

FICHAS TÉCNICAS - OVOLACTOVEGETARIANOS

Índice

- 1) [Tortilha de batata, ovo e queijo](#)
- 2) [Peixinhos da horta](#)
- 3) [Bolonhesa de lentilhas](#)
- 4) [Empadão de soja](#)
- 5) [Salteado de cogumelos com pimento, espinafres e cebola](#)
- 6) [Massa de grão-de-bico, repolho, cenoura e curgete](#)
- 7) [Salada de batata, grão, brócolos e cenoura](#)
- 8) [Feijoada Vegetariana](#)
- 9) [Gratinado de legumes \(alho, cenoura, curgete, pimentos, ervilha\) com broa e queijo](#)
- 10) [Omelete de Espinafres, Alho Francês e Cenoura](#)

Tortilha de batata, ovo e queijo

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>Batatas</u>	200g	178	5	-	38,4
<u>Cebola</u>	20g	3	0,2	-	0,6
<u>Ovo</u> ³	1 unidade	82	7,2	5,9	-
<u>Pimenta</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Queijo</u> ¹	10g	31,6	2,6	2,34	0,02
<u>Sal</u>	1g	-	-	-	-
Valor Nutricional Médio por refeição		339,6	15	13,24	39,02

Método de Confeção: Frito

Método de Preparação:

1. Descasque as batatas, corte-as em fatias finas e coza-as;
2. Passe as batatas para uma frigideira com um pouco de azeite e junta a cebola em tiras bem finas;
3. Bater os ovos e temperar com sal, pimenta e o alho;
4. Juntar as tiras de queijo;
5. Junte esta mistura à frigideira e misture;
6. Deixe cozinhar completamente de um lado antes de virar e repetir o processo;
7. Servir ainda quente.

Alergénios

Contém: leite e derivados e 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

Tortilha de batata, ovo e queijo

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>Batatas</u>	100g	89	2,5	-	19,2
<u>Cebola</u>	100g	15	1	-	3
<u>Ovo</u> ³	100ml	141	12	10	0,7
<u>Pimenta</u>	100g	211	10,7	2,7	38,3
<u>Queijo</u> ¹	100g	316	26	23,4	0,2
<u>Sal</u>	100g	-	-	-	-
Valor Nutricional Médio por 100g		1739	56	136,7	72,7

Método de Confeção: Frito

Método de Preparação:

1. Descasque as batatas, corte-as em fatias finas e coza-as;
2. Passe as batatas para uma frigideira com um pouco de azeite e junta a cebola em tiras bem finas;
3. Bater os ovos e temperar com sal, pimenta e o alho;
4. Juntar as tiras de queijo;
5. Junte esta mistura à frigideira e misture;
6. Deixe cozinhar completamente de um lado antes de virar e repetir o processo;
7. Servir ainda quente.

Alergénios

Contém: leite e derivados e 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, ¹²Tremçoço, ¹³Dióxido de Enxofre e Sulfitos, ¹⁴Soja

Peixinhos da Horta

Ingrediente	Capitação	Valor Energético (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
<u>Farinha</u> ⁴	20g	69,4	1,56	0,22	14,86
<u>Cebola</u>	20g	3	0,2	-	0,6
<u>Alho</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Salsa</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Ovo</u> ³	1 unidade	82	7,2	5,9	-
<u>Feijão Verde</u>	180g	39,6	3,24	0,54	6,3
<u>Sal</u>	1g	-	-	-	-
<u>Óleo</u>	5 ml	44,8	-	4,9	-
Valor Nutricional Médio por refeição		238,8	12,2	11,56	21,76

Método de Confeção: Frito

Método de Preparação:

1. Coze-se o feijão verde;
2. Escorre-se e reserva-se;
3. Bate-se o ovo, juntamente com a farinha;
4. Lava-se e pica-se a cebola, a salsa e o alho;
5. Adiciona-se ao preparado anterior;
6. Adiciona-se o feijão verde e coloca-se a fritar;
7. Quando prontos, servir ainda quente;

