

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação				Método culinário:
			JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	SEC.	
F.T.SOB 1	Gelatina com frutas	<p>Água</p> <p>Gelatina em pó</p> <p>Abacaxi</p> <p>Laranja</p> <p>Morango</p>	75ml 8,5 g 10g 10g 10g	75ml 8,5g 10g 10g 10g	150ml 17g 20g 20g 20g	150ml 17g 20g 20g 20g	Ferver metade da quantidade da água. Adicionar a carteira de gelatina e dissolver o conteúdo. Adicionar a restante quantidade de água fria. Deixar arrefecer e, posteriormente, colocar a gelatina no frigorífico. Dispor pedaços pequenos de abacaxi, laranja e morango, previamente lavados, descascados e cortados, por cima da gelatina.
F.T.SOB 2	Leite-creme	<p>Açúcar branco</p> <p>Leite vaca UHT meio gordo</p> <p>Gema de ovo pasteurizada</p> <p>Canela em pó</p> <p>Pau de canela</p> <p>Casca de limão</p>	4g 50ml 26 ml 0,1g q.b. q.b.	4g 50ml 33ml 0,1g q.b. q.b.	6g 125ml 43ml 0,1g q.b. q.b.	6g 125ml 50ml 0,1g q.b. q.b.	Colocar o leite ao lume, juntamente com o pau de canela e as cascas de limão, até ferver. À parte, juntar o açúcar com as gemas. Verter sobre o preparado anterior o restante leite frio, aos poucos, e mexendo sempre, seguidamente adicionar o leite quente. Levar ao lume, sem parar de mexer, até engrossar. Tirar o preparado do calor e eliminar a canela e as cascas de limão. Transferir para o recipiente onde vai ser servido, polvilhar com açúcar e queimar com um utensílio próprio/decorar com canela em pó.
F.T.SOB 3	Arroz doce	<p>Arroz cru</p> <p>Açúcar branco</p> <p>Leite vaca</p> <p>Pau de canela</p> <p>Canela em pó</p> <p>Casca de limão</p>	20g 4g 50ml q.b. 0,1g q.b.	20g 4g 50ml q.b. 0,1g q.b.	25g 6g 125ml q.b. 0,1g q.b.	25g 6g 125ml q.b. 0,1g q.b.	Lavar e escorrer o arroz levando-o, seguidamente, a cozer em leite (juntamente com a casca de limão, o pau de canela e o açúcar). Deixar ferver em lume brando, mexendo sempre. Quando o leite estiver reduzido, retirar o arroz do lume. Colocar de seguida nas taças e deixar arrefecer no frigorífico. Decorar com canela em pó.
F.T.SOB 4	Aletria	<p>Massa miúda crua</p> <p>Açúcar branco</p> <p>Leite Vaca</p> <p>Canela em pó</p> <p>Casca de limão</p>	10g 4g 50ml 0,1g q.b.	15g 4g 50ml 0,1g q.b.	20g 6g 125ml 0,1g q.b.	30g 6g 125ml 0,1g q.b.	Levar a massa a cozer em leite (juntamente com a casca de limão, o pau
F.T.SOB 5	logurte	logurte	1 unidade (125ml)	1 unidade (125ml)	1 unidade (125ml)	1 unidade (125ml)	Refrigeração.

F.T.SOB 6	Pudim	Açúcar branco (pudim + caramelo)	4g	4g	6g	6g	Ferver o leite com a casca de laranja. Colocar os ovos numa tigela, juntar parte do açúcar e misturar bem, sem bater. Adicionar o leite já morno e misturar. Levar o restante açúcar ao lume até atingir o ponto de caramelo e colocá-lo numa forma de pudim de forma a cobrir a mesma. Adicionar o preparado e levar ao forno, em banho-maria, até cozer. Estará cozido quando se espetar um palito e este sair seco. Depois de cozido, retirar o pudim do forno e deixar arrefecer totalmente antes de o desenformar.
		Leite Vaca	50ml	50ml	125ml	125ml	
		Ovo	53 g	63g	73g	115g	
		Casca de laranja	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
F.T.SOB 7	Fruta assada (maçã ou pera)	Maça/Pera	80g (1 uni.)	80g (1 uni.)	160g (2 uni.)	160g (2 uni.)	Lavar e retirar a parte central (caroço e sementes) da fruta. Colocar a fruta num tabuleiro, polvilhar com canela e regar com um pouco de água. Levar ao forno até assar.
		Canela	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
F.T.SOB 8	Fruta cozida (maçã ou pera)	Maça/Pera	80g (1 uni.)	80g (1 uni.)	160g (2 uni.)	160g (2 uni.)	Descascar e lavar a fruta sem lhe retirar o cabo. Levar a cozer em água a ferver com raspas de limão ou colocar em tabuleiro perfurado e levar ao forno convetor a cozer a vapor, polvilhado com raspas de limão. Polvilhar a gosto com canela antes de consumir.
		Canela	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
		Raspa de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
F.T.SOB 9	Fruta	Alperce/Damasco	50g (1 uni.)	100g (2 uni.)	150g (3 uni.)	150g (3 uni.)	Lavar e desinfetar segundo as recomendações do manual de qualidade. Colocar a fruta em frio devidamente acondicionado e/ou colocar individualmente em taças e expor na linha de self, num horário o mais próximo possível da hora de servir.
		Figo	60g (1 uni.)	60g (1 uni.)	120g (2 uni.)	120g (2 uni.)	
		Ameixa/Nêspera	60g (1 uni.)	120g (2 uni.)	180g (3 uni.)	180g (3 uni.)	
		Banana	75g (1/2 uni.)	75g (1/2 uni.)	150g (1uni.)	150g (1uni.)	
		Pêssego/Nectarina /Maça/Pera/Clementina/Tangerina / Laranja/ kiwi	80g (1 uni.)	80g (1 uni.)	160g (2 uni.)	160g (2 uni.)	
		Ananás/ Abacaxi	100g (1/2 uni.)	100g (1/2 uni.)	170g (1 uni.)	170g (1 uni.)	
		Melão	150g (1/2 uni.)	150g (1/2 uni.)	210g (1 uni.)	210g (1 uni.)	
		Romã	100g (1/4 uni.)	100g (1/4 uni.)	170g (1/2 uni.)	170g (1/2 uni.)	
		Manga	120g (1 uni.)	120g (1 uni.)	150g (1 taça)	150g (1 uni.)	
		Morangos/Cereja/ Framboesa/ Uva	120g (1 uni.)	120g (1 uni.)	150g (1 taça)	150g (1 uni.)	
		Melancia	150g (1/2 uni.)	150g (1/2 uni.)	260g (1 uni.)	260g (1 uni.)	
		Dióspiro	100g (1/4 uni.)	100g (1/4 uni.)	170g (1/2 uni.)	170g (1/2 uni.)	
		Meloa	100g (1/4 uni.)	100g (1/4 uni.)	170g (1/2 uni.)	170g (1/2 uni.)	
F.T.SOB 10	Gelatina comercial / Gelatina instantânea	Gelatina comercial /	75g	75g	150g	150g	Ferver metade da quantidade da água. Adicionar a carteira de gelatina e dissolver o conteúdo. Adicionar a restante quantidade de água fria. Colocar em taças individuais e deixar arrefecer e, posteriormente, colocar a gelatina no frigorífico.
		Água	75ml	75ml	150ml	150ml	
		Gelatina em pó	8,5 g	8,5g	17g	17g	
F.T.SOB 11	Gelado	Gelado	75g	75g	150g	150g	Congelação.