

Fichas Técnicas das Ementas Vegetarianas

Nº	Nome	Ingredientes	Captação				Método culinário:
			JI	1.º CEB	2.º e 3.º CEB	SEC.	
F.T.P.1	Empadão de lentilhas/ soja (ou) Empadão de soja com feijão vermelho/ervilha	Lentilhas/ Soja Feijão vermelho/ervilha Cenoura Tomate Cebola Azeite Sal Louro Cebolinho Orégãos	40g/40g 20g/30g 50g 25g 25g 3ml ≤0,2g 0,1g 0,6g 0,1g	50g/50g 30g/40g 50g 25g 25g 5ml ≤ 0,2g 0,1g 1,0g 0,1g	60g/60g 40g/60g 80g 25g 25g 7ml ≤ 0,2g 0,1g 1,0g 0,1g	80g/80g 50g/70g 80g 25g 25g 9ml ≤ 0,2g 0,1g 1,0g 0,1g	Deixar as lentilhas/ feijão vermelho a demolhar no dia anterior. Hidratar a soja (caso se aplique). No dia, cozer a lentilha/feijão/ervilha em água (ou a vapor) com sal. Estufar as lentilhas ou a soja com feijão/ervilha, previamente escorrido, com tomate, cebola, louro, orégãos, cebolinho e cenoura (previamente cozida aos cubinhos) e azeite. Num tabuleiro dispor alternadamente camadas de puré de batata (feito de acordo com as indicações referidas nas fichas técnicas dos acompanhamentos pure vegan) e lentilhas/soja com feijão/ervilha e levar ao forno a alourar.
F.T.P.2	Seitan à Gomes de Sá com fava	Batata Seitan Fava Cebola Azeitonas pretas Azeite Sal Sumo de laranja Cebolinho Orégãos Salsa Alho	80g 40g 60g 25gr 3ml ≤0,2g q.b. 0,6 g 0,1 g 0,8g 1,2g	100g 50g 75g 25g 5ml ≤ 0,2g q.b. 1,0 g 0,1 g 1,3g 1,5g	120g 60g 100g 25g 7ml ≤ 0,2g q.b. 1,0 g 0,1 g 1,3g 2g	140g 80g 120g 25g 9ml ≤ 0,2g q.b. 1,0 g 0,1 g 1,3g 2g	Cortar o seitan em fatias finas e temperar com sumo de laranja, orégãos, cebolinho e salsa, de preferencialmente de véspera. Cortar as cebolas e os alhos as rodelas e alourar ligeiramente com um pouco de azeite. Grelhar o seitan e no final da confeção cortar aos cubos. Num tabuleiro colocar as batatas (às rodelas) e as favas previamente cozidas, de preferência a vapor, num tabuleiro e juntar o seitan cozinhado e a cebola. Mexer tudo ligeiramente. Colocar o preparado num tabuleiro. Levar ao forno bem quente e servir com azeitonas pretas.
F.T.P.3	Tofu com broa no forno	Batata Tofu Couve-galega Cebola Azeite Broa de milho Sumo de limão Salsa Tomilho Cebolinho Alho Louro	80g 120g 80g 25g 3ml q.b. q.b. 0,8g 0,1g 0,6g 1,2g 0,1g	100g 140g 100g 25g 5ml q.b. q.b. 1,3g 0,1g 1,0g 1,5g 0,1g	120g 180g 120g 25g 7ml q.b. q.b. 1,3g 0,1g 1,0g 2g 0,1g	140g 210g 150g 25g 9ml q.b. q.b. 1,3g 0,1g 1,0g 2g 0,1g	Temperar o tofu com sal, alho, sumo de limão e ervas aromáticas (tomilho e cebolinho). Triturar a broa com salsa e cortar a couve-galega às tiras finas. Cozer a couve de preferência a vapor. Estufar a cebola, o azeite, o alho picado e a folha de louro, e juntar o tofu e a couve. Descascar as batatas, cortar em rodelas finas e cozer de preferência a vapor. Dispor num tabuleiro as batatas, o preparado do tofu com a couve e as ervas aromáticas e levar ao forno a alourar.
F.T.P.4	Seitan fatiado no forno com ervilhas	Seitan Ervilha Cebola Azeite Sal Alho Alecrim Tomilho Orégãos	40g 40g 25g 3ml ≤ 0,2g 1,2g 0,1g 0,1g 0,1g	50g 40g 25g 5ml ≤ 0,2g 1,5g 0,1g 0,1g 0,1g	60g 60g 25g 7ml ≤ 0,2g 2g 0,1g 0,1g 0,1g	80g 60g 25g 9ml ≤ 0,2g 2g 0,1g 0,1g 0,1g	Cortar o seitan em fatias finas e temperar com sal, alho esmagado e uma parte das ervas aromáticas (alecrim, tomilho, orégãos) de preferência na véspera. Num tabuleiro colocar a cebola, o alho e as ervilhas, previamente cozidas, de preferência a vapor. Por cima colocar o seitan fatiado e regar com azeite e as restantes ervas aromáticas e levar ao forno.