Alergénios

Contém: ovo e glúten

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

Peixinhos da Horta

Ingrediente	Capitação	Valor Energético (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
<u>Farinha</u> ⁴	100g	347	7,8	1,1	74,3
<u>Cebola</u>	100g	15	1	-	3
<u>Alho</u>	100g	141	12	10	0,7
<u>Salsa</u>	100g	14	3,1	-	0,4
<u>Ovo</u> ³	100g	67	3,8	0,6	11,3
<u>Feijão Verde</u>	100g	23	1,8	0,3	3,5
<u>Sal</u>	100g	-	-	-	-
<u>Óleo</u>	-	-	-	-	-
Valor Nutricional Médio por 100g		607	29,5	12	93,2

Método de Confeção: Frito

Método de Preparação:

1. Coze-se o feijão verde;
2. Escorre-se e reserva-se;
3. Bate-se o ovo, juntamente com a farinha;
4. Lava-se e pica-se a cebola, a salsa e o alho;
5. Adiciona-se ao preparado anterior;
6. Adiciona-se o feijão verde e coloca-se a fritar;
7. Quando pronto, servir ainda quente;

Alergénios

Contém: ovo e glúten

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

Bolonhesa de Lentilhas

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>Lentilhas</u>	61g	65,8	5,6	0,18	10,2
<u>Polpa de Tomate</u>	50g	10	0,4	0,2	1,8
<u>Salsa</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Alho</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Massa</u> ^{3,4}	75g	266	9,3	1,4	52,5
Valor Nutricional Médio por refeição		397,4	15,98	7,69	65,33

Método de Confeção: Estufado

Método de Preparação:

1. No dia anterior à confeção, colocar as lentilhas a demolhar;
2. No dia da confeção da refeição: coza as lentilhas num tacho com o dobro da água por 10 a 15 minutos (não coza demais). Quando estiverem quase cozidas adicione metade do sal. Escorra a água das lentilhas e reserve-as.
3. Após a cozedura das lentilhas, pica-se a cebola e coloca-se num tacho com azeite até alourar;
4. Depois de estar bem apurado, acrescentar o pimento e o louro;
5. Junta-se as lentilhas, e mistura-se muito bem com o estrugido;
6. Depois de bem envolvido, acrescentar a polpa de tomate e o piri piri;
7. Temperar e apurar;
8. Quando a refeição estiver quase pronta, acrescentar a salsa;
9. Deixar terminar de estufar;
10. Massa:
11. Coloca-se um tacho com água, sal, azeite e alho a aquecer;
12. Quando estiver a ferver, colocar a massa a cozer;
13. Quanto estiver cozida, retirar do fogo e escorrer a água;
14. Depois de tudo confeccionado, empratar a massa com as lentilhas ainda por cima;
15. Servir ainda quente.

Alergénios

Contém: glúten | 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: _____

Bolonhesa de Lentilhas

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>Lentilhas</u>	100g	107,9	9,1	0,29	16,7
<u>Polpa de Tomate</u>	100g	100	0,8	0,4	3,6
<u>Salsa</u>	100g	14	3,1	-	0,4
<u>Alho</u>	100g	141	12	10	0,7
<u>Massa</u> ^{3,4}	100g	381	12,4	1,86	70
Valor Nutricional Médio por 100g		1690,9	40,5	115,25	95,8

Método de Confeção: Estufado

Método de Preparação:

1. No dia anterior à confeção, colocar as lentilhas a demolhar;
2. No dia da confeção da refeição: coza as lentilhas num tacho com o dobro da água por 10 a 15 minutos (não
3. Após a cozedura das lentilhas, pica-se a cebola e coloca-se num tacho com azeite até alourar;
4. Depois de estar bem apurado, acrescentar o pimento e o louro;
5. Junta-se as lentilhas, e mistura-se muito bem com o estrugido;
6. Depois de bem envolvido, acrescentar a polpa de tomate e o piri piri;
7. Temperar e apurar;
8. Quando a refeição estiver quase pronta, acrescentar a salsa;
9. Deixar terminar de estufar;
10. Massa:
11. Coloca-se um tacho com água, sal, azeite e alho a aquecer;
12. Quando estiver a ferver, colocar a massa a cozer;
13. Quanto estiver cozida, retirar do fogo e escorrer a água;
14. Depois de tudo confeccionado, empratar a massa com as lentilhas ainda por cima;
15. Servir ainda quente.

