

**19. RESPOSTAS SOCIOEDUCATIVAS AO NÍVEL DO FORNECIMENTO DE REFEIÇÕES ESCOLARES E ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO E APOIO À FAMÍLIA (AAAF), DESTINADAS ÀS CRIANÇAS DA EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR E AOS ALUNOS DO 1º CICLO DO ENSINO BÁSICO, DA REDE PÚBLICA DO CONCELHO DE BRAGA | PROTOCOLOS DE COLABORAÇÃO:**

Do **Departamento da Educação**, submete-se à consideração do Executivo Municipal, nos termos das alíneas d) e h) do nº 2 e alínea hh) do nº 1 do artigo 33º da Lei nº75/2013 de 12, destinadas às crianças da educação pré-escolar e aos alunos do 1º ciclo do ensino básico, da rede pública do concelho de Braga, as propostas de:

- a)** Fornecimento de refeições escolares, em anexo;
- b)** Atividades de animação e apoio à família (AAAF), em anexo.

## PROPOSTA A EXECUTIVO MUNICIPAL

**ASSUNTO:** Respostas Socioeducativas ao nível do fornecimento de Refeições Escolares e Atividades de Animação e Apoio à Família (AAAF), destinadas às crianças da Educação Pré-escolar e aos alunos do 1º Ciclo do Ensino Básico, da rede pública do concelho de Braga | Protocolos de Colaboração

### CONSIDERANDO

1. O apoio em matéria de alimentação no âmbito de ação social de educação no pré-escolar e no 1.º ciclo do ensino básico insere-se nas atribuições dos municípios nos domínios da educação e ação social, previstas nas alíneas. d) e h) do n.º 2 do artigo 23.º da Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro, na sua última redação.
2. Essas atribuições municipais são desenvolvidas através das competências materiais atribuídas às Câmaras Municipais, incluindo-se no auxílio a prestar aos estudantes, com abrangência nos domínios de ação social escolar através do fornecimento de refeições aos estabelecimentos de educação pré-escolar e no 1.º ciclo do ensino básico, em cada ano letivo – *cfr.* o disposto na alínea hh) do n.º 1 do artigo 33.º da Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro.
3. As referidas competências já remontam à Lei de Bases do Sistema Educativo, aprovada pela Lei n.º 46/86, de 14 de outubro, alterada pela Lei n.º 115/97, de 19 de setembro, pela Lei n.º 49/2005, de 30 de agosto e pela Lei n.º 85/2009, de 27 de agosto.
4. Conforme consagrado no artigo 14.º do Decreto-Lei n.º 55/2009, de 2 de março<sup>1</sup>, que estabelece o regime jurídico aplicável à atribuição e ao funcionamento dos apoios no âmbito da Ação Social Escolar, os apoios alimentares têm como objetivos *“a promoção do sucesso escolar e educativo, o desenvolvimento equilibrado e a promoção da saúde das crianças e jovens que frequentam a educação pré-escolar e os ensinos básico e secundário”*.

<sup>1</sup> Alterado pela Lei n.º 7-A/2016, de 30 de março, pela Lei n.º 114/2017, de 29 de dezembro, e pelo Decreto-Lei n.º 21/2019, de 30 de janeiro.

5. Um dos apoios a prestar em matéria de alimentação no âmbito da ação social escolar é *“o fornecimento de refeições gratuitas ou a preços comparticipados”* – de acordo com as disposições conjugadas do n.º 1 do artigo 12.º e a alínea b) do artigo 13.º do Decreto-Lei n.º 55/2009, de 2 de março.
6. Ainda neste sentido, os artigos 15.º do Decreto-Lei n.º 55/2009, de 2 de março e o artigo 35.º do Decreto-Lei n.º 21/2019, de 30 de janeiro, na esteira dos artigos 6.º e 7.º do Decreto-Lei n.º 399-A/84, de 28 de dezembro, salvo quando aqueles equipamentos se encontram sob a alçada do Ministério da Educação.
7. Ora, o Decreto-Lei n.º 21/2019, de 30 de janeiro, concretiza o quadro de transferência de competências para os órgãos municipais e para as entidades intermunicipais no domínio da educação, na redação conferida pela Declaração de Retificação n.º 10/2019, de 25 de março e alterado pelo Decreto-Lei n.º 84/2019, de 28 de junho.
8. Assim, nos termos desta nova regulação, que veio revogar a Lei n.º 144/2008, de 28 de julho, que desenvolvia o quadro de transferência de competências para os municípios em matéria de educação, as transferências de competências para os municípios devem ocorrer de forma gradual.
9. Neste enquadramento devem ainda ser tidas em contas as disposições do Anexo IV do Despacho n.º 8452-A/2015 de 31 de julho, alterado pelo Despacho n.º 5296/2017, de 29 de maio, retificado pela Declaração de Retificação n.º 451/2017, de 23 de junho, onde se encontram reguladas as condições das medidas de ação social escolar, da responsabilidade do Ministério da Educação e dos municípios, nas modalidades de apoio alimentar, entre outras.
10. De acordo com os referidos preceitos, os municípios podem realizar parcerias que permitam assegurar o serviço de refeições através da celebração de protocolos em termos que protejam os direitos e deveres de cada uma das partes;
11. Quanto ao modo de concretização, nos termos do n.º 2 do artigo 35.º do Decreto-Lei n.º 21/2019, de 30 de janeiro, o fornecimento de refeições pode ser assegurado por outras entidades certificadas para o efeito, mediante a celebração de contratos, acordos ou protocolos.
12. No caso concreto do Município de Braga, atendendo às características de cada estabelecimento de ensino e às especiais condições no fornecimento de refeições, justifica-se que as mesmas sejam asseguradas por entidades de apoio local, especialmente vocacionada para o efeito e em condições de vantagem em termos logísticos, com maior economia para o município.



**Nestes termos, proponho que a Câmara Municipal delibere:**

- a) Aprovar, nos termos do previsto na alínea hh) do n.º 1 do artigo 33.º da Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro, a celebração do protocolo de acordo com a minuta em ANEXO;

O compromisso plurianual encontra-se autorizado ao abrigo do n.º 23.º do Regulamento de Execução Orçamental, aprovado pela Assembleia Municipal na sua sessão de 30 de dezembro de 2021. Despesa no valor estimado de 3.652.000,00 euros, sendo 1.328.000,00 euros a suportar em 2022 e 2.324.000,00 euros relativos a 2023 referentes ao Fornecimento de Refeições Escolares e das Atividades de Animação e Apoio à Família na Educação Pré-Escolar para o ano letivo 2022/2023.

A despesa, tem enquadramento orçamental em 2022 e 2023 na Orgânica 03 Rúbrica Económica 04050102 e 04050108 Projeto 2017/12-2 e 2017/12-3, com o cabimento sequencial número 70943 e 70944.

Braga, 15 de julho de 2022

A Vereadora da Educação,



13. Em matéria de realização da despesa, trata-se de encargos que abrangem dois anos económicos e como tal, a alínea c) do n.º 1 do artigo 6.º da Lei n.º 8/2012, de 21 de fevereiro<sup>2</sup>, que aprovou as regras aplicáveis à assunção de compromissos e aos pagamentos em atraso, dispõe que a assunção de compromissos plurianuais, independentemente da sua forma jurídica, está sujeita, no que respeita às entidades da administração local, a autorização prévia da Assembleia Municipal.
14. Relativamente ao valor da despesa prevista, foi calculada por referência à celebração de acordos de colaboração anteriores com objeto e condições similares e ao número previsto de alunos a beneficiar no futuro ano letivo.

**Considerando ainda:**

Foram revistos os acordos de colaboração no âmbito do fornecimento de refeições escolares para as crianças da Educação Pré-Escolar (EPE) e alunos do 1º Ciclo do Ensino Básico (1º CEB), assim como para o desenvolvimento das Atividades de Animação e Apoio à Família (AAAF) para as crianças da Educação Pré-Escolar, tendo como pressupostos:

- a) o envolvimento e responsabilização dos Agrupamentos de Escolas na supervisão dos serviços que decorrem no espaço da escola, conforme prevê a Portaria nº 644-A/2015, de 24 de agosto;
- b) a apresentação de relatórios, por parte das Entidades Executoras, ao Município e Agrupamentos de Escolas, com o objetivo de avaliar e melhorar as respostas que por eles são desenvolvidas;
- c) a assunção das responsabilidades do Município de Braga, garantindo:
  - i. suporte financeiro adequado às entidades executoras para que possam executar com qualidade as tarefas assumidas;
  - ii. equidade nos encargos para as famílias, independentemente do estabelecimento de educação e ensino frequentado;
  - iii. que as participações pagas pelas famílias cumprem com o definido legalmente e que se verifica o pressuposto do aumento gradual das mesmas em função dos rendimentos económicos destas, suportando o Município de Braga os encargos dos agregados familiares mais carenciados;
  - iv. o acompanhamento e monitorização dos serviços prestados, atento às especificidades de cada estabelecimento.

<sup>2</sup> Com as alterações introduzidas até à aprovação da Lei n.º 22/2015, de 17 de março.  
Praça Conde de Agrolongo 4704 - 514 Braga  
Balcão Único Municipal  
MODCMB02001\_00

Tel. 253 616 060 - Fax 253 203 151

www.cm-braga.pt - e-mail : municipe@cm-braga.pt  
Horário contínuo de 2.ª a 6.ª feira das 9h00 às 17h30  
Página 3 de 29

Nº Informação: 47105

Data: 19/07/2022

**Assunto: Refeições Escolares e Atividades de Animação e Apoio à Família (AAAF)**

A refeição escolar é uma das medidas de Ação Social Escolar previstas no Decreto-Lei nº 55/2009, de 2 de março, onde se define o seu carácter universal e se considera ser um importante condicionante ao bom desenvolvimento cognitivo e do rendimento escolar das crianças e jovens.

O refeitório escolar constitui um espaço privilegiado de educação para a saúde. Tem sido uma preocupação do Município de Braga fornecer às nossas crianças e alunos uma alimentação saudável e nutricionalmente equilibrada.

As atividades de animação e apoio à família (AAAF) destinam-se a assegurar o acompanhamento das crianças na educação pré-escolar antes e depois do período diário de atividades educativas e durante os períodos de interrupção destas atividades

**Pré-escolar e 1º ciclo**

O Programa de Generalização de fornecimento de Refeições Escolares às crianças da Educação Pré-escolar e alunos do 1º CEB, passou para a alçada do Município de Braga, por transferência de competências – contrato de execução, celebrado com o Ministério da Educação ao abrigo do Decreto-Lei nº 144/2008, de 28 de julho.

