

### Fichas Técnicas dos pratos vegetarianos

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação				Método culinário:
			JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	SEC.	
F.T.VEG.1	Massinha de vegetais estufados com tomate	Massinha	10g	15g	20g	30g	Cozer a massa em água com sal. Aquecer cebola, alho e azeite. Juntar o tomate e deixar cozinhar um pouco. Adicionar a cenoura e a couve previamente arrançadas e cortadas e deixar cozinhar. No final juntar a massa.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Tomate	25g	25g	25g	25g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
Couve branca	60g	80g	100g	120g			
F.T.VEG.2	Meia desfeita de legumes	Grão-de-bico	40g	50g	60g	80g	De véspera demolhar o grão-de-bico. No dia cozer o grão-de-bico em água com sal. Arranjar as batatas e as cenouras e cozer em água com sal juntamente com as ervilhas. No final misturar o grão-de-bico com as batatas, as cenouras e as ervilhas.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Batata	80g	100g	120g	140g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Ervilhas	40g	40g	60g	60g	
F.T.VEG.3	Favas guisadas com legumes (curgete e	Favas	40g	50g	60g	70g	De véspera demolhar as favas. No dia cozer as favas em água com sal. Aquecer a cebola, tomate, alho e azeite. Juntar a curgete previamente arrançada e deixar cozinhar um pouco. No final juntar as favas e deixar apurar.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Curgete	60g	70g	110g	130g	
F.T.VEG.4	Estufado de grão-de-bico com legumes (couve branca e cenoura)	Grão-de-bico	40g	50g	60g	80g	De véspera demolhar o grão-de-bico. No dia cozer o grão-de-bico em água com sal. Aquecer a cebola, tomate, alho e azeite. Juntar a couve e a cenoura previamente arrançadas e deixar cozinhar um pouco. No final juntar o grão-de-bico e deixar apurar.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Couve branca	60g	80g	100g	120g	
Cenoura	50g	50g	80g	80g			
F.T.VEG.5	Feijão estufado com cubinhos de cenoura e feijão verde	Feijão branco	70g	70g	80g	80g	De véspera demolhar o feijão. No dia cozer o feijão em água com sal. Aquecer a cebola e azeite. Juntar a cenoura e o feijão verde previamente arrançados e deixar cozinhar. No final juntar o feijão e deixar apurar.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	

		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Feijão verde	40g	50g	80g	100g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
<b>F.T.VEG.6</b>	<b>Massa guisada com ervilhas e rebentos de soja</b>	Rebentos de soja	40g	50g	60g	80g	Cozer a massa em água e sal.
		Massa	10g	15g	20g	30g	Fazer o refogado com o azeite e a cebola e adicionar o tomate, as ervilhas e o louro. Adicionar os rebentos de soja e deixar cozinhar em lume brando. Adicione o preparado à massa e sirva.
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
		Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Ervilhas	40g	40g	60g	60g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
<b>F.T.VEG.7</b>	<b>Jardineira de legumes (batata, cenoura e ...)</b>	Cenoura	50g	50g	80g	80g	Picar a cebola e o alho. Lavar e cortar aos cubos as batatas.
		Ervilhas	130g	160g	200g	230g	Estufar a cebola, o alho, o azeite e o tomate. Adicionar água e quando esta estiver a ferver adicionar as batatas e mais tarde os legumes previamente cozidos, de preferência a vapor.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Batata	60g	80g	100g	120g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
<b>F.T.VEG.8</b>	<b>Esparguete de feijão frade com cogumelos</b>	Feijão frade	70g	70g	80g	80g	De véspera demolhar o feijão frade. No dia cozer o feijão em água com sal. Saltear os cogumelos em azeite e alho.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	Cozer a massa esparguete em água com sal. No final misturar a massa esparguete, o feijão e os cogumelos.
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Esparguete	10g	15g	20g	30g	
<b>F.T.VEG.9</b>	<b>Empadão de arroz de legumes</b>	Arroz	20g	30g	40g	50g	Estufar a cebola e o alho em azeite. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero. Arranjar e cortar os legumes e cozer em água com sal. Num tabuleiro que possa ir ao forno colocar uma camada de arroz. Depois uma camada de legumes e por cima outra camada de arroz. Levar ao forno.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Feijão verde	40g	50g	80g	100g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
<b>F.T.VEG.10</b>	<b>Arroz de açafão com ervilhas, rebentos de soja e cogumelos</b>	Arroz	20g	30g	40g	50g	Estufar a cebola, o açafão e o alho em azeite. Adicionar as ervilhas, os rebentos de soja e os cogumelos. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero.