Alergénios

Contém: glúten | 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: _____

Empadão de Soja

Ingrediente	Capitação	Valor Energético (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
<u>Azeite</u>	5ml	45	-	5	-
<u>Polpa de Tomate</u>	50g	10	0,4	0,2	1,8
<u>Margarina</u> ¹	5g	36,1	-	4	-
<u>Leite</u> ¹	30ml	14,1	0,99	1,23	1,47
<u>Soja</u> ^{4,6,7,14}	90g	317	46,8	6,84	9,9
<u>Colorau</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Noz-Moscada</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Batata</u>	186g	166	4,65	-	35,7
<u>Sal</u>	1g	-	-	-	-
<u>Cebola</u>	20g	3	0,2	-	0,6
<u>Alho</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Salsa</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Pimento</u>	30g	6,6	0,48	0,81	0,03
<u>Piri Piri</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Ovo</u> ³	1 unidade	82	7,5	5,9	-
<u>Vinho branco</u> ¹³	25ml	14,8	-	-	-
<u>Louro</u>	q.b.	-	-	-	-
Valor Nutricional Médio por refeição		694,6	61,02	23,98	13,8

1. Puré

Descascar e cortar as batatas;

Colocar no fogo, uma panela com água e sal, quando a água estiver a ferver, colocar as batatas a cozer;

Quando as batatas estiverem cozidas, triturar bem;

Após a trituração das batatas, numa panela em fogo baixo, acrescentar o leite, e a margarina e a noz-moscada; Mexer muito bem até obter uma consistência de puré homogéneo;

2. Soja

3 Coloque a soja granulada a demolhar em água morna durante 20 minutos.

4. Num tacho, coloque a cebola, os alhos picados e o azeite e deixe refugar;

5. Quando a cebola estiver refugada, acrescentar vinho, a polpa de tomate, o colorau, o pimento o louro e o piri piri e deixa-se apurar;

6. Quando o molho estiver bem apurado, colocar a soja a estufar;

7. Deixa-se estufar e apurar bem;

8. Quando estiver quase pronto, acrescentar a salsa;

9. Empadão:

10. Numa travessa colocar no fundo parte do puré de batata, de seguida uma camada de soja estufado e finalizar com puré;

11. Por cima, pincelar com gema de ovo;

12. Levar ao forno até ficar dourado;

13. Servir ainda quente.

Alergénios

Contém: leite, ovo, glúten, sementes de sésamo, frutos de casca rija, dióxido de enxofre e 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

Criado a ____/____/____ por: _____

Aprovado a ____/____/____ por: _____

Empadão de Soja

Ingrediente	Capitação	Valor Energético (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
<u>Azeite</u>	100ml	900	-	100	-
<u>Polpa de Tomate</u>	100g	100	0,8	0,4	3,6
<u>Margarina</u> ¹	100g	722	-	80	-
<u>Leite</u> ¹	100ml	47	3,3	4,1	4,9
<u>Soja</u> ^{4,6,7,14}	100g	352,2	52	7,6	11
<u>Colorau</u>	100g	-	-	-	-
<u>Noz-Moscada</u>	100g	-	-	-	-
<u>Batata</u>	100g	89	2,47	-	35,7
<u>Sal</u>	100g	-	-	-	-
<u>Cebola</u>	100g	15	1	-	3
<u>Alho</u>	100g	141	12	10	0,7
<u>Salsa</u>	100g	14	3,1	-	0,4
<u>Pimento</u>	100g	22	1,6	2,7	0,1
<u>Piri Piri</u>	100g	10	0,5	-	1,3
<u>Ovo</u> ³	100g	67	3,8	0,6	11,3
<u>Vinho branco</u> ¹³	100ml	59,2	-	-	-
<u>Louro</u>	100g	-	-	-	-
Valor Nutricional Médio por 100g		2538,4	80,57	205,4	72