F.T.P.5	Cogumelos com favas à portuguesa	Batata Cebola Favas Cogumelos Azeitonas Óleo de amendoim Azeite Sal Alho Orégãos Coentros Sumo de limão Louro	80g 25g 130g 50g - 3ml 3ml ≤0,2g 1,2g 0,1g 0,1g q.b. 0,1g	100g 25g 160g 60g 6g 5ml 5ml ≤0,2g 1,5g 0,1g 0,1g q.b. 0,1g	120g 25g 200g 75g 6g 7ml 7ml ≤0,2g 2g 0,1g 0,1g q.b. 0,1g	140g 25g 230g 90g 6g 9ml 9ml ≤0,2g 2g 0,1g 0,1g q.b. 0,1g	Laminar os cogumelos e temperá-los com alho, limão, e orégãos e deixar a marinar de preferência de véspera. Cortar a batata aos cubos e cozer e depois de cozidas deixar no forno a alourar, ou em alternativa, fritar as batatas em óleo. Cozer as favas de preferência a vapor. Picar a cebola e o alho e estufar com os cogumelos e com as favas. As batatas louras ou fritas, e após escorridas, adicionar o preparado dos cogumelos com as favas, os coentros, e misturar tudo. Por fim, adicionar as azeitonas.
F.T.P.6	Estufado de cogumelos com cenoura	Cebola Alho Azeite Cogumelos Tomate Cenoura Sal	25g 1,2g 3ml 50g 25g 50g ≤ 0,2g	25g 1,5g 5ml 60g 25g 50g ≤ 0,2g	25g 2g 7ml 75g 25g 80g ≤ 0,2g	25g 2g 9ml 90g 25g 80g ≤ 0,2g	Aquecer a cebola, o alho, o tomate e o azeite. Juntar os cogumelos e a cenoura deixar estufar. Retificar o tempero.

F.T.P.7	Tofu gratinado com molho (estufado) de cogumelos	Tofu	120g	140g	180g	210g	Temperar o tofu, previamente fatiado, com sal, sumo de limão, alho e restantes ervas aromáticas, de preferência de véspera. Lavar e picar a cebola e o alho e parte das ervas aromáticas e levar ao lume a estufar adicionando o azeite. Seguidamente acrescentar os cogumelos e deixar estufar. Dispor as fatias de tofu 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.8	Lentilhas à bolonesa	Lentilhas	40g	50g	60g	80g	Método culinário: Deixar as lentilhas a demolhar no dia anterior. No dia, cozer a lentilha em água (ou a vapor) com um pouco de sal. Lavar e picar a cebola, o alho e a salsa e o tomate. Cortar o tomate em pedaços. Estufar os ingredientes referidos com azeite e orégãos. Adicionar as lentilhas previamente cozidas e escorridas, podendo utilizar a água de cozer as lentilhas para o estufado. Levar a lume brando o preparado até ao fim a cozedura. 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.9	Curgete/ tomate recheado com bolonhesa de soja / lentilhas/ seitan e ervilhas	Curgete/tomate	60g/50g	70g/50g	110g/80g	130g/80g	No dia anterior colocar as lentilhas a demolhar ou temperar o seitan com um pouco de sal, alho, cebolinho e sumo de laranja. No dia, cozer as lentilhas em água (ou a vapor) com sal ou picar finamente o seitan ou hidratar a soja fina. Lavar e cortar a curgete/tomate em metades, retirar o interior e picar. Lavar e picar a cebola, o tomate (estufado), o alho e a salsa e estufar os ingredientes referidos com o picado de curgete/tomate e azeite. Adicionar as lentilhas / seitan / soja e a ervilha, previamente cozida. Levar a lume brando o preparado até ao fim a cozedura. Dispor o preparado anterior no interior da curgete/tomate, cobrir com queijo vegan ralado e orégãos e levar ao forno até alourar.
		Soja fina / lentilhas/seitan	40g	50g	60g	80g	
		Ervilha	30g	30g	40g	40g	
		Tomate (estufado)	25g	25g	25g	25g	
		Queijo vegan	15g	20g	25g	30g	
		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	
		Sumo de laranja	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
		Cebolinho	0,6g	1,0g	1,0g	1,0g	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
F.T.P.10	Soja/Seitan estufada aos cubos com cenoura	Soja / Seitan	40g	50g	60g	80g	Na véspera cortar o seitan aos cubos e temperar o seitan com um pouco de alho, cebolinho e sumo de laranja. No dia colocar a soja a hidratar. Lavar e picar a cebola e o alho e o alecrim, juntar o azeite e o louro e levar ao lume. Ao preparado adicionar a soja/seitan, o sal e deixar estufar. Adicionar a cenoura previamente preparada e cozida a vapor e deixar até ao final da cozedura.
