

FICHAS TÉCNICAS - PRATOS DE CARNE

Índice

- 1) [Massa à Lavrador \(carne de vaca, chouriço e bacon\), Repolho e Feijão Vermelho](#)
- 2) [Arroz de Pato \(Pato, Chouriço e bacon\)](#)
- 3) [Peitinho de Frango Estufado com cogumelos](#)
- 4) [Strogonoff de frango](#)
- 5) [Strogonoff de peru](#)
- 6) [Almondegas estufadas](#)
- 7) [Bife de Peru Grelhado](#)
- 8) [Vitela Estufada](#)
- 9) [Bifinhos de Porco Estufados Com Cogumelos](#)
- 10) [Arroz à Valenciana](#)
- 11) [Rancho](#)
- 12) [Feijoada à Transmontana](#)
- 13) [Lombo de Porco Assado](#)
- 14) [Rojões](#)
- 15) [Carne picada](#)
- 16) [Frango assado ao natural](#)

Massa à Lavrador (carne de vaca, chouriço e bacon), Repolho e Feijão Vermelho

Ingrediente	Capitação	Valor Energético (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
<u>Azeite</u>	5 ml	45	-	5	-
<u>Carne de Vaca</u>	140g	288,8	32,8	17,6	-
<u>Bacon</u>	10g	36,7	1,38	3,46	-
<u>Chouriço</u> ^{1,4,13,14}	10 g	33	1,1	3,2	-
<u>Cebola</u>	20 g	3	0,2	-	0,6
<u>Cenoura</u>	30 g	6	0,2	-	1,3
<u>Massa</u> ^{3,4}	75 g	266	9,3	1,4	52,5
<u>Repolho</u>	30 g	7	0,4	0,1	1,1
<u>Polpa de Tomate</u>	50 g	10	0,4	0,2	1,8
<u>Piri Piri</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Alho</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Louro</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Sal</u>	1 g	-	-	-	-
Valor Nutricional Médio por refeição		695,5	45,78	30,96	57,3

Método de Confeção: Estufado

Método de Preparação:

1. Coza o feijão numa panela com água abundante e sal, até ficar cozido;
2. Retire do lume e reserve;
3. Descasque as cebolas e os alhos, pique-os e refogue-os num tacho com azeite;
4. Junte as carnes cortadas em pequenos pedaços, os enchidos e a cenoura;
5. Tempere com piri-piri, o louro e sal;
6. Deixe saltear;
7. Quando estiver tudo bem envolvido e refogado, acrescentar a polpa de tomate;
8. Deixar cozer e apurar;
9. Adicione depois a água necessária para completar a cozedura do prato;
10. Quando a água estiver a ferver, coloque a massa e o repolho em pedaços;
11. Retifique os temperos de sal e acrescente o feijão vermelho previamente cozido;
12. Deixe cozer e apurar;
13. Sirva quente.

Alergénios

Contém: leite, glúten, sulfitos e soja | Pode conter vestígios de ovo

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

Criado a ____/____/____ por: _____

Aprovado a ____/____/____ por: _____

Massa à Lavrador (carne de vaca, chouriço e bacon), Repolho e Feijão Vermelho

Ingrediente	Capitação	Valor Energético (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
<u>Azeite</u>	100 ml	900	-	100	-
<u>Carne de Vaca</u>	100g	206,3	23,4	12,5	-
<u>Bacon</u>	100g	367	1,38	3,46	-
<u>Chouriço</u> ^{1,4,14}	100g	330	11	32	-
<u>Cebola</u>	100 g	15	1	-	3
<u>Cenoura</u>	100g	20	0,6	-	4,4
<u>Massa</u> ^{3,4}	100g	381	12,4	1,86	70
<u>Repolho</u>	100g	23,3	1,33	0,33	3,67
<u>Polpa de Tomate</u>	100g	100	0,8	0,4	3,6
<u>Piri Piri</u>	100g	10	0,5	-	1,3
<u>Alho</u>	100g	141	12	10	0,7
<u>Louro</u>	100g	-	-	-	-
<u>Feijão Vermelho</u>	100g	277,5	21	1,5	44
<u>Sal</u>	100g	-	-	-	-
Valor Nutricional Médio por 100g		2771,1	85,41	162,05	130,67

Método de Confeção: Estufado

Método de Preparação:

1. Coza o feijão numa panela com água abundante e sal, até ficar cozido;
2. Retire do lume e reserve;
3. Descasque as cebolas e os alhos, pique-os e refogue-os num tacho com azeite;
4. Junte as carnes cortadas em pequenos pedaços, os enchidos e a cenoura;
5. Tempere com piri-piri, o louro e sal;
6. Deixe saltear;
7. Quando estiver tudo bem envolvido e refogado, acrescentar a polpa de tomate;
8. Deixar cozer e apurar;
9. Adicione depois a água necessária para completar a cozedura do prato;
10. Quando a água estiver a ferver, coloque a massa e o repolho em pedaços;
11. Retifique os temperos de sal e acrescente o feijão vermelho previamente cozido;
12. Deixe cozer e apurar;
13. Sirva quente.

Alergénios

Contém: leite, glúten, sulfitos e soja | Pode conter vestígios de ovo

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

Criado a ____/____/____ por: _____

Aprovado a ____/____/____ por: _____

Arroz de Pato (Pato, Chouriço e bacon)

Ingrediente	Capitação	Valor Energético (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
<u>Arroz</u>	80 g	282	5,4	0,3	62,5
<u>Azeite</u>	5 ml	45	-	5	-
<u>Cebola</u>	25 g	4	0,2	0,1	0,8
<u>Pato</u>	88 g	117	16,9	5,5	--
<u>Bacon</u>	10g	36,7	1,38	3,46	-
<u>Chouriço</u> ^{1,4,13,14}	10 g	33	1.1	3.2	-
<u>Vinho tinto</u> ¹³	25 ml	14,3	-	-	14,3
<u>Queijo</u> ¹	30g	97,8	6,75	116,7	4,14
<u>Polpa de Tomate</u>	50 g	10	0,4	0,2	1,8
<u>Sal</u>	1 g	-	-	-	-
<u>Pimenta</u>	qb	-	-	-	-
<u>Colorau</u>	qb	-	-	-	-
<u>Piri Piri</u>	qb	-	-	-	-
<u>Louro</u>	qb	-	-	-	-
Valor Nutricional Médio por refeição		639,8	31,03	125,76	83,54

Método de Confeção: Assado

Método de Preparação:

1. Num tacho, coloque o litro e meio de água, o vinho tinto, metade do chouriço, o bacon fumado, as folhas de louro, pato, o sal, o louro e o piri piri;
2. Deixe cozer durante 40 minutos;
3. Coe e reserve o caldo da cozedura do pato;
4. Num tacho, faça um refogado com o azeite, a cebola picada e o alho picado;
5. Deixe alourar 3 minutos e junte a polpa de tomate;
6. Deixe apurar durante 5 minutos;
7. Deixe arrefecer as carnes, desfie o pato e corte o chouriço e o toucinho fumado aos cubos. Junte ao tacho do refogado;
8. Adicione um pouco do caldo e deixe apurar durante 3 minutos;
9. Junte o arroz e misture bem. Depois adicione o restante caldo da cozedura, a pimenta e o colorau. Quando levantar fervura baixe o lume e deixe cozer durante 10 minutos;
10. Coloque o arroz num tabuleiro de ir ao forno. Corte o restante chouriço às rodelas e decore por cima do
11. Leve ao forno a 170° C durante 15 minutos até alourar.

Alergénios

Contém: leite e derivados, dióxido de enxofre e sulfitos e soja | Pode conter vestígios de glúten

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

Criado a ____/____/____ por: _____

Aprovado a ____/____/____ por: _____

Arroz de Pato (Pato, Chouriço e bacon)

Ingrediente	Capitação	Valor Energético (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
<u>Arroz</u>	100g	127	2,5	-	28
<u>Azeite</u>	100ml	900	-	100	-
<u>Cebola</u>	100g	15	1	-	3
<u>Pato</u>	100g	132	19,2	6,25	-
<u>Bacon</u>	100g	367	1,38	3,46	-
<u>Chouriço</u> ^{1,4,13,14}	100g	330	11	32	-
<u>Vinho tinto</u> ¹³	100g	57,2	-	-	57,2
<u>Queijo</u> ¹	100g	316	26	23,4	0,2
<u>Polpa de Tomate</u>	100g	100	0,8	0,4	3,6
<u>Sal</u>	100g	-	-	-	-
<u>Pimenta</u>	100g	211	10,7	2,7	38,3
<u>Colorau</u>	100g	-	-	-	-
<u>Piri Piri</u>	100g	10	0,5	-	1,3
<u>Louro</u>	100g	-	-	-	-
Valor Nutricional Médio por 100g		2565,2	73,08	168,21	131,6

Método de Confeção: Assado

Método de Preparação:

1. Num tacho, coloque o litro e meio de água, o vinho tinto, metade do chouriço, o bacon fumado, as folhas de
2. Deixe cozer durante 40 minutos.
3. Coe e reserve o caldo da cozedura do pato.
4. Num tacho, faça um refogado com o azeite, a cebola picada e o alho picado.
5. Deixe alourar 3 minutos e junte a polpa de tomate.
6. Deixe apurar durante 5 minutos.
7. Deixe arrefecer as carnes, desfie o pato e corte o chouriço e o toucinho fumado aos cubos. Junte ao tacho
8. Adicione um pouco do caldo e deixe apurar durante 3 minutos.
9. Junte o arroz e misture bem. Depois adicione o restante caldo da cozedura, a pimenta e o colorau. Quando
10. Coloque o arroz num tabuleiro de ir ao forno. Corte o restante chouriço às rodelas e decore por cima do
11. Leve ao forno a 170° C durante 15 minutos até alourar.

Alergénios

Contém: leite e derivados, dióxido de enxofre e sulfitos e soja | Pode conter vestígios de glúten

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

Criado a ____/____/____ por: _____

Aprovado a ____/____/____ por: _____

Peitinho de Frango Estufado com cogumelos

Ingrediente	Capitação	Valor Energético (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
<u>Azeite</u>	5 ml	45	-	5	-
<u>Cebola</u>	25 g	4	0.2	0.1	0.8
<u>Alho</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Frango</u>	130 g	261	25,5	17,7	-
<u>Cogumelos</u>	25 g	3	0.5	0.1	0.1
<u>Polpa de Tomate</u>	50 g	10	0.4	0.2	1.8
<u>Pimento</u>	30g	6,6	0,48	0,81	0,03
<u>Louro</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Piri Piri</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Salsa</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Colorau</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Molho inglês</u> ¹⁴	5 ml	4,05	0,16	-	0,85
<u>Farinha Maizena</u>	2g	7,5	-	-	1,8
<u>Sal</u>	1 g	-	-	-	-
Valor Nutricional Médio por refeição		341,15	26,14	23,51	2,68

Método de Confeção: Estufado

Método de Preparação:

1. Pica-se a cebola, alho e coloca-se num tacho com azeite e a polpa de tomate até alourar;
2. Depois de alourado acrescentar o pimento, o louro, o piri piri e o colorau;
3. Deixar apurar;
4. Acrescentar o molho inglês;
5. Deixar apurar;
6. Após isto, adicionar a farinha maizena e mexer sempre até o molho engrossar;
7. Quando o molho estiver na consistência desejada, acrescentar o peito de frango partido aos pedaços;
8. Temperar, sal e deixa-se estufar;
9. Quando estiver quase pronto acrescentar a salsa e os cogumelos;
10. Servir ainda quente.

Alergénios

Contém: soja

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

Criado a ____/____/____ por: _____

Aprovado a ____/____/____ por: _____

Peitinho de Frango Estufado com cogumelos

Ingrediente	Capitação	Valor Energético (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
<u>Azeite</u>	100 ml	900	-	100	-
<u>Cebola</u>	100 g	15	1	-	3
<u>Alho</u>	100g	141	12	10	0,7
<u>Frango</u>	100g	240,8	27,6	14,3	3,4
<u>Cogumelos</u>	100g	24,5	4,28	0,82	-
<u>Polpa de Tomate</u>	100g	100	0,8	0,4	3,6
<u>Pimento</u>	100g	22	1,6	2,7	0,1
<u>Louro</u>	-	-	-	-	-
<u>Piri Piri</u>	100g	10	0,5	-	1,3
<u>Salsa</u>	100g	14	3,1	-	0,4
<u>Colorau</u>	-	-	-	-	-
<u>Molho inglês</u> ¹⁴	100 ml	81	3,2	-	17
<u>Farinha Maizena</u>	100g	-	-	-	-
<u>Sal</u>	-	-	-	-	-
Valor Nutricional Médio por 100g		1548,3	54,08	128,22	29,5

Método de Confeção: Estufado

Método de Preparação:

1. Pica-se a cebola, alho e coloca-se num tacho com azeite e a polpa de tomate até alourar;
2. Depois de alourado acrescentar o pimento, o louro, o piri piri e o colorau;
3. Deixar apurar;
4. Acrescentar o molho inglês;
5. Deixar apurar;
6. Após isto, adicionar a farinha maizena e mexer sempre até o molho engrossar;
7. Quando o molho estiver na consistência desejada, acrescentar o peito de frango partido aos pedaços;
8. Temperar, sal e deixa-se estufar;
9. Quando estiver quase pronto acrescentar a salsa e os cogumelos;
10. Servir ainda quente.

