

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação				Método culinário:
			JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	SEC.	
F.T.P.1	Bife de frango/porco de tomatada	Bife de frango/ Porco	85/90g	90/100g	120/130g	130/140g	Cortar os bifes de frango/porco e temperar com sal, alho esmagado, alecrim, tomilho e orégãos. Estufar a cenoura cortada às rodelas, o tomate cortado aos pedaços e a cebola cortada às meias-luas. Adicionar os bifes de frango/porco ao estufado e levar ao lume anterior ou dispô-los em tabuleiros, regar com o estufado e levar ao forno convetor.
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Tomate	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Alecrim	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Tomilho	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g			
F.T.P.2	Rancho (porco e vaca aos cubos, grão-de-bico, massa, cenoura e couve-lombarda)	Grão-de-bico	20g	30g	40g	50g	De véspera colocar o grão-de-bico a demolhar. Cortar as carnes aos cubos e temperar com sumo de limão, louro e sal. No dia, preparar a cenoura aos cubos e a couve-lombarda em gomos. Cozer o grão-de-bico em água e sal. Estufar as carnes, com a cenoura, a couve-lombarda, azeite, cebola picada, alho, louro e tomate. Num tacho à parte cozer a massa. Após cozedura do estufado acrescentar ao preparado o grão-de-bico, a água onde cozeu o grão-de-bico, a massa e chouriço, previamente cozido e cortado às rodelas, e deixar apurar.
		Carne de vaca	45g	47,5g	65g	70g	
		Carne de porco	45g	50g	65g	70g	
		Couve-lombarda	50g	70g	90g	110g	
		Massa	10g	15g	20g	30g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Tomate	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Chouriço de carne	-	10g	10g	10g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g			
F.T.P.3	Carne à bolonhesa	Carne de vitela picada	85g	90g	120g	130g	Lavar e picar a cebola, o alho e a salsa e o tomate. Estufar os ingredientes referidos com azeite. Adicionar a carne picada, os orégãos e parte do sal. Levar a lume brando ou preparado até o fim a cozedura. No final retificar o tempero.
		Tomate	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Salsa	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
F.T.P.4	Perna de peru estufada	Perna de peru	115g	120g	160g	170g	De véspera limpar e cortar a carne em peças e temperar com sal, sumo de limão, alho orégãos e alecrim. No dia, lavar e picar a cebola, o alho, a salsa e cortar o tomate em pedaços pequenos. Estufar os ingredientes com azeite e adicionar a carne ao preparado, em lume médio e deixar cozer até final da cozedura.
		Tomate	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		Salsa	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Alecrim	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
F.T.P.5	Tirinhas de porco estufadas com ervilhas e cenoura	Tirinhas de porco	90g	100g	130g	140g	Lavar e descascar a cebola, a cenoura e o alho, picar tudo e levar ao lume a estufar após a adição de azeite. Temperar a carne, depois de cortada, com sal, sumo de limão, alho, alecrim e manjericao, de preferência na véspera, e levar a estufar no dia. No final retificar o tempero.
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Ervilhas	30g	40g	60g	70g	
		Tomate	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	

		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
		Alecrim	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Manjericão	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.P.6	Bife de frango/peru/Febras de porco grelhado com molho (estufado) de cogumelos	Bife de frango/ peru/febras de porco	85/85/90g	90/90/100g	120/120/130g	130/130/140g	Lavar e picar a cebola, o alho e parte das ervas aromáticas e levar ao lume a estufar adicionando o azeite. Seguidamente acrescentar os cogumelos e deixar estufar.
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	Temperar os bifes/febras com sal, sumo de limão, alho e restantes ervas aromáticas, de preferência de véspera, e levar a grelhar. Ao servir, regar os bifes/febras com o molho (estufado) de cogumelos.
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Tomilho	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Manjericão	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
F.T.P.7	Carne de porco à portuguesa	Batata	80g	100g	120g	140g	Cortar a carne de porco em cubos e temperar com o alho, o sal, o sumo de limão e o louro e deixar a marinar. Cortar a batata aos cubos e cozer a vapor e depois de cozidas deixar no forno a alourar ou, em alternativa, fritar as batatas em óleo. Estufar a carne com a marinada e o azeite. Às batatas louras ou fritas e após escorridas, adicionar o preparado de carne, os coentros e misturar tudo. Por fim, adicionar as azeitonas.
