

Fichas Técnicas das Ementas de Peixe

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação				Método culinário:
			Jl	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	SEC.	
F.T.P.1	Filetes de pescada dourados / panados no forno	Filetes de pescada Sal Sumo de limão Alho Orégãos Cebolinho Louro Pão ralado Ovo Farinha Óleo amendoim/girassol	85g ≤0,2g q.b. 1,2g 0,1 g 0,6g 0,1g q.b. 5ml q.b. 3ml	100g ≤0,2g q.b. 1,5g 0,1 g 1g 0,1g q.b. 5ml q.b. 5ml	130g ≤0,2g q.b. 2g 0,1 g 1g 0,1g q.b. 5ml q.b. 7ml	140g ≤0,2g q.b. 2g 0,1 g 1g 0,1g q.b. 5ml q.b. 9ml	Após descongelar os filetes em temperatura de refrigeração, temperar com sal, sumo de limão, orégãos e cebolinho, de preferência de véspera. No dia panar os filetes de pescada com farinha, ovo e posteriormente pão ralado e levar ao forno a confeccionar, ou panar apenas com farinha e ovo ou ovo e pão ralado e fritar em óleo bem quente.
F.T.P.2	Pescada/Palmeta/Solha dourada	Peixe inteiro eviscerados sem cabeça Farinha Óleo Sal Salsa Sumo de limão Orégãos Louro Manjerição Alho Pão ralado	100g q.b. 3ml ≤0,2g 0,1 g q.b. 0,1 g 0,1 g 0,1 g 0,1 g 1,2g q.b.	105g q.b. 5ml ≤0,2g 0,1 g q.b. 0,1 g 0,1 g 0,1 g 0,1 g 1,5g q.b.	135g q.b. 7ml ≤0,2g 0,1 g q.b. 0,1 g 0,1 g 0,1 g 0,1 g 2g q.b.	145g q.b. 9ml ≤0,2g 0,1 g q.b. 0,1 g 0,1 g 0,1 g 0,1 g 2g q.b.	De véspera, limpar, preparar e temperar o peixe com as ervas aromáticas, o sumo de limão, o alho e o sal. No dia, aquecer o óleo e passar o peixe por farinha e colocar no óleo bem quente a fritar. Retirar quando atingir a temperatura de confeção.
F.T.P.3	Dourada/Cardinal/Maruca/Perca/Pescada (filete)/Robalo/Salmão/Solha (filete) gratinada(o)	Peixe inteiro eviscerado sem cabeça Azeite Sal Sumo de limão Orégãos Salsa Alho	100g 3ml ≤0,2g q.b. 0,1g 0,8g 1,2g	105g 5ml ≤0,2g q.b. 0,1g 1,3g 1,5g	135g 7ml ≤0,2g q.b. 0,1g 1,3g 2g	145g 9ml ≤0,2g q.b. 0,1g 1,3g 2g	Limpar, preparar, cortar às postas e temperar o peixe com sal, sumo de limão, alho e ervas aromáticas, de preferência de véspera. Num tabuleiro colocar o peixe, regar com o azeite e as restantes ervas aromáticas e alho e levar ao forno a gratinar. No final salpicar com a salsa, previamente picada, lavada e desinfetada.
F.T.P.4	Meia desfeita de bacalhau	Bacalhau Grão-de-bico Cebola Azeite Ovo Salsa Vinagre Alho	95g 20g 25g 3ml 53g (1 ovo S) 0,1g 0,5ml 1,2g	100g 30g 25g 5ml 63g (1 ovo M) 0,1g 1ml 1,5g	130g 40g 25g 7ml 73g (1 ovo L) 0,1g 2ml 2g	140g 50g 25g 9ml 115g (2 ovo M) 0,1g 2ml 2g	De véspera, demolhar o grão-de-bico. No dia cozer o grão-de-bico, o bacalhau e o ovo em separado. Assim que estiverem cozidos, retirar e limpar o bacalhau de peles e espinhas; descascar o ovo e cortar em rodela. Adicionar o bacalhau e o ovo ao grão-de-bico. Picar os dentes de alho, a cebola e a salsa. Colocar os temperos (mistura de salsa, alho, cebola, vinagre e azeite) à parte.
F.T.P.5	Arinca/Cardeal/Cardinal/ Cherne/Corvina/Maruca/Mero/Palmeta/Pargo legítimo ou mulato/Peixe Prata/ Perca/Pescada/Solha/Tintureira no forno/assado	Peixe inteiro eviscerado sem cabeça Tomate Cebola Azeite Sal Alho Sumo de limão Salsa	100g 25g 25g 3ml ≤0,2g 1,2g q.b. 0,8 g	105g 25g 5ml ≤0,2g 1,5g q.b. 1,3 g	135g 25g 7ml ≤0,2g 2g q.b. 1,3g	145g 25g 9ml ≤0,2g 2g q.b. 1,3g	Lavar, preparar e temperar o peixe com sal, alho, sumo de limão e ervas aromáticas, de preferência de véspera. Colocar o peixe num tabuleiro previamente untado com um pouco de azeite e cebola às rodela. Por cima do peixe regar com o tomate aos cubos ou triturado, salpicar com salsa e levar ao forno.

Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g
Tomilho	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g

F.T.P.6	Salmão grelhado com molho de limão e ervas					
		Salmão (inteiro eviscerado sem cabeça)	100g			
		Azeite	3ml	105g	135g	145g
		Sal	≤0,2g	5ml	7ml	9ml
		Salsa	0,8g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g
		Sumo de limão	q.b.	1,3g	1,3g	1,3g
		Coentros	0,7g	q.b.	q.b.	q.b.
		Alho	1,2g	1,1g	1,1g	1,1g
		Cominhos	0,1g	1,5g	2g	2g
				0,1g	0,1g	0,1g

De véspera, limpar e preparar o peixe, temperá-lo com sal, salsa, alho picado, sumo de limão e as ervas aromáticas indicadas. No dia, grelhar em grelhador ou nas grelhas do forno convetor. Servir com uma rodela de limão.

F.T.P.7	Atum com ovo e feijão-frade (atum, ovo e feijão-frade)	Atum em conserva	85g	90g	100g	110g	: De véspera, demolhar o feijão-frade. No dia cozer o feijão-frade e o ovo em água e sal e separados. Após cozido, colocar o feijão-frade num tabuleiro, descascar o ovo, picar e juntar. Abra o atum, escorra e junte ao preparado anterior. Salpicar com salsa previamente picada, lavada e desinfetada. Envolver o preparado e adicionar azeite e vinagre. Colocar a cebola picada à disposição.
		Feijão-frade	20g	30g	40g	50g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Ovo	27g (1/2 ovo S)	32g (1/2 ovo M)	58g (1 ovo M)	58g (1 ovo M)	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		Salsa	0,8 g	1,3 g	1,3 g	1,3 g	
Vinagre	0,5ml	1ml	2ml	2ml			
F.T.P.8	Arinca/Cardinal/Cherne/Maruca/Mero/Palmeta/Peixe Prata/Perca/Pescada/Solha estufado(a)	Peixe inteiro eviscerado sem cabeça	100g				Após limpar e preparar o peixe, temperar com sal, sumo de limão, alecrim e orégãos. Estufar a cebola, o alho, as ervas aromáticas, o tomate cortado aos pedaços e o azeite, no final triturar tudo. Colocar o peixe em tabuleiro, regar com o preparado anterior e levar ao forno convetor OU colocar todos os ingredientes num tacho e levar ao lume, no final salpicar com salsa previamente lavada e desinfetada.
		Tomate	25g	105g	135g	145g	
		Cebola	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	
		Alecrim	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		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.9	Feijoada de lulas	Lulas	125g	130g	170g	180	Demolhar o feijão de véspera. No dia cozer o feijão em água e sal. À parte cozer as lulas com o louro, o alho esmagado e o sal. Estufar as cenouras, previamente cortadas às rodelas, a cebola, o azeite, o tomate e o pimento. Posteriormente adicionar as lulas, cortadas aos pedaços, o feijão e um pouco da água de cozer as lulas se necessário. Polvilhar com salsa.
		Feijão	20g	30g	40g	50g	
		Tomate	25g	25g	25g	25g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Pimento	20g	20g	80g	80g	
		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	
		Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
