

# A nossa Ementa

Segunda-feira	9 março 2020	Informação Nutricional						Ficha Técnica
		Lip. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Açu.(g)	Sal (g)	VE (Kcal)	
Sopa	Sopa Juliana	9	13,3	1,8	2,7	0,2	142	<a href="#">Ver</a>
Prato	Filetes de pescada com arroz de tomate	19,9	49,1	48,1	2	0,2	572,8	
Vegetariana	Massa 4 Estações	4,7	61,1	11,1	6,5	0,2	337,8	
Salada	Alface, Cenoura e Tomate	0,3	3,9	1,3	3,7	0,1	22,1	
Sobremesa	Laranja, Maçã, Banana	0,5	16,9	1,1	16,7	0	76	

Declaração nutricional: valores médios de 100g ou 100ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.

Terça-feira	10 março 2020	Informação Nutricional						Ficha Técnica
		Lip. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Açu.(g)	Sal (g)	VE (Kcal)	
Sopa	Grão-de-bico com espinafre	3,7	32,7	11,4	5	0,2	212,1	<a href="#">Ver</a>
Prato	Bifinhos de porco com esparguete	11,01	64,6	41,9	0,4	0,2	532,6	
Vegetariana	Meia desfeita de legumes	4,3	98,7	24,9	8,2	0,2	543,2	
Salada	Alface, Cenoura e Couve Roxa	0,1	3,3	1,5	3	0,1	19	
Sobremesa	Maçã, Banana, Abacaxi	0,5	16,9	1,1	16,7	0	76	

Declaração nutricional: valores médios de 100g ou 100ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.

Quarta-feira	11 março 2020	Informação Nutricional						Ficha Técnica
		Lip. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Açu.(g)	Sal (g)	VE (Kcal)	
Sopa	Creme de Cenoura	8	12,1	1,7	2,6	0,2	127	<a href="#">Ver</a>
Prato	Empadão de batata com carne de vaca picada e ervilhas	10,7	20,2	15,3	1,1	0,2	240	
Vegetariana	Legumes à Espiritual com batata	3,4	55,4	8,8	6,3	0,2	293,3	
Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	0,1	3,3	1,5	3	0,1	19	
Sobremesa	Kiwi, Laranja, Banana	0,5	16,9	1,1	16,7	0	76	

Declaração nutricional: valores médios de 100g ou 100ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.

Quinta-feira	12 março 2020	Informação Nutricional						Ficha Técnica
		Lip. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Açu.(g)	Sal (g)	VE (Kcal)	
Sopa	Creme de ervilhas com coentros	3,3	17,3	3,9	4,2	0,2	115,8	<a href="#">Ver</a>
Prato	Perca assada com molho tomate e batata corada	1,4	15,2	6,4	1,2	0,1	101	
Vegetariana	Estufado de cogumelos, tomate e arroz de milho	7	54,2	6,5	2,1	0,1	311,2	
Salada	Alface, Pepino e Tomate	0,3	3,9	1,3	3,7	0,1	22,1	
Sobremesa	Pera, Maçã, Banana	0,5	16,9	1,1	16,7	0	76	

Declaração nutricional: valores médios de 100g ou 100ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.

Sexta-feira	13 março 2020	Informação Nutricional						Ficha Técnica
		Lip. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Açu.(g)	Sal (g)	VE (Kcal)	
Sopa	Creme de abóbora com feijão-verde	3,5	6,6	2,3	5,6	0,2	65,4	<a href="#">Ver</a>
Prato	Frango assado com arroz de cenoura	18,1	19,14	28,05	1,5	0,2	358	
Vegetariana	Salada de feijão-frade, batata, cenoura e brócolos	1,3	88,1	22,7	7,9	0,2	463,7	
Salada	Alface, Cenoura e Tomate	0,3	3,9	1,3	3,7	0,1	22,1	
Sobremesa	Fruta variada ( 3 variedades) iogurte de aroma (125g) iogurte s/ lactose	0,5 1,5 0,30	16,9 10 76	1,1 3,7 5,3	16,7 0 0	0 0 0	76 73 51	

Declaração nutricional: valores médios de 100g ou 100ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.

# Método Culinário:

Segunda-feira

[voltar](#)

## Sopa Juliana

Ingredientes: Batata 60g, repolho 40g, ervilhas 35g, cenoura 30g, cebola 20g, nabo 20g, azeite 3ml, sal 0,2g, alho q.b.

Numa panela com água fria acrescente as batatas em cubos, a cebola, a abóbora, os nabos e a cenoura em cubos, deixe cozinhar cerca de 30 minutos.

Passa tudo pela varinha mágica.

Acrescente a cenoura em cubos, o repolho em juliana fina e as ervilhas deixe cozinhar cerca de quinze minutos.

Retifique os temperos e termine com o azeite (em cru, direto da garrafa, sem ferver).