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Sumo de laranja	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Cebolinho	0,6g	1,0g	1,0g	1,0g	
		Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Alecrim	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
F.T.P. 11	Bifinho de seitan de tomata	Seitan	40g	50g	60g	80g	Na véspera cortar o seitan em fatias finas e temperar com um pouco de alho, ervas aromáticas e sumo de laranja. Estufar o tomate cortado aos pedaços e a cebola cortada às meias luas as ervilhas previamente cozidas, de preferência a vapor, com o azeite. Adicionar o seitan fatiado ao estufado e levar ao lume ou dispor as fatias de seitan em tabuleiros, regar com o estufado e levar ao forno, salpicado de orégãos
		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 laranja	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Alecrim	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Cebolinho	0,6g	1g	1g	1g	
		Tomilho	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
F.T.P.12	Tirinhas de seitan estufadas com cenoura e favas/ ervilhas	Seitan	40g	50g	60g	80g	Na véspera cortar o seitan em tirinhas finas e temperar com um pouco de alho, sal, ervas aromáticas e sumo de laranja. Estufar cebola picada com alho cortado, azeite e as favas/ervilhas e cenoura previamente cozidas, de preferência a vapor. Adicionar as tirinhas de seitan ao estufado e levar ao lume, deixando apurar.
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Fava/ ervilha	40g/ 40g	50g/ 40g	60g/ 60g	70g/60g	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Sumo de laranja	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Alecrim	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
F.T.P.13	Leguminosas estufadas com Legumes (a) cenoura, beringela, brócolo; b) curgete, pimento e alho francês)	Ervilhas	130g	160g	200g	230g	Deixar a lentilha a demolhar no dia anterior. No dia, cozer a lentilha e/ ou as ervilhas em água (ou a vapor) com sal. Lavar, descascar e cortar todos os legumes a) ou b) em porções pequenas. Picar a cebola, os alhos e os coentros, adicionar os legumes a) ou b), o azeite e deixar estufar. Juntar a ervilha ou a ervilha + lentilha. Envolver tudo e deixar apurar. No final retificar o tempero.
		(ou) Ervilha + lentilha	65g + 20g	80g + 25g	100g + 30g	115g+40g	
		Legumes:					
		a) Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		a) Beringela	80g	80g	120g	120g	
		a) Brócolo	45g	60g	80g	100g	
		b) Curgete	60g	70g	110g	130g	
		c) Pimento	20g	20g	40g	40g	
		b) Alho francês	60g	80g	120g	150g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Coentros	0,7g	1,1g	1,1g	1,1g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.P.14	Soja estufada com cenoura e feijão catarino	Soja	40g	50g	60g	80g	De véspera colocar o feijão a demolhar e no próprio dia cozê-lo. No dia colocar a soja a hidratar. Lavar e picar a cebola e o alho e o alecrim, juntar o azeite e o louro e levar ao

		Cebola	25g	25g	25g	25g	lume. Ao preparado adicionar a soja, o sal e deixar estufar, por fim adicionar o feijão, previamente cozido, e se necessário a água de cozer o feijão, Adicionar também a cenoura previamente preparada e cozida a vapor, deixando ao lume até ao final da cozedura.
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Feijão catarino	70g	70g	80g	80g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Cebolinho	0,6g	1,0g	1,0g	1,0g	
		Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Alecrim	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
F.T.P.15	Tofu de cebolada / 3 feijões de cebolada	Tofu	120g	140g	180g	210g	Deixar o feijão a demolhar no dia anterior ou preparar (cortar aos cubinhos) e temperar o tofu com sal, alho, orégãos, salsa, manjeriçao e sumo de limão. No dia, cozer o feijão em água (ou a vapor) com sal e escorrer. Cortar a cebola e o tomate às rodelas finas, adicionar o alho e o azeite e estufar lentamente. Quando pronto, adicionar os feijões/tofu, envolver e deixar estufar (no caso do feijão adicionar as várias ervas aromáticas nesta fase). No final retificar o tempero.
		(ou) 3 feijões de cebolada	24g+24g+24g	24g+24g+24g	27g+27g+27g	27g+27g+27g	
		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.	