1. Puré

Descascar e cortar as batatas;

Colocar no fogo, uma panela com água e sal, quando a água estiver a ferver, colocar as batatas a cozer;

Quando as batatas estiverem cozidas, triturar bem;

Após a trituração das batatas, numa panela em fogo baixo, acrescentar o leite, e a margarina e a noz-moscada;

Mexer muito bem até obter uma consistência de puré homogéneo;

2. Soja

3 Coloque a soja granulada a demolhar em água morna durante 20 minutos.

4. Num tacho, coloque a cebola, os alhos picados e o azeite e deixe refugar;

5. Quando a cebola estiver refugada, acrescentar vinho, a polpa de tomate, o colorau, o pimento o louro e o piri piri e deixa-se apurar;

6. Quando o molho estiver bem apurado, colocar a soja a estufar;

7. Deixa-se estufar e apurar bem;

8. Quando estiver quase pronto, acrescentar a salsa;

9. Empadão:

10. Numa travessa colocar no fundo parte do puré de batata, de seguida uma camada de soja estufado e

11. Por cima, pincelar com gema de ovo;

12. Levar ao forno até ficar dourado;

13. Servir ainda quente.

Alergénios

Contém: leite, ovo, glúten, sementes de sésamo, frutos de casca rija, dióxido de enxofre e 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

Criado a ____/____/____ por: _____

Aprovado a ____/____/____ por: _____

Salteado de cogumelos com pimento, espinafres e cebola

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>	25g	4	0,2	0,1	0,8
<u>Louro</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Cogumelos</u>	204g	24,5	4,28	0,82	-
<u>Pimento</u>	30g	6,6	0,48	0,81	0,03
<u>Espinafres</u>	204g	44,8	5,3	1,84	1,63
<u>Sal</u>	1g	-	-	-	-
Valor Nutricional Médio por refeição		124,9	10,26	8,57	2,46

Método de Confeção: Salteado

Método de Preparação:

1. Numa sertã colocar a cebola cortada aos cubinhos, o alho picado, o louro e o azeite, levar ao fogo a refugar;
2. Quando a cebola estiver refugada, acrescentar os cogumelos e o pimento;
3. Deixar cozer;
4. Acrescentar os espinafres e deixar cozer tudo;
5. Quando estiver tudo cozinhado, retirar do fogo e servir com arroz.

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

Salteado de cogumelos com pimento, espinafres e cebola

Ingrediente	Capitação	Valor Energético (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
<u>Alho</u>	100g	141	12	10	0,7
<u>Azeite</u>	100ml	900	-	100	
<u>Cebola</u>	100g	15	1	-	3
<u>Louro</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Cogumelos</u>	100g	12	2,09	0,4	-
<u>Pimento</u>	100g	22	1,6	2,7	0,1
<u>Espinafres</u>	100g	21,9	2,59	0.90	0,79
<u>Sal</u>	1 g	-	-	-	-
Valor Nutricional Médio por 100g		1111,9	19,28	113,1	4,59

Método de Confeção: Salteado

Método de Preparação:

1. Numa sertã colocar a cebola cortada aos cubinhos, o alho picado, o louro e o azeite, levar ao fogo a refugar;
2. Quando a cebola estiver refugada, acrescentar os cogumelos e o pimento;
3. Deixar cozer;
4. Acrescentar os espinafres e deixar cozer tudo;
5. Quando estiver tudo cozinhado, retirar do fogo e servir com arroz.

