

FICHAS TÉCNICAS - PRATOS DE PEIXE

Índice

- 1) [Salada Russa \(Batata, cenoura e ervilha\) de Atum e ovo](#)
- 2) [Filetes de Pescada/ Pescada Dourada](#)
- 3) [Pescada no forno](#)
- 4) [Empadão de atum](#)
- 5) [Salada de Atum, ovo, Feijão Frade, batata cozida e molho verde](#)
- 6) [Bacalhau à Gomes de Sá](#)
- 7) [Massa gratinada de atum](#)
- 8) [Empadão de peixe \(Pescada, Raia, Red- Fish\)](#)
- 9) [Salmão no forno](#)
- 10) [Empadão de bacalhau](#)
- 11) [Pescada à Poveira](#)
- 12) [Bacalhau à Bras](#)
- 13) [Atum à Bras](#)
- 14) [Bacalhau no forno com molho bechamel](#)

Salada Russa (batata, cenoura e ervilha) de Atum e ovo

Ingrediente	Capitação	Valor Energético (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
<u>Atum</u> ²	120g	129	28,9	5,9	-
<u>Azeite</u>	5ml	45	-	5	-
<u>Batata</u>	200g	178	5	-	38,4
<u>Cenoura</u>	50g	10	0,3	-	2,2
<u>Ervilhas</u>	55g	30	2,9	0,3	3,9
<u>Ovo</u> ³	1 unidade	82	7,2	5,9	-
<u>Vinagre</u> ¹³	1g	-	-	-	-
<u>Sal</u>	1g	-	-	-	-
<u>Alho</u>	q.b.	-	-	-	-
Valor Nutricional Médio por refeição		474	44,3	17,1	44,5

Método de Confeção: Cozido

Método de Preparação:

1. Lava-se, descasca-se e corta-se as cenouras e batatas aos pedaços;
2. Coloca-se as batatas, cenouras e ervilhas numa panela com água e sal e deixa-se cozer;
3. Coloca-se o ovo numa panela com água e deixa-se cozer;
4. Coloca-se as batatas, cenouras, ervilhas e o ovo partido às rodelas numa travessa;
5. Por fim adiciona-se o atum e envolve-se todos os alimentos;
6. Temperar com vinagre;
7. Servir morno.

Alergénios

Contém: peixe, ovo e sulfitos

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 Russa (batata, cenoura e ervilha) de Atum e ovo

Ingrediente	Capitação	Valor Energético (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
<u>Atum</u> ²	100g	107,5	24	4,9	-
<u>Azeite</u>	100ml	900	-	100	-
<u>Batata</u>	100g	89	2,47	-	35,7
<u>Cenoura</u>	100g	20	0,6	-	4,4
<u>Ervilhas</u>	100g	54,54	5,27	0,54	7,09
<u>Ovo</u> ³	100g	67	3,8	0,6	11,3
<u>Vinagre</u> ¹³	100g	22	0,3	-	0,6
<u>Sal</u>	100g	-	-	-	-
<u>Alho</u>	100g	141	12	10	0,7
Valor Nutricional Médio por 100g		1401,04	48,44	116,04	59,79

Método de Confeção: Cozido

Método de Preparação:

1. Lava-se, descasca-se e corta-se as cenouras e batatas aos pedaços;
2. Coloca-se as batatas, cenouras e ervilhas numa panela com água e sal e deixa-se cozer;
3. Coloca-se o ovo numa panela com água e deixa-se cozer;
4. Coloca-se as batatas, cenouras, ervilhas e o ovo partido às rodelas numa travessa;
5. Por fim adiciona-se o atum e envolve-se todos os alimentos;
6. Temperar com vinagre;
7. Servir morno;

Alergénios

Contém: peixe, ovo 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

Filetes de Pescada/ Pescada Dourada

Ingrediente	Capitação	Valor Energético (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
<u>Filetes de Pescada</u> ²	120g	207,6	26,04	1,32	2,52
<u>Óleo</u>	5ml	44,8	-	4,9	-
<u>Ovo</u> ³	1 unidade	82	13	10,8	-
<u>Sal</u>	1g	-	-	-	-
<u>Limão</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Farinha de Trigo</u> ⁴	20g	7,6	1,82	0,36	14,6
<u>Leite</u> ¹	10ml	4,7	0,33	0,41	0,49
<u>Piri Piri</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Alho</u>	q.b.	-	-	-	-
Valor Nutricional Médio por refeição		346,7	41,19	17,79	17,61

Método de Confeção: Frito

Método de Preparação:

1. Tempera-se os filetes com sal, alho e leite;
2. Passa-se os filetes por ovo e depois por farinha de trigo;
3. Coloca-se a fritar;
4. Quando estiverem dourados retirar do azeite;
5. Servir ainda quente.

Alergénios

Contém: leite e derivados, peixe, 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

Filetes de Pescada/ Pescada Dourada

Ingrediente	Capitação	Valor Energético (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
<u>Filetes de Pescada</u> ²	100g	173	21,7	1,1	2,1
<u>Óleo</u>	100ml	896		98	-
<u>Ovo</u> ³	100g	67	3,8	0,6	11,3
<u>Sal</u>	100g	-	-	-	-
<u>Limão</u>	100g	24	0,3	-	1,5
<u>Farinha de Trigo</u> ⁴	100g	38	9,1	1,8	73
<u>Leite</u> ¹	100ml	47	3,3	4,1	4,9
<u>Piri Piri</u>	100g	10	0,5	-	1,3
<u>Alho</u>	100g	141	12	10	0,7
Valor Nutricional Médio por 100g		1396	50,7	115,6	94,8

Método de Confeção: Frito

Método de Preparação:

1. Tempera-se os filetes com sal, alho e leite;
2. Passa-se os filetes por ovo e depois por farinha de trigo;
3. Coloca-se a fritar;
4. Quando estiverem dourados retirar do azeite;
5. Servir ainda quente.