F.T.P.10	Bacalhau com broa	Batata	80g	100g	120g	140g	Cozer o bacalhau, desfiar e retirar as espinhas e a pele. Triturar a broa juntamente com a salsa e cortar a couve-galega às tiras grossas. Cozer a couve em água e sal ou a vapor. Estufar a cebola, o azeite, o alho picado e a folha de louro. Juntar o bacalhau e misturar com as tiras de couve. Descascar as batatas, cortar em rodelas finas e cozer de preferência a vapor. Dispor num tabuleiro as batatas, o preparado de bacalhau, envolvido com ovo, previamente cozido (ou ovo cozido pasteurizado) e picado, e por cima polvilhar com a broa de milho picada com a salsa. Regar com azeite e levar ao forno.
		Bacalhau	95g	100g	130g	140g	
		Couve-galega	80g	100g	120g	150g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Ovo	27g (1/2 ovo S)	32g (1/2 ovo M)	58g (1 ovo M)	58g (1 ovo M)	
		Broa de milho	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g			
F.T.P.11	Empadão de atum com puré de batata, ervilha e cenoura.	Atum	85g	90g	100g	110g	Estufar o tomate, previamente triturado, a cebola, o louro, os orégãos e a ervilha e a cenoura (previamente cozidas e ralada - cenoura). Depois de estufado adicionar o atum, previamente escorrido. Cozer 90% da quantidade de ovo ou usar ovo cozido pasteurizado e triturar. Confeccionar o puré de batata segundo a ficha técnica do mesmo F.T.AC.1. Num tabuleiro dispor alternadamente camadas puré, atum e ovo. Na última camada de puré de batata com o restante ovo líquido pasteurizado (10%) untar e levar ao forno a dourar.
		Ervilha	40g	40g	60g	60g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Tomate	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Ovo pasteurizado (90% cozido e 10% líquido)	27g (1/2 ovo S)	32g (1/2 ovo M)	37g (1/2 ovo L)	58g (1 ovo M)	
		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	
Batata	80g	100g	120g	140g			
Leite							
F.T.P.12	Chocos estufados	Chocos	130g	140g	180g	190g	Lavar os chocos. Descascar e lavar os tomates, as cebolas e os alhos e cortá-los em rodelas. Num tacho, adicionar tudo em cru: cebola, tomate picado, azeite e alho. Acrescentar as cebolas temperadas pelo sumo de limão. Juntar
		Tomate	25g	25g	25g	25g	

		Cebola	25g	25g	25g	25g	azeite e alho. Acrescentar os crocos temperados sal e sumo de limão. Juntar água e deixar estufar. Antes de apagar o lume cortar os coentros e colocar por cima do preparado.
		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	
		Coentros	0,7g	1,1g	1,1g	1,1g	
F.T.P. 13	Abrótea/Badejo/Maruca/Mero/Perca/Pescada de cebolada	Peixe inteiro eviscerado	100g	105g	135g	145g	Após limpar e preparar o peixe, temperar com sal, salsa, sumo de limão e alho picado. Descascar as cebolas, cortar em rodelas e preparar o tomate aos cubos. Num tacho, adicionar os referidos ingredientes em cru juntamente com o azeite, o peixe e deixar estufar. Se necessário, acrescentar água.
		sem cabeça					
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Tomate	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.	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	