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

Massa de grão-de-bico, repolho, cenoura e curgete

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>Cenoura</u>	50g	10	0,3	-	2,2
<u>Curgete</u>	204g	34,7	3,26	0,61	4,1
<u>Grão-de-bico</u>	50g	332	19	5	51,4
<u>Repolho</u>	30g	7	0,4	0,1	1,1
<u>Cebola</u>	25g	4	0,2	0,1	0,8
<u>Louro</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Massa</u> ^{3,4}	75g	266	9,3	1,4	52,5
<u>Polpa de Tomate</u>	50g	10	0,4	0,2	1,8
<u>Sal</u>	1g	-	-	-	-
Valor Nutricional Médio por refeição		708,7	32,86	12,41	113,9

Método de Confeção: Estufado

Método de Preparação:

1. Demolhar o grão-de-bico durante a noite;
2. Cozer o grão-de-bico;
3. Pica-se a cebola, o alho, o louro e coloca-se num tacho com azeite até alourar;
4. Acrescentar a polpa de tomate e deixar apurar;
5. Depois de apurado adicionar o grão-de-bico, o repolho e um bocado de água, deixar estufar.
6. Por fim adicionar a massa e deixar cozer;
7. Servir ainda quente.

Alergénios

Contém: glúten | 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 de grão-de-bico, repolho, cenoura e curgete

Ingrediente	Capitação	Valor Energético (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
<u>Alho</u>	100g	141	12	10	0,7
<u>Azeite</u>	100ml	900	-	100	
<u>Cenoura</u>	100g	20	0,6	-	4,4
<u>Curgete</u>	100g	17	1,59	0,29	2
<u>Grão-de-bico</u>	100g	664	38	10	102,8
<u>Repolho</u>	100g	23,3	1,33	0,33	3,67
<u>Cebola</u>	100g	15	1	-	3
<u>Louro</u>	100g	-	-	-	-
<u>Massa^{3,4}</u>	100g	266	9,3	1,4	52,5
<u>Polpa de Tomate</u>	100g	100	0,8	0,4	3,6
<u>Sal</u>	100g	-	-	-	-
Valor Nutricional Médio por 100g		2146,3	64,62	122,42	172,67

Método de Confeção: Estufado

Método de Preparação:

1. Demolhar o grão-de-bico durante a noite;
2. Cozer o grão-de-bico;
3. Pica-se a cebola, o alho, o louro e coloca-se num tacho com azeite até alourar;
4. Acrescentar a polpa de tomate e deixar apurar;
5. Depois de apurado adicionar o grão-de-bico, o repolho e um bocado de água, deixar estufar.
6. Por fim adicionar a massa e deixar cozer;
7. Servir ainda quente.

Alergénios

Contém: glúten | 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

Salada de batata, grão, brócolos e cenoura

Ingrediente	Capitação	Valor Energético (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
<u>Grão-de-bico</u>	80g	266	15,2	4	41,1
<u>Azeite</u>	5ml	45	-	5	-
<u>Batata</u>	200g	178	5	-	38,4
<u>Cebola</u>	20g	3,5	0,2	-	0,6
<u>Brócolos</u>	30g	34,7	5,71	1,43	2,65
<u>Cenoura</u>	30g	6	0,2	-	1,3
<u>Salsa</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Sal</u>	1g	-	-	-	-
Valor Nutricional Médio por refeição		533,2	26,31	10,43	84,05

Método de Confeção: Cozido

Método de Preparação:

1. Demolhar o grão de bico no dia anterior;
2. Lava-se, descasca-se e corta-se as batatas e as cenouras aos pedaços;
3. Coloca-se as batatas, o grão de bico numa panela com água e sal e deixa-se cozer;
4. Quando estiverem quase cozidos, acrescentar os brócolos, e deixar cozer;
5. Num recipiente à parte coloca-se a salsa e a cebola picada. Acrescenta-se o azeite;
6. Coloca-se as batatas, o grão de bico, a cenoura e os brócolos numa travessa e rega-se com o molho verde;
7. Serve-se 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