		Carne de porco	90g	100g	130g	140g	
		Azeitonas	-	6g	6g	6g	
		Óleo de amendoim	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Coentros	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	

F.T.P.8	Coxas/Perna de frango/Frango assado ou Frango no forno	Coxas/Perna de Frango/Frango	115/120g	125/140g	160/170g	170/180g	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. Posteriormente levar as coxas/pernas de frango/frango ao forno, previamente quente, disposto em tabuleiro até assar.
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Alecrim	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Salsa	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
F.T.P.9	Carne de porco estufada aos cubos com cenoura	Carne de porco	90g	100g	130g	140g	Lavar a cenoura, o tomate, o alho e a cebola, picar tudo e levar ao lume com o respetivo azeite. Quando estufados, adicionar a carne temperada ou colocar em tabuleiro previamente regadas com o estufado. Deixar estufar até a carne atingir a temperatura e a consistência de confeção ou levar ao forno as febras no tabuleiro.
		Cenoura	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
		Tomate	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.P.10	Febras de porco estufadas	Febras de porco	90g	100g	130g	140g	Lavar a cenoura, o tomate, o alho e a cebola, picar tudo e levar ao lume com o respetivo azeite. Quando estufados, adicionar a febras que deverão ser temperadas (sal, sumo de limão e ervas aromáticas) na véspera ou colocar em tabuleiro previamente regadas com o estufado. Deixar estufar até a carne atingir a temperatura e a consistência de confeção ou levar ao forno as febras no tabuleiro.
		Cenoura	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
		Tomate	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Manjerição	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Tomilho	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.P. 11	Arroz de aves (frango e peru)	Peru	57,5g	60g	80g	85g	Lavar o frango e o peru e cozer em água temperada com sal, alho, sumo de limão, louro e ervas aromáticas. Após cozedura, desfiar as carnes. Num outro tacho estufar o azeite, a cebola, o alho e o chouriço de carne até apurar. Adicionar a água de cozedura das aves no estufado e confeccionar o arroz. Após cozedura, colocar o arroz e a carne desfiada em camadas alternadamente e levar ao forno até alourar.
		Frango	60g	70g	85g	90g	
		Arroz	30g	40g	50g	60g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		Tomilho	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Cebolinho	0,6g	1g	1g	1g	
		Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Chouriço de carne	-	10g	10g	10g	
F.T.P.12	Tirinhas de frango estufadas	Peito de frango	85g	90g	120g	130g	Cortar o peito de frango em fatias pequenas e temperar (sal, alho, manjerição, sumo de limão) de preferência de véspera. Lavar e picar o alho e a cebola, juntar a carne, regar com azeite e levar a lume brando. Antes do final da cozedura, retificar o tempero.
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Manjerição	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	

F.T.P. 13	Bife de frango/peru/Febras de porco gratinadas com molho (estufado) de cogumelos	Bife de frango/peru/Febras de porco	85/85/90g	90/90/100g	120/120/130g	130/130/140g	Lavar e picar a cebola, o alho e parte das ervas aromáticas e levar ao lume a estufar adicionando o azeite. Seguidamente acrescentar os cogumelos e deixar estufar. Temperar os bifos/febras com sal, sumo de limão, alho e restantes ervas aromáticas, de preferência de véspera. Dispor os bifos/febras num tabuleiro, regar com o molho (estufado) de cogumelos e levar ao forno a gratinar.
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Tomilho	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
F.T.P. 14	Frango estufado com ervilhas	Frango	120g	140g	170g	180g	Método culinário: De véspera limpar e cortar a carne em peças e temperar com sal, sumo de limão, alho, cebolinho e tomilho. No dia, lavar e picar a cebola, o alho e a salsa e cortar o tomate em pedaços pequenos. Estufar os ingredientes referidos com ervilha e azeite. Adicionar a carne ao preparado, em lume médio até cozer.
		Ervilhas	30	40	60	70	
		Tomate	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
		Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
		Cebolinho	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Tomilho	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.P. 15	Almôndegas estufadas	Almôndegas	90g	90g	120g	150g	Lavar o tomate, a cebola e o alho. Num tacho colocar tomate cortado em pedaços, cebola picada, salsa, azeite, orégãos, manjeriço e levar a estufar. Triturar tudo e retificar o tempero. Adicionar as almôndegas ao preparado anterior e levar ao lume ou dispô-las em tabuleiros regado com o estufado anterior e levar ao forno.