## Filetes de pescada com arroz de tomate e pimento malandrinho

Ingredientes: Filetes de pescada - 2 unidades/4 pastéis de bacalhau/ 4 rissóis.

Óleo de amendoim/girassol 10ml.

Colocar o ingrediente escolhido numa fritadeira em óleo bem quente.

Quando frito, refirar do banho de fritura e escorrer bem.

## Arroz de tomate e pimento malandrinho

Ingredientes: Arroz 60g, tomate triturado 35g, cebola 10g, azeite 3ml, sal 0,2g, alho q.b., pimento 10g.

Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar o tomate. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero.

## Vegetariana - Massa 4 Estações

Ingredientes: Massa espiral 50g, brócolos 50g, alho q.b., cebola 40g, tomate 50g, feijão 40g, azeitona preta 10g, ananás 80g, nozes 10g, manjeriço 10g, azeite 5ml.

Cozer a massa al dente.

Cozer os brócolos e salteá-los no azeite e alho.

Numa taça misturar todos os ingredientes, temperar com orégãos e misturar o manjeriço ou salsa picada fresca.

**Salada** – Preparar, lavar e desinfetar o vegetal, segundo as normas de higiene e segurança alimentar.

## Fruta variada (3 variedades)

Lavar e desinfetar segundo as recomendações do manual de qualidade. Colocar a fruta em frio devidamente acondicionada e/ou colocar individualmente em taças e expor na linha de self, num horário o mais próximo possível da hora de servir.



Terça-feira

[voltar](#)

## Sopa - Grão-de-bico com espinafre

Ingredientes: Batata 60g, espinafres 50g, grão de bico 40g, cenoura 30g, cebola 20g, azeite 3ml, sal 0,2g, alho q.b.

De véspera demolhar o grão.

Numa panela com água fria acrescenta as batatas em cubos, a cebola aos cubos, a cenoura aos cubos e o alho deixe cozinhar cerca de 30 minutos.

Passa tudo pela varinha mágica.

Adicionar os espinafres e o grão-de-bico e deixar cozer.

Retifique os temperos e termine com o azeite (em cru, direto da garrafa sem ferver).

## Bifinhos de porco com esparguete

Ingredientes: Bife do lombo/pá/perna de porco 160g, sal 0,2g, alho q.b., sumo de limão q.b.

De véspera, limpar e cortar a carne em bife e temperar com sal, sumo de limão e alho. No dia levar a grelhar ou ao tacho com óleo e banha de porco.

## Esparguete

Ingredientes: massa 80g, azeite 3ml, sal 0,2g.

Leve ao lume água com sal e um fio de azeite. Quando estiver a ferver acrescenta o esparguete e deixa cozer conforme indicação do fabricante.

## Vegetariana - Meia desfeita de legumes

Ingredientes: grão-de-bico 80g, sal 0,1g, batata 70g, cenoura 50g, ervilhas 50g.

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.

**Salada** – Preparar, lavar e desinfetar o vegetal, segundo as normas de higiene e segurança alimentar.

**Fruta variada (3 variedades)**



Lavar e desinfetar segundo as recomendações do manual de qualidade. Colocar a fruta em frio devidamente acondicionada e/ou colocar individualmente em taças e expor na linha de self, num horário o mais próximo possível da hora de servir.

#### Quarta-feira

[voltar](#)

##### **Creme de cenoura**

Ingredientes: cenoura 40g, batata 20g, cebola 20g, azeite 3ml, sal 0,2g, alho q.b., coentros q.b.  
Numa panela com água fria acrescentar as batatas em cubos, a cenoura aos cubos, a cebola aos cubos e o alho, deixe cozinhar cerca de 30 minutos.  
Passe tudo pela varinha mágica.  
Retifique os temperos, termine com o azeite (em cru, sem ferver).

##### **Empadão de batata com carne de vaca picada e ervilhas**

Ingredientes: Carne de vaca picada 140g, tomate 35g, cebola 25g, ovo líquido pasteurizado 1 unidade, ervilhas 50g, azeite 3ml, sal 0,2g, louro q.b., orégãos q.b.  
Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.  
Leve ao lume o azeite, a cebola picada, o alho e o tomate em cubos e o tomate concentrado. Deixe apurar por 5 minutos.  
Junte a carne picada e o sal. Deixar estufar em lume brando por 20 minutos.  
Preparar o puré de batata.  
Colocar num tabuleiro uma camada de puré, a carne no meio e cobrir com o restante puré.  
Pincelar com ovo e levar ao forno a alourar por 10 minutos.

##### **Puré de batata**

Ingredientes: Batata, leite de vaca UHT meio gordo, sal, noz-moscada.  
Descascar as batatas e cozer em água e sal. Após cozedura, passar as batatas pelo passe-vite. Colocar a batata no tacho ao lume e juntar o leite quente. Adicionar a noz moscada, mexer até obter a consistência desejada.