Alergénios

Contém: soja

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

Criado a ____/____/____ por: _____

Aprovado a ____/____/____ por: _____

Strogonoff de frango

Ingrediente	Capitação	Valor Energético (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
<u>Azeite</u>	5 ml	45	-	5	-
<u>Cebola</u>	25 g	4	0,2	0,1	0,8
<u>Alho</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Peito de Frango</u>	130 g	261	25,5	17,7	-
<u>Cogumelos</u>	25 g	3	0,5	0,1	0,1
<u>Polpa de Tomate</u>	50 g	10	0,4	0,2	1,8
<u>Louro</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Piri Piri</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Salsa</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Colorau</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Sal</u>	1 g	-	-	-	-
Valor Nutricional Médio por refeição		323	26,6	23,1	2,7

Método de Confeção: Estufado

Método de Preparação:

1. Pica-se a cebola, alho e coloca-se num tacho com azeite e a polpa de tomate até alourar;
2. Depois de alourado acrescentar o louro, o piri piri e o colorau;
3. Deixar apurar;
4. Quando o molho estiver na consistência desejada, acrescentar o peito de frango partido aos pedaços;
5. Temperar, sal e deixa-se estufar;
6. Quando estiver quase pronto acrescentar a salsa e os cogumelos;
7. Servir ainda quente.

Alergénios

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

Strogonoff de frango

Ingrediente	Capitação	Valor Energético (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
<u>Azeite</u>	100 ml	900	-	100	-
<u>Cebola</u>	100 g	15	1	-	3
<u>Alho</u>	100g	141	12	10	0,7
<u>Peito de Frango</u>	100g	200	25,5	13,6	-
<u>Cogumelos</u>	100g	12	2,09	0,4	-
<u>Polpa de Tomate</u>	100g	100	0,8	0,4	3,6
<u>Louro</u>	100g	-	-	-	-
<u>Piri Piri</u>	100g	10	0,5	-	1,3
<u>Salsa</u>	100g	14	3,1	-	0,4
<u>Colorau</u>	100g	-	-	-	-
<u>Sal</u>	100g	-	-	-	-
Valor Nutricional Médio por 100g		1392	44,99	124,4	9

Método de Confeção: Estufado

Método de Preparação:

1. Pica-se a cebola, alho e coloca-se num tacho com azeite e a polpa de tomate até alourar;
2. Depois de alourado acrescentar o louro, o piri piri e o colorau;
3. Deixar apurar;
4. Quando o molho estiver na consistência desejada, acrescentar o peito de frango partido aos pedaços;
5. Temperar, sal e deixa-se estufar;
6. Quando estiver quase pronto acrescentar a salsa e os cogumelos;
7. Servir ainda quente.

Alergénios

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

Strogonoff de peru

Ingrediente	Capitação	Valor Energético (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
<u>Azeite</u>	5 ml	45	-	5	-
<u>Cebola</u>	25g	4	0,2	0,1	0,8
<u>Alho</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Peito de peru</u>	111g	116,6	25,9	1,44	-
<u>Cogumelos</u>	25g	3	0,5	0,1	0,1
<u>Polpa de Tomate</u>	50g	10	0,4	0,2	1,8
<u>Pimento</u>	30g	6,6	0,48	0,81	0,03
<u>Louro</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Piri Piri</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Salsa</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Colorau</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Sal</u>	1g	-	-	-	-
Valor Nutricional Médio por refeição		185,2	27,48	7,65	2,73

Método de Confeção: Estufado

Método de Preparação:

1. Pica-se a cebola, alho e coloca-se num tacho com azeite e a polpa de tomate até alourar;
2. Depois de alourado acrescentar o pimento, o louro, o piri piri e o colorau.
3. Deixar apurar;
4. Quando o molho estiver na consistência desejada, acrescentar o peito de peru partido aos pedaços;
5. Temperar, sal e deixa-se estufar;
6. Quando estiver quase pronto acrescentar a salsa e os cogumelos;
7. Servir ainda quente.

Alergénios

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

Strogonoff de peru

Ingrediente	Capitação	Valor Energético (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
<u>Azeite</u>	100 ml	900	-	100	-
<u>Cebola</u>	100 g	15	1	-	3
<u>Alho</u>	100g	141	12	10	0,7
<u>Peito de peru</u>	100g	104,9	23,3	1,3	-
<u>Cogumelos</u>	100g	12	2,09	0,4	-
<u>Polpa de Tomate</u>	100g	100	0,8	0,4	3,6
<u>Pimento</u>	100g	22	1,6	2,7	0,1
<u>Louro</u>	-	-	-	-	-
<u>Piri Piri</u>	100g	10	0.5	-	1.3
<u>Salsa</u>	100g	14	3,1	-	0,4
<u>Colorau</u>	-	-	-	-	-
<u>Sal</u>	-	-	-	-	-
Valor Nutricional Médio por 100g		1318,9	43,89	114,8	7,8

Método de Confeção: Estufado

Método de Preparação:

1. Pica-se a cebola, alho e coloca-se num tacho com azeite e a polpa de tomate até alourar;
2. Depois de alourado acrescentar o pimento, o louro, o piri piri e o colorau;
3. Deixar apurar;
4. Quando o molho estiver na consistência desejada, acrescentar o peito de peru partido aos pedaços;
5. Temperar, sal e deixa-se estufar;
6. Quando estiver quase pronto acrescentar a salsa e os cogumelos;
7. Servir ainda quente.