Salada de batata, grão, brócolos e cenoura

Ingrediente	Capitação	Valor Energético (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
<u>Grão-de-bico</u>	100g	664	38	10	102,8
<u>Azeite</u>	100ml	900	-	100	
<u>Batata</u>	100g	89	2,47	-	35,7
<u>Cebola</u>	100g	15	1	-	3
<u>Brócolos</u>	100g	115,7	19	4,77	8,83
<u>Cenoura</u>	100g	20	0,6	-	4,4
<u>Salsa</u>	100g	14	3,1	-	0,4
<u>Sal</u>	100g	-	-	-	-
Valor Nutricional Médio por 100g		1817,7	64,17	114,77	155,13

Método de Confeção: Cozido

Método de Preparação:

1. Demolhar o grão de bico no dia anterior;
2. Lava-se, descasca-se e corta-se as batatas e as cenouras aos pedaços;
3. Coloca-se as batatas, o grão de bico numa panela com água e sal e deixa-se cozer;
4. Quando estiverem quase cozidos, acrescentar os brócolos, e deixar cozer;
5. Num recipiente à parte coloca-se a salsa e a cebola picada. Acrescenta-se o azeite;
6. Coloca-se as batatas, o grão de bico, a cenoura e os brócolos numa travessa e rega-se com o molho verde;
7. Serve-se 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

Feijoada Vegetariana

Ingrediente	Capitação	Valor Energético (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
<u>Cebola</u>	20g	3,5	0,2	-	0,6
<u>Alho</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Azeite</u>	5ml	45	-	5	-
<u>Cenoura</u>	30g	6	0,2	-	1,3
<u>Cogumelos</u>	204g	24,5	4,28	0,82	-
<u>Soja</u> ^{4,6,7,14}	90g	317	46,8	6,84	9,9
<u>Vinho branco</u> ¹³	25ml	14,8	-	-	-
<u>Piri Piri</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Repolho</u>	30g	7	0,4	0,1	1,1
<u>Feijão vermelho</u>	125g	117,5	9,75	0,75	17,5
<u>Polpa de Tomate</u>	50g	10	0,4	0,2	1,8
<u>Sal</u>	1g	-	-	-	-
Valor Nutricional Médio por refeição		545,3	62,03	13,71	32,2

Método de Confeção: Estufado

Método de Preparação:

1. Coloque a soja a demolhar em água morna durante 20 min;
2. No dia anterior à confeção, coloque o feijão a demolhar;
3. No dia da Preparação, coloque o feijão a cozer, numa panela com água e sal;
4. Noutro recipiente, descasque e pique a cebola, os dentes de alho. Refogue em azeite. Acrescente a polpa de tomate e o piri piri;
5. Deixe refogar por uns 10 minutos;
6. Junte as cenouras e o repolho, envolva tudo e deixe cozinhar. Quando a cenoura estiver quase cozida acrescente os cogumelos e a soja;
7. Acrescente o feijão e tempere com sal. Envolva delicadamente;
8. Retire e sirva polvilhado com salsa.

Alergénios

Contém: glúten, sementes de sésamo, frutos de casca rija, dióxido de enxofre e 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, ¹⁴ Soja

Feijoada Vegetariana

Ingrediente	Capitação	Valor Energético (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
<u>Cebola</u>	100g	15	1	-	3
<u>Alho</u>	100g	141	12	10	0,7
<u>Azeite</u>	100ml	900	-	100	
<u>Cenoura</u>	100g	20	0,6	-	4,4
<u>Cogumelos</u>	100g	12	2,09	0,4	
<u>Soja</u> ^{4,6,7,14}	100g	352,2	52	7,6	11
<u>Vinho branco</u> ¹³	100ml	59,2	-	-	
<u>Piri Piri</u>	100g	10	0.5	-	1.3
<u>Repolho</u>	100g	23,3	1,33	0,33	3,67
<u>Feijão vermelho</u>	100g	94	7,8	0,6	14
<u>Polpa de Tomate</u>	100g	100	0,8	0,4	3,6
<u>Sal</u>	100g	-	-	-	-
Valor Nutricional Médio por 100g		1726,7	77,62	119,33	40,37

