

Nº	Nome	Ingredientes	Captação				Método culinário:
			JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	SEC.	
F.T.AC.1	Puré de batata / Puré de batata vegan	Batata Leite de vaca UHT meio gordo/bebida de aveia ou arroz Sal Noz-moscada	80g q.b. ≤ 0,2g 0,1g	100g q.b. ≤ 0,2g 0,1g	120g q.b. ≤ 0,2g 0,1g	140g q.b. ≤ 0,2g 0,1g	Descascar as batatas e cozer em água e sal ou a vapor. Após cozedura passar as batatas pelo passe-vite ou desfazê-las com as varas da varinha. Colocar a batata triturada num tacho ao lume e juntar o leite quente ou a bebida vegetal. Adicionar a noz-moscada, mexer sempre até obter uma consistência mole.
F.T.AC.2	Batata assada	Batata Azeite Sal Tomilho Salsa Orégãos	80g 3ml ≤ 0,2g 0,1g 0,8g 0,1g	100g 5ml ≤ 0,2g 0,1g 1,3g 0,1g	120g 7ml ≤ 0,2g 0,1g 1,3g 0,1g	140g 9ml ≤ 0,2g 0,1g 1,3g 0,1g	Descascar e cortar as batatas em quartos ou aos cubos. Colocar as batatas num tabuleiro e adicionar o sal, a salsa, os orégãos, o tomilho e por fim o azeite. Levar ao forno até cozer ao ponto de ficarem coradas.
F.T.AC.3	Batata cozida	Batata Sal	80g ≤ 0,2g	100g ≤ 0,2g	120g ≤ 0,2g	140g ≤ 0,2g	Descascar e cortar as batatas ao meio, aos gomos ou aos cubos e cozer em água e sal ou em tabuleiros perfurados no forno convetor a vapor (s/ adição de sal).
F.T.AC.4	Batata corada	Batata Azeite Sal Orégãos Manjerição	80g 3ml ≤ 0,2g 0,1g 0,1g	100g 5ml ≤ 0,2g 0,1g 0,1g	120g 7ml ≤ 0,2g 0,1g 0,1g	140g 9ml ≤ 0,2g 0,1g 0,1g	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.
F.T.AC.5	Salada Russa (batata, cenoura, ervilha e feijão-verde) / Salada Camponesa (batata, cenoura, ervilha e feijão-verde)	Batata Ervilha Cenoura Feijão-verde/Milho Sal	60g 40g 60g 40/25g ≤ 0,2g	80g 40g 60g 50/35g ≤ 0,2g	100g 60g 80g 80/35g ≤ 0,2g	120g 60g 80g 100/50g ≤ 0,2g	Descascar e cortar as batatas aos cubos e cozer em água e sal ou no forno convetor em tabuleiro perfurado a vapor. Cozer também as cenouras, o feijão-verde e as ervilhas em água e sal ou em tabuleiro perfurado a vapor. Depois de cozidos todos os legumes envolver com azeite.
F.T.AC.6	Arroz de cenoura/milho/ervilha/cogumelos/couve	Arroz Cenoura/milho/ervilha/cogumelos/couve Cebola Azeite Sal Alho	30g 40/25/30/50/50g 25g 3ml ≤ 0,2g 1,2g	40g 40/25/30/60/70 g 25g 5ml ≤ 0,2g 1,5g	50g 60/35/40/75/100g 25g 7ml ≤ 0,2g 2g	60g 60/35/40/90/100g 25g 9ml ≤ 0,2g 2g	Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar a cenoura cortada aos cubos ou ralada/milho/ervilha/cogumelos/couve, previamente cozidos, de preferência a vapor. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero.
	Arroz de legumes (feijão-verde/tomate/brcólos/milho/cenoura)	Arroz Tomate Feijão-verde Cenoura Brócolos Milho Cebola Azeite Sal Alho	30g 35g 40g 40g 45g 25g 20g 3ml ≤ 0,2g 1,2g	40g 35g 50g 40g 60g 25g 20g 5ml ≤ 0,2g 1,5g	50g 45g 80g 60g 80g 35g 20g 7ml ≤ 0,2g 2g	60g 45g 100g 100g 100g 35g 20g 9ml ≤ 0,2g 2g	Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar a cenoura cortada aos cubos e juntar dois dos restantes legumes (feijão-verde/tomate/brcólos/milho), em função da ementa e de preferência previamente cozidos a vapor. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero.
F.T.AC.8	Arroz de tomate	Arroz Tomate Cebola Azeite Sal Alho	30g 35g 20g 3ml ≤ 0,2g 1,2g	40g 35g 20g 5ml ≤ 0,2g 1,5g	50g 45g 20g 7ml ≤ 0,2g 2g	60g 45g 20g 9ml ≤ 0,2g 2g	Estufar a cebola, o alho e o tomate em azeite. Adicionar água e sal. Após fervura adicionar o arroz. No final retificar o tempero.
F.T.AC.9	Arroz Branco	Arroz Cebola Azeite Sal Alho	30g 20g 3ml ≤ 0,2g 1,2g	40g 20g 5ml ≤ 0,2g 1,5g	50g 20g 7ml ≤ 0,2g 2g	60g 20g 9ml ≤ 0,2g 2g	Picar o alho e a cebola e estufar em azeite. Adicionar água ao preparado. Após fervura acrescentar o arroz. No final retificar o tempero.
