

Fichas Técnicas das Ementas de Sopa

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação				Método culinário:
			JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	SEC.	
F.T.S.1	Macedónia de legumes	Batata	40g	40g	50g	50g	Método culinário: Lavar, descascar e cortar a batata, a cebola, a cenoura e o alho e colocar a cozer metade da quantidade de cenoura, metade da quantidade de ervilha e os restantes ingredientes. Depois de cozido triturar e adicionar o feijão-verde, a restante quantidade de ervilha e a restante quantidade de cenoura previamente cortada em porções pequenas. Deixar cozer, retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Feijão-verde	40g	40g	60g	60g	
		Ervilha	20g	20g	20g	20g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
F.T.S.2	Creme de abóbora com ervilha / alface / brócolo	Abóbora	60g	60g	60g	60g	Lavar e descascar a batata, a abóbora, o alho e a cebola. Numa panela colocar a água com a batata, a abóbora, o alho e a cebola. Deixar cozer. Triturar a base da sopa. Juntar a ervilha / alface / brócolo e deixar cozer. No final da cozedura, voltar a triturar, retificar o tempero e adicionar o azeite.
		Ervilha/ alface/ brócolo	30g/ 30g/ 60g	30g/ 30g/ 60g	30gr/ 50g/ 100g	30g/ 50g/100g	
		Batata	40g	40g	50g	50g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		F.T.S.3	Couve branca com cenoura ripada	Batata	40g	40g	
Couve branca	80g			80g	100g	100g	
Cenoura	60g			60g	80g	80g	
Cebola	40g			40g	50g	50g	
Azeite	1ml			1ml	1ml	1ml	
Sal	≤0,2g			≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
Alho	1,2g			1,5g	2g	2g	
F.T.S.4	Nabo com cenoura e couve-lombarda / couve branca	Batata	40g	40g	50g	50g	Lavar, descascar e cortar a batata, a cenoura, a cebola, o nabo e o alho e preparar a couve-lombarda / couve branca cortada em juliana. Cozer a batata, a cebola, o nabo, metade da quantidade de cenoura e o alho em água. Depois de cozido reduzir tudo a puré e acrescentar a couve-lombarda / couve branca e a restante cenoura aos cubos e deixar cozer. Retificar o tempero e juntar o azeite no final da cozedura.
		Couve-lombarda /couve branca	60g/ 80g	60g/ 80g	90g/ 100g	90g/ 100g	
		Nabo	80g	80g	120g	120g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
F.T.S.5	Feijão vermelho / feijão branco com couve-lombarda / couve portuguesa / couve-branca / nabiça / feijão-verde	Batata	40g	40g	50g	50g	Colocar o feijão a demolhar de véspera. Lavar, descascar e cortar a batata, a cebola, o alho e metade da quantidade de cenoura e cozer em água. Depois de cozidos, adicionar metade do feijão (previamente cozido) e a água de o cozer e triturar o preparado. Juntar a couve-lombarda / portuguesa / branca (cortada em juliana) /nabiças/ feijão-verde, a restante quantidade de cenoura (cortada aos cubos) e deixar cozer. Antes do final da cozedura, adicionar o resto do feijão. Retificar o tempero e juntar o azeite no final da cozedura.
		Feijão Vermelho/feijão branco	10g	10g	10g	10g	
		Couve-lombarda/ couve portuguesa/couve branca/ nabiças/ feijão-verde	60g / 80g/ 80g/ 110g/ 40g	60g/ 80g/ 80g/ 100g/40g	90g/ 110g/ 100g/120g/ 60g	90g/ 110g/ 100g/120g/ 60g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g			