F.T.P. 14	Arroz de peixe	Pescada	100g	105g	135g	145g	Arranjar o peixe e cozer em água temperada com sal. Descascar a cebola, os alhos e picar. Estufar o azeite, a cebola, os alhos e o tomate. Deixar estufar um pouco e adicionar água necessária. Posteriormente, juntar o arroz. Minutos antes do final da cozedura do arroz, rectificar o tempero, adicionar a pescada, previamente desfiada e envolver. No final, polvilhar com salsa.			
		Arroz	50g	50g	80g	80g				
		Cebola	25g	25g	25g	25g				
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml				
		Sal iodado	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g				
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g				
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g				
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g				
F.T.P. 15	Salada de peixe (filete de pescada com camarão, batata, cenoura, feijão verde e ervilha)	Batata	60g	80g	100g	120g	Após lavar e preparar o peixe e o camarão, cozer em água (ou a vapor) com sal. Após a cozedura, desfiar o peixe em lascas. Cozer os legumes e as batatas separadamente (em água ou a vapor) e escorrer. De seguida, colocar os legumes e a batata num tabuleiro e dispor a pescada, o camarão e o ovo cozido (previamente cozido ou ovo cozido pasteurizado) e picado por cima dos mesmos. Envolver tudo muito bem sem desfazer muito. Após servido, pode ser temperado com azeite e vinagre.			
		Filetes de pescada	45g	50g	65g	70g				
		Ovo	27g (1/2 ovo S)	32g (1/2 ovo M)	37g (1/2 ovo L)	58g (1 ovo M)				
		Ervilha	40g	40g	60g	60g				
		Feijão verde	40g	50g	80g	100g				
		Cenoura	50g	50g	80g	80g				
		Miolo de camarão	25g	30g	40g	45g				
		Cebola	25g	25g	25g	25g				
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml				
		Sal	≤0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g				
		Vinagre	0,5ml	1ml	2ml	2ml				
		F.T.P. 16	Arroz de lulas / polvo	Lulas/polvo	125g / 120g	130g / 130g		170g / 150g	180g / 160g	Lavar e preparar as lulas às rodelas ou o polvo aos bocadinhos. Temperar com sumo de limão, manjeriço, orégãos e sal. Fazer um estufado com azeite, cebola, louro, alho e o tomate, previamente partido aos cubos. Acrescentar água e um pouco de sal e deixar levantar fervura. Acrescentar as lulas ou o polvo e deixar cozinhar. Por fim, mais água se necessário e juntar o arroz, deixar ao lume até cozer. Polvilhar com salsa picada.
Arroz	30g			40g	50g	60g				
Tomate	35g			35g	45g	45g				
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				
Manjeriço	0,1g			0,1g	0,1g	0,1g				
Orégãos	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				
Louro	0,1g			0,1g	0,1g	0,1g				
F.T.P. 17	Bacalhau à Brás			Batatas	80g	100g	120g	140g	Cozer o bacalhau, retirar a pele e as espinhas do mesmo e desfiar. Cortar as batatas em palha e as cebolas em rodelas finíssimas. Picar o alho. Fritar as batatas em óleo bem quente só até alourarem ligeiramente (devem ser escorridas sobre papel absorvente). Levar ao lume o azeite, a cebola e o alho e deixar estufar lentamente até cozer a cebola. Adicionar, o bacalhau desfiado, envolvendo com o preparado. Seguidamente, adicionar as batatas ao bacalhau e, posteriormente, os ovos. Logo que os ovos estejam em creme, mas cozidos, retirar imediatamente o tacho do lume. Polvilhar com salsa picada e acompanhar com azeitonas pretas.	
				Bacalhau	95g	100g	130g	140g		
		Ovo pasteurizado	53g (1 ovo S)	53g (1 ovo S)	53g (1 ovo S)	53g (1 ovo S)				
		Cebola	25gr	25g	25g	25g				
		Azeitonas pretas	-	6g	6g	6g				
		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				
		Óleo de amendoim/girassol	3ml	5ml	7ml	9ml				
		Louro	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g				
F.T.P. 18	Bacalhau fresco à Gomes de Sá	Batata	80g	100g	120g	140g	Cozer o peixe, retirar a pele e as espinhas e desfiar em lascas. Cortar as cebolas e os alhos às rodelas; alourar ligeiramente com um pouco de azeite. Adicionar as batatas, que foram cozidas, cortadas às rodelas. Juntar o bacalhau escorrido. Mexer tudo ligeiramente. Colocar o preparado num tabuleiro. Levar a forno bem quente e regar com azeite. Servir com rodelas de ovo cozido e azeitonas pretas.			
		Bacalhau fresco	50g	60g	80g	90g				
		Ovo pasteurizado	53g (1 ovo S)	53g (1 ovo S)	53g (1 ovo S)	53g (1 ovo S)				
		Cebola	25g	25g	25g	25g				
		Azeitonas pretas	-	6g	6g	6g				
		Óleo de amendoim/girassol	3ml	5ml	7ml	9ml				
		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				
F.T.P. 19	Massa de atum com legumes (cenoura e ervilha)	Atum em conserva	85g	90g	100g	110g	Descascar a cebola, o alho e picar e deitar num tacho com um fio de azeite, juntamente com o tomate partido em pequenos pedaços, os orégãos, o manjeriço e o cebolinho e estufar em lume brando. Entretanto cozer a			
		Massa (esparguete/fusilis)	20g	30g	40g	50g				
		Ervilha	40g	40g	60g	60g				

