

Nº	Ingredientes	Capitação				Método culinário:
		JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	SEC.	
F.T.SLD 1	Beterraba/	100g	120g	150g	150g	Preparar, lavar e desinfetar o vegetal segundo as indicações do Manual da Qualidade e da ficha técnica do produto a utilizar. Cortar de acordo com o fim e a população alvo a quem se destina.
	Pepino/	30g	30g	50g	50g	
	Tomate/	30g	30g	60g	60g	
	Alface/	50g	50g	100g	100g	
	Couve-roxa/	60g	70g	90g	100g	
	Cenoura/	40g	40g	60g	60g	
	Couve em juliana/	50g	60g	80g	100g	
	Pimento/	30g	30g	50g	50g	
	Curgete	60g	70g	110g	130g	