Para a concretização deste processo de gestão das refeições escolares existiu a necessidade de encontrar parceiros, que localmente desempenhassem essas funções e, para tal, começaram a firmar-se Protocolos de Apoio no Âmbito da Ação Social Escolar para Fornecimento de Refeições Escolares. Estes Protocolos são realizados entre o Município de Braga, a entidade executora e o respetivo Agrupamento de Escolas.



No próximo ano letivo (2022/2023), o modelo atual, apresentado acima, será mantido para os estabelecimentos do pré-escolar e 1º ciclo.

O Município de Braga continuará a efetuar o pagamento à entidade executora das refeições fornecidas aos alunos protocolados, no valor unitário de refeição de €2,90 (dois euros e noventa cêntimos) para crianças/alunos abrangidos pelo escalão A, €2,17 (dois euros e dezassete cêntimos) para crianças/alunos do escalão B e €1,44 (um euro e quarenta e quatro cêntimos) para as restantes crianças/alunos.

A entidade executora cobra €1,46 (um euro e quarenta e seis cêntimos) por cada refeição servida às crianças/alunos que não se encontram abrangidos pela ação social escolar e €0,73 (setenta e três cêntimos) às crianças/alunos abrangidos pelo escalão B, conforme o n.º3 do artigo 4.º do Despacho n.º18987/2009, de 17 de agosto. As crianças/alunos com escalão A usufruem de refeição gratuita.

No pré-escolar existe uma média diária de 1927 refeições, enquanto no 1º ciclo a média diária ronda as 4229 refeições diárias.

No que respeita à execução das AAAF's e no seguimento do que acontece com as refeições escolares, o Município de Braga firma igualmente acordos de colaboração no âmbito das atividades de animação e apoio à família (AAAF) na educação pré-escolar. Estes Acordos são realizados entre o Município de Braga, a entidade executora e o respetivo Agrupamento de Escolas com uma comparticipação municipal mensal aos parceiros do serviço AAAF no valor €30,99/criança inscrita neste serviço.

Acresce a este valor, o apoio aos parceiros de €30,00 (trinta euros) por mês por cada criança inscrita no serviço AAAF e abrangida pelo escalão 1, €20,00 (vinte euros) às crianças abrangidas pelo escalão 2 e €10 (dez euros) às crianças abrangidas pelo escalão 3.

Os parceiros recebem ainda uma comparticipação no valor de €100,00/criança/ mês para acompanhamento, de crianças com necessidades específicas que estejam devidamente identificadas pelos Agrupamentos de Escolas e que frequentem as AAAF durante o período de funcionamento das mesmas.

A entidade executora cobra às famílias € 30,00 (trinta euros) por mês a cada criança que não se encontre abrangida pela ação social escolar, €20,00 (vinte euros) às crianças abrangidas pelo escalão 3 e €10 (dez euros) às crianças pelo escalão 2. As crianças com escalão 1 usufruem do serviço AAAF gratuito

Atualmente temos 2191 inscritas no serviço AAAF.





Para o ano letivo de 2022/2023 o Município de Braga prevê para garantir o Fornecimento de Refeições Escolares e das Atividades de Animação e Apoio à Família na Educação Pré-Escolar a realização de uma despesa no valor estimado de €3.652.000,00, sendo €1.328.000,00 a suportar em 2022 e €2.324.000,00 relativos a 2023.

Braga, 19 de julho de 2022

A Diretora de Departamento de Educação



ANEXO I

| AGRUPAMENTO DE ESCOLAS | ENTIDADE PARCEIRA  | RESPOSTAS ASSUMIDAS E ESTABELECIMENTO   |
|------------------------|--|---|
| Alberto Sampaio        | Freguesia de Esporões  | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Refeições para EPE e 1º CEB da EB de Esporões;</li><li>○ AAAF para EPE da EB de Esporões;</li></ul>   |
|                        | União de Freguesias de Arcos e Lomar                           | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Refeições para EPE e 1º CEB da EB de Arcos;</li><li>○ Refeições para 1º CEB da EB de Lomar;</li><li>○ AAAF para EPE da EB de Arcos;</li><li>○ AAAF para EPE JI Lomar;</li></ul>   |
|                        | União de Freguesias de Nogueira, Fraião e Lamações             | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Refeições para EPE e 1º CEB da EB de Fraião;</li><li>○ Refeições para EPE e 1º CEB da EB n.º 1 de Nogueira;</li><li>○ AAAF para EPE da EB de Fraião;</li><li>○ AAAF para EPE da EB n.º 1 de Nogueira;</li><li>○ AAAF para EPE do JI do Monte;</li></ul> |
|                        | União de Freguesias de Morreira e Trandeiras                   | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Refeições para EPE do JI do Carvalho;</li><li>○ Refeições para 1º CEB da EB de Trandeiras;</li><li>○ AAAF para EPE do JI do Carvalho;</li></ul>   |
| André Soares           | Associação de Pais do Carandá                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Refeições para 1º CEB da EB do Carandá;</li></ul>   |
|                        | Associação de Pais do Fujacal                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Refeições para 1º CEB da EB do Fujacal;</li></ul>   |
|                        | Associação de Pais de S. Lázaro                                | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Refeições para 1º CEB da EB de S. Lázaro;</li></ul>   |
|                        | Bragahabit, E.M.   | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Refeições para EPE e 1º CEB da EB de Ponte Pedrinha;</li><li>○ AAAF para EPE da EB de Ponte Pedrinha;</li></ul>   |
|                        | União de Freguesias de S. José de S. Lázaro e S. João do Souto | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Refeições para EPE da EB do Fujacal;</li><li>○ Refeições para EPE da EB de S. Lázaro;</li><li>○ AAAF para EPE da EB do Fujacal;</li><li>○ AAAF para EPE da EB de S. Lázaro;</li></ul>   |
| Braga Oeste            | Junta de Freguesia de Sequeira                                 | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Refeições para EPE e 1º CEB da EB da Sequeira;</li><li>○ AAAF para EPE da EB de Sequeira;</li></ul>   |
|                        | União de Freguesias de Cabreiros e Passos S. Julião            | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Refeições para 1º CEB na EB de Cabreiros;</li><li>○ Refeições para EPE no JI de Cabreiros;</li><li>○ AAAF para EPE no JI de Cabreiros;</li></ul>  |



| AGRUPAMENTO DE ESCOLAS | ENTIDADE PARCEIRA   | RESPOSTAS ASSUMIDAS E ESTABELECIMENTO  |
|------------------------|---|--|
| Carlos Amarante        | Junta de Freguesia de Espinho                                       | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Refeições para EPE e 1º CEB na EB de Espinho;</li><li>○ AAAF para EPE na EB de Espinho;</li></ul>  |
|                        | Junta de Freguesia de Gualtar                                       | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Refeições para 1º CEB na EB n.º1 de Gualtar;</li><li>○ Refeições para EPE no JI de Gualtar;</li><li>○ AAAF para EPE no JI de Gualtar;</li></ul>  |
|                        | Junta de Freguesia de Pedralva                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Refeições para EPE e 1º CEB na EB de Pedralva;</li><li>○ AAAF para EPE na EB de Pedralva;</li></ul>  |
|                        | Junta de Freguesia de Sobreposta                                    | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Refeições para EPE e 1º CEB na EB de Sobreposta;</li><li>○ AAAF para EPE na EB de Sobreposta;</li></ul>  |
|                        | União de Freguesias de Este S. Pedro e S. Mamede                    | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Refeições para EPE e 1º CEB na EB de Este S. Mamede;</li><li>○ Refeições para 1º CEB na EB de Este S. Pedro;</li><li>○ Refeições para EPE no JI de Este S. Pedro;</li><li>○ AAAF para EPE na EB de Este S. Mamede;</li><li>○ AAAF para EPE no JI de Este S. Pedro;</li></ul> |
| Celeirós               | Junta de Freguesia de Figueiredo                                    | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Refeições para EPE e 1º CEB na EB de Figueiredo;</li><li>○ AAAF para EPE na EB de Figueiredo;</li></ul>  |
|                        | Junta de Freguesia de Lamas   | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Refeições para EPE no JI de Lamas;</li><li>○ AAAF para EPE no JI de Lamas;</li></ul>   |
|                        | União de Freguesias de Celeirós, Aveleda e Vimieiro                 | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Refeições para EPE e 1º Ciclo na EB da Cruz;</li><li>○ Refeições para a EPE e 1º ciclo na EB da Garapôa;</li><li>○ AAAF para EPE da EB da Cruz;</li><li>○ AAAF para EPE da EB de Garapôa;</li></ul>  |
|                        | União de Freguesias de Escudeiros e Penso Sto. Estevão e S. Vicente | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Refeições para a EPE e 1º ciclo na EB de Escudeiros;</li><li>○ AAAF para EPE na EB de Escudeiros;</li></ul>  |
|                        | União de Freguesias de Guisande e Oliveira S. Pedro                 | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Refeições para a EPE e 1º ciclo na EB de Guisande;</li><li>○ AAAF para EPE na EB de Guisande;</li></ul>  |





| AGRUPAMENTO DE ESCOLAS | ENTIDADE PARCEIRA  | RESPOSTAS ASSUMIDAS E ESTABELECIMENTO  |
|------------------------|--|--|
| D. Maria II            | Associação de Pais de Santa Tecla                              | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Refeições para o 1º ciclo na EB de Santa Tecla;</li></ul>  |
|                        | Bragahabit, E.M.   | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Refeições para o 1º ciclo na EB Bairro Económico;</li><li>○ Refeições para a EPE e 1º ciclo de na EB n.º 2 de Lamações;</li><li>○ Refeições para o 1º ciclo na EB de S. João do Souto;</li><li>○ AAAF para a EPE na EB n.º 2 de Lamações;</li></ul>                                  |
|                        | União de Freguesias de Nogueira, Fraião e Lamações             | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Refeições para a EPE no JI de Lamações;</li><li>○ AAAF para a EPE no JI de Lamações;</li></ul>   |
|                        | União de Freguesias de Nogueiró e Tenões                       | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Refeições para a EPE e 1º ciclo na EB de Nogueiró;</li><li>○ Refeições para a EPE e 1º ciclo na EB de Tenões;</li><li>○ AAAF para a EPE na EB de Nogueiró;</li><li>○ AAAF para a EPE na EB de Tenões;</li></ul>  |
|                        | União de Freguesias de S. José de S. Lázaro e S. João de Souto | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Refeições para a EPE no JI de Bracara Augusta;</li><li>○ AAAF para a EPE no JI de Bracara Augusta;</li></ul>   |
| Dr. Francisco Sanches  | Bragahabit, E.M.   | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Refeições para o 1º CEB na EB S. Victor;</li></ul>   |
|                        | Junta de Freguesia de S. Vicente                               | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Refeições para o 1º CEB na EB Bairro da Misericórdia;</li><li>○ Refeições para EPE e 1º CEB na EB Quinta da Veiga;</li><li>○ Refeições para EPE no JI Quinta das Fontes;</li><li>○ AAAF para a EPE na EB Quinta da Veiga;</li><li>○ AAAF para EPE no JI Quinta das Fontes;</li></ul> |
|                        | Junta de Freguesia de S. Victor                                | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Refeições para EPE e 1º CEB na EB Bairro da Alegria;</li><li>○ Refeições para EPE e 1º CEB na EB da Enguardas;</li><li>○ AAAF para EPE na EB Bairro da Alegria;</li><li>○ AAAF para EPE na EB das Enguardas;</li></ul>   |