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
Cebolinho	0,6 g	1g	1g	1g
Manjeriçao	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g
Orégãos	0,1 g	0,1 g	0,1 g	0,1 g

cenoura ralada e as ervilhas de preferência a vapor. Seguidamente acrescentar os legumes cozidos e já partidos ao estufado, acrescentar água e quando estiver a ferver adicionar a massa. Quando a massa estiver cozida, retificar o tempero e adicionar o atum, previamente escorrido.

F.T.P.20	Cardinal/Cherne/Maruca/Pescada/Solha no forno com molho de limão e ervas aromáticas	Peixe inteiro eviscerado sem cabeça	100g	105g	135g	145g	Após limpar e preparar o peixe, temperá-lo com sal, salsa, alho picado, sumo de limão e as ervas aromáticas indicadas. Descascar as cebolas e cortá-las em rodelas. Nos tabuleiros, colocar um pouco de azeite no fundo e seguidamente a cebola e as postas de peixe sobre a mesma e levar ao forno.
		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.	
		Coentros	0,7g	1,1g	1,1g	1,1g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Cominhos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	

F.T.P.21	Massada de badejo com coentros	Badejo	100g	105g	135g	145g	Descascar a cebola, os dentes de alho e picá-los. Deitar num tacho com um fio de azeite e estufar juntamente com o tomate pelado, a cenoura previamente cozida cortada aos cubinhos e os cogumelos. Cozer o peixe com cebola, alho, louro e alecrim, no final da cozedura desfear. Ao estufado adicionar a água de cozer o peixe e a massa quando ferver. Por fim adicionar o peixe e temperar com os coentros, o sal se necessário, e deixar estufar em lume brando.
		Massa	20g	30g	40g	50g	
		Cogumelos laminados	50g	60g	75g	90g	
		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	
		Coentros	0,7g	1,1g	1,1g	1,1g	
F.T.P.22	Atum com ovo e salada russa	Batata	60g	80g	100g	120g	Cozer a batata depois de descascada, lavada e cortada aos cubos, em água e sal ou, de preferência, a vapor. Cozer também a cenoura, o feijão verde e a ervilha em água e sal ou, de preferência, a vapor. Usar ovo cozido pasteurizado ou cozer os ovos e descascá-los. Depois da batata e legumes cozidos envolver o preparado com o ovo picado e o atum previamente escorrido. No final salpicar com salsa e temperar individualmente com azeite.
		Atum em conserva	85g	90g	100g	110g	
		Ovo	53g (1 ovo S)	63g (1 ovo M)	73g (1 ovo L)	115g (2 ovo M)	
		Ervilha	40g	40g	60g	60g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Feijão verde	40g	50g	80g	100g	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
F.T.P.23	Barritas de pescada	Tesourinhos/ Barritas de pescada	75g	75g	150g	150g	Colocar os tesourinhos/ barritas de pescada no forno sem descongelar, num tabuleiro e levar a assar.
F.T.P.24	Arroz de tintureira com coentros	Tintureira	85g	100g	130g	140g	Lavar e preparar a tintureira. Temperar com sal. Fazer um estufado com azeite, cebola, alho e o tomate, previamente partido aos cubos. Acrescentar água e um pouco de sal e deixar levantar fervura. Acrescentar a tintureira e deixar cozinhar. Por fim, mais água se necessário e juntar o arroz, deixar ao lume até cozer. Polvilhar com coentros picados.
		Arroz	30g	40g	50g	60g	
		Tomate	35g	35g	45g	45g	
		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	
		Coentros	0,7g	1,1g	1,1g	1,1g	