Alergénios

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, ¹²Tremço, ¹³Dióxido de Enxofre e Sulfitos, ¹⁴Soja

Almondegas de Bovino estufadas

Ingrediente	Capitação	Valor Energético (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
<u>Azeite</u>	5ml	45	-	5	-
<u>Cebola</u>	25g	4	0,2	0,1	0,8
<u>Alho</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Almondegas de Bovino</u> ^{4,13,14}	88g	179,52	12,32	12,32	4,22
<u>pimento</u>	30g	6,6	0,48	0,81	0,03
<u>Polpa de tomate</u>	50g	10	0,4	0,2	1,8
<u>cenoura</u>	50g	10	0,3	-	2,2
<u>Louro</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Sal</u>	1g	-	-	-	-
Valor Nutricional Médio por refeição		255,12	13,7	18,43	9,05

Método de Confeção: Estufado

Método de Preparação:

1. Leve ao lume o azeite o alho picado, a cebola picada, a polpa de tomate e deixe estufar durante alguns minutos, até ficar apurado;
2. Passe a varinha para triturar os pedaços do molho;
3. Acrescente o pimento e a cenoura;
4. Deixe estufar;
5. Depois de ter o molho homogéneo, adicione as almôndegas até que fiquem cozidas;
6. Servir ainda quente.

Alergénios

Contém: glúten, sulfitos e soja

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

Almondegas estufadas

Ingrediente	Capitação	Valor Energético (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
<u>Azeite</u>	100ml	900	-	100	-
<u>Cebola</u>	100g	15	1	-	3
<u>Alho</u>	100g	141	12	10	0,7
<u>Almondegas de Bovino</u> ^{4,13,14}	100g	203,9	14	14	4,8
<u>Pimento</u>	100g	22	1,6	2,7	0,1
<u>Polpa de Tomate</u>	100g	100	0,8	0,4	3,6
<u>Cenoura</u>	100g	20	0,6	-	4,4
<u>Louro</u>	-	-	-	-	-
<u>Sal</u>	-	-	-	-	-
Valor Nutricional Médio por 100g		1401,9	30	127,1	16,6

Método de Confeção: Estufado

Método de Preparação:

1. Leve ao lume o azeite o alho picado, a cebola picada, a polpa de tomate e deixe estufar durante alguns minutos, até ficar apurado;
2. Passe a varinha para triturar os pedaços do molho;
3. Acrescente o pimento e a cenoura;
4. Deixe estufar;
5. Depois de ter o molho homogéneo, adicione as almôndegas até que fiquem cozidas;
6. Servir ainda quente;

Alergénios

Contém: glúten, sulfitos e soja

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, ¹⁴ Soja

Bife de Peru Grelhado

Ingrediente	Capitação	Valor Energético (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
<u>Azeite</u>	5ml	45	-	5	-
<u>Bife de Peru</u>	150g	201	34,5	7,1	-
<u>Alho</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Limão</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Sal</u>	1g	-	-	-	-
Valor Nutricional Médio por refeição		246	34,5	12,1	0

Método de Confeção: Grelhado

Método de Preparação:

1. Temperar os bifeinhos com sumo de limão e sal;
2. Deixar marinar por alguns minutos;
3. Coloca-se o bife de peru num grelhador bem quente com um pouco de azeite e deixa-se grelhar;
4. Servir ainda quente.

Alergénios

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

Bife de Peru Grelhado

Ingrediente	Capitação	Valor Energético (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
<u>Azeite</u>	100ml	900	-	100	-
<u>Bife de Peru</u>	100g	134	23	-	-
<u>Alho</u>	100g	141	12	10	0,7
<u>Limão</u>	100g	24	0,3		1,5
<u>Sal</u>	1 g	-	-	-	-
Valor Nutricional Médio por 100g		1199	35,3	110	2,2

Método de Confeção: Grelhado

Método de Preparação:

1. Temperar os bifeinhos com sumo de limão e sal;
2. Deixar marinar por alguns minutos;
3. Coloca-se o bife de peru num grelhador bem quente com um pouco de azeite e deixa-se grelhar;
4. Servir ainda quente.

Alergénios

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

Vitela Estufada

Ingrediente	Capitação	Valor Energético (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
<u>Azeite</u>	5ml	45	-	5	-
<u>Cebola</u>	20g	3,5	0,2	-	0,6
<u>pimento</u>	30g	6,6	0,48	0,81	0,03
<u>Cenoura</u>	50g	10	0,3	-	2,2
<u>Alho</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Louro</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Sal</u>	1g	-	-	-	-
<u>Vitela</u>	170g	251	33,8	12,9	-
<u>Polpa de Tomate</u>	50g	10	0,4	0,2	1,8
<u>Salsa</u>	-	-	-	-	-
<u>Piri piri</u>	-	-	-	-	-
Valor Nutricional Médio por refeição		326,1	35,18	18,91	4,63

Método de Confeção: Estufado

Método de Preparação:

1. Pica-se a cebola, alho e coloca-se num tacho com azeite e a polpa de tomate até alourar;
2. Depois de alourado acrescentar o pimento, o louro, o piri piri, o colorau e a cenoura;
3. Deixar apurar;
4. Após isto deve-se adicionar água e a vitela cortada aos bocados, sal e a água;
5. Deixa-se estufar;
6. Quando estiver quase pronto acrescentar a salsa;
7. 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

Vitela Estufada

Ingrediente	Capitação	Valor Energético (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
<u>Azeite</u>	100ml	900	-	100	-
<u>Cebola</u>	100g	15	1	-	3
<u>Pimento</u>	100g	22	1,6	2,7	0,1
<u>Cenoura</u>	100g	20	0,6	-	4,4
<u>Alho</u>	100g	141	12	10	0,7
<u>Louro</u>	100g	-	-	-	-
<u>Sal</u>	100g	-	-	-	-
<u>Vitela</u>	100g	147,6	19,8	8,6	-
<u>Polpa de Tomate</u>	100g	100	0,8	0,4	3,6
<u>Salsa</u>	100g	14	3,1	-	0,4
<u>Piri Piri</u>	100g	10	0,5	-	1,3
Valor Nutricional Médio por 100g		1369,6	39,4	121,7	13,5

Método de Confeção: Estufado

Método de Preparação:

1. Pica-se a cebola, alho e coloca-se num tacho com azeite e a polpa de tomate até alourar;
2. Depois de alourado acrescentar o pimento, o louro, o piri piri, o colorau e a cenoura;
3. Deixar apurar;
4. Após isto deve-se adicionar água e a vitela cortada aos bocados, sal e a água;
5. Deixa-se estufar;
6. Quando estiver quase pronto acrescentar a salsa;
7. 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