		Tomate	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Manjeriço	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
F.T.P. 16	Arroz à Valenciana	Lulas	35g	45g	60g	75g	Lavar e picar a cebola e o alho. Lavar e cortar as lulas às rodelas e a carne aos cubos. Estufar as carnes e as lulas juntamente com as ervilhas, a cebola, o alho, o azeite e o louro. Temperar com sal e deixar a cozer. Posteriormente adicionar a água q.b., o arroz e os miolos de camarão e berbigão. Deixar cozer em lume brando e no final da cozedura adicionar o açafrão, verificar os temperos e decorar com tiras de pimento
		Arroz	30g	40g	50g	60g	
		Carne de porco	30g	35g	40g	45g	
		Carne de vaca	30g	35g	40g	45g	
		Ervilhas	30g	40g	60g	70g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Miolo de camarão	25g	30g	40g	45g	
		Miolo de berbigão	17,5g	20g	25g	27,5g	
		Pimento vermelho	20g	20g	40g	40g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Açafrão	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
F.T.P. 17	Hambúguer no forno com molho de tomate	Hambúguer	80g	80g	120g	160g	Lavar e picar a cebola, o tomate e o alho. Estufar a cebola, o alho, o tomate e triturar tudo. Adicionar ervas aromáticas e apurar. Dispor os hambúrgueres em tabuleiro, regar com o estufado e levar ao forno.
		Tomate	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		Tomilho	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Alecrim	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.P. 18	Vitela estufada aos cubos com cenoura	Vitela	90g	95g	130g	140g	Temperar a carne com sumo de limão, alho, sal e as ervas aromáticas indicadas. Fazer um estufado com o tomate, o azeite, o alho picado e a carne e deixar a estufar. À parte cozer a cenoura ao vapor. Depois de cozidos acrescentar ao estufado e deixar apurar e retificar o tempero.
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Tomate	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Manjeriço	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	

F.T.P.19	Arroz de pato no forno à antiga	Pato com pele	140g	150g	200g	210g	Cozer o pato em água temperada com sal, alho, cebola, louro e sumo de limão. Lavar e picar cebola, alho e cenoura e num tacho à parte fazer um estufado adicionando azeite. Ao estufado adicionar o pato já cozido e desfiado, deixar estufar até alourar. Noutro tacho à parte, adicionar cebola, alho e azeite, um terço do chouriço e a água de cozedura do pato, previamente coada, para cozer o arroz. Num tabuleiro colocar uma camada de arroz, outra de pato e outra de arroz. Pincelar com gema de ovo, decorar com o restante chouriço e levar ao forno.
		Arroz	30g	40g	50g	60g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Chouriço de carne	-	10g	10g	10g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Gema de ovo pasteurizada	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
F.T.P.20	Strogonoff de frango/misto (vaca e porco)	Peito de frango <u>QU</u>	85g	90g	120g	130g	Cortar as carnes em tirinhas pequenas e temperar de preferência de véspera, com sumo de limão, sal, tomilho e manjerição. Lavar e picar o alho e a cebola, juntar a carne, regar com azeite e levar a lume brando. Antes do final da cozedura, adicionar os cogumelos e o leite até apurar.
		Carne de vaca +	45g	47,5g	65g	70g	
		Carne de porco	45g	50g	65g	70g	
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Leite	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		Manjerição	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Tomilho	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g			
F.T.P.21	Carnes mistas estufadas (vaca e porco) com grão-de-bico e couve lombarda	Grão-de-bico	20g	30g	40g	50g	De véspera demolhar o grão-de-bico. Cortar as carnes e temperar com sumo de limão, louro e sal. No dia, lavar e preparar a cenoura aos cubos, o tomate em pedaços pequenos e picar a cebola e o alho. Estufar as carnes, com a cenoura, azeite, cebola picada, alho, louro e tomate. Após cozedura do estufado acrescentar ao preparado a couve-lombarda e o grão-de-bico, previamente cozidos, e parte da água onde foi cozido o grão-de-bico. Deixar apurar e retificar o tempero.