| AGRUPAMENTO DE ESCOLAS | ENTIDADE PARCEIRA   | RESPOSTAS ASSUMIDAS E ESTABELECIMENTO   |
|------------------------|---|---|
| Maximinos              | Bragahabit, E.M.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Refeições para EPE e 1º CEB na EB de Maximinos;</li> <li>○ Refeições para EPE e 1º CEB na EB da Naia;</li> <li>○ AAAF para EPE na EB de Maximinos;</li> <li>○ AAAF para EPE na EB da Naia;</li> </ul>  |
|                        | União de Freguesias de Ferreiros e Gondizalves                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Refeições para EPE e 1º CEB na EB da Estrada;</li> <li>○ Refeições para 1º CEB na EB da Gandra;</li> <li>○ Refeições para EPE e 1º CEB na EB de Gondizalves;</li> <li>○ AAAF para EPE na EB da Estrada;</li> <li>○ AAAF para EPE na EB de Gondizalves;</li> </ul>  |
| Mosteiro e Cávado      | Associação Cultural e Social de Merelim S. Pedro                | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Refeições para EPE e 1º CEB na EB de Merelim S. Pedro;</li> <li>○ AAAF para EPE na EB de Merelim S. Pedro;</li> </ul>  |
|                        | Junta de Freguesia de Mire Tibães                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Refeições para 1º CEB na EB do Carrascal;</li> <li>○ Refeições para EPE no JI de Ruães;</li> <li>○ AAAF para EPE no JI de Ruães;</li> </ul>  |
|                        | Junta de Freguesia de Padim da Graça                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Refeições para 1º CEB na EB de Padim da Graça;</li> <li>○ Refeições para EPE no JI de Padim da Graça;</li> <li>○ AAAF para EPE no JI de Padim da Graça;</li> </ul>   |
|                        | União de Freguesias de Merelim S. Paio, Panoias e Parada Tibães | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Refeições para EPE e 1º CEB na EB de Merelim S. Paio;</li> <li>○ AAAF para EPE na EB de Merelim S. Paio;</li> </ul>  |
|                        | Bragahabit, E.M.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Refeições para 1º CEB na EB de Panoias;</li> <li>○ Refeições para EPE no JI de Panoias;</li> <li>○ AAAF para EPE no JI Panoias;</li> </ul>   |
| Real                   | Bragahabit, E.M.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Refeições para 1º CEB na EB da Sé;</li> <li>○ Refeições para EPE no JI de Parada Tibães;</li> <li>○ Refeições para EPE no JI de Quinta das Hortas;</li> <li>○ Refeições para 1º CEB na EB de Frossos;</li> <li>○ AAAF para EPE no JI de Parada Tibães;</li> <li>○ AAAF para EPE no JI de Quinta das Hortas;</li> </ul> |
|                        | União de Freguesias de Merelim S. Pedro e Frossos               | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Refeições para EPE no JI de Frossos;</li> <li>○ AAAF para EPE no JI de Frossos;</li> </ul>   |



| AGRUPAMENTO DE ESCOLAS | ENTIDADE PARCEIRA  | RESPOSTAS ASSUMIDAS E ESTABELECIMENTO   |
|------------------------|--|---|
|                        | União de Freguesias de Real, Dume e Semelhe                | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Refeições para 1º CEB na <b>EB das Parretas</b>;</li><li>○ Refeições para 1º CEB na <b>EB de Real</b>;</li><li>○ Refeições para EPE e 1º CEB na <b>EB S. Frutuoso</b>;</li><li>○ AAAF para EPE na <b>EB S. Frutuoso</b>;</li></ul>  |
| Sá de Miranda          | Junta de Freguesia de Adaúfe                               | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Refeições para 1º CEB na <b>EB de Eira Velha</b>;</li><li>○ Refeições para EPE e 1º CEB na <b>EB de Presa</b>;</li><li>○ Refeições para EPE no <b>Jl de Adaúfe</b>;</li><li>○ AAAF para EPE na <b>EB de Presa</b>;</li><li>○ AAAF para EPE no <b>Jl de Adaúfe</b>;</li></ul>                                  |
|                        | Bragahabit, E.M.   | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Refeições para EPE e 1º CEB na <b>EB Bracara Augusta</b>;</li><li>○ Refeições para EPE e 1º CEB na <b>EB do Coucinheiro</b>;</li><li>○ Refeições para 1º CEB na <b>EB da Ortigueira</b>;</li><li>○ AAAF para EPE na <b>EB Bracara Augusta</b>;</li><li>○ AAAF para EPE na <b>EB do Coucinheiro</b>;</li></ul> |
|                        | União de Freguesias de Crespos e Pousada                   | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Refeições para EPE e 1º CEB na <b>EB de Crespos</b>;</li><li>○ Refeições para EPE e 1º CEB na <b>EB de Pousada</b>;</li><li>○ AAAF para EPE na <b>EB de Crespos</b>;</li><li>○ AAAF para EPE na <b>EB de Pousada</b>;</li></ul>   |
|                        | União de Freguesias de Real, Dume e Semelhe                | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Refeições para EPE e 1º CEB na <b>EB de Dume</b>;</li><li>○ AAAF para EPE na <b>EB de Dume</b>;</li></ul>   |
|                        | União de Freguesias de Santa Lucrécia de Algeriz e Navarra | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Refeições para EPE no <b>Jl de Pomares</b>;</li><li>○ AAAF para EPE no <b>Jl de Pomares</b>;</li></ul>  |
| Trigal Santa Maria     | Casa do Povo de Tadim                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Refeições para EPE e 1º CEB na <b>EB de Estação</b>;</li></ul>  |
|                        | Junta de Freguesia de Priscos                              | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Refeições para EPE no <b>Jl de Priscos</b>;</li><li>○ AAAF para EPE no <b>Jl de Priscos</b>;</li></ul>  |
|                        | Junta de Freguesia de Ruílhe                               | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Refeições para 1º CEB na <b>EB de Ruílhe</b>;</li></ul>   |
|                        | Junta de Freguesia de Tebosa                               | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Refeições para EPE e 1º CEB na <b>EB de Tebosa</b>;</li><li>○ AAAF para EPE na <b>EB de Tebosa</b>;</li></ul>   |



| AGRUPAMENTO DE ESCOLAS  | ENTIDADE PARCEIRA                                   | RESPOSTAS ASSUMIDAS E ESTABELECIMENTO   |
|---|---|---|
|   | União de Freguesias de Arentim e Cunha              | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Refeições para EPE e 1º CEB na EB de Arentim;</li> <li>○ Refeições para EPE no JI de Cunha;</li> <li>○ AAAF para EPE na EB de Arentim;</li> <li>○ AAAF para EPE no JI de Cunha;</li> </ul>     |
|   | União de Freguesias de Celeirós, Aveleda e Vimieiro | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Refeições para EPE e 1º ciclo na EB de Aveleda;</li> <li>○ Refeições no JI de Vimieiro;</li> <li>○ AAAF para EPE no JI de Vimieiro;</li> </ul>   |
|   | União de Freguesias de Vilaça e Fradelos            | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Refeições para EPE e 1º CEB na EB de Fradelos;</li> <li>○ Refeições para EPE no JI de Vilaça;</li> <li>○ AAAF para EPE na EB de Fradelos;</li> <li>○ AAAF para EPE no JI de Vilaça;</li> </ul> |
| Escola Artística do Conservatório de Música Calouste Gulbenkian | Conservatório Calouste Gulbenkian                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Refeições para 1º CEB da Escola Artística do Conservatório;</li> </ul>   |

**Abreviaturas:**

AAAF - Atividades de Animação e Apoio à Família  
 CEB - Ciclo de Ensino Básico  
 EB - Escola Básica  
 EPE - Educação Pré-Escolar  
 JI - Jardim de Infância

## ANEXO II

### PROTOCOLO DE APOIO NO ÂMBITO DA AÇÃO SOCIAL ESCOLAR PARA FORNECIMENTO DE REFEIÇÕES ESCOLARES

Ano Letivo 2022/2023

PROTOCOLO N.º [...]

*[Designação da Escola]*

Considerando as atribuições elencadas aos municípios nos domínios da educação e ação social, previstas nas alíneas d) e h) do n.º 2 do artigo 23.º da Lei nº 75/2013, de 12 de setembro, na sua última redação, a cada ano letivo, cabe ao Município de Braga, o apoio em matéria de alimentação às crianças da educação pré-escolar e crianças do 1º ciclo dos estabelecimentos públicos do concelho.

Considerando que este tipo de apoio consubstancia “o *“fornecimento de refeições gratuitas ou a preços comparticipados”*, de acordo com as disposições conjugadas do n.º 1 do artigo 12.º e da alínea b) do artigo 13.º do Decreto-Lei n.º 55/2009, de 2 de março, e, bem assim, do Despacho n.º 8452-A/2015, de 31 de julho, alterado pelo Despacho n.º 5296/2017, de 29 de maio, retificado pela Declaração de Retificação nº 451/2017, de 23 de junho, que regula as condições das medidas de ação social escolar, da responsabilidade do Ministério da Educação e dos municípios;

Considerando que as modalidades de apoio alimentar, encontram reforço no disposto na alínea hh) do n.º 1 do artigo 33.º da Lei 75/2013, de 12 de setembro, e que os municípios podem realizar parcerias que permitam assegurar o serviço de refeições através da celebração de protocolos em termos que protejam os direitos e deveres de cada uma das partes, segundo o Despacho 8452-A/2015, de 31 de julho;

Considerando que no caso concreto da *[Designação da Escola]*, atendendo à dimensão do estabelecimento de ensino e às especiais condições no fornecimento de refeições, justifica-se que as mesmas sejam asseguradas por entidade de apoio social local, especialmente vocacionada para o efeito e em condições de vantagem em termos logísticos, com maior economia para o município.