F.T.S.6	Lentilhas e couve portuguesa	Batata	40g	40g	50g	50g	Demolhar a lentilha de véspera. Lavar, descascar e cortar os ingredientes (batata, cenoura, cebola, alho) e cozer em água juntamente com a lentilha. Após cozer, triturar o preparado e adicionar a couve portuguesa (cortada em juliana). No fim da cozedura, retificar o tempero e acrescentar o azeite.
		Couve-portuguesa	80g	80g	110g	110g	
		Lentilha	10g	10g	10g	10g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.S.7	Feijão branco com couve-lombarda / couve portuguesa / espinafre	Batata	40g	40g	50g	50g	Demolhar o feijão de véspera. No dia, lavar, descascar e cortar a batata, metade da cenoura, a cebola e o alho e levar a cozer em água. Adicionar cerca de metade do feijão (previamente cozido) ao preparado anterior, assim como a água da sua cozedura. Triturar o preparado e juntar a couve-lombarda / portuguesa / espinafre (previamente cortada e lavada) e o resto da cenoura até cozer. Antes do final da cozedura, adicionar o restante feijão e deixar apurar. No final reificar o tempero e acrescentar o azeite.
		Couve-lombarda / couve portuguesa / espinafre	60g/ 80g/ 60g	60g/ 80g/ 60g	90g/ 110g/ 80g	90g/110g/ 80g	
		Feijão branco	10g	10g	10g	10g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.S.8	Caldo-verde	Batata	40g	40g	50g	50g	Lavar e descascar a batata, o alho, a curgete e a cebola. Cozer em água. Depois de cozido, triturar os legumes. Juntar o caldo-verde e deixar cozer. No final da cozedura adicionar o azeite e retificar o tempero. Servir com chouriço previamente cozido.
		Caldo verde	100g	100g	120g	120g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Curgete	40g	40g	60g	60g	
		Chouriço	-	10g	10g	10g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.S.9	Abóbora com brócolo / couve-branca / feijão-verde/ espinafre	Abóbora	60g	60g	60g	60g	Lavar, descascar e cortar a abóbora, a cenoura, a curgete, a cebola e o alho e cozer em água. Depois de cozido reduzir tudo a puré e acrescentar o brócolo / a couve-branca (em juliana) / feijão-verde / espinafre e deixar cozer. Retificar o tempero e adicionar o azeite no final da cozedura.
		Brócolo/ couve branca/ feijão-verde/ espinafre	60g/ 80g/ 40g/ 60g	60g/ 80g/ 40g / 60g	100g/ 100g/ 60g/ 80g	100g/ 100g/ 60g/ 80g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Curgete	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.S.10	Creme de cenoura com brócolo / couve-flor / couve-branca	Batata	40g	40g	50g	50g	Descascar, lavar e cortar em pedaços a batata, a cenoura, a cebola, o alho. Cozer tudo em água. Após cozido, reduzir a puré. Posteriormente colocar a couve-flor / brócolo / couve branca (em juliana), previamente lavada e cortada e deixar cozer. Retificar o tempero e juntar o azeite no final da cozedura.
		Couve-flor / brócolo / couve branca	60gr/ 60g/ 80g	60gr/ 60g/80g	100gr/ 100g/ 100g	100gr/ 100g/ 100g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	

F.T.S.11	Nabo com espinafre / couve-lombarda	Batata	40g	40g	50g	50g	Lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer a batata, a cebola, o alho, o nabo e a curgete. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar o espinafre / couve-lombarda (em juliana). Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Espinafre / couve-lombarda	60g/ 60g	60g/ 60g	80g/ 90g	80g/ 90g	
		Nabo	80g	80g	120g	120g	
		Curgete	40g	40g	60g	60g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.S.12	Alho francês com curgete / feijão-verde / cenoura e nabo / couve coração / alface	Batata	40g	40g	50g	50g	Descascar, lavar e cortar em pedaços a batata, o alho francês, a curgete / feijão-verde / nabo / couve coração / alface, a cenoura, a cebola e o alho. Numa panela colocar a água com a batata, o alho francês, a cenoura, a cebola e o alho. Deixar cozer. Triturar a base da sopa. Juntar a curgete / feijão-verde / nabo / couve coração / alface e deixar cozer. Retificar o tempero e adicionar o azeite no final da cozedura.
		Alho francês	60g	60g	100g	100g	
		Curgete / feijão-verde / nabo / couve coração / alface	40g/ 40g/ 80g/ 70g/ 30g	40g/ 40g/ 80g/ 70g/30g	60g/ 60g/ 120g/ 80g/ 50g	60g/ 60g/ 120g/ 80g/ 50g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.S.13	Nabiça com feijão-frade	Nabiça	100g	100g	120g	120g	De véspera demolhar o feijão-frade. Descascar e lavar a batata, a cenoura, o alho e a cebola e levar a cozer em água a ferver. Depois de tudo cozido, triturar a sopa e algum feijão-frade (previamente cozido). Adicionar a água de cozer o feijão-frade e a nabiça previamente lavada e preparada. Deixar cozer e juntar o restante feijão-frade já cozido. Por fim, retificar o tempero e juntar o azeite no final da cozedura.
		Batata	40g	40g	50g	50g	
		Feijão-frade	10g	10g	10g	10g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.S.14	Creme de tomate com ervilha	Tomate	50g	50g	50g	50g	Limpar o tomate de pele e sementes. Lavar, descascar e cortar os ingredientes e cozer em água. Após cozer, triturar o preparado, retificar o tempero e adicionar o azeite.
		Batata	40g	40g	50g	50g	
		Ervilha	30g	30g	30g	30g	
		Curgete	40g	40g	60g	60g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
F.T.S.15	Cenoura com brócolo	Brócolo	60g	60g	100g	100g	Lavar, descascar e cortar os ingredientes e cozer em água, exceto o brócolo e metade da quantidade de cenoura. Após cozer, triturar o preparado e adicionar o brócolo, previamente cortados aos raminhos, e a cenoura, previamente cortada aos cubos. Retificar o tempero e no fim da cozedura, acrescentar o azeite.
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Batata	40g	40g	50g	50g	
		Curgete	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	