		Manjeriçao	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.16	Gratinado de leguminosas com legumes no forno	Ervilha + Favas	65g+65g	80g+80g	100g+100g	115g+115g	Método culinário: Deixar o feijão/grão a demolhar no dia anterior. No dia, cozer o(s) feijão(ões)/grão e ervilha (quando aplicável) em água (ou a vapor) com sal. Lavar e cortar em pedaços pequenos todos os legumes (a) / b) / c). Picar a cebola, os alhos, coentros, o cebolinho, adicionar o azeite e os restantes legumes e deixar estufar, retificando o tempero no final. Disponer no tabuleiro o(s) feijão(ões)/grão e ervilha (quando aplicável), regar com o estufado anterior. Ralar o queijo vegan, por cima do preparado anterior. Salpicar com orégãos e levar ao forno a gratinar.
		Feijão branco + (ou) feijão manteiga	35g + 35g	35g + 35g	40g+ 40g	40g+ 40g	
		(ou) Feijão preto + feijão banco	35g + 35g	35g + 35g	40g+ 40g	40g+ 40g	
		(ou) Ervilha + grão-de-bico	65g+ 20g	80g+25g	100g+30g	115g+40g	
		<u>Legumes (escolher 3)</u>					
		b) Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		a) / b) Pimento	20g	20g	40g	40g	
		c) Brócolo	45g	60g	80g	100g	
		b) Curgete	60g	70g	110g	130g	
		a) / c) Beringela	80g	80g	120g	120g	
		a) / b) Alho francês	60g	80g	120g	150g	
		Queijo Vegan	15g	20g	25g	30g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		Oregão	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Cebolinho	0,6g	1,0g	1,0g	1,0g	
		Coentros	0,7g	1,1g	1,1g	1,1g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.P.17	Salteados de legumes (alho francês, curgete, milho e cenoura) com cogumelos / Salteado de favas com cenoura e cogumelos	Cogumelos	50g	60g	75g	90g	Lavar, descascar e cortar em pedaços pequenos os legumes e cozer, de preferência a vapor, e os cogumelos e as favas (quando aplicável) e adicionar sal. No tacho, coloca o azeite, a cebola, o alho finamente picado e as ervas aromáticas, deixar alourar e adicionar os legumes, os cogumelos e as favas (quando aplicável). Envolver tudo e deixar apurar e salpicar com salsa picada, previamente lavada e desinfetada.
		Favas	60g	75g	100g	120g	
		Curgete	60g	70g	110g	130g	
		Alho francês	60g	80g	120g	150g	
		Milho	25g	25g	35g	50g	
		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	
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
		Manjeriçao	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.P.18	Vegetais assados com cogumelos, feijão-frade e molho verde	Cogumelos	50g	60g	75g	90g	Deixar o feijão a demolhar de véspera. No dia, cozer o feijão em água e sal. Num tabuleiro forrado com papel vegetal colocar a curgete, o alho francês, o milho e a abóbora. Adicionar tomilho, orégãos, sal e cebolinho. Envolver bem e levar ao forno, mexendo os vegetais, pelo menos, uma vez até amaciarem e ganharem cor. Ao feijão-frade adicionar o molho verde (salsa picada, azeite e vinagre). Servir os vegetais acompanhado do feijão-frade.
		Feijão-frade	20g	30g	40g	50g	
		Curgete	60g	70g	110g	130g	
		Alho francês	60g	80g	120g	150g	
		Milho	25g	25g	35g	50g	
		Abóbora	60g	70g	110g	130g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Tomilho	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Cebolinho	0,6g	1,0g	1,0g	1,0g	
		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	Massada de feijão preto com cogumelos e coentros/ Massada de lentilhas com ervilhas e coentros	Feijão Preto/lentilhas	40g/40g	50g/50g	60g/60g	70g/80g	Deixar o feijão/lentilha a demolhar no dia anterior. Descascar a cebola, o 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 e um pouco de sal. Adicionar o feijão/lentilha previamente cozido. Adicionar a água de cozer o feijão/lentilha (quando aplicável) e quando ferver colocar a massa, e no final retificar o tempero e colocar os coentros picados.
		Massa cotovelos	20g	30g	40g	50g	
		Cogumelos laminados/ ervilhas	50g/ 30g	60g/ 30g	75g/40g	90g/40g	
		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.20	Stroganoff de grão-de-bico/ lentilhas com cogumelos e cenoura	Grão-de-bico/ lentilhas	40g	50g	60g	80g	Deixar o grão-de-bico/ lentilha a demolhar no dia anterior. No dia, cozer o grão-de-bico em água e sal. Lavar e picar o alho, a cebola e ralar a cenoura e colocar no tacho a estufar. Juntar o grão-de-bico previamente escorrido, e manter em lume brando. Antes do final da cozedura, adicionar os cogumelos e a bebida de soja até apurar.