Considerando ainda que se trata da realização de despesas com abrangência em dois anos económicos e que foi obtida respetiva autorização da Assembleia Municipal, para efeitos do disposto no disposto na alínea c) do n.º 1 do artigo 6º da Lei n.º 8/2012, de 21 de fevereiro, na sua redação atual, para a assunção de compromissos plurianuais no valor de 2.625.000€;

É celebrado e reciprocamente aceite o presente Protocolo de Apoio no âmbito da Ação Social Escolar para fornecimento de refeições escolares, relativo ao ano letivo 2022/2023;

**ENTRE:**

**O MUNICÍPIO DE BRAGA**, com o número de identificação de pessoa coletiva 506901173, com sede na Praça Municipal, 4700-435 Braga, no presente ato representado pelo Presidente, **Ricardo Bruno Antunes Machado Rio**, adiante designado "Entidade Promotora",

**O AGRUPAMENTO DE ESCOLAS [...]**, com o número de identificação de pessoa coletiva [...], com sede na Rua [...], no presente ato representado pela Diretora, [...], adiante designado por "Agrupamento",

E

**JUNTA DE FREGUESIA (ou outra entidade) [...]**, com pessoa coletiva n.º [...], com sede na Rua da [...] no presente ato representado pela sua Presidente, [...], adiante designada "Entidade Executora".

Protocolo que se rege pelas cláusulas seguintes:

**Cláusula 1.ª**

**Objeto**

O presente protocolo tem por objeto a definição das condições do fornecimento de refeições escolares às crianças e/ou alunos da [Designação da Escola].

**Cláusula 2.ª**

**Obrigações do Município de Braga**

No âmbito do presente protocolo a Entidade Promotora obriga-se a:

- a) Exercer controlo direto da gestão do fornecimento de refeições;
- b) Acompanhar localmente o funcionamento do serviço de fornecimento;



- c) Fiscalizar o cumprimento das normas do presente protocolo;
- d) Fornecer equipamentos e materiais, como por exemplo, mobiliário e palamenta para o correto funcionamento do serviço;
- e) Conceder à Entidade Executora acessos à plataforma SIGA de consulta da situação do aluno, com a única finalidade de:
  - i. Identificação dos valores que a Entidade Executora poderá cobrar a cada um dos encarregados de educação;
  - ii. Faturação dos valores devidos aos encarregados de educação;
  - iii. Comunicação com os encarregados de educação das crianças no âmbito exclusivo do desenvolvimento das tarefas inerentes ao fornecimento das refeições.

### **Cláusula 3.ª**

#### **Obrigações do Agrupamento de Escolas**

No âmbito do presente protocolo o Agrupamento obriga-se a acompanhar localmente o funcionamento do serviço de fornecimento das refeições escolares, reportando ao Município e à Entidade Executora qualquer anomalia detetada.

### **Cláusula 4.ª**

#### **Obrigações da Entidade Executora**

1. No âmbito do presente protocolo, a Entidade Executora fica obrigada a:
  - a) Fornecer diariamente e durante o ano letivo de 2022/2023, refeições ao número estimado de: [...] crianças da educação pré-escolar e [...] alunos do 1º Ciclo da [Designação da Escola], validados pelo registo diário de assiduidades;
  - b) Servir e acompanhar as refeições escolares durante o período de pausa para almoço, definido pelo Agrupamento de Escolas;
  - c) Inserir na Plataforma SIGA as presenças diárias no serviço de refeições, de acordo com as orientações da Divisão de Educação, até ao 5.º dia útil do mês subsequente, para que as mesmas sejam consideradas para o cálculo de comparticipação mensal;
  - d) Utilizar os dados pessoais das crianças e encarregados de educação apenas para os fins relacionados com o desenvolvimento das tarefas inerentes ao fornecimento das refeições;
  - e) Criar, no tratamento que fará dos dados, mecanismos que permitam, quase imediatamente, proceder à eliminação dos mesmos nos termos do solicitado pelo titular dos dados. Quando a eliminação ocorrer, o responsável pelo tratamento deve garantir não só a eliminação de todos os dados e respetivas ligações para esses dados (situação que se coloca sobretudo quando os dados são públicos, por exemplo no caso das redes sociais), mas também as respetivas cópias ou reproduções dos dados;

- f) Cumprir o Regulamento Geral de Proteção de Dados, publicado pelo Regulamento (UE) 2016/679 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 27 de abril de 2016, no que for aplicável.

### **Cláusula 5.<sup>a</sup>**

#### **Refeição**

1 – As refeições objeto do presente protocolo deverão ser confeccionadas tendo em conta:

- a) As captações a praticar e a Lista de Alimentos Autorizados são as definidas pela Direcção-Geral da Educação (DGE) para os refeitórios escolares, designadamente a Circular n.º 3097/DGE/2018, de 08/08/2018, e as que lhe sucedam, que preconiza nas suas orientações, sobre ementas em refeitórios escolares, uma dieta mediterrânica, recomendando-se, a possibilidade de poderem ser servidas ementas alternativas, quando devidamente justificadas por prescrição médica.
- b) Deverão ser servidas ainda ementas alternativas, por motivos religiosos e dieta vegetariana, carecendo apenas de declaração do/a Encarregado/a de Educação, no início do ano letivo, no momento da inscrição no serviço de refeição, e sempre que a situação se modifique, tendo em conta as recomendações da Direcção-Geral de Saúde, o parecer da Provedoria de Justiça acerca do assunto e a legislação existente nesta matéria (Lei n.º 11/2017, de 17 de abril).

2 – A composição da ementa diária de dieta mediterrânica, deve ser a seguinte:

- a) Uma sopa de vegetais frescos, tendo por base batata, legumes ou leguminosas, nas captações e com a frequência máxima prevista pela DGE;
- b) Um prato de carne ou de pescado, em dias alternados, com os acompanhamentos básicos da alimentação, mas tendo que incluir obrigatoriamente legumes adequados à ementa;
- c) Os legumes crus devem ser servidos diariamente, no mínimo três variedades diárias;
- d) Um pão de "mistura" embalado, de acordo com Lista dos Alimentos Autorizados pela DGE;
- e) Sobremesa, constituída diariamente por fruta variada da época;
- f) Simultaneamente com a fruta, pode ainda haver doce (arroz doce, aletria, leite creme tipo caseiro, pudim / gelatina de origem vegetal), quinzenalmente;
- g) Água (única bebida permitida) servida diretamente da rede;

3 – A composição da ementa diária de dieta vegetariana, deve ser a seguinte:

- a) Uma sopa de vegetais frescos, tendo por base batata, legumes ou leguminosas, nas captações e com a frequência máxima prevista pela DGE;





- b) Um prato constituído por uma fonte proteica de origem vegetal (as leguminosas), tofu, seitan, acompanhamentos fornecedores de hidratos de carbono, como os cereais ou derivados (arroz, massa, cuscuz, mandioca, ou outros...), ou tubérculos (batata, batata doce...) e por produtos hortícolas (crus ou cozinhados).
- c) Os legumes crus devem ser servidos diariamente e preparados com as quantidades corretas, no mínimo três variedades diárias;
- d) Um pão de “mistura” embalado, de acordo com Lista dos Alimentos Autorizados pela DGE;
- e) Sobremesa, constituída diariamente por fruta variada da época;
- f) Simultaneamente com a fruta, pode ainda haver doce, quinzenalmente, sem recurso a lacticínios, ou com alternativas vegetais;
- g) Água (única bebida permitida) servida diretamente da rede.

4 – Preferencialmente deverá ser respeitado, pela empresa responsável pelo fornecimento de refeições, o ciclo de ementas que se encontra anexado a este protocolo (Anexo A).

5 – Nas ementas, devem, ainda, ser tomados em conta os seguintes aspetos:

a) Das ementas (Anexo A) definidas consta o referencial da respetiva ficha técnica (Anexo B), que indica a composição da refeição, a matéria-prima utilizada, bem como a descrição do(s) método(s) de confeção. As capitações nelas constantes deverão ser adaptadas conforme as capitações previstas para cada nível de ensino conforme o recomendado pela Circular n.º 3097/DGE/2018.

b) A ficha nutricional de cada ementa deverá ser elaborada pela empresa responsável pelo fornecimento de refeições. A mesma deverá ser afixada na escola acompanhada pela respetiva ementa, em lugar ou lugares bem visíveis para os/as alunos/as, com uma semana de antecedência e no respeito do disposto no Regulamento (UE) n.º 1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 25 de outubro de 2011;

c) A ficha técnica e a nutricional devem estar obrigatoriamente arquivadas em pasta própria, nos refeitórios escolares, para consulta;

d) Os alimentos que não constam da Lista de Alimentos Autorizados pela DGE, não podem ser utilizados na composição das ementas já definidas.

6 – Quando devidamente justificadas por prescrição clínica, por motivos étnicos, religiosos e dieta vegetariana devem obrigatoriamente ser servidas ementas alternativas, mantendo-se, sempre que possível, a matéria-prima da ementa do dia e cuidando para que os sucedâneos cumpram os requisitos nutricionais estabelecidos.

7 – O fornecimento das refeições deve obedecer às normas constantes do Regulamento (CE) n.º 852/2004 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 29 de abril e Regulamento (CE) n.º 178/2002 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 28 de janeiro, com as alterações que lhes sejam introduzidas.



8 – Sendo preocupação do Município de Braga o fornecimento de refeições equilibradas e de qualidade, a escola e o pessoal em serviço no refeitório ou na sala de refeições (pré-escola e 1.º CEB) deverão, numa perspetiva pedagógica, fomentar o consumo de todos os componentes da refeição, nomeadamente sopa, legumes e fruta, incentivando as crianças e os/as alunos/as a ingeri-los em quantidades equilibradas, não sendo legítimo que qualquer funcionário/a ao serviço do refeitório presuma, por si, aquilo que a criança/aluno deve ou não deve comer “adaptando” as quantidades em função disso.