Alergénios

Contém: leite e derivados, peixe, 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, ¹⁴ Soja

Pescada no Forno

Ingrediente	Capitação	Valor Energético (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
<u>Azeite</u>	5ml	45	-	5	-
<u>Cebola</u>	20g	3	0,2	-	0,6
<u>Pescada</u> ²	230g	250,7	44,2	8,28	-
<u>Sal</u>	1g	-	-	-	-
<u>Alho</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Louro</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Salsa</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Pimento</u>	30g	6,6	0,48	0,81	0,03
Valor Nutricional Médio por refeição		305,3	44,88	14,09	0,63

Método de Confeção: Assado

Método de Preparação:

1. Corta-se cebola as rodela e coloca-se numa assadeira com um fio de azeite;
2. Tempera-se a pescada com sal e junta-se à assadeira;
3. Acrescenta-se o alho, o louro, a salsa e o pimento;
4. Envolva-se a pescada com os restantes ingredientes;
5. Coloca-se no forno e deixa-se cozer;
6. Servir ainda quente.

Alergénios
Contém: peixe

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

Pescada no Forno

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>Pescada</u> ²	100g	108,7	19,2	3,6	-
<u>Sal</u>	100g	-	-	-	-
<u>Alho</u>	100g	141	12	10	0,7
<u>Louro</u>	100g	-	-	-	-
<u>Salsa</u>	100g	14	3,1	-	0,4
<u>Pimento</u>	100g	22	1,6	2,7	0,1
Valor Nutricional Médio por 100g		1200,7	36,9	116,3	4,2

Método de Confeção: Assado

Método de Preparação:

1. Corta-se cebola as rodela e coloca-se numa assadeira com um fio de azeite;
2. Tempera-se a pescada com sal e junta-se à assadeira;
3. Acrescenta-se o alho, o louro, a salsa e o pimento;
4. Envolva-se a pescada com os restantes ingredientes;
5. Coloca-se no forno e deixa-se cozer;
6. Servir ainda quente.

Alergénios
Contém: peixe

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

Empadão de Atum

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>Manteiga</u> ¹	5g	36,9	-	4,09	-
<u>Leite</u> ¹	30ml	14,1	0,99	1,23	1,47
<u>Atum</u> ²	170g	363,8	41,31	22,1	-
<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>Louro</u>	q.b.	-	-	-	-
Valor Nutricional Médio por refeição		727,4	55,53	33,43	39,6

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, a manteiga, a noz moscada e o sumo de limão;

Mexer muito bem até obter uma consistência de puré homogéneo;

2. Atum

3. Numa panela coloca-se a cebola e o alho a refugar com um fio de azeite;

4. Quando a cebola e o alho estão refogados, acrescentar a polpa de tomate, o pimento e o piri piri;

5. Deixar apurar;

6. De seguida, acrescentar o atum e mexer muito bem;

7. Deixar Apurar;

8. Temperar com sal e colocar a salsa quando estiver tudo bom estufado

9. Empadão:

10. Num Travessa colocar no fundo parte do puré de batata, de seguida uma camada de peixe 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 e derivados, peixe 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

Criado a ____/____/____ por: _____

Aprovado a ____/____/____ por: _____

Empadão de Atum

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>Manteiga</u> ¹	100g	738	-	81,8	-
<u>Leite</u> ¹	100ml	47	3,3	4,1	4,9
<u>Atum</u> ²	100g	107,5	24	4,9	-
<u>Colorau</u>	100g	-	-	-	-
<u>Noz Moscada</u>	100g	-	-	-	-
<u>Batata</u>	100g	89	2,47	-	35,7
<u>Sal</u>	-	-	-	-	-
<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>Louro</u>	100g	-	-	-	-
Valor Nutricional Médio por 100g		2250,5	52,07	204,5	61

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, a manteiga, a noz moscada e o Mexer muito bem até obter uma consistência de puré homogéneo;

2. Atum

3. Numa panela coloca-se a cebola e o alho a refugar com um fio de azeite;

4. Quando a cebola e o alho estão refogados, acrescentar a polpa de tomate, o pimento e o piri piri;

5. Deixar apurar;

6. De seguida, acrescentar o atum e mexer muito bem;

7. Deixar Apurar;

8. Temperar com sal e colocar a salsa quando estiver tudo bom estufado

9. Empadão:

10. Num Travessa colocar no fundo parte do puré de batata, de seguida uma camada de peixe estufado e

11. Por cima, pincelar com gema de ovo;

12. Levar ao forno até ficar dourado;

13. Servir ainda quente;

Alergénios

Contém: leite e derivados, peixe 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

Criado a ____/____/____ por: _____

Aprovado a ____/____/____ por: _____

Salada de Atum, ovo, Feijão Frade, batata cozida e molho verde

Ingrediente	Capitação	Valor Energético (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
<u>Atum</u> ²	120g	129	28,9	5,9	-
<u>Azeite</u>	10ml	90	-	10	-
<u>Feijão</u>	40g	111	8,4	0,6	17,6
<u>Cebola</u>	20g	3	0,2	-	0,6
<u>Salsa</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Sal</u>	1g	-	-	-	-
<u>Ovo</u> ³	1 unidade	82	7,5	5,9	-
<u>Alho</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Pimento</u>	30g	6,6	0,48	0,81	0,03
Valor Nutricional Médio por refeição		421,6	45,48	23,21	18,23