Bifinhos de Porco Estufados Com Cogumelos

Ingrediente	Capitação	Valor Energético (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
<u>Azeite</u>	5ml	45	-	5	-
<u>Cebola</u>	25g	4	0,2	0,1	0,8
<u>Fêveras</u>	170g	604	29,4	54,1	-
<u>Cogumelos</u>	25g	3	0,5	0,1	0,1
<u>Polpa de Tomate</u>	50g	10	0,4	0,2	1,8
<u>pimento</u>	30g	6,6	0,48	0,81	0,03
<u>Louro</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Piri Piri</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Salsa</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Colorau</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Alho</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Molho inglês</u> ¹⁴	5ml	4,05	0,16	-	0,85
Valor Nutricional Médio por refeição		676,65	31,14	60,31	3,58

Método de Confeção: Estufado

Método de Preparação:

1. Pica-se a cebola, alho e coloca-se num tacho com azeite e a polpa de tomate até alourar;
2. Depois de alourado acrescentar o pimento, o louro, o piri piri, o colorau e o molho inglês;
3. Deixar apurar;
4. Após isto deve-se adicionar água, os bifinhos de porco e o sal;
5. Deixa-se estufar;
6. Quando estiver quase pronto acrescentar a salsa e os cogumelos;
7. Servir ainda quente.

Alergénios

Contém: soja

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, ¹²Tremçoço, ¹³Dióxido de Enxofre e Sulfitos, ¹⁴ Soja

Bifinhos de Porco Estufados Com Cogumelos

Ingrediente	Capitação	Valor Energético (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
<u>Azeite</u>	100ml	900	-	100	-
<u>Cebola</u>	100g	15	1	-	3
<u>Fêveras</u>	100g	-	-	-	-
<u>Cogumelos</u>	100g	12	2,09	0,4	-
<u>Polpa de Tomate</u>	100g	100	0,8	0,4	3,6
<u>Pimento</u>	100g	22	1,6	2,7	0,1
<u>Louro</u>	-	-	-	-	-
<u>Piri Piri</u>	100g	10	0,5	-	1,3
<u>Salsa</u>	100g	14	3,1	-	0,4
<u>Colorau</u>	-	-	-	-	-
<u>Alho</u>	100g	141	12	10	0,7
<u>Molho inglês</u> ¹⁴	100 ml	81	3,2	-	17
Valor Nutricional Médio por 100g		1295	24,29	113,5	26,1

Método de Confeção: Estufado

Método de Preparação:

1. Pica-se a cebola, alho e coloca-se num tacho com azeite e a polpa de tomate até alourar;
2. Depois de alourado acrescentar o pimento, o louro, o piri piri, o colorau e o molho inglês;
3. Deixar apurar;
4. Após isto deve-se adicionar água, os bifinhos de porco e o sal;
5. Deixa-se estufar;
6. Quando estiver quase pronto acrescentar a salsa e os cogumelos;
7. Servir ainda quente.

Alergénios

Contém: soja

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, ¹⁴ Soja

Arroz à Valenciana

Ingrediente	Capitação	Valor Energético (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
<u>Alho</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Arroz</u>	80g	282	5,4	0,3	62,5
<u>Azeite</u>	5ml	45	-	5	-
<u>Carne de Vaca</u>	140g	288,8	32,8	17,6	-
<u>Cebola</u>	20g	3	0,2	-	0,6
<u>Ervilhas</u>	35g	19	1,9	0,2	2,5
<u>Sal</u>	1g	-	-	-	-
<u>Bacon</u>	10g	36,7	1,38	3,46	-
<u>Chouriço</u> ^{1,4,13,14}	10 g	33	1,1	3,2	-
<u>Lulas</u> ¹⁰	50g	65,5	7,9	3,15	1,4
<u>Cenoura</u>	50g	10	0,3	-	2,2
<u>Piri piri</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Pimento</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Louro</u>	q.b.	-	-	-	-
Valor Nutricional Médio por refeição		783	50,98	32,91	69,2

Método de Confeção: Estufado

Método de Preparação:

1. Pica-se a cebola e o alho;
2. Coloca-se num tacho com azeite até alourar;
3. Acrescentar a polpa de tomate, o piri piri, o pimento e o louro;
4. Deixar apurar;
5. Juntar a carne aos cubos, o bacon, o chouriço, a cenoura e as ervilhas;
6. Deixa-se estufar;
7. Quando estiver quase cozido, junta-se o arroz e cobre-se com água e sal, deixando-se estufar;
8. Servir ainda quente.

Alergénios: Sulfitos

Contém: leite e derivados, molusco, dióxido de enxofre e sulfitos e soja | Pode conter vestígios de glúten

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 à Valenciana

Ingrediente	Capitação	Valor Energético (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
<u>Alho</u>	100g	141	12	10	0,7
<u>Arroz</u>	100g	127	2,5	-	28
<u>Azeite</u>	100 ml	900	-	100	-
<u>Carne de Vaca</u>	100g	206,3	23,4	17,6	-
<u>Cebola</u>	100 g	15	23,4		3
<u>Ervilhas</u>	100g	54,54	23,4	0,54	7,09
<u>Sal</u>	100g	-	23,4	-	-
<u>Bacon</u>	100g	367	23,4	3,46	-
<u>Chouriço</u> ^{1,4,13,14}	100g	330	23,4	32	-
<u>Lulas</u>	100g	131	23,4	6,3	2,8
<u>Cenoura</u>	100g	20	23,4	-	4,4
<u>Piri Piri</u>	100g	10	23,4	-	1,3
<u>Pimento</u>	100g	22	23,4	2,7	0,1
<u>Louro</u>	100g	-	23,4	-	-
Valor Nutricional Médio por 100g		2323,84	271,9	172,6	47,39

Método de Confeção: Estufado

Método de Preparação:

1. Pica-se a cebola e o alho;
2. Coloca-se num tacho com azeite até alourar;
3. Acrescentar a polpa de tomate, o piri piri, o pimento e o louro;
4. Deixar apurar;
5. Juntar a carne aos cubos, o bacon, o chouriço, a cenoura e as ervilhas;
6. Deixa-se estufar;
7. Quando estiver quase cozido, junta-se o arroz e cobre-se com água e sal, deixando-se estufar;
8. Servir ainda quente.