9 – O fornecimento das refeições está sujeito a operações de verificação qualitativa, quantitativa e de distribuição.

10- O transporte das refeições será da responsabilidade da Entidade Executora e deverá ser efetuado a expensas da mesma, nas melhores condições de higiene e segurança e de acordo com a legislação em vigor, garantindo a salubridade dos produtos a transportar.

11- É da exclusiva responsabilidade da Entidade Executora a reparação dos danos e prejuízos eventualmente causados, em caso de intoxicação alimentar.

12 - O pessoal afeto ao refeitório é responsável pelo cumprimento das regras de higiene individual no decorrer de todas as operações inerentes à sua atividade. A Entidade Executora é responsável pelo fornecimento da farda ao pessoal afeto às cantinas/refeitórios escolares, devendo estes encontrarem-se devidamente fardados, de acordo com as exigências previstas na legislação aplicável.

#### **Cláusula 6.ª**

##### **Recursos financeiros**

1. A Entidade Promotora compromete-se a efetuar o pagamento das refeições fornecidas aos alunos inscritos no serviço, no valor unitário de refeição de €2,90 (dois euros e noventa cêntimos) para alunos abrangidos pelo 1º escalão, €2,17 (dois euros e dezassete cêntimos) para os alunos do 2º escalão e €1,44 (um euro e quarenta e quatro cêntimos) para os restantes alunos, de acordo com a atribuição feita pelos Agrupamentos de Escola, e diretamente portabilizada para a plataforma SIGA.
2. Se a Entidade Executora estiver obrigada à liquidação do Imposto de Valor Acrescentado/IVA pela realização destas operações, aos valores mencionados no número anterior acrescerá o valor do IVA à taxa aplicável em vigor.
3. A Entidade Executora compromete-se a cobrar €1,46 (um euro e quarenta e seis cêntimos) por cada refeição servida aos alunos que não se encontram abrangidos pela ação social escolar e €0,73 (setenta e três cêntimos) aos alunos abrangidos pelo 2º escalão, conforme o n.º 3, do artigo 4.º do Despacho n.º 18987/2009, de 17 de agosto. Os alunos beneficiários de 1º escalão usufruem de refeição gratuita.
4. A comparticipação financeira do Município será efetuada no mês seguinte a que se reporta o mesmo, procedendo-se aos acertos devidos sempre que se apresente necessário.

### **Cláusula 7.ª**

#### **Prazo de vigência**

O período de vigência do presente protocolo coincide com o ano letivo 2022/2023, sem prejuízo do disposto nas cláusulas 14.º e 15.º, conforme calendário escolar fixado pelo Ministério da Educação.

### **Cláusula 8.ª**

#### **Execução e Avaliação do Protocolo**

Para uma articulação permanente podem, os representantes indicados pelas partes, reunir-se, mensalmente, ou sempre que necessário.

### **Cláusula 9.ª**

#### **Ocorrências e emergências**

A Entidade Executora e o Agrupamento de Escolas devem comunicar à Entidade Promotora, imediatamente, por contacto pessoal e por escrito, qualquer anomalia que afete ou possa afetar de forma significativa o cumprimento do objeto do presente protocolo.

### **Cláusula 10.ª**

#### **Verificação do cumprimento do objeto do acordo**

1. A Entidade Promotora pode verificar o cumprimento do objeto do protocolo pela Entidade Executora, mediante a realização de vistorias e inspeções, bem como exigir-lhe as informações e os documentos que julgue necessários.
2. As determinações da Entidade Promotora emitidas no âmbito da verificação do cumprimento do protocolo são imediatamente aplicáveis e vinculam a Entidade Executora, devendo esta proceder à correção das situações em conformidade com aquelas.

### **Cláusula 11.ª**

#### **Modificação do Protocolo**

1. O presente protocolo pode ser modificado por acordo das partes outorgantes, sempre que se verifique uma alteração anormal e imprevisível das circunstâncias ou pela Entidade Promotora, sempre que assim o imponham razões de interesse público devidamente fundamentadas.
2. A modificação do Protocolo obedece a forma escrita.

### **Cláusula 12.ª**

#### **Suspensão do Protocolo**

A execução do presente protocolo pode ser total ou parcialmente, suspensão com base nos seguintes fundamentos:



- a) Impossibilidade temporária de cumprimento, designadamente em virtude de mora de um dos outorgantes na disponibilização de meios ou bens necessários à sua execução;
- b) Por razões de relevante interesse público, devidamente fundamentadas.

#### **Cláusula 13.<sup>a</sup>**

##### **Resolução pelas Partes Outorgantes**

Sem prejuízo da resolução do presente protocolo nos termos gerais de direito, pode também ser resolvido quando se verifique:

- a) Incumprimento definitivo por facto imputável a um dos outorgantes;
- b) Por razões de relevante interesse público devidamente fundamentado.

#### **Cláusula 14.<sup>a</sup>**

##### **Revogação**

1. O presente protocolo, pode ser revogado a todo o tempo por acordo entre as partes devendo ser comunicada a intenção com antecedência mínima de 60 (sessenta) dias.
2. A revogação obedece a forma escrita por meio de carta registada com aviso de receção a remeter aos demais outorgantes.

#### **Cláusula 15.<sup>a</sup>**

##### **Revisão do protocolo**

Qualquer alteração dos termos ou condições previstas no presente protocolo, carece de prévio acordo escrito entre os outorgantes.

#### **Cláusula 16.<sup>a</sup>**

##### **Comunicações e notificações**

1. Sem prejuízo de poderem ser acordadas outras regras quanto às notificações e comunicações entre as Partes do protocolo, estas deverão ser dirigidas, através de correio eletrónico, com aviso de receção e leitura para o respetivo endereço eletrónico.
2. Qualquer alteração das informações de contacto constantes do protocolo deverá ser comunicada à outra parte.

#### **Cláusula 17.<sup>a</sup>**

##### **Entrada em vigor**

O presente protocolo entra em vigor de acordo com o calendário escolar indicado na cláusula 7.<sup>a</sup>





**Cláusula 18.<sup>a</sup>**

**Publicidade**

Os outorgantes deverão publicitar, o presente protocolo nos locais de estilo e publicá-lo nas suas páginas da Internet.

**Cláusula 19.<sup>a</sup>**

**Cabimento e compromisso**

A despesa constante da execução do presente protocolo tem cabimento na rubrica [...] do orçamento da Entidade Promotora tendo-lhe sido atribuído o registo compromisso [...] após autorização para despesa plurianual por parte da Assembleia Municipal em sessão de [...].

Braga, [...] de [...] de 2022

O Presidente da Câmara Municipal de Braga,

---

(Ricardo Bruno Antunes Machado Rio)

A Diretor do Agrupamento de Escolas,

---

A Presidente da Junta de Freguesia (ou outro),

---

### ANEXO III

#### ACORDO DE COLABORAÇÃO NO ÂMBITO DAS ATIVIDADES DE ANIMAÇÃO E APOIO À FAMÍLIA (AAAF) NA EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR

##### ENTRE

O MUNICÍPIO DE BRAGA, com o número de identificação de pessoa coletiva 506901173, com sede na Praça Municipal, 4700-435 Braga, no presente ato representado pelo Presidente, **Ricardo Bruno Antunes Machado Rio**, adiante designado “Entidade Promotora”,

O AGRUPAMENTO DE ESCOLAS \_\_\_\_\_, com o número de identificação de pessoa coletiva \_\_\_\_\_, com sede em \_\_\_\_\_, no presente ato representado pelo Diretor, \_\_\_\_\_, adiante designado por “Agrupamento”,

E

A \_\_\_\_\_, com pessoa coletiva n.º \_\_\_\_\_, com sede em \_\_\_\_\_, no presente ato representado pela \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, adiante designada “Entidade Executora”.

Considerando que:

1. O objetivo consagrado na Lei-Quadro da Educação Pré-Escolar, aprovada pela Lei nº 5/97, de 10 de fevereiro, é o de que a educação pré-escolar constitui a primeira etapa da educação básica no processo de educação ao longo da vida, sendo complementar da ação educativa da família, com a qual deve estabelecer estreita cooperação, favorecendo a formação e o desenvolvimento equilibrado da criança, tendo em vista a sua plena inserção na sociedade como ser autónomo, livre e solidário;
2. No âmbito da Portaria nº 644-A/2015, de 24 de agosto, do Ministério da Educação e Ciência, publicado na 2ª Série do Diário da República nº 164, de 24 de agosto, podem ser oferecidas Atividades de Animação e de Apoio à Família (AAAF) nos estabelecimentos de educação pré-escolar, de acordo com as necessidades das famílias;
3. O Município de Braga, reconhecendo a situação de precariedade de diversas famílias carenciadas, pretende intervir de forma a assegurar condições iguais a todas as crianças da educação pré-escolar da rede pública do concelho de Braga;
4. O papel determinante e insubstituível que o Município de Braga e os Agrupamentos de Escolas têm vindo a desempenhar na construção de um processo educativo capaz de corresponder aos anseios da comunidade;
5. Em face das necessidades manifestadas pelas famílias, se mostra imprescindível dar uma resposta social adequada proporcionando a todas as crianças atividades de animação e assegurando o seu acompanhamento antes e ou depois do período diário de atividades educativas e ou durante o período de interrupção das mesmas;



6. Uma administração local moderna assenta a sua ação numa efetiva articulação entre todos os órgãos das autarquias locais e outras entidades locais, em respeito pela autonomia de cada um, mas colaborando ativamente entre si no sentido da melhoria dos serviços prestados às populações;
7. A prática seguida pelo Município tem vindo a demonstrar que determinadas competências ficam melhor acauteladas se delegadas em entidades locais, em virtude da proximidade da população, maior conhecimento das suas necessidades, com garantia de maior racionalização dos recursos;
8. Por força do disposto na alínea l) do n.º 1 do artigo 33.º do Anexo I da Lei n.º 75/2013 a Câmara Municipal de Braga preparou, com o Agrupamento de Escolas \_\_\_\_\_ e a \_\_\_\_\_, o presente acordo de colaboração.
- Entre os representados dos outorgantes é celebrado o presente acordo de colaboração, que se rege pelas cláusulas seguintes e cuja minuta foi aprovada pela Câmara Municipal em reunião de \_\_\_\_\_.