		Ervilhas	30g	30g	40g	40g	
		Rebentos de soja	40g	50g	60g	80g	
		Cebola	20g	20g	20g	20g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	

		Açafrão	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
F.T.VEG.11	Legumes salteados	Couve	60g	80g	100g	120g	Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar os legumes e o milho e adicionar parte do sal e deixar cozer. No final retifique os temperos OU Levar os legumes em tabuleiro perfurado ao forno convetor e colocar no módulo de cozedura a vapor, sem adicionar sal. Deixar cozer. Num tacho à parte colocar cebola, alho e os respetivos legumes, adicionar o azeite e levar a estufar.
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Alho francês	60g	80g	120g	150g	
		Curgete	60g	70g	110g	130g	
		Pimento	20g	20g	40g	40g	
		Milho	25g	25g	35g	50g	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
F.T.VEG.12	Feijoada de legumes	Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	Numa caçarola com um fio de azeite refogue o alho e a cebola até esta ficar translúcida. Junte o tomate, a cenoura e deixe cozinhar cerca de 5 minutos. Acrescente a couve e os cogumelos e salteie até ficarem tenros. Adicione o feijão e a água e tempere com sal. Deixe ferver durante alguns minutos para os sabores se cruzarem.
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Couve coração	50g	60g	80g	100g	
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	
		Feijão manteiga	70g	70g	80g	80g	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
F.T.VEG.13	Legumes à bolonhesa com feijão branco	Rebentos de soja	40g	50g	60g	80g	De véspera demolhar o feijão. No dia cozer em água com sal. Cozer o esparguete em água e sal. Fazer o refogado com o azeite e a cebola e adicionar o tomate, as ervilhas, o louro, o pimento, cortado aos cubos e os cogumelos. Adicionar os rebentos de soja e deixar cozinhar em lume brando. Adicione o preparado ao esparguete e ao feijão e sirva.
		Esparguete	10g	15g	20g	30g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
		Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Pimento	20g	20g	40g	40g	
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	
		Ervilhas	40g	40g	60g	60g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Feijão branco	70g	70g	80g	80g	
F.T.VEG.14	Arroz de açafrão com cogumelos e cenoura	Arroz	20g	30g	40g	50g	Estufar a cebola, o açafrão e o alho em azeite. Adicionar as ervilhas, os cogumelos e as cenouras arranjadas e cortadas em cubinhos. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero.
		Cenoura	40g	40g	60g	60g	
		Cebola	20g	20g	20g	20g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	
		Açafrão	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
F.T.VEG.15	Arroz de lentilhas e cenoura	Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	De véspera demolhar as lentilhas. No dia cozer as lentilhas em água com sal. Estufar a cebola, o alho e o tomate em azeite. Adicionar as lentilhas e a cenoura cortada em cubinhos. Adicionar a água de cozer as lentilhas. Após fervura adicionar o arroz e salsa.
		Cebola	20g	20g	20g	20g	
		Arroz	20g	30g	40g	50g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	

		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Lentilhas	40g	50g	60g	80g	
		Cenoura	40g	40g	60g	60g	
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
<b>F.T.VEG.16</b>	<b>Arroz de lentilhas com tomate</b>	Cebola	20g	20g	20g	20g	De véspera demolhar as lentilhas. No dia cozer as lentilhas em água com sal. Estufar a cebola, o alho e o tomate em azeite.
		Arroz	20g	30g	40g	50g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	Adicionar as lentilhas. Adicionar a água de cozer as lentilhas. Após fervura adicionar o arroz e salsa.
		Tomate	35g	35g	45g	45g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Lentilhas	40g	50g	60g	80g	
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
<b>F.T.VEG.17</b>	<b>Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura</b>	Arroz	20g	30g	40g	50g	Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar os cogumelos e deixar cozinhar. Depois adicionar as ervilhas e as cenouras. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero.