Método de Confeção: Cozido

Método de Preparação:

1. No dia anterior da confeção, colocar o feijão frade a demolhar;
2. No dia da confeção colocar o feijão a cozer com uma pitada de sal;
3. Posteriormente, descascar as batatas e cortá-las aos cubos;
4. Seguidamente coloca-se as batatas numa panela com água e sal e deixa-se cozer;
5. Num panela à parte, colocar os ovos a cozer;
6. Depois de tudo cozido, coloca-se as batatas e o feijão frade numa travessa;
7. Num recipiente à parte, preparar o molho verde picando a salsa e a cebola e juntando um pouco de azeite;
8. Misturar a salada de feijão frade e batata no molho verde;
9. Por fim adiciona-se o atum.
10. Por cima para coloca-se o ovo cortado às rodela;
11. Servir ainda morno.

Alergénios

Contém: peixe 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

Salada de Atum, ovo, Feijão Frade, batata cozida e molho verde

Ingrediente	Capitação	Valor Energético (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
<u>Atum</u> ²	100g	107,5	24	4,9	-
<u>Azeite</u>	100ml	900	-	100	-
<u>Feijão</u>	100g	277,5	21	1,5	43,8
<u>Cebola</u>	100g	15	1	-	3
<u>Salsa</u>	100g	14	3,1	-	0,4
<u>Sal</u>	100g	-	-	-	-
<u>Ovo</u> ³	100g	67	3,8	0,6	11,3
<u>Alho</u>	100g	141	12	10	0,7
<u>Pimento</u>	100g	22	1,6	2,7	0,1
Valor Nutricional Médio por 100g		1544	66,5	119,7	59,3

Método de Confeção: Cozido

Método de Preparação:

1. No dia anterior da confeção, colocar o feijão frade a demolhar;
2. No dia da confeção colocar o feijão a cozer com uma pitada de sal;
3. Posteriormente, descascar as batatas e cortá-las aos cubos;
4. Seguidamente coloca-se as batatas numa panela com água e sal e deixa-se cozer;
5. Num panela à parte, colocar os ovos a cozer;
6. Depois de tudo cozido, coloca-se as batatas e o feijão frade numa travessa;
7. Num recipiente à parte, preparar o molho verde picando a salsa e a cebola e juntando um pouco de azeite;
8. Misturar a salada de feijão frade e batata no molho verde;
9. Por fim adiciona-se o atum.
10. Por cima para coloca-se o ovo cortado às rodelas;
11. Servir ainda morno.

Alergénios

Contém: peixe 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

Bacalhau à Gomes de Sá

Ingrediente	Capitação	Valor Energético (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
<u>Azeite</u>	5ml	45	-	5	-
<u>Bacalhau</u> ²	120g	95	22,8	0,5	-
<u>Batata</u>	200g	176	5	-	38,4
<u>Cebola</u>	20g	3	0,2	-	0,6
<u>Ovo</u> ³	1 unidade	82	7,5	5,9	-
<u>Sal</u>	1g	-	-	-	-
<u>Salsa</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Alho</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Piri Piri</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Louro</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Colorau</u>	q.b.	-	-	-	-
Valor Nutricional Médio por refeição		401	35,5	11,4	39

Método de Confeção: Cozido

Método de Preparação:

1. Lavar e, posteriormente, descascar e cortar as batatas aos cubos;
2. Numa panela com água fervente temperada com sal coloca-se a batata e os ovos a cozer;
3. Numa panela à parte coloca-se o bacalhau em água e louro a cozer;
4. Depois de cozido desfaz-se grosseiramente a batata, desfia-se o bacalhau e corta-se o ovo às rodelas;
5. Mistura-se tudo e tempera-se com azeite, salsa, cebola picada alho, piri piri e colorau;
6. Servir ainda quente.

Alergénios

Contém: peixe e 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

Bacalhau à Gomes de Sá

Ingrediente	Capitação	Valor Energético (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
<u>Azeite</u>	100ml	900	-	100	-
<u>Bacalhau</u>	100g	79,17	19	0,41	-
<u>Batata</u>	100g	89	2,47	-	35,7
<u>Cebola</u>	100g	15	1	-	3
<u>Ovo</u>	100g	67	3,8	0,6	11,3
<u>Sal</u>	100g	-	-	-	-
<u>Salsa</u>	100g	14	3,1	-	0,4
<u>Alho</u>	100g	141	12	10	0,7
<u>Piri Piri</u>	100g	10	0,5	-	1,3
<u>Louro</u>	100g	-	-	-	-
<u>Colorau</u>	100g	-	-	-	-
Valor Nutricional Médio por 100g		1315,17	41,87	111,01	52,4

Método de Confeção: Cozido

Método de Preparação:

1. Lavar e, posteriormente, descascar e cortar as batatas aos cubos;
2. Numa panela com água fervente temperada com sal coloca-se a batata e os ovos a cozer;
3. Numa panela à parte coloca-se o bacalhau em água e louro a cozer;
4. Depois de cozido desfaz-se grosseiramente a batata, desfia-se o bacalhau e corta-se o ovo às rodelas;
5. Mistura-se tudo e tempera-se com azeite, salsa, cebola picada alho, piri piri e colorau;
6. Servir ainda quente.