#### **Cláusula 1.ª**

##### **Objeto**

1. O presente acordo tem por objeto a definição das condições de funcionamento das Atividades de Animação e Apoio à Família (AAAF) às crianças da educação pré-escolar da \_\_\_\_\_.
2. Estão abrangidas pelo presente protocolo todas as crianças inscritas no estabelecimento de educação pré-escolar mencionados no número anterior, desde que procedam à sua prévia inscrição no serviço de AAAF.

#### **Cláusula 2.ª**

##### **Obrigações do Município de Braga**

##### **1. São competências da Entidade Promotora:**

- a) Colaborar com os parceiros do presente protocolo na coordenação das AAAF;
- b) Ceder as instalações dos estabelecimentos de educação identificados na cláusula anterior para as AAAF, assim como mobiliário e outro equipamento necessário ao funcionamento do mesmo;
- c) Monitorizar o desenvolvimento das AAAF, podendo para o efeito efetuar inquéritos de avaliação e controlo, visitas ao local onde decorrem as atividades, bem como solicitar as informações ou os esclarecimentos que entenda necessários;
- d) Atribuir um subsídio anual no valor estimado de \_\_\_\_\_ € (\_\_\_\_\_), para apoiar a execução das AAAF, durante 11 meses;
- e) Se a Entidade Executora estiver obrigada à liquidação do Imposto de Valor Acrescentado/IVA pela realização destas operações, aos valores mencionados no número anterior acrescerá o valor do IVA à taxa aplicável em vigor.

2. A comparticipação financeira do Município será efetuada no mês seguinte a que se reporta o mesmo, procedendo-se aos acertos devidos, sempre que se apresente necessário.
3. A transferência de verbas fica dependente do cumprimento da obrigação constante da alínea d) da cláusula 4ª, sendo que no caso da última transferência é também necessária a entrega do relatório financeiro.
4. Conceder à Entidade Executora acessos à plataforma SIGA de consulta da situação do aluno, com a única finalidade de:
  - a) Identificação dos valores que a Entidade Executora poderá cobrar a cada um dos encarregados de educação;
  - b) Faturação dos valores devidos aos encarregados de educação;
  - c) Comunicação com os encarregados de educação das crianças no âmbito exclusivo do desenvolvimento das tarefas inerentes ao fornecimento das refeições

### **Cláusula 3ª**

#### **Obrigações do Agrupamento de Escolas**

1. Sem prejuízo das mencionadas na Portaria nº 644-A/2015, de 24 de agosto, constituem obrigações do Agrupamento de Escolas:
  - a) Analisar e atribuir os escalões de Ação Social Escolar às crianças da Educação Pré-escolar, mediante solicitação dos Encarregados de Educação, e seguindo os critérios dos outros ciclos de ensino.
  - b) Manter a plataforma INOVAR alunos atualizada, no que respeita à Educação Pré-escolar, especialmente no que concerne aos escalões de Ação Social Escolar (ASE)
  - c) Auxiliar, sempre que solicitado, os Encarregados de Educação no processo de inscrição dos seus educandos no serviço das AAAF, com recurso à plataforma SIGA;
  - d) Remeter à entidade promotora, no início do ano letivo e sempre que solicitado ou alterado, relação das crianças da educação pré-escolar identificadas como possuindo necessidades específicas e respetiva medida de enquadramento no Relatório Técnico-Pedagógico (RTP);
  - e) Validar, sempre que solicitado, na plataforma SIGA, a listagem com a identificação dos alunos que frequentam as AAAF nos estabelecimentos de ensino identificados na cláusula 1ª.:
    - i. alunos por escalão 1º, 2º e 3º ou outro da Ação Social Escolar;
    - ii. alunos com necessidades especiais.
  - e) Acionar, nos termos da lei, o seguro escolar, fazendo-o funcionar durante o período em que decorrem as AAAF e desde que as atividades estejam previstas em Plano de Atividades;
  - f) Informar a Entidade Executora da tipologia de atividades não cobertas pelo seguro escolar;
  - g) Comunicar à Entidade Promotora e à Entidade Executora qualquer modificação nos horários ou outra alteração que influencie de alguma maneira o funcionamento das AAAF, com a antecedência mínima de 5 dias úteis;



h) Cooperar com a Entidade Promotora sempre que esta assim o solicitar, no âmbito do disposto na alínea c) do n.º 1 da cláusula 2ª;

i) Enviar o Plano de Atividades à Entidade Promotora e à Entidade Executora, após aprovação em Conselho Pedagógico, até ao dia 31 de dezembro de 2022;

j) Indicar à Entidade Promotora e à Entidade Executora o nome do docente responsável pela supervisão e acompanhamento geral das AAAF;

k) Remeter à Entidade Promotora a ata das reuniões de avaliação das AAAF e/ou outros elementos decorrentes da monitorização das atividades.

#### **Cláusula 4ª**

##### **Obrigações da Entidade Executora**

Constituem obrigações da Entidade Executora:

a) Assegurar as Atividades de Animação e Apoio à Família, todos os dias úteis, a todas as crianças da Educação Pré-escolar que se encontrem inscritas no serviço e frequentem o estabelecimento de educação identificado na cláusula 1ª, inclusive nas interrupções das atividades da componente letiva;

b) Respeitar as regras de segurança nos espaços onde se desenvolvem as AAAF, de acordo com o previsto na lei aplicável;

c) Disponibilizar os recursos humanos necessários ao funcionamento das AAAF;

d) Inserir na Plataforma SIGA as assiduidades às AAAF, de acordo com as orientações do Departamento de Educação, até ao 5.º dia útil do mês subsequente, para que as mesmas sejam consideradas para o cálculo de comparticipação mensal;

e) Cobrar às famílias uma comparticipação financeira por criança, cujos valores se encontram definidos no Anexo I, deste protocolo e carecem obrigatoriamente de ser respeitados;

f) Zelar os espaços utilizados para o desenvolvimento das AAAF, incluindo a limpeza dos mesmos;

g) Informar, por escrito, a Entidade Promotora e o Agrupamento de qualquer facto ou ocorrência que possa constituir alteração ou extinção do funcionamento das AAAF;

h) Efetuar seguro de acidentes pessoais para atividades não cobertas pelo seguro escolar;

i) Cooperar com a Entidade Promotora sempre que esta assim o solicitar, no âmbito do disposto na alínea c) do n.º 1 da cláusula 2ª;

j) Colaborar com o educador titular na organização e planificação das atividades a desenvolver no âmbito do presente protocolo, não podendo desenvolver atividades sem a prévia aprovação do Agrupamento;

k) Participar na reunião dirigida aos pais e encarregados de educação, para apresentar os planos de atividades e os recursos humanos afetos;

l) Manter a confidencialidade dos dados facultados pelo Agrupamento e/ou Entidade Promotora relativos às crianças;



- m) Remeter à Entidade Promotora, com conhecimento ao Agrupamento de Escolas:
- O regulamento das atividades, incluindo o preçário, até ao final de dezembro de 2022;
  - O mapa de recursos humanos afetos às AAAF, até ao final de dezembro de 2022;
  - O(s) respetivo(s) comprovativo(s) do reforço da contratação de monitores;
  - O relatório de atividades no final de cada período letivo;
  - O relatório final de avaliação das atividades desenvolvidas no âmbito do presente Acordo, incluindo o relatório financeiro, até 15 de agosto de 2023;
- n) Divulgar pelos meios adequados que as AAAF decorrem ao abrigo do presente acordo, atribuindo sempre idêntico destaque a todas as entidades intervenientes e incluindo, obrigatoriamente, o logotipo do Município de Braga e do Agrupamento de Escolas.
- o) Utilizar os dados pessoais das crianças e encarregados de educação apenas para os fins relacionados com o desenvolvimento das Atividades de Animação e Apoio à Família.
- p) Criar, no tratamento que fará dos dados, mecanismos que permitam, quase imediatamente, proceder à eliminação dos mesmos nos termos do solicitado pelo titular dos dados. Quando a eliminação ocorrer, o responsável pelo tratamento deve garantir não só a eliminação de todos os dados e respetivas ligações para esses dados (situação que se coloca sobretudo quando os dados são públicos, por exemplo no caso das redes sociais), mas também as respetivas cópias ou reproduções dos dados.
- q) Cumprir o Regulamento Geral de Proteção de Dados, publicado pelo Regulamento (UE) 2016/679 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 27 de abril de 2016, no que for aplicável.

#### **Cláusula 5ª**

##### **Comparticipação financeira das famílias**

- Constitui obrigação dos pais e encarregados de educação proceder ao pagamento atempado das mensalidades.
- Em caso de incumprimento, o Agrupamento de Escolas e a Entidade Executora poderão condicionar o acesso das crianças às atividades.
- Entende-se por incumprimento o não pagamento de duas mensalidades consecutivas.
- Em caso algum deverão ser cobrados às famílias valores relativos a inscrição.
- Os valores máximos a cargo das famílias cujas crianças usufruam das AAAF são os fixados, de acordo com o escalão ASE, no anexo I do presente acordo.

#### **Cláusula 6.ª**

##### **Prazo de vigência**

O período de vigência do acordo de delegação de competências é de 1 de setembro de 2022 a 31 de julho de 2023, sem prejuízo do disposto nas cláusulas 14ª e 15ª.

#### **Cláusula 7.<sup>a</sup>**

##### **Execução e Avaliação do Acordo**

Para uma articulação permanente entre Entidade Promotora, o Agrupamento de Escolas e a Entidade Executora, no âmbito da execução deste acordo, podem os representantes indicados por ambas reunir-se, mensalmente, ou sempre que necessário.

#### **Cláusula 8.<sup>a</sup>**

##### **Ocorrências e emergências**

A Entidade Executora e/ou o Agrupamento deve comunicar à Entidade Promotora, imediatamente, por contacto pessoal e por escrito, qualquer anomalia que afete ou possa afetar de forma significativa o cumprimento do objeto do presente acordo.

#### **Cláusula 9.<sup>a</sup>**

##### **Verificação do cumprimento do objeto**

1. A Entidade Promotora pode verificar o cumprimento do objeto do acordo pela Entidade Executora, mediante a realização de vistorias e inspeções, bem como exigir-lhe informações e documentos que julgue necessários.
2. As determinações da Entidade Promotora emitidas no âmbito da verificação do cumprimento desse acordo são imediatamente aplicáveis e vinculam a Entidade Executora, devendo esta proceder à correção das situações em conformidade com aquelas.