F.T.P.19	Massinha de cavala com cenoura e milho	Cavala (em conserva)	85g	90g	100g	110g	Descascar a cebola e as cenouras e cortar em cubinhos. Estufar o azeite com a cebola e o tomate. Adicionar a cenoura, o milho e água q.b. Juntar a massa, e retificar tempero. Adicionar a cavala, previamente escorrida.
		Massa	20g	30g	40g	50g	
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal iodado	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Milho	25g	25g	35g	50g	
F.T.P.20	Arroz de pescada com coentros	Pescada	100g	105g	135g	145g	Arranjar o peixe e cozer em água temperada com sal. Descascar a cebola, os alhos e picar. Estufar o azeite, a cebola, os alhos e o tomate. Deixar estufar um pouco e adicionar água necessária. Posteriormente, juntar o arroz. Minutos antes do final da cozedura do arroz, rectificar o tempero, adicionar a pescada, previamente desfiada e envolver. No final, polvilhar com coentros.
		Arroz	50g	50g	80g	80g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal iodado	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Coentros	0,7g	1,1g	1,1g	1,1g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	
F.T.P.21	Calamares/Pastéis de bacalhau Rissóis de pescada/Argolas de pota	Calamares/Pastéis de bacalhau	50g/100g	60g/100g	75g/120g	90g/120g	Fritar os calamares/pastéis de bacalhau/rissóis de pescada/argolas de pota em óleo bem quente.
		Rissóis de pescada/Argolas de pota	60g	60g	90g	120g	
		Óleo	3ml	5ml	7ml	9ml	
F.T.P.22	Empadão de atum (arroz)	Atum	85	90	100	110	Estufar o atum, previamente escorrido, com tomate, cebola, louro, orégãos e azeite. Adicionar água ao preparado. Num tabuleiro dispor alternadamente camadas de arroz branco e atum.
		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	
		Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Arroz	20g	30g	40g	50g	

F.T.P.23	Cardinal grelhado com molho de limão e ervas aromáticas	Cardinal (inteiro eviscerado sem cabeça)	100g	105g	135g	145g	De véspera, limpar e preparar o peixe, temperá-lo com sal, salsa, alho picado, sumo de limão e as ervas aromáticas indicadas. No dia, grelhar em grelhador ou nas grelhas do forno convetor. Servir com uma rodela de limão.
		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.	
		Coentros	0,7g	1,1g	1,1g	1,1g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Cominhos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
F.T.P.24	Bacalhau gratinado com batata palha e espinafres	Bacalhau	95g	100g	130g	140g	Cozer o bacalhau e os espinafres em água. Num tabuleiro que possa ir ao forno misturar o bacalhau com as batatas, os espinafres, a cebola e o azeite. Levar ao forno para gratinar.
		Batata palha	80g	100g	120g	140g	
		Espinafres	100g	100g	120g	120g	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
F.T.P.25	Arroz de atum	Atum em conserva	85g	90g	100g	110g	Arranjar o peixe e cozer em água temperada com sal. Descascar a cebola, os alhos e picar. Estufar o azeite, a cebola, os alhos e o tomate. Deixar estufar um pouco e adicionar água necessária. Posteriormente, juntar o arroz. Minutos antes do final da cozedura do arroz, rectificar o tempero, adicionar a pescada, previamente desfiada e envolver. No final, polvilhar com salsa.
		Arroz	50g	50g	80g	80g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal iodado	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Tomate (pelado/triturado)	25g	25g	25g	25g	