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Bebida de soja	50ml	50ml	125ml	125ml	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.P.21	Arroz de seitan com feijão catarino e alho francês (ou Arroz de tofu com feijão branco/favas e alho francês/cenoura /cogumelos (ou) Arroz de soja com feijão vermelho/favas e alho francês/cenoura /cogumelos	Seitan/Tofu/Soja	40g/120g /40g	50g/140g/ 50g	60g/180g/ 60g	80g/210g/ 80g	Deixar o feijão a demolhar no dia anterior. Cortar o seitan/tofu em cubos pequenos e temperar com sumo de limão, louro, cebolinho, tomilho e sal. Cozer o feijão/ favas em água e sal. Picar a cebola e o alho. Adicionar os legumes previamente partidos, com azeite, cebola picada, alho, louro e adicionar o seitan/tofu, os legumes previamente partidos. Após cozedura adicionar o feijão/favas, adicionar a água e deixar levantar fervura e juntar o arroz. No final levar ao forno a dourar (se indicado).
		Arroz	30g	40g	50g	60g	
		Alho francês/ cenoura/cogumelos	60g/ 50g/ 50g	80g/ 50g/ 60g	120g/ 80g/ 75g	150g/ 80g/ 90g	
		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	
		Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
		Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.P. 22	Arroz de feijão manteiga com cogumelos cenoura e couve-lombarda	Arroz	30g	40g	50g	60g	Deixar o feijão manteiga a demolhar no dia anterior. Cozer o feijão manteiga em água e sal. Picar a cebola e o alho. Num tacho colocar alho, azeite, cebola picada, cenoura previamente ralada, os cogumelos, o louro, cebolinho e tomilho e deixar estufar. Adicionar o feijão branco, a couve-lombarda, previamente cozida (preferência a vapor), a água de cozer o feijão e deixar levantar fervura. Por fim adicionar o arroz.
		Cenoura	40g	40g	60g	60g	
		Feijão manteiga	20g	30g	40g	50g	
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	
		Couve-lombarda	50g	70g	100g	100g	
		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	
F.T.P.23	Almôndegas/ Hamburger/ Croquetes de feijão vermelho/feijão preto/ lentilhas/grão-de-bico/ com aveia/rebentos de soja/cenoura no forno	Feijão vermelho/feijão preto/ lentilhas/ grão-de-bico	70g/70g/40g/ 40g	70g/70g/50g/ 50g	80g/80g/60g/6 0g	80g/80g/80g/8 0g	Deixar o feijão/lentilha/grão a demolhar no dia anterior. No dia, cozer o feijão/ lentilhas/ grão em água com sal e triturar. Ao triturado, acrescentar os rebentos de soja/cenoura e a aveia (quando aplicável). Adicionar posteriormente a cebola, salsa, os orégãos, o cebolinho e flocos de batata (se necessário para homogeneizar) e o azeite e envolver tudo muito bem. Fazer diversas unidades na forma pretendida (almôndega, hamburger ou croquete) e levar ao forno.
		Rebento de soja/cenoura	20g/40g	30g/40g	50g/60g	50g/60g	
		Flocos de batata/ Aveia	q.b./15g	q.b./20g	q.b./30g	q.b./40g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		Cebolinho	0,6g	1,0g	1,0g	1,0g	
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
F.T.P.24	Almôndegas de feijão vermelho com aveia e cenoura, estufada/Hamburger de lentilhas com rebentos de soja estufado em molho de tomate	Feijão vermelho/lentilhas/ Rebento de soja/cenoura	70g/40g 20g/40g	70g/50g 30g/40g	80g/60g 50g/60g	80g/80g 50g/60g	Deixar o feijão/lentilha/grão a demolhar no dia anterior. No dia, cozer o feijão/ lentilhas/ grão em água com sal e triturar. Ao triturado, acrescentar os rebentos de soja/cenoura e a aveia (quando aplicável). Adicionar posteriormente a cebola, salsa, os orégãos, o cebolinho e flocos de batata (se necessário para homogeneizar) e o azeite e envolver tudo muito bem. Fazer diversas unidades na forma pretendida (almôndega, hamburger ou croquete) e levar a estufar ao forno com molho de tomate previamente preparado com cebola, alho e tomate estufados e triturados
		Flocos de batata/ Aveia	q.b./15g	q.b./20g	q.b./30g	q.b./40g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	
		Cebolinho	0,6g	1,0g	1,0g	1,0g	
		Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
F.T.P.25	Rancho Vegetariano	Grão-de-bico	40g	50g	60g	80g	De véspera demolhar o grão-de-bico. No dia, preparar a cenoura aos cubos e a couve-lombarda em gomos. Cozer o grão-de-bico em água e sal. Estufar a cenoura e a couve-lombarda em azeite, sal, cebola picada, alho, louro e tomate. Após cozedura do estufado acrescentar ao preparado o grão-de-bico e o enchido de soja, a água onde cozeu o grão-de-bico, e depois de apurar um pouco a massa. Deixar cozer a massa e reficcar o tempero.