#### **Cláusula 10.<sup>a</sup>**

##### **Modificação do acordo**

1. O presente acordo pode ser modificado por acordo das partes outorgantes, sempre que se verifique uma alteração anormal e imprevisível das circunstâncias que fundamentaram o estabelecimento do presente ou que assim o imponham razões de interesse público, desde que devidamente fundamentadas.
2. A modificação do acordo obedece a forma escrita.

#### **Cláusula 11.<sup>a</sup>**

##### **Suspensão do acordo**

1. A execução das prestações que constituem o objeto do presente acordo pode ser, total ou parcialmente, suspensa com os seguintes fundamentos:
  - a) Impossibilidade temporária de cumprimento do acordo, designadamente em virtude de mora de um dos outorgantes na disponibilização de meios ou bens necessários à sua execução;
  - b) Por razões de relevante interesse público, devidamente fundamentadas.

**Cláusula 12.<sup>a</sup>**

**Resolução pelas Partes Outorgantes**

1. Sem prejuízo dos fundamentos gerais de resolução do acordo, as partes outorgantes podem resolver o presente acordo quando se verifique:

- a) Incumprimento definitivo por facto imputável a um dos outorgantes;
- b) Por razões de relevante interesse público devidamente fundamentado.

**Cláusula 13.<sup>a</sup>**

**Revogação**

- 1. As partes podem, por mútuo acordo, revogar o presente acordo, com a antecedência mínima de 60 dias.
- 2. A revogação obedece a forma escrita por meio de carta registada com aviso de receção a remeter aos demais outorgantes.

**Cláusula 14.<sup>a</sup>**

**Comunicações e notificações**

Sem prejuízo de poderem ser acordadas outras regras quanto às notificações e comunicações entre as partes, estas deverão ser dirigidas, através de correio eletrónico, com aviso de receção e leitura para o respetivo endereço eletrónico.

**Cláusula 15.<sup>a</sup>**

**Entrada em vigor**

O presente acordo entra em vigor no primeiro dia útil do mês de setembro de dois mil e vinte e dois.

**Cláusula 16.<sup>a</sup>**

**Publicidade**

Os outorgantes deverão publicitar, devidamente, este acordo, nos locais de estilo e publicá-lo nas suas páginas da Internet.

**Cláusula 17.<sup>a</sup>**

**Cabimento e compromisso**

A despesa relativa a este acordo encontra-se cabimentada em orçamento.



Braga, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2022

O Presidente da Câmara Municipal de Braga,

\_\_\_\_\_  
(Ricardo Bruno Antunes Machado Rio)

O Diretor,

\_\_\_\_\_  
( \_\_\_\_\_ )

O Presidente,

\_\_\_\_\_  
( \_\_\_\_\_ )

ANEXO III – A

Valores de comparticipação a atribuir mensalmente aos parceiros do serviço AAAF previstos no Acordo de Cooperação para a Educação Pré-escolar, firmado entre o Ministério da Educação – Delegação Regional do Norte, Instituto da Segurança Social – Centro Distrital de Braga e o Município de Braga:

- a) Comparticipação do Município de Braga - 30,99€ / criança inscrita/ mês
- b) Apoio do Município de Braga ao acompanhamento, durante o período de funcionamento das AAAF, de crianças e/ou alunos com necessidades específicas que o frequentem, devidamente identificadas pelos Agrupamentos de Escolas - 100€ / criança/ mês
- c) Comparticipações Familiares e complemento aos valores assumidos pelas famílias

| ESCALÃO ASE DA CRIANÇA | COMPARTICIPAÇÕES FAMILIARES | COMPLEMENTO ASSUMIDO PELO MUNICÍPIO DE BRAGA |
|------------------------|-----------------------------|--|
| Escalão 1              | gratuito                    | 30,00€                                       |
| Escalão 2              | 10,00€                      | 20,00€                                       |
| Escalão 3              | 20,00€                      | 10,00€                                       |
| Outros                 | 30,00€                      | 0,00€  |

ANEXO A  
EMENTA TIPO – DIETA MEDITERRÂNICA

**SEMANA 1**

|                  | 2ª Feira  | 3ª Feira   | 4ª Feira  | 5ª Feira  | 6ª Feira   |
|------------------|---|--|---|---|--|
| <b>Sopa</b>      | Nabo com Espinafres e ervilhas/feijão (F.T.S.34)                | Feijão-verde (F.T.S.21)  | Saloia (Feijão verde e couve-lombarda) (F.T. S.6)   | Creme de legumes (espinafres, alho francês) (F.T.S.32)                    | Grão com couve-lombarda (F.T.S.24)                           |
| <b>Prato</b>     | Lombos de pescada no forno com puré de batata (F.T.P.5+F.T.AC1) | Febras de porco grelhadas/ gratinadas com molho de cogumelos e arroz cogumelos (F.T.C.9/F.T.C.10+F.T. AC6) | Solha no forno com salada russa (F.T.P.5 + F.T.AC5) | Peru assado com esparguete e feijão verde (F.T.C.25 + F.T.AC9 + F.T.AC10) | Bacalhau à Gomes de Sá/ Bacalhau à Brás (F.T.P.15/ F.T.P.16) |
| <b>Salada</b>    | Alface, pepino e tomate (F.T.SLD)                               | Alface, couve roxa e milho (F.T.SLD)   | Alface, beterraba e tomate (F.T.SLD)                | Tomate, milho e pimento (F.T.SLD)   | Alface, beterraba e cenoura (F.T.SLD)                        |
| <b>Sobremesa</b> | Fruta da época (F.T.SOB.1)                                      | Fruta da época (F.T.SOB.1)   | Fruta da época (F.T.SOB.1)                          | Fruta da época (F.T.SOB.1)  | Fruta da época (F.T.SOB.1)                                   |

**SEMANA 2**

|               | 2ª Feira  | 3ª Feira  | 4ª Feira  | 5ª Feira  | 6ª Feira  |
|---------------|---|---|---|---|---|
| <b>Sopa</b>   | Couve branca com cenoura ripada (F.T.S.14)          | Feijão vermelho com hortaliça (F.T.S.26)                                      | Da horta (batata, couve-lombarda, feijão branco) (F.T. S.9)   | Caldo verde (F.T. S.10)   | Creme de abóbora com espinafres (F.T.S.30)                                  |
| <b>Prato</b>  | Chili de frango com arroz branco (F.T.C.3+F.T.AC 8) | Perca/Mero no forno com batata e brócolos cozidos (F.T.P.5+F.T.AC3+ F.T.AC10) | Vitela estufada com massa espiral e legumes estufados (Ervilhas e cenoura) (F.T.C.23+F.T.AC9+ F.T.AC11) | Arroz de frutos do mar (pescada, camarão e berbigão) (F.T.P.12) | Coxas de frango assadas com espirais e cenoura (F.T.C.5+ F.T.AC9+ F.T.AC11) |
| <b>Salada</b> | Alface, pimento e tomate (F.T.SLD)                  | Alface, milho e tomate (F.T.SLD)  | Cenoura, couve roxa e pepino (F.T.SLD)  | Alface, beterraba e milho (F.T.SLD)                             | Alface, pepino e tomate (F.T.SLD)   |





**BRAGA**  
Município

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO

| Sobremesa | Fruta da época<br>(F.T.SOB.1) | Fruta da época/<br>Aletria (F.T.SOB.1/<br>F.T.SOB.2) | Fruta da época<br>(F.T.SOB.1) | Fruta da época<br>(F.T.SOB.1) | Fruta da época<br>(F.T.SOB.1) |
|-----------|-------------------------------|--|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
|-----------|-------------------------------|--|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|

### SEMANA 3

|                  | 2ª Feira  | 3ª Feira  | 4ª Feira  | 5ª Feira   | 6ª Feira  |
|------------------|---|---|---|--|---|
| <b>Sopa</b>      | Juliana<br>(batata, repolho,<br>ervilhas)<br>(F.T.S.4)            | Grão com<br>espinafres<br>(F.T.S.24)  | Lavrador<br>(batata, couve<br>portuguesa,<br>feijão vermelho)<br>(F.T. S.7)                         | Creme de ervilhas<br>com couve-flor<br>(F.T. S.35)               | Feijão-verde<br>(F.T.S.21)                                    |
| <b>Prato</b>     | Empadão de atum<br>com arroz, ervilhas<br>e cenoura<br>(F.T.P.10) | Perna de porco<br>no<br>forno/estufado<br>com esparguete e<br>salada tricolor<br>(F.T.C.4+F.T.AC.9+<br>F.T.AC.13) | Sala de pescada<br>com batata,<br>cenouras,<br>ervilhas, milho e<br>ovo cozido ralado<br>(F.T.P.14) | Frango estufado<br>com ervilhas e<br>arroz<br>(F.T.C.11+F.T.AC8) | Abrótea<br>estufada com<br>batata cozida<br>(F.T.P.8+F.T.AC3) |
| <b>Salada</b>    | Alface, couve roxa<br>e pepino<br>(F.T.SLD)                       | Alface, milho e<br>tomate<br>(F.T.SLD)  | Alface, beterraba<br>e milho<br>(F.T.SLD)   | Alface, cenoura e<br>couve roxa<br>(F.T.SLD)                     | Alface, pepino e<br>tomate<br>(F.T.SLD)                       |
| <b>Sobremesa</b> | Fruta da época<br>(F.T.SOB.1)                                     | Fruta da época<br>(F.T.SOB.1)   | Fruta da época<br>(F.T.SOB.1)   | Fruta da época<br>(F.T.SOB.1)                                    | Fruta da época<br>(F.T.SOB.1)                                 |