Alergénios: Sulfitos

Contém: leite e derivados, molusco, dióxido de enxofre e sulfitos e soja | Pode conter vestígios de glúten

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

Rancho

Ingrediente	Capitação	Valor Energético (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
<u>Azeite</u>	5 ml	45	-	5	-
<u>Carne de vitela</u>	100g	227	21,3	15,8	-
<u>Cebola</u>	25g	4	0,2	0,1	0,8
<u>Grão-de-bico</u>	50g	60,5	4,2	1	8,4
<u>Massa</u> ^{3,4}	75 g	266	9,3	1,4	52,5
<u>Polpa de Tomate</u>	50g	10	0,4	0,2	1,8
<u>Repolho</u>	180g	35	4,3	0,4	3,8
<u>Sal</u>	1g	-	-	-	-
<u>Bacon</u>	10g	36,7	1,38	3,46	-
<u>Chouriço</u> ^{1,4,13,14}	10g	33	1,1	3,2	-
<u>Piri piri</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Cenoura</u>	50g	10	0,3	-	2,2
<u>Louro</u>	q.b.	-	-	-	-
Valor Nutricional Médio por refeição		727,2	37,98	30,56	69,5

Método de Confeção: Estufado

Método de Preparação: demolhando no dia anterior;

Cozer o grão de bico

1. Pica-se a cebola e o alho;
2. Coloca-se num tacho com azeite até alourar;
3. Acrescentar a polpa de tomate, o piri piri e o louro;
4. Deixar apurar;
5. Juntar a carne aos cubos, o bacon, o chouriço e o repolho;
6. Deixa-se estufar;
7. Quando estiver quase cozido, acrescentar a massa e deixar cozer;
8. No final da confeção acrescentar o grão de bico, previamente confeccionado, e a salsa;
9. Quando estiver pronto, servir ainda quente;

Alergénios

Contém: leite, glúten, sulfitos e soja | 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

Rancho

Ingrediente	Capitação	Valor Energético (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
<u>Azeite</u>	100ml	900	-	100	-
<u>Carne de vitala</u>	100g	206,3	23,4	17,6	-
<u>Cebola</u>	100g	15	1	-	3
<u>Grão-de-bico</u>	100g	664	38	10	102,8
<u>Massa</u> ^{3,4}	100g	70,9	2,79	0,57	13,3
<u>Polpa de Tomate</u>	100g	100	0,8	0,4	3,6
<u>Repolho</u>	100g	23,3	1,33	0,33	3,67
<u>Sal</u>	100g	-	-	-	-
<u>Bacon</u>	100g	367	1,38	3,46	-
<u>Chouriço</u> ^{1,4,13,14}	100g	330	11	32	-
<u>Piri Piri</u>	100g	10	0,5	-	1,3
<u>Cenoura</u>	100g	20	0,6	-	4,4
<u>Louro</u>	100g	-	-	-	-
Valor Nutricional Médio por 100g		2706,5	80,3	164,36	130,77

Método de Confeção: Estufado

Método de Preparação: demolhando no dia anterior;

Cozer o grão de bico

1. Pica-se a cebola e o alho;
2. Coloca-se num tacho com azeite até alourar;
3. Acrescentar a polpa de tomate, o piri piri e o louro;
4. Deixar apurar;
5. Juntar a carne aos cubos, o bacon, o chouriço e o repolho;
6. Deixa-se estufar;
7. Quando estiver quase cozido, acrescentar a massa e deixar cozer;
8. No final da confeção acrescentar o grão de bico, previamente confeccionado, e a salsa;
9. Quando estiver pronto, servir ainda quente;

Alergénios

Contém: leite, glúten, sulfitos e soja | Pode conter vestígios de ovo

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

Feijoada à Transmontana

Ingrediente	Capitação	Valor Energético (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
<u>Azeite</u>	5ml	45	-	5	-
<u>Cebola</u>	25g	4	0,2	0,1	0,8
<u>Cenoura</u>	50g	10	0,3	-	2,2
<u>Chouriço</u> ^{1,4,13,14}	30g	90	3,3	9,6	-
<u>Couve Lombarda</u>	180g	35	4,3	0,4	3,8
<u>Entrecosto</u>	280g	532	54,9	34,7	-
<u>Farinheira</u>	20g	100	1	8,2	5,3
<u>Feijão</u>	40g	111	8,4	0,6	17,6
<u>Sal</u>	1g	-	-	-	-
<u>Bacon</u>	10g	36,7	1,38	3,46	-
<u>Alho</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Piri piri</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Cominhos</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Polpa de Tomate</u>	50g	10	0,4	0,2	1,8
Valor Nutricional Médio por refeição		973,7	74,18	62,26	31,5

Método de Confeção: Estufado

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;
3. À parte, coza as carnes num tacho com água e uma das cebolas descascadas e cortadas em pedaços;
4. Vá retirando as carnes conforme forem ficando cozinhadas;
5. Descasque a restante cebola e o alho, pique-os, deite-os para um tacho, junte o louro e o azeite, leve ao lume e deixe refogar até a cebola ficar macia;
6. Adicione o vinho branco, o tomate picado, as cenouras descascadas e cortadas em rodela, os chouriços também cortados em rodela e ainda a couve em pedaços;
7. Deixe cozinhar 5 minutos;
8. Acrescente depois o feijão com um pouco do caldo da cozedura e todas as carnes cortadas em pedaços;
9. Rectifique o sal, tempere com pimenta, tape e deixe cozinhar até apurar;
10. Depois sirva ainda quente.

Alergénios

Contém: leite e derivados, dióxido de enxofre e sulfitos e soja | Pode conter vestígios de glúten

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

Criado a ____/____/____ por: _____

Aprovado a ____/____/____ por: _____

Feijoada à Transmontana

Ingrediente	Capitação	Valor Energético (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
<u>Azeite</u>	100ml	900	-	100	-
<u>Cebola</u>	100g	15	1	-	3
<u>Cenoura</u>	100g	20	0,6	-	4,4
<u>Chouriço</u> ^{1,4,13,14}	100g	330	11	32	-
<u>Couve Lombarda</u>	100g	19,4	2,39	0,22	2,11
<u>Entrecosto</u>	100g	190	19,6	12,4	-
<u>Farinheira</u>	100g	500	5	41	26,5
<u>Feijão Vermelho</u>	100g	277,5	21	1,5	44
<u>Sal</u>	1g	-	-	-	-
<u>Bacon</u>	100g	367	1,38	3,46	-
<u>Alho</u>	100g	141	12	10	0,7
<u>Piri Piri</u>	100g	10	0,5	-	1,3
<u>Cominhos</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Polpa de Tomate</u>	50g	10	0,4	0,2	1,8
Valor Nutricional Médio por 100g		2779,9	74,87	200,78	83,81

Método de Confeção: Estufado

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;
3. À parte, coza as carnes num tacho com água e uma das cebolas descascadas e cortadas em pedaços;
4. Vá retirando as carnes conforme forem ficando cozinhadas;
5. Descasque a restante cebola e o alho, pique-os, deite-os para um tacho, junte o louro e o azeite, leve ao lume e deixe refogar até a cebola ficar macia;
6. Adicione o vinho branco, o tomate picado, as cenouras descascadas e cortadas em rodela, os chouriços também cortados em rodela e ainda a couve em pedaços;
7. Deixe cozinhar 5 minutos;
8. Acrescente depois o feijão com um pouco do caldo da cozedura e todas as carnes cortadas em pedaços;
9. Rectifique o sal, tempere com pimenta, tape e deixe cozinhar até apurar;
10. Depois sirva ainda quente.