##### **Vegetariana – Legumes à espiritual com batata**

Ingredientes: batata 270g, courgete 40g, cenoura 40g, cogumelos 50g, cebola 25g, azeite 3ml, sal 0,2g.  
Aquecer a cebola e azeite. Juntar a courgete, 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.

**Salada** – Preparar, lavar e desinfetar o vegetal, segundo as normas de higiene e segurança alimentar.

##### **Fruta variada (3 variedades)**

Lavar e desinfetar segundo as recomendações do manual de qualidade. Colocar a fruta em frio devidamente acondicionada e/ou colocar individualmente em taças e expor na linha de self, num horário o mais próximo possível da hora de servir.



#### Quinta-feira

[voltar](#)

##### **Creme de ervilha com coentros**

Ingredientes: batata 60g, ervilhas 35g, cenoura 45g, cebola 25g, nabo 20g, azeite 3ml, sal 0,2, alho q.b., coentros q.b.  
Lavar, descascar e cortar os ingredientes. Levar a cozer. Depois de cozido triturar tudo. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.

##### **Perca assada com molho tomate e batata corada**

Ingredientes: Abrótea 170g, tomate 35g, cebola 25g, azeite 3ml, sal 0,2g, alho q.b., sumo de limão q.b., ervas aromáticas (sal, orégãos, louro e tomilho)  
Lavar, preparar e temperar o peixe com sal, alho, sumo de limão e ervas aromáticas.  
Lavar, arranjar e cortar os restantes ingredientes.  
Colocar o peixe num tabuleiro com um fio de azeite e cebola cortada às rodelas.  
Por cima do peixe dispor o tomate aos cubos sem sementes e levar ao forno pré-aquecido a 160°C durante 30 minutos.

##### **Batata corada**

Ingredientes: Batata 270g, azeite 3ml, sal 0,2g, orégãos q.b., manjerição q.b.  
Descascar e cortar as batatas aos cubos e cozer em água e sal ou em tabuleiro perfurado a vapor. Num tabuleiro liso dispor as batatas e regar com um fio de azeite e polvilhar com manjerição e orégãos. Levar ao forno e deixar corar.

##### **Vegetariana - Estufado de cogumelos, tomate e arroz de milho**

Ingredientes: Cebola 10g, alho q.b., azeite 3ml, cogumelos 50g, tomate 10g.  
Aquecer a cebola, o tomate, o alho e azeite. Juntar os cogumelos e deixar cozinhar. No final temperar com orégãos.  
Arroz de milho: arroz 60g, milho 30g, cebola 10g, azeite 3ml, sal 0,2g, alho q.b.  
Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar o milho. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero.

**Salada** – Preparar, lavar e desinfetar o vegetal, segundo as normas de higiene e segurança alimentar.



### Fruta variada (3 variedades)

Lavar e desinfetar segundo as recomendações do manual de qualidade. Colocar a fruta em frio devidamente acondicionada e/ou colocar individualmente em taças e expor na linha de self, num horário o mais próximo possível da hora de servir.

### Sexta-feira

[voltar](#)

#### Sopa - Creme de abóbora com feijão-verde

Ingredientes: Abóbora 60g, courgete 50g, cenoura 45g, cebola 25g, nabo 20g, azeite 3ml, sal 0,1g, alho q.b., feijão-verde 40g.

Descascar, lavar e cortar a abóbora, os nabos, a courgete, as cenouras, as cebolas e os alhos e cozer em água. Posteriormente triturar os legumes e adicionar o feijão-verde em juliana. No fim retificar os temperos e juntar o azeite no final da cozedura.

#### Frango assado

Ingredientes – frango 220g, sal 0,3, sumo de limão q.b., alho q.b., orégãos q.b, alecrim q,b.

De véspera, lavar, preparar e temperar a carne com uma marinada de sumo de limão, alho picado, sal e ervas aromáticas e reservar em ambiente refrigerado. No dia, levar ao forno quente, disposto em tabuleiro e assar a gosto.

#### Arroz de cenoura

Ingredientes: arroz 60g; cenoura 30g; cebola 20g; azeite 3ml; sal 0,2g; alho q.b..

Leve ao lume o azeite, a cebola picada, o alho e deixe alourar ligeiramente. Acrescente o arroz, envolva, junte a cenoura ralada, a água, tempere de sal e deixe cozinhar, lentamente, por vinte minutos.

#### Vegetariana – Salada de feijão-frade, batata, cenoura e brócolos

Ingredientes: Feijão-frade 60g, batata 270g, cenoura 50g, brócolos 60g, sal 0,1g.

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.

**Salada** – Preparar, lavar e desinfetar o vegetal, segundo as normas de higiene e segurança alimentar.

### Fruta variada (3 variedades)

Lavar e desinfetar segundo as recomendações do manual de qualidade. Colocar a fruta em frio devidamente acondicionada e/ou colocar individualmente em taças e expor na linha de self, num horário o mais próximo possível da hora de servir.