F.T.S.16	Feijão-verde com cenoura	Batata	40g	40g	50g	50g	Lavar, descascar e cortar a batata, a cenoura, a cebola, o alho e cozer em água. Depois de cozido, triturar os legumes. Preparar o feijão-verde às tirinhas, acrescentar e deixar cozer. Retificar o tempero e no final da cozedura, juntar o azeite.
		Feijão-verde	40g	40g	60g	60g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.S.17	Grão-de-bico com nabiça / couve-lombarda / espinafre / agrião	Batata	40g	40g	50g	50g	De véspera, colocar o grão a demolhar. No dia, lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer a batata a cebola, o alho e a cenoura. À parte cozer o grão. Após cozedura, triturar os legumes e metade do grão anteriormente cozido e adicionar a água de cozer o grão. Adicionar a nabiça/ agrião / espinafre / couve-lombarda cortada em juliana e deixar cozer. Antes do final adicionar o restante grão, retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Nabiça / Couve-lombarda / espinafre / agrião	100g/60g/ 60g/ 40g	100g/ 60g/ 60g/ 40g	120g/ 90g/ 80g/ 50g	120g/ 90g/ 80g/ 50g	
		Grão-de-bico	10g	10g	10g	10g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.S.18	Creme de ervilha com cenoura	Batata	40g	40g	50g	50g	Lavar, descascar e cortar a batata, a cenoura, a cebola, o alho francês e o alho. Levar a cozer tudo juntamente com a ervilha. Depois de cozido, triturar tudo. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Ervilha	30g	30g	30g	30g	
		Alho francês	60g	60g	100g	100g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.S.19	Couve-flor com cenoura	Batata	40g	40g	50g	50g	Lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer a batata, a cebola, o nabo, o alho, metade da quantidade de couve-flor e metade da quantidade de cenoura. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar a restante couve-flor e cenoura cortada aos bocadinhos e deixar cozer. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Couve-flor	60g	60g	100g	100g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Nabo	80g	80g	120g	120g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.S.20	Creme de cenoura com couve-branca	Flocos de batata	40g	40g	50g	50g	Lavar e descascar o alho francês, a cenoura, a curgete e a cebola e cortar tudo em pedaços. Adicionar todos os ingredientes numa panela com água e levar a cozer. Após cozido, reduzir a puré. Retificar temperos e adicionar o azeite.
		Couve branca	80g	80g	100g	100g	
		Cenoura	60g	60g	80g	80g	
		Nabo	80g	80g	120g	120g	
		Cebola	40g	40g	50g	50g	
		Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml	
		Sal	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	≤ 0,1g	