Alergénios

Contém: peixe 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

Massa Gratinada de Atum

Ingrediente	Capitação	Valor Energético (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
<u>Azeite</u>	5ml	45	-	5	-
<u>Atum</u> ²	170g	363,8	41,31	22,1	-
<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>Queijo</u> ¹	30g	97,8	6,75	7,71	4,14
<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.	-	-	-	-
Valor Nutricional Médio por refeição		792,2	58,44	37,22	59,07

Método de Confeção: Estufado

Método de Preparação:

1. Atum
2. Numa panela coloca-se a cebola e o alho a refugar com um fio de azeite;
3. Quando a cebola e o alho estão refugados, acrescentar a polpa de tomate, o pimento e o piri piri;
4. Deixar apurar;
5. De seguida, acrescentar o atum e mexer muito bem;
6. Deixar Apurar;
7. Temperar com sal e colocar a salsa quando estiver tudo bom estufado;
8. Massa:
9. Numa panela colocar água temperada com sal, alho e cebola e aquecer;
10. Quando a água estiver a ferver, colocar a massa e deixar cozer;
11. Depois de cozida a massa, coar
12. Um recipiente próprio para ir ao forno, colocar a massa e o atum por camadas;
13. Finalizar com o queijo ralado;
14. Levar ao forno para gratinar

Alergénios

Contém: leite e derivados, peixe e 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

Massa Gratinada de Atum

Ingrediente	Capitação	Valor Energético (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
<u>Azeite</u>	100ml	900	-	100	-
<u>Atum</u> ²	100g	107,5	24	4,9	-
<u>Massa</u> ^{3,4}	100g	266	9,3	1,4	52,5
<u>Polpa de Tomate</u>	100g	100	0,8	0,4	3,6
<u>Queijo</u> ¹	100g	316	26	23,4	0,2
<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
Valor Nutricional Médio por 100g		1891,5	78,3	142,8	61,8

Método de Confeção: Estufado

Método de Preparação:

1. Atum
2. Numa panela coloca-se a cebola e o alho a refugar com um fio de azeite;
3. Quando a cebola e o alho estão refugados, acrescentar a polpa de tomate, o pimento e o piri piri;
4. Deixar apurar;
5. De seguida, acrescentar o atum e mexer muito bem;
6. Deixar Apurar;
7. Temperar com sal e colocar a salsa quando estiver tudo bom estufado;
8. Massa:
9. Numa panela colocar água temperada com sal, alho e cebola e aquecer;
10. Quando a água estiver a ferver, colocar a massa e deixar cozer;
11. Depois de cozida a massa, coar
12. Um recipiente próprio para ir ao forno, colocar a massa e o atum por camadas;
13. Finalizar com o queijo ralado;
14. Levar ao forno para gratinar

Alergénios

Contém: leite e derivados, peixe e 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

Empadão de peixe (Pescada, Raia, Red- Fish)

Ingrediente	Capitação	Valor Energético (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
Azeite	5ml	45	-	5	-
Polpa de Tomate	50g	10	0,4	0,2	1,8
Manteiga ¹	5g	36,9	-	4,09	-
Leite ¹	30ml	14,1	0,99	1,23	1,47
Sumo de limão	q.b.	-	-	-	-
Pescada ²	36g	39	6,9	1,29	-
Raia ²	36g	21,2	5,07	0,07	-
Red Fish ²	36g	32,8	6,9	0,8	-
Colorau	q.b.	-	-	-	-
Noz Moscada	q.b.	-	-	-	-
Batata	186g	166	4,65	-	35,7
Sal	1g	-	-	-	-
Cebola	20g	3	0,2	-	0,6
Alho	q.b.	-	-	-	-
Salsa	q.b.	-	-	-	-
Pimento	30g	6,6	0,48	0,81	0,03
Piri Piri	q.b.	-	-	-	-
Ovo ³	1 unidade	82	7,5	5,9	-
Louro	q.b.	-	-	-	-
Valor Nutricional Médio por refeição		456,6	33,09	19,39	39,6

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, a manteiga, a noz moscada e o sumo de limão;

Mexer muito bem até obter uma consistência de puré homogêneo;

2. Peixes

3. Numa panela coloca-se a cebola e o alho a refugar com um fio de azeite;

4. Quando a cebola e o alho estão refogados, acrescentar a polpa de tomate, o pimento, o piri piri, o colorau e o louro;

5. Deixar apurar;

6. De seguida, acrescentar os peixes devidamente desfiados e mexer muito bem;

7. Deixar Apurar;

8. Temperar com sal e colocar a salsa quando estiver tudo bom estufado;

9. Empadão:

10. Num Travessa colocar no fundo parte do puré de batata, de seguida uma camada de peixe 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 e derivados, peixe 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

Empadão de peixe (Pescada, Raia, Red- Fish)

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>Manteiga</u> ¹	100g	738	-	81,8	-
<u>Leite</u> ¹	100ml	47	3,3	4,1	4,9
<u>Sumo de limão</u>	100g	24	0,3		1,5
<u>Pescada</u> ²	100g	108,3	19,16	3,5	-
<u>Raia</u> ²	100g	58,9	15,8	0,19	-
<u>Red Fish</u> ²	100g	91,1	19,17	2,22	-
<u>Colorau</u>	-	-	-	-	-
<u>Noz Moscada</u>	-	-	-	-	-
<u>Batata</u>	100g	89	2,47	-	35,7
<u>Sal</u>	-	-	-	-	
<u>Cebola</u>	100 g	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>Louro</u>	-	-	-	-	-
Valor Nutricional Médio por 100g		2425,3	83	205,51	62,5