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	
		Cebola	20g	20g	20g	20g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Ervilhas	30g	30g	40g	40g	
		Cenoura	40g	40g	60g	60g	
<b>F.T.VEG.18</b>	<b>Rancho vegetariano</b>	Grão-de-bico	40g	50g	60g	80g	De véspera demolhar o grão-de-bico. No dia cozer o grão-de-bico em água com sal. Cozer a massa em água com sal. Fazer um refogado leve com azeite, a cebola, o alho, a salsa e o louro. Juntar o tomate e de seguida adicionar a couve lombarda, a cenoura, o alho francês, a curgete e a água necessária à cozedura. Posteriormente adicionar o macarronete, o grão-de-bico. Retifique o tempero e o líquido de cozedura.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Massa	10g	15g	20g	30g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
		Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
		Couve lombarda	50g	70g	90g	110g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Alho francês	60g	80g	120g	150g	
		Curgete	60g	70g	110g	130g	
<b>F.T.VEG.19</b>	<b>Massa de legumes à lavrador com molho de tomate</b>	Massa	10g	15g	20g	30g	Cozer a massa com um fio de azeite e uma pitada de sal. Picar a cebola e o alho e colocar numa panela juntamente com os tomates, o sal, os orégãos, o tomilho e deixar cozer até começar a ferver. Nessa altura, com a varinha mágica, moer o preparado até ficar homogéneo. Arranjar e cozer os legumes em água com sal. No fim, misturar os legumes com a massa e colocar o molho de tomate sobre o esparguete. Servir de imediato.
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Curgete	60g	70g	110g	130g	
		Couve-flôr	45g	60g	80g	100g	
<b>F.T.VEG.20</b>	<b>Misto de três legumes (feijão verde, couve-flor e brócolos)</b>	Feijão verde	40g	50g	80g	100g	Arranjar os legumes e cozer em água com sal. Aquecer cebola, alho e azeite. Juntar os legumes e deixar cozinhar.
		Couve-flôr	45g	60g	80g	100g	
		Brócolos	45g	60g	80g	100g	

		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
<b>F.T.VEG.21</b>	<b>Massa macarronete com ervilha, tomate e milho</b>	Ervilha	130g	160g	200g	230g	De véspera demolhar o feijão frade. No dia cozer o feijão em água com sal. Saltear os cogumelos em azeite e alho. Cozer a massa em água com sal. No final misturar a massa, o feijão e os cogumelos.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Tomate	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Milho	25g	25g	35g	35g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Massa macarronete	10g	15g	20g	30g	
<b>F.T.VEG.22</b>	<b>Salada de feijão frade (feijão frade, batata, cenoura e rebentos de soja)</b>	Feijão frade	70g	70g	80g	80g	De véspera demolhar o feijão. No dia cozer o feijão em água com sal. Arranjar as batatas e as cenouras e cozer em água com sal juntamente com os rebentos de soja. No final misturar o feijão frade com as batatas, as cenouras e os rebentos de soja.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Batata	80g	100g	120g	140g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Rebentos de soja	40g	50g	60g	80g	
<b>F.T.VEG.23</b>	<b>Favas estufadas</b>	Favas	40g	50g	60g	70g	De véspera demolhar as favas. No dia cozer as favas em água com sal. Aquecer a cebola e azeite. Juntar as favas e deixar cozinhar.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
<b>F.T.VEG.24</b>	<b>Cogumelos e curgete no forno</b>	Cogumelos	50g	60g	75g	90g	Arranjar os cogumelos e a curgete e colocar num tabuleiro que possa ir ao forno. Juntar cebola em rodela e azeite, temperar com sal e orégãos e levar a assar.
		Curgete	60g	70g	110g	130g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
<b>F.T.VEG.25</b>	<b>Vegetais (cenoura, feijão verde, couve-flor)</b>	Cenoura	50g	50g	80g	80g	Arranjar a cenoura, o feijão verde e a couve-flôr. Numa panela colocar cebola, alho, tomate e azeite. Juntar os legumes, temperar com orégãos e deixar estufar.