Alergénios

Contém: leite e derivados, dióxido de enxofre e sulfitos e soja | Pode conter vestígios de glúten

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

Criado a ____/____/____ por: _____

Página 25 de 33

Aprovado a ____/____/____ por: _____

Lombo de Porco Assado

Ingrediente	Capitação	Valor Energético (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
<u>Azeite</u>	5 ml	45	-	5	-
<u>Cebola</u>	20g	3,5	0,2	-	0,6
<u>Louro</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Sal</u>	1g	-	-	-	-
<u>Lombo de Porco</u>	170g	357	55,59	14,96	-
<u>Alho</u>	-	-	-	-	-
<u>Massa de Pimentão</u>	2g	0,4	-	0,06	-
<u>Salsa</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Louro</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Cominhos</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Colorau</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Piri Piri</u>	q.b.	-	-	-	-
Valor Nutricional Médio por refeição		405,9	55,79	20,02	0,6

Método de Confeção: Assado

1. Preparar o frango, lave-o por dentro e por fora, deixe escorrer;
2. Numa assadeira colocar no fundo a cebola, o pimento, o alho, o piri piri, o louro e o colorau;
3. Mexa tudo muito bem;
4. Depois de tudo bem misturado, adicionar o azeite, o sal e a salsa, voltar a misturar;
5. Depois de tudo bem misturado, coloque o Lombo na assadeira e envolva no preparado previamente realizado;
6. Levar para assar em forno médio até começar a dourar mais ou menos 40 minutos, aumentar o forno para o máximo para dourar e ficar crocante;
7. Quando estiver bem cozinhado, retire do forno;
8. 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

Lombo de Porco Assado

Ingrediente	Capitação	Valor Energético (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
<u>Azeite</u>	100ml	900	-	100	-
<u>Cebola</u>	100g	15	1	-	3
<u>Louro</u>	100ml	-	-	-	-
<u>Sal</u>	100g	-	-	-	-
<u>Lombo de Porco</u>	100ml	210	32,7	8,8	-
<u>Alho</u>	100g	141	12	10	0,7
<u>Massa de Pimentão</u>	100g	20	1,3	0,4	-
<u>Salsa</u>	100g	14	3,1	-	0,4
<u>Louro</u>	100g	-	-	-	-
<u>Cominhos</u>	100g	-	-	-	-
<u>Colorau</u>	100g	-	-	-	-
<u>Piri Piri</u>	100g	10	0,5	-	1,3
Valor Nutricional Médio por 100g		1310	50,6	119,2	5,4

Método de Confeção: Assado

1. Preparar o frango, lave-o por dentro e por fora, deixe escorrer;
2. Numa assadeira colocar no fundo a cebola, o pimento, o alho, o piri piri, o louro e o colorau;
3. Mexa tudo muito bem;
4. Depois de tudo bem misturado, adicionar o azeite, o sal e a salsa, voltar a misturar;
5. Depois de tudo bem misturado, coloque o Lombo na assadeira e envolva no preparado previamente realizado;
6. Levar para assar em forno médio até começar a dourar mais ou menos 40 minutos, aumentar o forno para o máximo para dourar e ficar crocante;
7. Quando estiver bem cozinhado, retire do forno;
8. Sirva ainda quente.

Alergénios

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

Rojões

Ingrediente	Capitação	Valor Energético (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
<u>Carne de Porco aos cubos</u>	100g	239	18,1	18,5	-
<u>Cebola</u>	25g	4	0,2	0,1	0,8
<u>Massa de Pimentão</u>	2g	0,4	-	0,06	-
<u>Salsa</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Louro</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Cominhos</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Colorau</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Alho</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Oleo</u>	5 ml	44,8	-	4,9	-
<u>Morcela</u> ^{4,13}	10g	36,3	1,2	2,9	1,2
<u>Tripa Enfarinhada</u>	10g	49,8	0,48	4,1	2,67
<u>Sal</u>	q.b.	-	-	-	-
Valor Nutricional Médio por refeição		374,3	19,98	30,56	4,67

Método de Confeção: Frito

Método de Preparação:

1. Deite os rojões para uma tigela, tempere-os com o azeite, o vinho branco, a massa de pimentão, a folha de louro, os dentes de alho laminados e os cominhos;
2. Envolve bem, tape e deixe marinar no frigorífico durante pelo menos 2 horas;
3. Aqueça o óleo, junte a carne bem escorrida e deixe cozinhar em lume forte durante cerca de 10 minutos;
4. Reduza o lume, adicione a marinada, rectifique o sal, tempere com uma pitada de pimenta, tape e deixe cozinhar durante mais cerca de 35 minutos ou até o molho ficar bem apurado e a carne macia;
5. Se necessário, acrescente um pouco de água quente a meio, mas garantindo que fica com pouco molho no final;
6. Retire do lume e sirva decorado com pickles e azeitonas;
7. Sirva ainda quente.