F.T.S.21	Curgete com macedónia / alface		60g	60g	60g	60g	Descascar, lavar e cortar a abóbora, a curgete, a cenoura, a cebola e o alho e cozer em água. Posteriormente triturar os legumes e adicionar a alface/macedónia (feijão verde e ervilha). No fim retificar os temperos e juntar o azeite no final da cozedura.				
		Macedónia (feijão verde e ervilha) / alface	40g+	20g/ 30g	40g+	20g/ 30g	60g+	20g/ 50g	60g+	20g/ 50g	
		Curgete		60g		60g		80g		80g	
		Cenoura		60g		60g		80g		80g	
		Cebola		40g		40g		50g		50g	
		Azeite		1ml		1ml		1ml		1ml	
		Sal		≤0,2g		≤0,2g		≤0,2g		≤0,2g	
		Alho		1,2g		1,5g		2g		2g	
F.T.S.22	Creme de alho francês com cenoura e curgete	Abóbora		60g		60g		60g		60g	Lavar e descascar o alho francês, a cenoura, a abóbora, a curgete, o nabo, o alho e a cebola e cortar tudo em pedaços. Adicionar todos os ingredientes numa panela com água e levar a cozer. Após cozido, reduzir a puré. Retificar temperos e adicionar o azeite.
		Alho francês		80g		80g		120g		120g	
		Curgete		40g		40g		60g		60g	
		Cenoura		60g		60g		80g		80g	
		Cebola		40g		40g		50g		50g	
		Azeite		1ml		1ml		1ml		1ml	
		Sal		≤0,2g		≤0,2g		≤0,2g		≤0,2g	
		Alho		1,2g		1,5g		2g		2g	
F.T.S.23	Creme de feijão-verde	Batata		40g		40g		50g		50g	Lavar, descascar e cortar a batata, o feijão-verde, o alho francês, a cenoura, a cebola e o alho e cozer em água. Depois de cozido, triturar todo o preparado. Retificar o tempero e no final da cozedura juntar o azeite.
		Alho francês		60g		60g		100g		100g	
		Feijão-verde		40g		40g		60g		60g	
		Cebola		40g		40g		50g		50g	
		Cenoura		60g		60g		80g		80g	
		Azeite		1ml		1ml		1ml		1ml	
		Sal		≤0,2g		≤0,2g		≤0,2g		≤0,2g	
		Alho		1,2g		1,5g		2g		2g	
F.T.S.24	Creme de alface com nabo	Batata		40g		40g		50g		50g	Descascar, lavar e cortar em pedaços a batata, a cenoura, a cebola, a alface, o nabo e o alho. Adicionar tudo num tacho com água a ferver e sal. Após cozido, reduzir a puré. Retificar o tempero e juntar o azeite no final da cozedura.
		Cenoura		100g		100g		150g		150g	
		Cebola		40g		40g		50g		50g	
		Alface		30g		30g		50g		50g	
		Nabo		80g		80g		120g		120g	
		Azeite		1ml		1ml		1ml		1ml	
		Sal		≤0,2g		≤0,2g		≤0,2g		≤0,2g	
		Alho		1,2g		1,5g		2g		2g	
F.T.S.25	Creme de alho francês com couve-flor	Couve-flor		60g		60g		100g		100g	Lavar e descascar a batata, o alho francês, a cenoura, a curgete, couve-flor, o alho e a cebola e cortar tudo em pedaços. Adicionar todos os ingredientes numa panela com água e levar a cozer. Após cozido, reduzir a puré. Retificar temperos e adicionar o azeite no final da cozedura.
		Alho francês		60g		60g		100g		100g	
		Curgete		40g		40g		60g		60g	
		Batata		40g		40g		50g		50g	
		Cebola		40g		40g		50g		50g	
		Azeite		1ml		1ml		1ml		1ml	
		Sal		≤0,2g		≤0,2g		≤0,2g		≤0,2g	
		Alho		1,2g		1,5g		2g		2g	

F.T.S.26

Creme de couve-flor com cenoura e nabo

Couve-flor	60g	60g	100g	100g
Curgete	40g	40g	60g	60g
Cenoura	60g	60g	80g	80g
Cebola	40g	40g	50g	50g
Nabo	80g	80g	120g	120g
Azeite	1ml	1ml	1ml	1ml
Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g
Alho	1,2g	1,5g	2g	2g

Lavar e descascar a couve-flor, a curgete, a cenoura, o nabo, o alho e a cebola e cortar tudo em pedaços. Adicionar todos os ingredientes numa panela com água e levar a cozer. Após cozido, reduzir a purê. Retificar temperos e adicionar o azeite.