		Feijão verde	40g	50g	80g	100g	
		Couve-flôr	45g	60g	80g	100g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
<b>F.T.VEG.26</b>	<b>Grão-de-bico estufado/Grão-de-bico estufado</b>	Grão-de-bico	40g	50g	60g	80g	De véspera demolhar o grão-de-bico. No dia cozer o grão-de-bico em água com sal. Aquecer a cebola e azeite. Juntar o grão-de-bico e deixar cozinhar. Para o grão-de-bico estufado com caril, juntar o caril quando se aquece a cebola e azeite.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Caril	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
<b>F.T.VEG.27</b>	<b>Couve estufada com cenoura</b>	Cenoura	50g	50g	80g	80g	Aquecer a cebola, alho e azeite. Juntar a couve e a cenoura deixar estufar.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	

		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Couve	60g	80g	100g	120g	
F.T.VEG.28	Cogumelos estufados	Cebola	25g	25g	25g	25g	Aquecer a cebola, alho e azeite. Juntar os cogumelos e deixar estufar.
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	
F.T.VEG.29	Cogumelos estufados com tomate	Cebola	25g	25g	25g	25g	Aquecer a cebola, alho, o tomate e azeite. Juntar os cogumelos e deixar estufar.
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
F.T.VEG.30	Estufado de feijão com curgete	Feijão	70g	70g	80g	80g	De véspera demolhar o feijão. No dia cozer o feijão em água com sal. Aquecer a cebola e azeite. Juntar o tomate e a curgete e deixar cozinhar. No final juntar o feijão e deixar apurar.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Tomate	25g	25g	25g	25g	
		Curgete	60g	70g	110g	130g	
F.T.VEG.31	Feijão estufado com cubinhos de cenoura e curgete	Feijão branco	70g	70g	80g	80g	De véspera demolhar o feijão. No dia cozer o feijão em água com sal. Aquecer a cebola, tomate, alho e azeite. Juntar a cenoura previamente arranjada e a curgete e deixar cozinhar um pouco. No final juntar o feijão e deixar apurar.
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
		Alho	1,2	1,5	2	2	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Curgete	60g	70g	110g	130g	
F.T.VEG.32	Salada russa com legumes e lentilhas	Lentilhas	40g	50g	60g	80g	De véspera demolhar as lentilhas. No dia cozer em água com sa. Descascar as batatas e cozer em água e sal. Após cozedura passar as batatas pelo passe-vite ou desfazê-las com as varas da varinha. Mexer sempre até obter uma consistência mole. Arranjar e cozer os legumes em água com sal. Num tabuleiro que possa ir ao forno colocar uma camada de puré, outra de legumes e as lentilhas e terminar com outra camada de puré. Levar ao forno.
		Batata	60g	80g	100g	120g	
		Ervilhas	40g	40g	60g	60g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Feijão-verde/Milho	40g/25g	60g/25g	100g/35g	120g/50g	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
F.T.VEG.33	Massa gratinada com cogumelos, cenoura e	Cenoura	50g	50g	80g	80g	Aquecer cebola e azeite. Juntar os cogumelos e deixar cozinhar. Adicionar a cenoura e o tomate previamente arranjados e cortados em cubinhos. Deixar cozinhar. À parte cozer a massa em água com sal. No final misturar o estufado com a massa e levar ao forno a gratinar.
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	
		Tomate	25g	25g	25g	25g	
		Massa	10g	15g	20g	30g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
F.T.VEG.34	Ervilhas estufadas com cenoura	Cebola	25g	25g	25g	25g	Aquecer cebola, alho, tomate e azeite. Juntar a cenoura previamente arranjada em cubinhos e as ervilhas e deixar cozinhar. Temperar com salsa.
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	

		Ervilhas	130g	160g	200g	230g	
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
<b>F.T.VEG.35</b>	<b>Salada de feijão frade, batata, cenoura aos cubos e brócolos</b>	Feijão frade	70g	70g	80g	80g	De véspera demolhar o feijão. No dia cozer o feijão em água com sal. Arranjar a batata, a cenoura e os brócolos e cozer em água com sal. No final misturar a batata com os legumes e o feijão.