Alergénios

Contém: glúten 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

Rojões

Ingrediente	Capitação	Valor Energético (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
<u>Carne de Porco aos cubos</u>	100g	239	18,1	18,5	-
<u>Cebola</u>	100g	15	1	-	3
<u>Massa de Pimentão</u>	100g	20	1,3	0,4	-
<u>Salsa</u>	100g	14	3,1	-	0,4
<u>Louro</u>	100g	-	-	-	-
<u>Cominhos</u>	100g	-	-	-	-
<u>Colorau</u>	100g	-	-	-	-
<u>Alho</u>	100g	141	12	10	0,7
<u>Óleo</u>	100ml	896	-	98	-
<u>Morcela</u> ^{4,13}	100g	363	12	29	12
<u>Tripa Enfarinhada</u>	10g	498	4,8	41	26,7
<u>Sal</u>	q.b.	-	-	-	-
Valor Nutricional Médio por 100g		2186	52,3	196,9	42,8

Método de Confeção: Frito

Método de Preparação:

1. Deite os rojões para uma tigela, tempere-os com o azeite, o vinho branco, a massa de pimentão, a folha de louro, os dentes de alho laminados e os cominhos;
2. Envolve bem, tape e deixe marinar no frigorífico durante pelo menos 2 horas;
3. Aqueça o óleo, junte a carne bem escorrida e deixe cozinhar em lume forte durante cerca de 10 minutos;
4. Reduza o lume, adicione a marinada, rectifique o sal, tempere com uma pitada de pimenta, tape e deixe cozinhar durante mais cerca de 35 minutos ou até o molho ficar bem apurado e a carne macia;
5. Se necessário, acrescente um pouco de água quente a meio, mas garantindo que fica com pouco molho no final;
6. Retire do lume e sirva decorado com pickles e azeitonas;
7. Sirva ainda quente.

Alergénios

Contém: glúten 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

Carne Picada

Ingrediente	Capitação	Valor Energético (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
<u>Azeite</u>	5ml	45	-	5	-
<u>Cebola</u>	25g	4	0,2	0,1	0,8
<u>Louro</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Piri Piri</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Pimento</u>	30g	6,6	0,48	0,81	0,03
<u>Sal</u>	1g	-	-	-	-
<u>Vitela picada</u>	150g	304,5	33,6	18,45	0,9
<u>Polpa de Tomate</u>	50g	10	0,4	0,2	1,8
<u>Salsa</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Alho</u>	-	-	-	-	-
Valor Nutricional Médio por refeição		370,1	34,68	24,56	3,53

Método de Confeção: Estufado

Método de Preparação:

1. Pica-se a cebola e coloca-se num tacho com azeite até alourar;
2. Depois de estar bem apurado, acrescentar o pimento e o louro;
3. Junta-se a carne triturada, e mistura-se muito bem com o estrugido;
4. Depois de bem envolvido, acrescentar a polpa de tomate e o piri piri;
5. Temperar e deixar estufar e apurar;
6. Quando a carne estiver quase estufada, acrescentar a salsa;
7. Deixar terminar de estufar;
8. Servir ainda quente.

Alergénios

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, ¹²Tremço, ¹³Dióxido de Enxofre e Sulfitos, ¹⁴Soja

Carne Picada

Ingrediente	Capitação	Valor Energético (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
<u>Azeite</u>	100ml	900	-	100	-
<u>Cebola</u>	100g	15	1	-	3
<u>Louro</u>	100g	-	-	-	-
<u>Piri Piri</u>	100g	10	0,5	-	1,3
<u>Pimento</u>	100g	22	1,6	2,7	0,1
<u>Sal</u>	100g	-	-	-	-
<u>Vitela picada</u>	100g	-	-	-	-
<u>Polpa de Tomate</u>	100g	10	0,4	0,2	1,8
<u>Salsa</u>	100g	14	3,1	-	0,4
<u>Alho</u>	100g	141	12	10	0,7
Valor Nutricional Médio por 100g		1112	18,6	112,9	7,3

Método de Confeção: Estufado

Método de Preparação:

1. Pica-se a cebola e coloca-se num tacho com azeite até alourar;
2. Depois de estar bem apurado, acrescentar o pimento e o louro;
3. Junta-se a carne triturada, e mistura-se muito bem com o estrugido;
4. Depois de bem envolvido, acrescentar a polpa de tomate e o piri piri;
5. Temperar e deixar estufar e apurar;
6. Quando a carne estiver quase estufada, acrescentar a salsa;
7. Deixar terminar de estufar;
8. Servir ainda quente.

Alergénios

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

Frango assado ao natural

Ingrediente	Capitação	Valor Energético (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
<u>Cebola</u>	25g	4	0,2	0,1	0,8
<u>Frango</u>	110g	264,9	30,36	15,73	3,74
<u>Pimento</u>	30g	6,6	0,48	0,81	0,03
<u>Alho</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Salsa</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Piri Piri</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Azeite</u>	5ml	45	-	5	-
<u>Louro</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Colorau</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Sal</u>	1g	-	-	-	-
Valor Nutricional Médio por refeição		320,5	31,04	21,64	4,57

Método de Confeção: Assado

Método de Preparação:

1. Preparar o frango, lave-o por dentro e por fora, deixe escorrer;
2. Numa assadeira colocar no fundo a cebola, o pimento, o alho, o piri piri, o louro e o colorau;
3. Mexa tudo muito bem;
4. Depois de tudo bem misturado, adicionar o azeite, o sal e a salsa, voltar a misturar;
5. Depois de tudo bem misturado, coloque o frango na assadeira e envolva no preparado previamente realizado;
6. Levar para assar em forno médio até começar a dourar mais ou menos 40 minutos, aumentar o forno para o máximo para dourar e ficar crocante;
7. Quando estiver bem cozinhado, retire do forno;
8. Sirva ainda quente.

Alergénios

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

Frango assado ao natural

Ingrediente	Capitação	Valor Energético (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
<u>Cebola</u>	100g	15	1	-	3
<u>Frango</u>	100g	240,8	27,6	14,3	3,4
<u>Pimento</u>	100g	22	1,6	2,7	0,1
<u>Alho</u>	100g	141	12	10	0,7
<u>Salsa</u>	100g	14	3,1	-	0,4
<u>Piri Piri</u>	100g	10	0,5	-	1,3
<u>Azeite</u>	100ml	900	-	100	-
<u>Louro</u>	100g	-	-	-	-
<u>Colorau</u>	100g	-	-	-	-
<u>Sal</u>	100g	-	-	-	-
Valor Nutricional Médio por 100g		1342,8	45,8	127	8,9

Método de Confeção: Assado

Método de Preparação:

1. Preparar o frango, lave-o por dentro e por fora, deixe escorrer;
2. Numa assadeira colocar no fundo a cebola, o pimento, o alho, o piri piri, o louro e o colorau;
3. Mexa tudo muito bem;
4. Depois de tudo bem misturado, adicionar o azeite, o sal e a salsa, voltar a misturar;
5. Depois de tudo bem misturado, coloque o frango na assadeira e envolva no preparado previamente realizado;
6. Levar para assar em forno médio até começar a dourar mais ou menos 40 minutos, aumentar o forno para o máximo para dourar e ficar crocante;
7. Quando estiver bem cozinhado, retire do forno;
8. Sirva ainda quente.

Alergénios

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