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, a manteiga, a noz moscada e o Mexer muito bem até obter uma consistência de puré homogêneo;

2. Peixes

3. Numa panela coloca-se a cebola e o alho a refogar com um fio de azeite;

4. Quando a cebola e o alho estão refogados, acrescentar a polpa de tomate, o pimento, o piri piri, o colorau e

5. Deixar apurar;

6. De seguida, acrescentar os peixes devidamente desfiados e mexer muito bem;

7. Deixar Apurar;

8. Temperar com sal e colocar a salsa quando estiver tudo bom estufado;

9. Empadão:

10. Num Travessa colocar no fundo parte do puré de batata, de seguida uma camada de peixe estufado e

11. Por cima, pincelar com gema de ovo;

12. Levar ao forno até ficar dourado;

13. Servir ainda quente;

Alergénios

Contém: leite e derivados, peixe 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

Criado a ____/____/____ por: _____

Aprovado a ____/____/____ por: _____

Salmão no Forno

Ingrediente	Capitação	Valor Energético (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
<u>Azeite</u>	5ml	45	-	5	-
<u>Cebola</u>	20g	3	0,2	-	0,6
<u>Salmão</u> ²	88g	240	18,2	18,6	-
<u>Sal</u>	1g	-	-	-	-
<u>Alho</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Louro</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Salsa</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Pimento</u>	30g	6,6	0,48	0,81	0,03
<u>Sumo de limão</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Piri Piri</u>	q.b.	-	-	-	-
Valor Nutricional Médio por refeição		294,6	18,88	24,41	0,63

Método de Confeção: Assado

Método de Preparação:

1. Temperar o salmão com sumo de limão;
2. Reserve;
3. Numa assadeira coloca-se a cebola às rodelas e um fio de azeite;
4. Tempera-se o salmão com sal e junta-se à assadeira;
5. Acrescenta-se o alho, o louro, a salsa e o pimento;
6. Envolva-se o salmão com os restantes ingredientes;
7. Coloca-se no forno e deixa-se cozer;
8. Servir ainda quente.

Alergénios

Contém: peixe

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

Salmão no Forno

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>Salmão</u> ²	100g	272,7	20,7	21,13	-
<u>Sal</u>	100g	-	-	-	-
<u>Alho</u>	100g	141	12	10	0,7
<u>Louro</u>	100g	-	-	-	-
<u>Salsa</u>	100g	14	3,1	-	0,4
<u>Pimento</u>	100g	22	1,6	2,7	0,1
<u>Sumo de limão</u>	100g	24	0,3	-	1,5
<u>Piri Piri</u>	100g	10	0,5	-	1,3
Valor Nutricional Médio por 100g		1398,7	39,2	133,83	7

Método de Confeção: Assado

Método de Preparação:

1. Temperar o salmão com sumo de limão;
2. Reserve;
3. Numa assadeira coloca-se a cebola às rodela e um fio de azeite;
4. Tempera-se o salmão com sal e junta-se à assadeira;
5. Acrescenta-se o alho, o louro, a salsa e o pimento;
6. Envolva-se o salmão com os restantes ingredientes;
7. Coloca-se no forno e deixa-se cozer;
8. Servir ainda quente.

Alergénios

Contém: peixe

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

Empadão de bacalhau

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>Manteiga</u> ¹	5g	36,9	-	4,09	-
<u>Leite</u> ¹	30ml	14,1	0,99	1,23	1,47
<u>Louro</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Bacalhau</u> ²	120g	95	22,8	0,5	-
<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	7,2	5,9	-
Valor Nutricional Médio por refeição		458,6	36,72	17,73	39,6

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, a manteiga, e a noz moscada;

Mexer muito bem até obter uma consistência de puré homogéneo;

2. Bacalhau

3. Numa panela coloca-se a cebola e o alho a refugar com um fio de azeite;

4. Quando a cebola e o alho estão refugados, acrescentar a polpa de tomate, o pimento, o piri piri e o colorau;

5. Deixar apurar;

6. De seguida, acrescentar bacalhau devidamente desfiado e mexer muito bem;

7. Deixar apurar;

8. Temperar com sal e colocar a salsa quando estiver tudo bom estufado;

9. Empadão:

10. Num Travessa colocar no fundo parte do puré de batata, de seguida uma camada de peixe 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 e derivados, peixe 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

Criado a ____/____/____ por: _____

Aprovado a ____/____/____ por: _____

Empadão de bacalhau

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>Manteiga</u> ¹	100g	738	-	81,8	-
<u>Leite</u> ¹	100ml	47	3,3	4,1	4,9
<u>Louro</u>	-	-	-	-	-
<u>Bacalhau</u> ²	100ml	47	3,3	4,1	4,9
<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>	100 g	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
Valor Nutricional Médio por 100g		2190	31,87	203,7	65,9

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, a manteiga, e a noz moscada;

Mexer muito bem até obter uma consistência de puré homogéneo;