		Batata	80g	100g	120g	140g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Brócolos	45g	60g	80g	100g	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
<b>F.T.VEG.36</b>	<b>Favas guisadas com cenoura e curgete</b>	Favas	40g	50g	60g	70g	De véspera demolhar as favas. No dia cozer as favas em água com sal. Aquecer a cebola, tomate, alho e azeite. Juntar a cenoura previamente arranjada e deixar cozinhar um pouco. No final juntar as favas e deixar apurar.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
<b>F.T.VEG.37</b>	<b>Salada de grão-de-bico com couve</b>	Grão-de-bico	40g	50g	60g	80g	De véspera demolhar o grão-de-bico. No dia cozer o grão-de-bico em água com sal. Aquecer cebola, alho e azeite. Juntar a couve e deixar cozinhar. Misturar o grão-de-bico com a couve, por cima colocar um fio de azeite e levar ao forno para tostar.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Couve	60g	80g	100g	120g	
<b>F.T.VEG.38</b>	<b>Esparguete vegetariano</b>	Massa (fusilli ou espiral ou esparguete)	10g	15g	20g	30g	Cozer a massa em água com sal. Aquecer a cebola, alho, tomate e azeite. Juntar os legumes previamente arranjados e deixar cozinhar. No final juntar a massa e deixar apurar.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Ervilha	130g	160g	200g	230g	
		Feijão verde	40g	50g	80g	100g	
		Couve-flôr	45g	60g	80g	100g	
		Aipo	25g	25g	45g	45g	
<b>F.T.VEG.39</b>	<b>Arroz de açafraão com lentilhas e cenoura</b>	Cebola	20g	20g	20g	20g	De véspera demolhar as lentilhas. No dia cozer as lentilhas em água com sal. Estufar a cebola, o açafraão, o alho e o tomate em azeite. Juntar a cenoura previamente arranjada e cortada em cubinhos. Juntar o arroz e o dobro da quantidade de água. Temperar com sal e deixar cozer. No final misturar as lentilhas.
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Lentilhas	40g	50g	60g	80g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Açafraão	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Arroz	20g	30g	40g	50g	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
<b>F.T.VEG.40</b>	<b>Lentilhas estufadas</b>	Lentilhas	40g	50g	60g	80g	De véspera demolhar as lentilhas. No dia cozer as lentilhas em água com sal.

		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	Aquecer a cebola, tomate, azeite e alho. Juntar as lentilhas e deixar apurar.
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
<b>F.T.VEG.41</b>	<b>Mistura de legumes chineses (couve branca, bambu fatiado, cogumelos pretos, alho francês, pimento verde, pimento vermelho, cebola, ervilha de quebrar)</b>	Legumes chineses	80g	100g	130g	150g	Aquecer a cebola, alho e azeite. Juntar os legumes chineses e deixar cozinhar.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
<b>F.T.VEG.42</b>	<b>Macarronete vegetariano com ervilhas</b>	Massa (fusilli ou espiral ou esparguete)	10g	15g	20g	30g	Cozer a massa em água com sal. Aquecer a cebola, alho, tomate e azeite. Juntar os legumes previamente arranjados e deixar cozinhar. No final juntar a massa e deixar apurar.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Ervilha	130g	160g	200g	230g	
		Feijão verde	40g	50g	80g	100g	
		Couve-flôr	45g	60g	80g	100g	
		Aipo	25g	25g	45g	45g	
<b>F.T.VEG.43</b>	<b>Cogumelos no forno com ervas aromáticas</b>	Cebola	25g	25g	25g	25g	Arranjar os cogumelos e colocar em tabuleiro. Adicionar a cebola picada, as ervas aromáticas e o azeite e levar a assar.
		Orégãos/Tomilho	0,1g/0,1g	0,1g/0,1g	0,1g/0,1g	0,1g/0,1g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	
<b>F.T.VEG.44</b>	<b>Esparguete guisado com grão-de-bico, feijão verde e tomate</b>	Grão de bico	40g	50g	60g	80g	De véspera demolhar o grão-de-bico. No dia cozer o grão-de-bico em água com sal. Cozer também a massa em água. Aquecer a cebola, tomate, alho e azeite. Juntar o feijão verde previamente arranjado e deixar cozinhar um pouco. No final juntar o grão-de-bico e a massa e deixar apurar.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Esparguete	10g	15g	20g	30g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Feijão verde	40g	50g	80g	100g	
<b>F.T.VEG.45</b>	<b>Legumes à espiritual com batata (curgete, cenoura e cogumelos)</b>	Batata	80g	100g	120g	140g	Aquecer a cebola e azeite. Juntar a curgete, a cenoura e os cogumelos cortados finamente e deixar estufar. À parte arranjar as batatas e cortar em tirinhas. Cozer em água com sal. No final envolver com o estufado de legumes e levar ao forno para alourar.