Método de Confeção: Estufado

Método de Preparação:

1. Coloque a soja a demolhar em água morna durante 20 min;
2. No dia anterior à confeção, coloque o feijão a demolhar;
3. No dia da Preparação, coloque o feijão a cozer, numa panela com água e sal;
4. Noutro recipiente, descasque e pique a cebola, os dentes de alho. Refogue em azeite. Acrescente a polpa de tomate e o piri piri;
5. Deixe refogar por uns 10 minutos;
6. Junte as cenouras e o repolho, envolva tudo e deixe cozinhar. Quando a cenoura estiver quase cozida acrescente os cogumelos e a soja;
7. Acrescente o feijão e tempere com sal. Envolva delicadamente;
8. Retire e sirva polvilhado com salsa.

Alergénios

Contém: glúten, sementes de sésamo, frutos de casca rija, dióxido de enxofre e 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

Gratinado de legumes (alho, cenoura, curgete, pimentos, ervilha) com broa e queijo

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>Brócolos</u>	30g	6,6	5,71	1,43	2,65
<u>Alho Francês</u>	30g	6,3	0,54	-	0,87
<u>Cenoura</u>	30g	6	0,2	-	1,3
<u>Curgete</u>	102g	17,35	1,63	0,3	2,05
<u>Orégãos</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Salsa</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Ovo</u> ³	1 unidade	82	7,2	5,9	-
<u>Leite</u> ¹	30ml	14,1	0,99	1,23	1,47
<u>Pimento</u>	30g	6,6	0,48	0,81	0,03
<u>Queijo</u> ¹	10g	31,6	2,6	2,34	0,02
<u>Broa de milho</u> ^{3,4,5,6,7,14,13}	10g	18,5	0,53	0,12	3,72
<u>Sal</u>	1g	-	-	-	-
Valor Nutricional Médio por refeição		237,55	20,08	17,13	12,11

Método de Confeção: Cozido

Método de Preparação:

1. Descasque as cenouras e a curgete e raspe-as no raspador de cenoura;
2. Corte o alho francês em rodela finas e depois em bocados mais pequenos. Corte o pimento em quadrados pequenos e os brócolos;
3. Bata os ovos e misture com o leite, os órgãos, a salsa e o alho;
4. Misture bem os legumes com a broa e coloque-os numa assadeira;
5. Verta a mistura de ovo e leite por cima dos legumes. Com a ajuda de uma colher pressione os legumes de forma a mistura fique mais compacta e a superfície mais lisa;
6. Polvilhe o preparado com o queijo;
7. Leve ao forno a 180°C durante 30 minutos;
8. Pode servir esta refeição com batata à murro.

Alergénios

Contém: leite e derivados, ovo e glúten | Pode conter vestígios de amendoim, sésamo, frutos de casca rija, 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

Gratinado de legumes (alho, cenoura, curgete, pimentos, ervilha) com broa e queijo

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>Brócolos</u>	100g	115,7	19	4,77	8,83
<u>Alho Francês</u>	100g	21,4	1,85	0,29	2,85
<u>Cenoura</u>	100g	20	0,6	-	4,4
<u>Curgete</u>	100g	17	1,59	0,29	2
<u>Orégãos</u>	100g	-	-	-	-
<u>Salsa</u>	100g	14	3,1	-	0,4
<u>Ovo</u> ³	100ml	141	12	10	0,7
<u>Leite</u> ¹	100ml	47	3,3	4,1	4,9
<u>Pimento</u>	100g	22	1,6	2,7	0,1
<u>Queijo</u> ¹	100g	316	26	23,4	0,2
<u>Broa de milho</u> ^{3,4,5,6,7,14,13}	100g	185	5,3	1,2	37,2
<u>Sal</u>	1 g	-	-	-	-
Valor Nutricional Médio por 100g		1814,1	75,34	146,75	64,58

Método de Confeção: Cozido

Método de Preparação:

1. Descasque as cenouras e a curgete e raspe-as no raspador de cenoura;
2. Corte o alho francês em rodela finas e depois em bocados mais pequenos. Corte o pimento em quadrados pequenos e os brócolos;
3. Bata os ovos e misture com o leite, os órgãos, a salsa e o alho;
4. Misture bem os legumes com a broa e coloque-os numa assadeira;
5. Verta a mistura de ovo e leite por cima dos legumes. Com a ajuda de uma colher pressione os legumes de forma a mistura fique mais compacta e a superfície mais lisa;
6. Polvilhe o preparado com o queijo;
7. Leve ao forno a 180°C durante 30 minutos;
8. Pode servir esta refeição com batata à murro.

Alergénios

Contém: leite e derivados, ovo e glúten | Pode conter vestígios de amendoim, sésamo, frutos de casca rija, 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

Criado a ____/____/____ por: _____

Aprovado a ____/____/____ por: _____

Omelete de Espinafres, Alho Francês e Cenoura

Ingrediente	Capitação	Valor Energético (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
<u>Alho</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Cebola</u>	20g	3	0,2	-	0,6
<u>Ovo</u> ³	1 unidade	82	7,2	5,9	-
<u>Pimenta</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Salsa</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Espinafres</u>	204g	44,8	5,3	1,84	1,63
<u>Alho Francês</u>	30g	6,3	0,54	-	0,87
<u>Cenoura</u>	30g	6	0,2	-	1,3
<u>Sal</u>	1g	-	-	-	-
Valor Nutricional Médio por refeição		142,1	13,44	7,74	4,4

Método de Confeção: Frito

Método de Preparação:

1. Descasque as cebolas, e os dentes de alho;
2. Prepare os espinafres, o alho francês e raspe a cenoura. Reserve;
3. Num recipiente, pique a cebola e os dentes de alho;
4. Noutro recipiente bata os ovos;
5. Quando os ovos estiverem bem batidos coloque a cebola, o alho, os espinafres, o alho francês e a cenoura raspada. Mexa Bem;
6. Depois de tudo mexido, Acrescentar a salsa e temperar com sal e pimenta;
7. Unte um tabuleiro com azeite e verta o preparado feito anteriormente;
8. Leve ao forno;
9. Quando estiver cozido, desligue o forno;
10. Pode acompanhar este prato com arroz branco. Sirva ainda quente.

Alergénios

Contém: 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

Omelete de Espinafres, Alho Francês e Cenoura

Ingrediente	Capitação	Valor Energético (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
<u>Alho</u>	100g	141	12	10	0,7
<u>Cebola</u>	100g	15	1	-	3
<u>Ovo</u> ³	100ml	141	12	10	0,7
<u>Pimenta</u>	100g	211	10,7	2,7	38,3
<u>Salsa</u>	100g	14	3,1	-	0,4
<u>Espinafres</u>	100g	21,9	2,59	0,9	0,79
<u>Alho Francês</u>	100g	21,4	1,85	0,29	2,85
<u>Cenoura</u>	100g	20	0,6	-	4,4
<u>Sal</u>	100g	-	-	-	-
Valor Nutricional Médio por 100g		585,3	43,84	23,89	51,14

Método de Confeção: Frito

Método de Preparação:

1. Descasque as cebolas, e os dentes de alho;
2. Prepare os espinafres, o alho francês e raspe a cenoura. Reserve;
3. Num recipiente, pique a cebola e os dentes de alho;
4. Noutro recipiente bata os ovos;
5. Quando os ovos estiverem bem batidos coloque a cebola, o alho, os espinafres, o alho francês e a cenoura raspada. Mexa Bem;
6. Depois de tudo mexido, Acrescentar a salsa e temperar com sal e pimenta;
7. Unte um tabuleiro com azeite e verta o preparado feito anteriormente;
8. Leve ao forno;
9. Quando estiver cozido, desligue o forno;
10. Pode acompanhar este prato com arroz branco. Sirva ainda quente.

Alergénios

Contém: 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