2. Bacalhau

3. Numa panela coloca-se a cebola e o alho a refugar com um fio de azeite;

4. Quando a cebola e o alho estão refogados, acrescentar a polpa de tomate, o pimento, o piri piri e o colorau;

5. Deixar apurar;

6. De seguida, acrescentar bacalhau devidamente desfiado e mexer muito bem;

7. Deixar Apurar;

8. Temperar com sal e colocar a salsa quando estiver tudo bom estufado;

9. Empadão:

10. Num Travessa colocar no fundo parte do puré de batata, de seguida uma camada de peixe estufado e

11. Por cima, pincelar com gema de ovo;

12. Levar ao forno até ficar dourado;

13. Servir ainda quente;

Alergénios

Contém: leite e derivados, peixe 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

Criado a ____/____/____ por: _____

Aprovado a ____/____/____ por: _____

Pescada à Poveira

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>Louro</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Pescada</u> ²	180g	154	32,4	2,7	-
<u>Polpa de Tomate</u>	50g	10	0,4	0,2	1,8
<u>Sal</u>	1g	-	-	-	-
<u>Alho</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Cenoura</u>	50g	10	0,3	-	2,2
<u>Ervilhas</u>	60g	33	3,2	0,3	4,2
<u>Louro</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Salsa</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Batata</u>	200g	178	5	-	38,4
<u>Pimento</u>	30g	6,6	0,48	0,81	0,03
Valor Nutricional Médio por refeição		440,1	41,98	9,01	47,23

Método de Confeção: Estufado

Método de Preparação:

1. Preparar as batatas e as cenouras, lavando-as, descascando-as e cortando-as em pedaços pequenos;
2. Para uma panela pica-se a cebola e coloca-se num tacho com azeite e louro até alourar;
3. Depois de bem alourado, colocar a polpa de tomate e o pimento, deixar apurar;
4. Posteriormente colocar a pescada a estufar com um bocadinho de água e sal;
5. Após isto deve-se adicionar mais água, as batatas, as cenouras e as ervilhas;
6. Deixa-se estufar, quando estiver quase pronto, colocar a salsa;
7. Servir ainda quente.

Alergénios

Contém: peixe

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

Pescada à Poveira

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>Pescada</u> ²	100g	173	21,7	1,1	2,1
<u>Polpa de Tomate</u>	100g	100	0,8	0,4	3,6
<u>Sal</u>	100g	-	-	-	-
<u>Alho</u>	100g	141	12	10	0,7
<u>Cenoura</u>	100g	20	0,6	-	4,4
<u>Ervilhas</u>	100g	54,54	5,27	0,54	7,09
<u>Louro</u>	100g	-	-	-	-
<u>Salsa</u>	100g	14	3,1	-	0,4
<u>Batata</u>	100g	89	2,47	-	35,7
<u>Pimento</u>	100g	22	1,6	2,7	0,1
Valor Nutricional Médio por 100g		1528,54	48,54	114,74	57,09

Método de Confeção: Estufado

Método de Preparação:

1. Preparar as batatas e as cenouras, lavando-as, descascando-as e cortando-as em pedaços pequenos;
2. Para uma panela pica-se a cebola e coloca-se num tacho com azeite e louro até alourar;
3. Depois de bem alourado, colocar a polpa de tomate e o pimento, deixar apurar;
4. Posteriormente colocar a pescada a estufar com um bocadinho de água e sal;
5. Após isto deve-se adicionar mais água, as batatas, as cenouras e as ervilhas;
6. Deixa-se estufar, quando estiver quase pronto, colocar a salsa;
7. Servir ainda quente.

Alergénios

Contém: peixe

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

Bacalhau à Bras

Ingrediente	Capitação	Valor Energético (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
<u>Azeite</u>	5ml	45	-	5	-
<u>Bacalhau</u> ²	120g	95	22,8	0,5	-
<u>Batata Pré frita</u>	150g	223,5	3,9	8,1	32,7
<u>Cebola</u>	20g	3	0,2	-	0,6
<u>Sal</u>	1g	-	-	-	-
<u>Salsa</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Alho</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Ovo</u> ³	1 unidade	82	7,2	5,9	-
<u>Óleo</u>	5ml	44,8	-	4,9	-
<u>Louro</u>	q.b.	-	-	-	-
Valor Nutricional Médio por refeição		493,3	34,1	24,4	33,3

Método de Confeção: frito/ Assado

Método de Preparação:

1. Batatas:
2. Numa frigideira colocar o óleo e esperar que aqueça bem;
3. Quando o óleo estiver bem quente, fritar as batatas;
4. Quando as batatas estiverem fritas, reservar num recipiente;
5. Ovos
6. Num recipiente (tipo bacia) colocar os ovos e bater muito bem;
7. Depois de bem batidos, acrescentar a salda bem picadinha;
8. Reservar
9. Bacalhau:
10. Numa frigideira tipo sertã, colocar a cebola, o alho, a salsa um fio de azeite;
11. Deixar tudo refugar;
12. Quando a cebola estiver alourada, colocar o bacalhau previamente desfiado;
13. Mexer muito bem até envolver bem os alimentos;
14. Quando estiver tudo bem envolvido, juntar a batata frita e continuar a mexer tudo muito bem;
15. Depois de tudo muito bem mexido, o ovo batido previamente;
16. Envolver tudo muito bem;
17. Quando estiver tudo bem envolvido, desligar o fogo;
18. Colocar Salsa Fresca para enfeitar;
19. Servir ainda quente.