		Curgete	60g	70g	110g	130g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
<b>F.T.VEG.46</b>	<b>Arroz de feijão vermelho e brócolos</b>	Feijão vermelho	70g	70g	80g	80g	De véspera demolhar o feijão. No dia cozer o feijão em água. Aquecer a cebola, o tomate, o alho e o azeite. Adicionar o arroz e o dobro da quantidade de água.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	



		Arroz	20g	30g	40g	50g	Juntar os brócolos, temperar com sal e deixar cozer. No final juntar o feijão.
		Cebola	20g	20g	20g	20g	
		Tomate	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Brócolos	45g	60g	80g	100g	
<b>F.T.VEG.47</b>	<b>Arroz de favas com legumes (cenoura, couve e ervilhas)</b>	Cebola	20g	20g	20g	20g	De véspera demolhar as favas. No dia cozer as favas em água. Aquecer a cebola, o tomate, o alho e o azeite. Juntar a cenoura, a couve e as ervilhas. Adicionar o arroz e o dobro da quantidade de água. Temperar com sal e deixar cozer. No final juntar as favas.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Favas	40g	50g	60g	70g	
		Cenoura	40g	40g	60g	60g	
		Couve	60g	80g	100g	120g	
		Arroz	20g	30g	40g	50g	
		Ervilhas	30g	30g	40g	40g	
<b>F.T.VEG.48</b>	<b>Esparguete de tomate com cogumelos recheados</b>	Cebola	25g	25g	25g	25g	Aquecer cebola, tomate e azeite. No final triturar. Cozer a massa em água com sal. Arranjar os cogumelos. Aquecer cebola, cenoura e azeite. Deixar cozinhar. Recheiar os cogumelos com o estufado de cenoura e levar ao forno.
		Tomate	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Esparguete	10g	15g	20g	30g	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
<b>F.T.VEG.49</b>	<b>Estufado de cogumelos e grão-de-bico</b>	Cebola	25g	25g	25g	25g	De véspera demolhar o grão-de-bico. No dia cozer em água com sal. Aquecer a cebola, o tomate, o alho e azeite. Juntar os cogumelos e deixar cozinhar. No final juntar o grão-de-bico e deixar apurar.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Tomate	25g	25g	25g	25g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	
		Grão-de-bico	40g	50g	60g	80g	
<b>F.T.VEG.50</b>	<b>Legumes salteados com broa</b>	Couve	60g	80g	100g	120g	Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar os legumes e o milho e adicionar parte do sal e deixar cozer. No final refogue os temperos OU Levar os legumes em tabuleiro perfurado ao forno convetor e colocar no módulo de cozedura a vapor, sem adicionar sal. Deixar cozer. Num tacho à parte colocar cebola, alho e os respetivos legumes, adicionar o azeite e levar a estufar. De seguida colocar os legumes num tabuleiro e polvilhar com broa triturada envolvida em salsa picada e azeite e levar ao forno.
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Alho francês	60g	80g	120g	120g	
		Curgete	60g	70g	110g	130g	
		Pimento	20g	20g	80g	80g	
		Milho	25g	25g	35g	35g	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Broa	35g	35g	60g	60g	
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
<b>F.T.VEG.51</b>	<b>Esparguete de cogumelos gratinado com tomate</b>	Esparguete	10g	15g	20g	30g	Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar os cogumelos e deixar cozinhar. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o esparguete. No final refogar o tempero. Num tabuleiro que possa ir ao forno deixar o
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	

		Cebola	25g	25g	25g	25g	No final temperar o tempero. Num tabuleiro que possa ir ao forno deitar o esparguete. Por cima colocar o tomate e levar ao forno a gratinar.
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.VEG.52	Mistura de vegetais estufados (cenoura, ervilha, feijão verde, couve-flor)	Cenoura	50g	50g	80g	80g	Arranjar a cenoura, a ervilha, o feijão verde, a couve-flôr e o aipo. Numa panela colocar cebola, alho, tomate e azeite. Juntar os legumes, temperar com orégãos e deixar estufar.