		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	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Enchido de soja	-	10g	10g	10g	
		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.26	Jardineira vegetariana / Jardineira de legumes	Soja	40g	50g	60g	80g	Colocar a soja a hidratar. Picar a cebola e o alho. Estufar a cebola, o alho, o azeite, os orégãos, o alecrim, a soja e o tomate. Quando estiver cozinhado, adicionar água e quando esta estiver a ferver, adicionar a massa e mais tarde os legumes (ervilha w feijão
		Massa (cotovelos)	20g	30g	40g	50g	
		Ervilha	30g	40g	60g	70g	

		Feijão-verde	40g	60g	100g	120g	verde) previamente cozidos, de preferência, a vapor. No final refritar o tempero.
		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	1,2gr	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.27	Feijoada Vegetariana	Couve-lombarda	50g	70g	90g	110g	De véspera demolhar o feijão. No dia, preparar a cenoura aos cubos e a couve-lombarda em gomos. Cozer o feijão em água e sal. Estufar a cenoura e a couve-lombarda em azeite, sal, cebola picada, o enchido de soja, alho, louro e tomate. Após cozedura do estufado acrescentar ao preparado o feijão e um pouco da água onde cozeu o feijão. No final refritar o tempero.
		Feijão vermelho	70g	70g	80g	80g	
		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	
		Enchido de soja	-	10g	10g	10g	
		Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
F.T.P.28	Salada de 3 feijões com batata, cenoura e feijão-verde	Batata	60g	80g	100g	120g	Deixar os feijões a demolhar no dia anterior. No dia, cozer os feijões em água com sal. Cozer o feijão verde, a cenoura e as batatas, de preferência a vapor, previamente lavados e cortados em porções pequenas, e escorrer. De seguida, colocar os legumes e a batata num tabuleiro e dispor os feijões, por cima dos mesmos. Envolver tudo muito bem sem desfazer muito. Após servido, pode ser temperado com azeite e vinagre.
		Cenoura	24g+24g+24g	24g+24g+24g	27g+27g+27g	27g+27g+27g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Feijão-verde	40g	50g	80g	100g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Sal	≤0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Vinagre	0,5ml	1ml	2ml	2ml	
F.T.P.29	Salada de 2 feijões com espirais e legumes	Massa espiral	10g	15g	20g	30g	Deixar o feijão a demolhar no dia anterior. No dia, cozer os dois tipos de feijão em água com sal. Cozer os vegetais cortando a cenoura previamente (em água ou a vapor) e a massa espiral separadamente. De seguida, dispor no tabuleiro em camadas a massa espiral, os feijões e os legumes alternadamente. Após servido, pode ser temperado com azeite e vinagre.
		Milho	25g	25g	35g	50g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Rebentos de soja	20g	30g	50g	50g	
		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.30	Salada de grão-de-bico com espirais, cenoura, milho, rebentos de soja e queijo vegan	Massa espiral	10g	15g	20g	30g	
		Grão-de-bico	40g	50g	60g	80g	
		Milho	25g	25g	35g	50g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Rebentos de soja	20g	30g	50g	50g	
		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.31	Salada de feijão-frade, batata, cenoura, feijão-verde/ Salada de feijão-frade com batata, brócolos, cenoura, ...	Feijão-frade	70g	70g	80g	80g	De véspera, demolhar o feijão-frade. No dia cozer o feijão-frade, as batatas e as cenouras aos cubinhos e os restantes legumes (feijão-verde, brócolos e milho) em água e sal ou de preferência ao vapor. Após cozido, envolver todos os elementos, delicadamente, e adicionar azeite e vinagre. Colocar a cebola e a salsa picada à disposição.
		Batata	80g	100g	120g	140g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		a) Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		b) Feijão-verde	40g	50g	80g	100g	
		b) Brócolo	45g	60g	80g	110g	
		b) Milho	25g	25g	35g	50g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		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.32	Salada de grão-de-bico/ feijão vermelho/feijocas com batata e legumes (feijão-verde e cenoura) / (cogumelo, cenoura) / salada camponesa	Grão-de-bico/ feijão vermelho/feijocas	40g/70g/70g	50g/70g/70g	60g/80g/80g	80g/80g/80g	De véspera, demolhar o grão/ feijão. No dia cozer o grão/feijão, as batatas e as cenouras aos cubinhos e os restantes legumes em água e sal ou a vapor. Após cozido, envolver todos os elementos delicadamente e adicionar azeite e vinagre. Colocar a cebola e a salsa picada à disposição.