		Carne de vaca +	45g	47,5g	65g	70g	
		Carne de porco	45g	50g	65g	70g	
		Couve lombarda	50g	70g	90g	110g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Tomate	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g			
Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g			
F.T.P. 22	Hambúrguer misto estufado	Hambúrguer misto	80g	80g	120g	160g	Lavar e picar a cebola e o alho e cortar o tomate em pedaços pequenos. Estufar a cebola, o alho, o tomate, o azeite, os orégãos e o cebolinho e triturar tudo. Dispor os hambúrgueres em tabuleiro e regar com o estufado anterior, salpicar com a salsa e levar ao forno ou colocar os hambúrgueres no tacho junto com o estufado e a salsa e levar ao lume até atingir a temperatura de confeção.
		Tomate	25g	25g	25g	25g	
		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	
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
		Cebolinho	0,6g	1g	1g	1g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.P.23	Feijoada à portuguesa	Couve lombarda	50g	70g	90g	110g	Demolhar de véspera o feijão e preparar e temperar a carne de vaca e de porco aos cubos. No dia, cozer o feijão em água e sal. Cozer a vapor (caso as condições o permitam) a couve-lombarda. Fazer um estufado com o azeite, a cebola, o alho e o tomate picados previamente. Adicionar a carne de vaca e porco e a cenoura em pedaços pequenos e parte da água de cozer o feijão. Deixar cozer, mexendo de vez em quando. Verificar se necessita de mais água. Num outro tacho cozer o chouriço de carne também em água. Após a carne estar cozida adicionar a couve escorrida, o chouriço de carne cortado em rodelas e o feijão cozido. Envolver tudo e deixar apurar. No final retificar o tempero.
		Carne de vaca	45g	47,5g	65g	70g	
		Carne de porco	45g	50g	65g	70g	
		Feijão vermelho seco	20g	30g	40g	50g	
		Tomate	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Chouriço de carne		10g	10g	10g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g			
F.T.P.24	Empadão de carne de vaca	Carne de vaca picada	85g	90g	120g	130g	Lavar e picar a cebola e o alho e cortar o tomate em pedaços. Estufar tudo adicionando orégãos, louro e azeite. Juntar a carne picada e o sal. Estufar em lume brando o preparado até ao fim da cozedura. Preparar o arroz segundo as indicações da ficha técnica. Colocar num tabuleiro uma camada de arroz, a carne no meio e cobrir com o restante arroz pincelar com ovo e levar ao forno a alourar.
		Arroz	30g	40g	50g	60g	
		Tomate	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Ovo pasteurizado líquido	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
F.T.P.25	Lombo/Pá de porco assada	Lombo/Pá (perna) de porco	85g/90g	90g/100g	120g/130g	130g/140g	De véspera, temperar a carne com alho, sal, sumo de limão e as ervas aromáticas indicadas. Lavar as cebolas e o alho. Descascar as cebolas e cortá-las em rodelas e picar o alho. Nos tabuleiros, colocar um pouco de azeite no fundo e seguidamente a cebola e o alho e depois a carne e levar ao forno. No final da cozedura, cortar às fatias.
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	

		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Sumo de laranja	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
		Manjeriçao	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Tomilho	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
F.T.P.26	Arroz de carnes mistas (vaca e porco)	Vaca	45g	47,5g	65g	70g	Cortar as carnes e temperar com sumo de limão, louro, cebolinho, tomilho e sal. No dia, lavar e preparar a cenoura aos cubos e picar a cebola e o alho. Estufar as carnes, com a cenoura, azeite, cebola picada, alho, e louro. Após cozedura adicionar água e deixar levantar fervura para juntar o arroz. Após cozedura, polvilhar com salsa.
		Porco	45g	50g	65g	70g	
		Arroz	30g	40g	50g	60g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		Tomilho	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Cebolinho	0,6g	1g	1g	1g	
		Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Salsa	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.P.27	Salada de frango com ovo (massa, cenoura e milho)	Peito de frango	85g	90g	120g	130g	Cozer o frango em água, sal e cebola e desfiá-lo após a cozedura. Cozer (em água ou a vapor) os vegetais cortando a cenoura, previamente, em cubinhos e a massa fusilli cozer separadamente. Caso o ovo não seja pasteurizado deve ser cozido e descascado. De seguida, dispor no tabuleiro em camadas a massa fusilli, os legumes, o frango e o ovo cozido e picado alternadamente. Após servido, pode ser temperado com azeite e vinagre.
