. Descascar e cortar as batatas;
2. Numa panela colocar água temperada com sal e alho para ferver;
3. Quando a água estiver a ferver, colocar as batatas;
4. Deixar cozer;
5. Quando as batatas estiverem cozidas, coar a água e reservar;
6. Numa panela, colocar o azeite, a alho e o louro;
7. Deixar levantar fervura e colocar a batata a saltear;
8. Quando a batata estiver pronta, retirar do fogo;
9. Sirva ainda quente

Alergénios

Substâncias ou Produtos que provocam alergias ou intolerância (REGULAMENTO (EU) N°1169/2011 DO PARLAMENTO EUROPEU E DO CONSELHO de 25 de outubro de 2011:

¹Leite e Lactose, ²Peixe, ³Ovo, ⁴Glúten, ⁵Amendoim, ⁶Sementes de sésamo, ⁷Frutos de casca Rija, ⁸Mostarda, ⁹Aipo, ¹⁰Moluscos, ¹¹Crustáceos, ¹²Tremoço, ¹³Dióxido de Enxofre e Sulfitos, ¹⁴Soja

Massa Salteada

Ingrediente	Capitação	Valor Energético (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
<u>Alho</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Azeite</u>	5ml	45	-	5	-
<u>Cebola</u>	20g	3	0,2	-	0,6
<u>Louro</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Massa</u> ^{3,4}	52g	36,9	1,45	0,3	6,9
<u>Sal</u>	1g	-	-	-	-
Valor Nutricional Médio por refeição		84,9	1,65	5,3	7,5

Método de Preparação:

1. Numa panela colocar água temperada com sal e alho para ferver;
2. Quando a água estiver a ferver, colocar a massa;
3. Deixar cozer;
4. Quando a massa estiver cozida, coar a água e reservar;
5. Numa panela, colocar o azeite, o alho e o louro;
6. Deixar levantar fervura e colocar a massa a saltear;
7. Quando a massa estiver pronta, retirar do fogo;
8. Sirva ainda quente

Alergénios

Contém:gluten | Pode conter vestígios de ovo

Substâncias ou Produtos que provocam alergias ou intolerância (REGULAMENTO (EU) N°1169/2011 DO PARLAMENTO EUROPEU E DO CONSELHO de 25 de outubro de 2011:

¹Leite e Lactose, ²Peixe, ³Ovo, ⁴Glúten, ⁵Amendoim, ⁶Sementes de sésamo, ⁷Frutos de casca Rija, ⁸Mostarda, ⁹Aipo, ¹⁰Moluscos, ¹¹Crustáceos, ¹²Tremoço, ¹³Dióxido de Enxofre e Sulfitos, ¹⁴Soja

Massa Salteada

Ingrediente	Capitação	Valor Energético (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
<u>Alho</u>	100g	67	3,8	0,6	11,3
<u>Azeite</u>	100ml	900	-	100	-
<u>Cebola</u>	100g	15	1	-	3
<u>Louro</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Massa</u> ^{3,4}	100g	70,9	2,79	0,57	13,3
<u>Sal</u>	100g	-	-	-	-
Valor Nutricional Médio por 100g		1052,9	7,59	101,17	27,6

Método de Preparação:

1. Numa panela colocar água temperada com sal e alho para ferver;
2. Quando a água estiver a ferver, colocar a massa;
3. Deixar cozer;
4. Quando a massa estiver cozida, coar a água e reservar;
5. Numa panela, colocar o azeite, o alho e o louro;
6. Deixar levantar fervura e colocar a massa a saltear;
7. Quando a massa estiver pronta, retirar do fogo;
8. Sirva ainda quente

Alergénios

Contém:gluten | Pode conter vestígios de ovo

Substâncias ou Produtos que provocam alergias ou intolerância (REGULAMENTO (EU) N°1169/2011 DO PARLAMENTO EUROPEU E DO CONSELHO de 25 de outubro de 2011:

¹Leite e Lactose, ²Peixe, ³Ovo, ⁴Glúten, ⁵Amendoim, ⁶Sementes de sésamo, ⁷Frutos de casca Rija, ⁸Mostarda, ⁹Aipo, ¹⁰Moluscos, ¹¹Crustáceos, ¹²Tremoço, ¹³Dióxido de Enxofre e Sulfitos, ¹⁴Soja