		Batata	80g	100g	120g	140g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Feijão-verde+ Cenoura	40g+50g	50g+50g	80g+80g	100g+80g	
		Cogumelos+ cenoura	50g+30g	60g+40g	75g+60g	90g+70g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		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.33	Grão-de-bico/ Feijão vermelho/ Feijão branco/ Feijão preto estufado com cenoura/ curgete e couve-lombarda	Grão-de-bico/ Feijão vermelho/ Feijão branco/ Feijão preto	40g/70g/70g/ 70g	50g/70g/ 70g/ 70g	60g/ 80g/80g/ 80g	80g/ 80g/80g/ 80g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Cenoura/curgete	50g/60g	50g/70g	80g/110g	80g/130g	
		Couve-lombarda	50g	70g	90g	110g	
		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		
	Alecrim	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g		
F.T.P.34	Arroz de leguminosas com legumes (a) cenoura, beringela, brócolo; b) curgete, pimento e alho francês	Arroz	30g	40g	50g	60g	Deixar a lentilha a demolhar no dia anterior. No dia, cozer a lentilha e/ ou as ervilhas em água (ou a vapor) com sal. Lavar, descascar e cortar todos os legumes a) ou b) em porções pequenas. Picar a cebola, os alhos e os coentros, adicionar os legumes a) ou b), o azeite e deixar estufar. Juntar a ervilha ou a ervilha + lentilha. Envolver tudo e deixar apurar. No final adicionar água, e preferência de cozer as leguminosas, e por fim juntar o arroz e deixar cozer. No final retificar o tempero.
	Ervilhas/Favas (ou) Ervilha + lentilha	130g	160g	200g	230g	40g	
	Legumes:						
	a) Cenoura	50g	80g	80g	80g		
	a) Beringela	80g	80g	120g	120g		
	a) Brócolo	45g	60g	80g	100g		
	b) Curgete	60g	70g	110g	130g		
	b) Pimento	20g	20g	40g	40g		
	b) Alho francês	60g	80g	120g	150g		
	Cebola	25g	25g	25g	25g		
	Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml		
	Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g		
	Coentros	0,7g	1,1g	1,1g	1,1g		
	Alho	1,2g	1,5g	2g	2g		
F.T.P.35	Arroz lentilhas com cenoura, alho francês e curgete	Lentilhas	40g	50g	60g	80g	Deixar a lentilha a demolhar no dia anterior. Cozer a lentilha em água e sal. Picar a cebola e o alho. Adicionar os legumes previamente partidos, com azeite, cebola picada, alho, louro, cebolinho e tomilho. Após cozedura adicionar as lentilhas, adicionar a água e deixar levantar fervura e juntar o arroz. No final levar ao forno a dourar (se indicado).
	Arroz	30g	40g	50g	60g		
	Alho francês	60g	80g	120g	150g		
	Cenoura	50g	50g	80g	80g		
	Curgete	60g	70g	110g	130g		
	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		
F.T.P.36	Massa de soja com cenoura e ervilha	Ervilhas	40g	40g	60g	60g	
	Massa cotovelos	20g	30g	40g	50g		
	Soja	40g	50g	60g	80g		
	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.37	Feijoado de feijão branco com cogumelos	Couve-lombarda	50g	70g	90g	110g	De véspera demolhar o feijão branco. No dia, preparar a cenoura aos cubos e a couve-lombarda em gomos. Cozer o feijão em água e sal. Estufar a cenoura, o cogumelo, a couve-lombarda em azeite, sal, cebola picada, o enchido de soja, alho, louro e tomate. Após cozedura do estufado acrescentar ao preparado o feijão e um pouco da água onde cozeu o feijão. No final retificar o tempero.
	Feijão branco	70g	70g	80g	80g		
	Cogumelos	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		
	Enchido de soja	-	10g	10g	10g		
	Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g		
	Alho	1,2g	1,5g	2g	2g		
F.T.P.38	Tofu gratinado com feijão manteiga, curgete e cenoura	Feijão manteiga	70g	70g	80g	80g	Temperar o tofu com sal, alho, sumo de limão e ervas aromáticas (tomilho e cebolinho). Deixar o feijão a demolhar de véspera e no dia cozer o feijão. Cozer a curgete e a cenoura, depois de lavadas e cortadas aos cubos pequenos, preferência a vapor. Estufar a cebola, o azeite, o alho picado e a folha de louro, e juntar o tofu, a curgete e a cenoura e o feijão. Retificar o tempero. Disponibilizar num tabuleiro o preparado do tofu polvilhar com o queijo vegan e salsa e levar ao forno.
	Tofu	120g	140g	180g	210g		
	Curgete	60g	70g	110g	130g		
	Cebola	25g	25g	25g	25g		
	Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml		
	Cenoura	50g	50g	80g	80g		
	Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.		