		Massa fusilli	10g	15g	20g	30g	
		Ovo em natureza ou pasteurizado	56ml	65ml	85ml	100ml	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Milho	35g	35g	50g	80g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Vinagre	0,5ml	1ml	2ml	2ml	
F.T.P.28	Costeletas/Febras de porco de cebolada	Costeletas/ Febras de porco	110/90g	120/100g	150/130g	170/140g	De véspera preparar e temperar as costeletas/febras com sal, alho, orégãos, salsa e sumo de limão. Dispor a cebola e o tomate às rodelas e a carne num tabuleiro, regar com azeite e levar ao forno convetor ou colocar tudo num tacho e levar ao lume até cozer.
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	
		Tomate	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.P.29	Jardineira de Frango com cotovelos	Peito de Frango	85g	90g	120g	130g	Picar a cebola e o alho. Lavar, cortar o frango aos bocados e temperar com sal, sumo de limão, orégãos, alecrim e alho, de preferência de véspera. Estufar a cebola, o alho, o azeite, o frango e o tomate. Quando o frango estiver tenro, adicionar água e quando esta estiver a ferver, adicionar a massa e mais tarde os legumes (ervilha e feijão verde) previamente cozidos, de preferência, a vapor. Retificar o tempero.
		Massa cotovelos	20g	30g	40g	50g	
		Ervilha	30g	40g	60g	70g	
		Feijão-verde	40g	60g	100g	120g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Tomate	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
		Alho	1,2gr	1,5g	2g	2g	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Alecrim	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
F.T.P.30	Carne de vaca/Vitela estufada aos cubos	Carne de vaca/Vitela	90g	95g	130g	140g	Picar a cebola, o alho e o tomate e levar ao lume com a carne previamente temperada com sal e orégãos. Ir acrescentando água se necessário deixar estufar até a carne atingir a temperatura e consistência de confeccionado.
		Tomate	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Manjeriçao	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Cebolinho	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
F.T.P.31	Carne de vaca/Vitela assada fatiada	Carne de vaca	90g	95g	130g	140g	De véspera, fazer uma marinada com sumo de limão, alho picado, sal, manjeriçao, salsa, orégãos e um pouco de azeite e envolver na carne deixando esta em ambiente refrigerado até ao momento da confeção. Colocar a carne num tabuleiro untado com azeite e levar ao forno. Depois de atingir a temperatura de confeção, cortar a carne às fatias e servir.
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	

		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
		Manjeriço	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
F.T.P.32	Perna de Peru/Peru assado(a)	Pernas de Peru/Peru	115g	120g	160g	170g	De véspera, lavar a carne e cortar e seguidamente fazer uma marinada de sumo de limão, alho picado, sal e ervas aromáticas e colocar a carne a marinar em ambiente refrigerado. No dia levar a carne a forno quente, em tabuleiro, com a pele virada para cima e um pouco de azeite. Envolver a carne com o caldo que se vai formando, até ficar assado.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Tomilho	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Alecrim	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
F.T.P.33	Hambúrguer misto estufado	Hambúrguer misto	80g	80g	120g	160g	: Lavar e picar a cebola e o alho e cortar o tomate em pedaços pequenos. Estufar a cebola, o alho, o tomate, o azeite, os orégãos e o cebolinho e triturar tudo. Dispor os hambúrgueres em tabuleiro e regar com o estufado anterior, salpicar com a salsa e levar ao forno ou colocar os hambúrgueres no tacho junto com o estufado e a salsa e levar ao lume até atingir a temperatura de confeção.
		Tomate	25g	25g	25g	25g	
		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	
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
		Cebolinho	0,6g	1g	1g	1g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.P.34	Rolo de carne no forno com molho de cenoura	Rolo de carne	80g	80g	120g	160g	Dispor o rolo de carne em tabuleiro. À parte fazer um refogado com a cebola, o alho picado, azeite e orégãos. Juntar a cenoura, deixar estufar. Triturar até virar um molho e regar por cima do rolo de carne. Levar ao forno.
		Tomate pelado/triturado	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
F.T.P.35	Arroz de carnes (porco e frango) com açafraão	Frango	42,5g	45g	60g	65g	Cortar as carnes e temperar. No dia, lavar e preparar a cenoura aos cubos e picar a cebola e o alho. Estufar as carnes, com a cenoura, azeite, cebola picada, açafraão e alho. Após cozedura adicionar água e deixar levantar fervura para juntar o arroz.
		Porco	45g	50g	65g	70g	
		Arroz	30g	40g	50g	60g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		Açafraão	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	