		Ervilha	130g	160g	200g	230g	
		Feijão verde	40g	50g	80g	100g	
		Couve-flôr	45g	60g	80g	100g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
F.T.VEG.53	Feijoada vegetariana	Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	Numa caçarola com um fio de azeite refogue o alho e a cebola até esta ficar translúcida. Junte o tomate, a cenoura e deixe cozinhar cerca de 5 minutos. Acrescente a couve e os cogumelos e salteie até ficarem tenros. Adicione o feijão e a água e tempere com sal. Deixe ferver durante alguns minutos para os sabores se cruzarem.
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Couve coração	50g	60g	80g	100g	
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	
		Feijão manteiga	70g	70g	80g	80g	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
F.T.VEG.54	Chilli de legumes	Cenoura	50g	50g	80g	80g	De véspera demolhar o feijão. No dia cozer o feijão em água com sal. Arranjar a cenoura, o feijão verde, a couve-flôr e o aipo. Numa panela colocar cebola, alho, tomate e azeite. Juntar os legumes, o feijão. Se necessário adicionar água de cozedura do feijão, deixar estufar.
		Feijão encarnado	70g	70g	80g	80g	
		Feijão verde	40g	50g	80g	100g	
		Couve-flôr	45g	60g	80g	100g	
		Aipo	25g	25g	45g	45g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
F.T.VEG.55	Lentilhas e cenoura gratinadas	Lentilhas	40g	50g	60g	80g	De véspera demolhar as lentilhas. No dia cozer as lentilhas em água com sal. Aquecer a cebola, tomate, azeite e alho. Juntar as lentilhas e a cenoura e deixar apurar. No final levar ao forno a gratinar.
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
F.T.VEG.56	Arroz de feijão frade, cenoura aos cubos e brócolos	Feijão frade	70g	70g	80g	80g	De véspera demolhar o feijão. No dia cozer o feijão em água com sal. Estufar o alho francês e o tomate em azeite. Adicionar o feijão e os brócolos previamente arranjados. Adicionar água e temperar com sal. Após fervura adicionar o arroz e deixar cozer.
		Arroz	20g	30g	40g	50g	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Alho francês	60g	80g	120g	150g	

		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Cenoura	40g	40g	60g	60g	
<b>F.T.VEG.57</b>	<b>Guisado de cogumelos</b>	Cebola	25g	25g	25g	25g	Aquecer a cebola, alho e azeite. Juntar os cogumelos e deixar estufar.
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
<b>F.T.VEG.58</b>	<b>Arroz malandrinho com feijão branco e tomate</b>	Arroz	20g	30g	40g	50g	De véspera demolhar o feijão. No dia cozer o feijão em água com sal. Leve ao lume o azeite a cebola picada e o tomate aos cubos e deixe alourar ligeiramente, acrescente o arroz envolva, adicione a água (1 porção de arroz para 3 porções de água), acrescente o feijão, tempere de sal, e deixe cozinhar lentamente.
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Cebola	20g	20g	20g	20g	
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
		Feijão branco	70g	70g	80g	80g	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
<b>F.T.VEG.59</b>	<b>Esparguete estufado com cenoura, cogumelos e ervilhas</b>	Esparguete	10g	15g	20g	30g	Cozer o esparguete em água com sal. Aquecer cebola, alho e azeite. Juntar os cogumelos e deixar cozinhar um pouco. Adicionar a cenoura previamente arranjada e raspada e as ervilhas e deixar cozinhar. No final juntar o esparguete.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Ervilhas	130g	160g	200g	230g	
<b>F.T.VEG.60</b>	<b>Salada de grão-de-bico com batata, cenoura e ervilha</b>	Grão-de-bico	40g	50g	60g	80g	De véspera demolhar o grão-de-bico. No dia cozer o grão-de-bico em água com sal. Aquecer cebola, alho e azeite. Juntar a couve e deixar cozinhar. Misturar o grão-de-bico com a couve, por cima colocar um fio de azeite e levar ao forno para tostar.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Couve	60g	80g	100g	120g	
<b>F.T.VEG.61</b>	<b>Lentilhas estufadas com ratatouille</b>	Lentilhas	40g	50g	60g	80g	De véspera demolhar as lentilhas. No dia cozer as lentilhas em água com sal. Aquecer a cebola, tomate, azeite e alho. Juntar as lentilhas e deixar apurar.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	