Alergénios

Contém: peixe e 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

Criado a ____/____/____ por: _____

Aprovado a ____/____/____ por: _____

Bacalhau à Bras

Ingrediente	Capitação	Valor Energético (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
<u>Azeite</u>	100ml	900	-	100	-
<u>Bacalhau</u> ²	100g	79,17	19	0,41	-
<u>Batata Pré frita</u>	100g	149	2,6	5,4	21,8
<u>Cebola</u>	100g	15	1	-	3
<u>Sal</u>	100g	-	-	-	-
<u>Salsa</u>	100g	14	3,1	-	0,4
<u>Alho</u>	100g	141	12	10	0,7
<u>Ovo</u> ³	100g	67	3,8	0,6	11,3
<u>Óleo</u>	100ml	896	-	98	-
<u>Louro</u>	100g	-	-	-	-
Valor Nutricional Médio por 100g		2261,17	41,5	214,41	37,2

Método de Confeção: frito/ Assado

Método de Preparação:

1. Batatas:
2. Numa frigideira colocar o óleo e esperar que aqueça bem;
3. Quando o óleo estiver bem quente, fritar as batatas;
4. Quando as batatas estiverem fritas, reservar num recipiente;
5. Ovos
6. Num recipiente (tipo bacia) colocar os ovos e bater muito bem;
7. Depois de bem batidos, acrescentar a salda bem picadinha;
8. Reservar
9. Bacalhau:
10. Numa frigideira tipo sertã, colocar a cebola, o alho, a salsa um fio de azeite;
11. Deixar tudo refugar;
12. Quando a cebola estiver alourada, colocar o bacalhau previamente desfiado;
13. Mexer muito bem até envolver bem os alimentos;
14. Quando estiver tudo bem envolvido, juntar a batata frita e continuar a mexer tudo muito bem;
15. Depois de tudo muito bem mexido, o ovo batido previamente;
16. Envolver tudo muito bem;
17. Quando estiver tudo bem envolvido, desligar o fogo;
18. Colocar Salsa Fresca para enfeitar;
19. Servir ainda quente.

Alergénios

Contém: peixe 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

Atum à Bras

Ingrediente	Capitação	Valor Energético (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
<u>Azeite</u>	5ml	45	-	5	-
<u>Atum</u> ²	120g	129	28,9	5,9	-
<u>Batata Pré frita</u>	150g	223,5	3,9	8,1	32,7
<u>Cebola</u>	20g	3	0,2	-	0,6
<u>Sal</u>	1g	-	-	-	-
<u>Salsa</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Alho</u>	q.b.	-	-	-	-
<u>Ovo</u> ³	1 unidade	82	7,2	5,9	-
<u>Óleo</u>	5ml	44,8	-	4,9	-
<u>Louro</u>	q.b.	-	-	-	-
Valor Nutricional Médio por refeição		527,3	40,2	29,8	33,3

Método de Confeção: frito/ Assado

Método de Preparação:

1. Batatas;
2. Numa frigideira colocar o óleo e esperar que aqueça bem;
3. Quando o óleo estiver bem quente, fritar as batatas;
4. Quando as batatas estiverem fritas, reservar num recipiente;
5. Ovos
6. Num recipiente (tipo bacia) colocar os ovos e bater muito bem;
7. Depois de bem batidos, acrescentar a salda bem picadinha;
8. Reservar
9. Atum:
10. Numa frigideira tipo sertã, colocar a cebola, o alho, a salsa um fio de azeite;
11. Deixar tudo refugar;
12. Quando a cebola estiver alourada, colocar o atum previamente desfiado;
13. Mexer muito bem até envolver bem os alimentos;
14. Quando estiver tudo bem envolvido, juntar a batata frita e continuar a mexer tudo muito bem;
15. Depois de tudo muito bem mexido, o ovo batido previamente;
16. Envolver tudo muito bem;
17. Quando estiver tudo bem envolvido, desligar o fogo;
18. Colocar salsa fresca para enfeitar;
19. Servir ainda quente.

Alergénios

Contém: peixe 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

Criado a ____/____/____ por: _____

Aprovado a ____/____/____ por: _____

Atum à Bras

Ingrediente	Capitação	Valor Energético (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
<u>Azeite</u>	100ml	900	-	100	-
<u>Atum</u> ²	100g	107,5	24	4,9	-
<u>Batata Pré frita</u>	100g	149	2,6	5,4	21,8
<u>Cebola</u>	100g	15	1	-	3
<u>Sal</u>	1g	-	-	-	-
<u>Salsa</u>	100g	14	3,1	-	0,4
<u>Alho</u>	100g	141	12	10	0,7
<u>Ovo</u> ³	100g	67	3,8	0,6	11,3
<u>Óleo</u>	100ml	896		98	-
<u>Louro</u>	q.b.	-	-	-	-
Valor Nutricional Médio por 100g		2289,5	46,5	218,9	37,2

Método de Confeção: Frito/ Assado

Método de Preparação:

1. Batatas;
2. Numa frigideira colocar o óleo e esperar que aqueça bem;
3. Quando o óleo estiver bem quente, fritar as batatas;
4. Quando as batatas estiverem fritas, reservar num recipiente;
5. Ovos
6. Num recipiente (tipo bacia) colocar os ovos e bater muito bem;
7. Depois de bem batidos, acrescentar a salda bem picadinha;
8. Reservar
9. Atum:
10. Numa frigideira tipo sertã, colocar a cebola, o alho, a salsa um fio de azeite;
11. Deixar tudo refugar;
12. Quando a cebola estiver alourada, colocar o atum previamente desfiado;
13. Mexer muito bem até envolver bem os alimentos;
14. Quando estiver tudo bem envolvido, juntar a batata frita e continuar a mexer tudo muito bem;
15. Depois de tudo muito bem mexido, o ovo batido previamente;
16. Envolver tudo muito bem;
17. Quando estiver tudo bem envolvido, desligar o fogo;
18. Colocar salsa fresca para enfeitar;
19. Servir ainda quente