	Salsa	0,8g	1,3g	1,3g	1,3g		
	Tomilho	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g		
	Cebolinho	0,6g	1,0g	1,0g	1,0g		
	Sal	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g	≤0,2g		
	Alho	1,2g	1,5g	2g	2g		
	Queijo vegan	15g	20g	25g	30g		
	Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g		
F.T.P.39	Bolonhesa de soja	Soja	40g	50g	60g	80g	Hidratar a soja. Lavar e picar a cebola, o alho e a salsa e o tomate. Cortar o tomate em pedaços. Estufar os ingredientes referidos com azeite e orégãos. Adicionar a soja e levar a lume brando o preparado até ao fim a cozedura. 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. 40	Empadão de legumes	Batata	80g	100g	120g	140g	Estufar a cebola e o alho em azeite. Posteriormente juntar os legumes. Temperar com sal e deixar estufar. Descascar as batatas e cozer em água e sal. Triturar até obter um puré. Num tabuleiro que possa ir ao forno colocar uma camada de puré seguida de uma camada de legumes e outra camada de puré. Levar ao forno.
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Feijão verde	40g	50g	80g	100g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
F.T.P.41	Arroz de lentilhas	Lentilhas	40g	50g	60g	80g	Deixar a lentilha a demolhar no dia anterior. Cozer a lentilha em água e sal. Picar a cebola e o alho. Adicionar azeite, louro, cebolinho e tomilho. Após cozedura adicionar as lentilhas, adicionar a água e deixar levantar fervura e juntar o arroz. No final levar ao forno a dourar (se indicado).
		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	
F.T.P.42	Soja estufada com feijão manteiga, curgete e cenoura	Soja	40g	50g	60g	80g	De véspera colocar o feijão a demolhar e no próprio dia cozê-lo. No dia colocar a soja a hidratar. Lavar e picar a cebola e o alho, juntar o azeite e levar ao lume. Ao preparado adicionar a soja, o sal e deixar estufar, por fim adicionar o feijão, previamente cozido, e se necessário a água de cozer o feijão. Adicionar também a cenoura previamente preparada e cozida a vapor, a curgete aos cubos, deixando ao lume até ao final da cozedura.
		Cebola	25g	25g	25g	25g	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	
		Cenoura	50g	50g	80g	80g	
		Feijão manteiga	70g	70g	80g	80g	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Curgete	60g	70g	110g	130g	
F.T.P.43	Lentilhas estufadas	Lentilhas	40g	50g	60g	80g	Deixar as lentilhas a demolhar no dia anterior. No dia, cozer a lentilha em água (ou a vapor) com um pouco de sal. Lavar e picar a cebola, o alho e o tomate. Cortar o tomate em pedaços. Estufar os ingredientes referidos com azeite e orégãos. Adicionar as lentilhas previamente cozidas e escorridas, podendo utilizar a água de cozer as lentilhas para o estufado. Levar a lume brando o preparado até ao fim a cozedura. 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	
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
F.T.P.44	Empadão de soja (arroz)	Soja	40g	50g	60g	80g	Deixar a soja a demolhar no dia anterior. Estufar a soja, previamente escorrida, com tomate, cebola, louro, orégãos e azeite. Adicionar água ao preparado. Num tabuleiro dispor alternadamente camadas de arroz branco e soja.
		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.45	Empadão de lentilhas/ soja (ou) Empadão de soja com feijão vermelho/ervilha	Lentilhas/ Soja	40g/40g	50g/50g	60g/60g	80g/80g	Deixar as lentilhas/ feijão vermelho a demolhar no dia anterior. Hidratar a soja (caso se aplique). No dia, cozer a lentilha/feijão/ervilha em água (ou a vapor) com sal. Estufar as lentilhas ou a soja com feijão/ervilha, previamente escorrido, com tomate, cebola, louro, orégãos, cebolinho e cenoura (previamente cozida aos cubinhos) e azeite. Num tabuleiro dispor alternadamente camadas de arroz (feito de acordo com as indicações referidas nas fichas técnicas) e lentilhas/ soja com feijão/ervilha e levar ao forno a alourar.
		Feijão vermelho/ervilha	20g/30g	30g/40g	40g/60g	50g/70g	
		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	
		Louro	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g	
		Cebolinho	0,6g	1,0g	1,0g	1,0g	
Orégãos	0,1g	0,1g	0,1g	0,1g			
F.T.P.46	Soja estufada com cogumelos	Cebola	25g	25g	25g	25g	Hidratar a soja. Aquecer a cebola, o alho, o tomate e o azeite. Juntar os cogumelos e a soja deixar estufar. Retificar o tempero.
		Alho	1,2g	1,5g	2g	2g	
		Azeite	3ml	5ml	7ml	9ml	
		Cogumelos	50g	60g	75g	90g	
		Tomate	25g	25g	25g	25g	
		Soja	40g	50g	60g	80g	
		Sal	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	≤ 0,2g	