F.T.AC.10	Esparguete/espírais/macarronete/fusili	Massa Sal	20g ≤ 0,2g	30g ≤ 0,2g	40g ≤ 0,2g	50g ≤ 0,2g	Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar a massa (esparguete/espírais/macarronete/fusili) e parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero.
F.T.AC.11	Ervilha/cenoura/couve-flor/milho/cenoura baby/feijão-verde/couve-lombarda/couve-de-bruxelas/brcólos cozidos	Couve-lombarda Brócolos Couve-flor Cenoura Ervilha Feijão-verde Cenoura baby Couve-de-bruxelas Milho Sal	50g 45g 45g 40g 40g 40g 40g 60g 25g ≤ 0,2g	70g 60g 60g 40g 40g 50g 40g 75g 25g ≤ 0,2g	90g 80g 80g 60g 60g 80g 60g 100g 35g ≤ 0,2g	110g 100g 100g 60g 60g 100g 60g 125g 35g ≤ 0,2g	Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar o(s) legume(s) mencionados na ementa e previamente lavados e cortados, quando aplicável, adicionar parte do sal OU levar o(s) legume(s) em tabuleiro perfurado ao forno convetor e colocar no módulo de cozedura a vapor, sem adicionar sal. Deixar cozer. No final retificar o tempero.
F.T.AC.12	Estufado de legumes (brócolos/cenoura/tomate/feijão-verde)	Brócolos Feijão-verde Cenoura Ervilha Curgete Cogumelos Tomate Cebola Azeite Sal Alho	45g 40g 40g 40g 60g 50g 25g 40g 3ml ≤ 0,2g 1,2g	60g 50g 40g 40g 70g 60g 25g 40g 5ml ≤ 0,2g 1,5g	80g 80g 60g 60g 110g 75g 25g 60g 7ml ≤ 0,2g 2g	100g 100g 60g 60g 130g 90g 25g 60g 9ml ≤ 0,2g 2g	Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar o(s) legume(s) de acordo com a ementa e adicionar parte do sal e deixar cozer OU levar o(s) legume(s) 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 o(s) respetivo(s) legume(s), adicionar o azeite e levar ao lume a estufar. No final retificar o tempero.
	Macedónia de legumes	Feijão-verde Ervilha Cenoura Azeite Sal	40g 40g 40g 3ml ≤ 0,2g	50g 40g 40g 5ml ≤ 0,2g	80g 60g 60g 7ml ≤ 0,2g	100g 60g 60g 9ml ≤ 0,2g	Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar os legumes mencionados e adicionar parte do sal e deixar cozer OU levar os legumes em tabuleiro perfurado ao forno convetor e colocar no módulo de cozedura a vapor, sem adicionar sal. Deixar cozer. No final retificar o tempero. Servir e temperar com azeite.
F.T.AC.14	Feijão frade cozido	Feijão frade Sal	20g ≤ 0,2g	30g ≤ 0,2g	40g ≤ 0,2g	50g ≤ 0,2g	Deixar o feijão a demolhar no dia anterior. No dia, cozer o feijão em água com sal. Escorrer e adicionar ao restante preparado.
F.T.AC.15	Arroz de feijão	Arroz Tomate Feijão vermelho Cebola Azeite Sal Alho	30g 35g 5g 20g 3ml ≤ 0,2g 1,2g	40g 35g 5g 20g 5ml ≤ 0,2g 1,5g	50g 45g 5g 20g 7ml ≤ 0,2g 2g	60g 45g 5g 20g 9ml ≤ 0,2g 2g	Estufar a cebola, o alho e o tomate em azeite. Adicionar o feijão previamente demolhado e cozido. Adicionar a água de cozer o feijão. Após fervura adicionar o arroz. Antes de terminar a confeção retificar o tempero.
F.T.AC.16	Esparguete/espírais/macarronete/fusili salpicado de cenoura ralada/ervilha/cogumelos	Massa Cenoura Ervilha Cogumelos Sal	20g 40g 40g 20g ≤ 0,2g	30g 40g 40g 20g ≤ 0,2g	40g 60g 60g 20g ≤ 0,2g	50g 60g 60g 20g ≤ 0,2g	Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar a massa (esparguete/espírais/macarronete/fusili) e parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero. Separadamente, cozer a ervilha ou os cogumelos ou a cenoura aos cubinhos ou ralar a cenoura, de preferência a vapor, previamente lavada e desinfetada. No final envolver a massa com o respetivo legume cozido ou cru.
F.T.AC.17	Batata alourada / loura	Batata Sal Orégãos Manjerição	80g ≤ 0,2g 0,1g 0,1g	100g ≤ 0,2g 0,1g 0,1g	120g ≤ 0,2g 0,1g 0,1g	140g ≤ 0,2g 0,1g 0,1g	Descascar e cortar as batatas aos cubos e cozer em água e sal ou no forno convetor em tabuleiro perfurado a vapor. Num tabuleiro liso dispor as batatas e polvilhar com manjerição e orégãos. Levar ao forno e deixar corar.