Alergénios

Contém: peixe 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

Criado a ____/____/____ por: _____

Aprovado a ____/____/____ por: _____

Bacalhau no forno com molho bechamel

Ingrediente	Capitação	Valor Energético (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
Óleo	5ml	44,8	-	4,9	-
Bacalhau ²	120g	95	22,8	0,5	-
Batata Pré frita	150g	223,5	3,9	8,1	32,7
Cebola	20g	3	0,2	-	0,6
Sal	1g	-	-	-	-
Salsa	q.b.	-	-	-	-
Alho	q.b.	-	-	-	-
Noz Moscada	q.b.	-	-	-	-
Louro	q.b.	-	-	-	-
Colorau	q.b.	-	-	-	-
Farinha Maizena	2g	7,5	-	-	1,8
Leite ¹	10ml	4,7	0,33	0,41	0,49
Queijo	10g	31,6	2,6	2,34	0,02
Valor Nutricional Médio por refeição		410,1	29,83	16,25	35,61

Método de Confeção: Frito/ Assado

Método de Preparação:

1. Molho Bechamel:
2. Numa panela colocar o leite com a Farinha Maizena, mexer bem.
3. Temperar com Colorau, noz moscada e sal;
4. Levar a panela ao fogo a lume brando;
5. Mexer regularmente para não agarrar no fundo da panela;
6. Deixar o molho engrossar até à consistência desejada;
7. Reservar
8. Bacalhau:
9. Numa frigideira colocar o óleo e esperar que aqueça bem;
10. Quando o óleo estiver bem quente, fritar as batatas;
11. Quando as batatas estiverem fritas, reservar num recipiente;
12. Numa frigideira tipo sertã, colocar a cebola, o alho, a salsa, o louro, o colorau e um fio de óleo;
13. Deixar tudo refugar;
14. Quando a cebola estiver alourada, colocar o bacalhau previamente desfiado;
15. Mexer muito bem até envolver bem os alimentos;
16. Quando estiver tudo bem envolvido, juntar a batata frita e continuar a mexer tudo muito bem;
17. Depois de tudo muito bem mexido, colocar o molho bechamel;
18. Envolver tudo muito bem;
19. Quando estiver tudo bem envolvido, desligar o fogo;
20. Uma travessa colocar o preparado feito e por cima colocar o queijo ralado;
21. Levar ao forno a gratinar até o queijo ficar dourado;
22. Quando o queijo estiver dourado, retirar a travessa do forno;
23. Servir ainda quente

Alergénios

Contém: leite e derivados e peixe

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: _____

Bacalhau no forno com molho bechamel

Ingrediente	Capitação	Valor Energético (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
<u>Óleo</u>	100ml	896	-	98	-
<u>Bacalhau</u> ²	100g	79,17	19	0,41	-
<u>Batata Pré frita</u>	100g	149	2,6	5,4	21,8
<u>Cebola</u>	100g	15	1	-	3
<u>Sal</u>	100g	-	-	-	-
<u>Salsa</u>	100g	14	3,1	-	0,4
<u>Alho</u>	100g	141	12	10	0,7
<u>Noz Moscada</u>	100g	-	-	-	-
<u>Louro</u>	100g	-	-	-	-
<u>Colorau</u>	100g	-	-	-	-
<u>Farinha Maizena</u>	100g	-	-	-	-
<u>Leite</u> ¹	100ml	47	3,3	4,1	4,9
<u>Queijo</u>	100g	316	26	23,4	0,2
Valor Nutricional Médio por 100g		1657,17	67	141,31	31

Método de Confeção: Frito/ Assado

Método de Preparação:

1. Molho Bechamel:
2. Numa panela colocar o leite com a Farinha Maizena, mexer bem.
3. Temperar com Colorau, noz moscada e sal;
4. Levar a panela ao fogo a lume brando;
5. Mexer regularmente para não agarrar no fundo da panela;
6. Deixar o molho engrossar até à consistência desejada;
7. Reservar
8. Bacalhau:
9. Numa frigideira colocar o óleo e esperar que aqueça bem;
10. Quando o óleo estiver bem quente, fritar as batatas;
11. Quando as batatas estiverem fritas, reservar num recipiente;
12. Numa frigideira tipo sertã, colocar a cebola, o alho, a salsa, o louro, o colorau e um fio de óleo;
13. Deixar tudo refugar;
14. Quando a cebola estiver alourada, colocar o bacalhau previamente desfiado;
15. Mexer muito bem até envolver bem os alimentos;
16. Quando estiver tudo bem envolvido, juntar a batata frita e continuar a mexer tudo muito bem;
17. Depois de tudo muito bem mexido, colocar o molho bechamel;
18. Envolver tudo muito bem;
19. Quando estiver tudo bem envolvido, desligar o fogo;
20. Uma travessa colocar o preparado feito e por cima colocar o queijo ralado;
21. Levar ao forno a gratinar até o queijo ficar dourado;
22. Quando o queijo estiver dourado, retirar a travessa do forno;
23. Servir ainda quente

Alergénios

Contém: leite e derivados e peixe

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: _____