### SEMANA 4

|                  | 2ª Feira   | 3ª Feira  | 4ª Feira  | 5ª Feira   | 6ª Feira  |
|------------------|--|---|---|--|---|
| <b>Sopa</b>      | Abóbora com<br>massinhas<br>(F.T.S.11)                           | Grão com nabiças<br>(F.T.S.24)  | Creme de<br>cenoura com<br>couve branca<br>(F.T. S.29)  | Feijão branco c/<br>espinafres<br>(F.T. S.23)  | Legumes com<br>ervilhas<br>(F.T.S.25)   |
| <b>Prato</b>     | Feijoada à<br>Portuguesa com<br>arroz<br>(F.T.C.17 +<br>F.T.AC8) | Filetes de<br>pescada<br>gratinados com<br>batata<br>corada/cozida)<br>(F.T.P.2+F.T.AC4/<br>F.T. AC3) | Bifinhos de peru<br>estufados com<br>macedónia de<br>legumes<br>estufados<br>(F.T.C.1+F.T.AC15) | Badejo estufado<br>com batata e couve-<br>flor cozidas<br>(F.T.P.8+F.T.AC3 +<br>F.T. AC10) | Febras de porco<br>grelhadas com<br>estufado de<br>cogumelos e<br>arroz de milho<br>(F.T.C.6+F.T.AC6) |
| <b>Salada</b>    | Alface, milho e<br>pepino<br>(F.T.SLD)                           | Alface, pimento e<br>tomate<br>(F.T.SLD)  | Alface, couve roxa<br>e pepino<br>(F.T.SLD)   | Alface, beterraba e<br>cenoura<br>(F.T.SLD)  | Cenoura, couve<br>roxa e tomate<br>(F.T.SLD)  |
| <b>Sobremesa</b> | Fruta da época<br>(F.T.SOB.1)                                    | Fruta da época<br>(F.T.SOB.1)   | Fruta da época<br>(F.T.SOB.1)   | Fruta da época/<br>Gelatina de frutas<br>(F.T.SOB.1/F.T.SOB3)                              | Fruta da época<br>(F.T.SOB.1)   |

**SEMANA 5**

|                  | 2ª Feira   | 3ª Feira   | 4ª Feira  | 5ª Feira  | 6ª Feira   |
|------------------|--|--|---|---|--|
| <b>Sopa</b>      | Juliana (batata, repolho, ervilhas) (F.T.S.4)  | Minestrone (feijão verde, batata, abóbora) (F.T.S.1) | Feijão vermelho com couve lombarda (F.T.S.23)   | Macedónia de legumes (Batatas, feijão-verde, ervilhas) (F.T.S.2)  | Creme de alho francês com couve-flor (F.T.S.31)            |
| <b>Prato</b>     | Salada de pescada com batata, cenouras, ervilhas, milho e ovo cozido ralado (F.T.P.13) | Arroz de aves (peru e frango) (F.T.C.8)              | Salmão grelhado/gratinado com batata e feijão-verde cozidos (F.T.P.6/F.T.P.2+ F.T.AC3+F.T.AC10) | Lombo de porco no forno com esparguete e salada tricolor (cenoura, cogumelos e ervilhas) (F.T.C.18+F.T.AC9 +F.T.AC13) | Filetes de badejo com arroz de feijão (F.T.P.18+ F.T.AC14) |
| <b>Salada</b>    | Alface, pepino e tomate (F.T.SLD)  | Alface, couve em juliana e milho (F.T.SLD)           | Alface, milho e tomate (F.T.SLD)  | Alface, beterraba e pepino (F.T.SLD)  | Alface, pimento e tomate (F.T.SLD)                         |
| <b>Sobremesa</b> | Fruta da época (F.T.SOB.1)   | Fruta da época (F.T.SOB.1)                           | Fruta da época (F.T.SOB.1)  | Fruta da época (F.T.SOB.1)  | Fruta da época (F.T.SOB.1)                                 |

**SEMANA 6**

|               | 2ª Feira  | 3ª Feira  | 4ª Feira                             | 5ª Feira   | 6ª Feira   |
|---------------|---|---|--------------------------------------|--|--|
| <b>Sopa</b>   | Couve branca (F.T.S.12)   | Creme de ervilhas e cenoura (F.T.S.27)  | Alho francês com curgete (F.T.S.16)  | Espinafres com cenoura (F.T.S.22)  | Agrião (F.T.S.20)  |
| <b>Prato</b>  | Coxas de frango/ Frango assado com arroz de cenoura (F.T.C5+F.T.AC.6) | Bacalhau gratinado com batata assada/cozida e feijão-verde cozido (F.T.P19+F.T.AC2/ F.T.AC3+F.T.AC10) | Rancho (porco e vaca) (F.T.C.2)      | Maruca no forno com molho de limão e ervas aromáticas e salada russa (batata, ervilhas e cenoura) (F.T.P.18+F.T.AC5) | Bifes de frango de tomatada com arroz de feijão (F.T.C.1+F.T.AC14) |
| <b>Salada</b> | Alface, cenoura e curgete (F.T.SLD)                                   | Cenoura, milho e tomate (F.T.SLD)   | Alface, beterraba e pepino (F.T.SLD) | Alface, cenoura e couve roxa (F.T.SLD)   | Couve-de-bruxelas, milho e tomate (F.T.SLD)                        |



|                  |                               |                               |                               |                               |   |
|------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|---|
| <b>Sobremesa</b> | Fruta da época<br>(F.T.SOB.1) | Fruta da época<br>(F.T.SOB.1) | Fruta da época<br>(F.T.SOB.1) | Fruta da época<br>(F.T.SOB.1) | Fruta da época/<br>Leite-creme<br>(F.T.SOB.1/<br>F.T.SOB.4) |
|------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|---|

## EMENTA TIPO – DIETA VEGETARIANA

### SEMANA 1

|                  | 2ª Feira   | 3ª Feira                             | 4ª Feira  | 5ª Feira   | 6ª Feira   |
|------------------|--|--------------------------------------|---|--|--|
| <b>Sopa</b>      | Nabo com Espinafres e ervilhas/feijão (F.T.S.34) | Feijão-verde (F.T.S.21)              | Saloia (Feijão verde e couve-lombarda) (F.T. S.6) | Crema de legumes (espinafres, alho francês) (F.T.S.32)   | Grão com couve-lombarda (F.T.S.24)                               |
| <b>Prato</b>     | Empadão de legumes e soja (F.T.VEG. 1)           | Massa siciliana (F.T. VEG.2)         | Salada de legumes (F.T.VEG.3)                     | Cogumelos grelhados com arroz e feijão preto (F.T.VEG.4) | Legumes salteados com tofu, broa e batata gratinada (F.T. VEG.5) |
| <b>Salada</b>    | Alface, pepino e tomate (F.T.SLD)                | Alface, couve roxa e milho (F.T.SLD) | Alface, beterraba e tomate (F.T.SLD)              | Tomate, milho e pimento (F.T.SLD)                        | Alface, beterraba e cenoura (F.T.SLD)                            |
| <b>Sobremesa</b> | Fruta da época (F.T.SOB.1)                       | Fruta da época (F.T.SOB.1)           | Fruta da época (F.T.SOB.1)                        | Fruta da época (F.T.SOB.1)                               | Fruta da época (F.T.SOB.1)                                       |

### SEMANA 2

|               | 2ª Feira  | 3ª Feira                                 | 4ª Feira  | 5ª Feira                                       | 6ª Feira  |
|---------------|---|--|---|--|---|
| <b>Sopa</b>   | Couve branca com cenoura ripada (F.T.S.14)          | Feijão vermelho com hortaliça (F.T.S.26) | Da horta (batata, couve-lombarda, feijão branco) (F.T. S.9) | Caldo verde s/chouriço (F.T. S.10)             | Crema de abóbora com espinafres (F.T.S.30)                                |
| <b>Prato</b>  | Lasanha de soja e legumes ou espinafres (F.T.VEG.6) | Jardineira de legumes (F.T.VEG.7)        | Feijoada de cogumelos e arroz branco (F.T.VEG.8)            | Esparguete vegetariano à Bolonhesa (F.T.VEG.9) | Arroz de lentilhas/feijão com Legumes Mediterrânicos assados (F.T.VEG.10) |
| <b>Salada</b> | Alface, pimento e tomate (F.T.SLD)                  | Alface, milho e tomate (F.T.SLD)         | Cenoura, couve roxa e pepino (F.T.SLD)                      | Alface, beterraba e milho (F.T.SLD)            | Alface, pepino e tomate (F.T.SLD)   |





**BRAGA**  
Município

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO

|                  |                               |   |                               |                               |                               |
|------------------|-------------------------------|---|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| <b>Sobremesa</b> | Fruta da época<br>(F.T.SOB.1) | Fruta da época/<br>Sorvete<br>(F.T.SOB.1/<br>F.T.SOB.5) | Fruta da época<br>(F.T.SOB.1) | Fruta da época<br>(F.T.SOB.1) | Fruta da época<br>(F.T.SOB.1) |
|------------------|-------------------------------|---|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|

### SEMANA 3

|                  | 2ª Feira  | 3ª Feira                               | 4ª Feira  | 5ª Feira   | 6ª Feira  |
|------------------|---|--|---|--|---|
| <b>Sopa</b>      | Juliana<br>(batata, repolho,<br>ervilhas)<br>(F.T.S.4)                  | Grão com<br>espinafres<br>(F.T.S.24)   | Lavrador<br>(batata, couve<br>portuguesa, feijão<br>vermelho)<br>(F.T. S.7) | Creme de ervilhas<br>com couve-flor<br>(F.T. S.35) | Feijão-verde<br>(F.T.S.21)  |
| <b>Prato</b>     | Chili vegetariano<br>de soja com arroz<br>branco<br>(F.T.P.11+F.T.AC.8) | Rancho<br>Vegetariano<br>(F.T.VEG.12)  | Salada de Três<br>Feijões<br>(F.T.VEG.13)                                   | Tarteletes de<br>cogumelos e tofu<br>(F.T.VEG.14)  | Massinha de<br>seitan e<br>legumes<br>(cenoura e<br>brócolos)<br>(F.T.VEG.15) |
| <b>Salada</b>    | Alface, couve roxa<br>e pepino<br>(F.T.SLD)                             | Alface, milho e<br>tomate<br>(F.T.SLD) | Alface, beterraba<br>e milho<br>(F.T.SLD)                                   | Alface, cenoura e<br>couve roxa<br>(F.T.SLD)       | Alface, pepino e<br>tomate<br>(F.T.SLD)                                       |
| <b>Sobremesa</b> | Fruta da época<br>(F.T.SOB.1)   | Fruta da época<br>(F.T.SOB.1)          | Fruta da época<br>(F.T.SOB.1)   | Fruta da época<br>(F.T.SOB.1)                      | Fruta da época<br>(F.T.SOB.1)   |

### SEMANA 4

|                  | 2ª Feira  | 3ª Feira                                      | 4ª Feira   | 5ª Feira   | 6ª Feira  |
|------------------|---|---|--|--|---|
| <b>Sopa</b>      | Abóbora com<br>massinhas<br>(F.T.S.11)  | Grão com nabiças<br>(F.T.S.24)                | Creme de<br>cenoura com<br>couve branca<br>(F.T. S.29) | Feijão branco c/<br>espinafres<br>(F.T. S.23)                                | Legumes com<br>ervilhas<br>(F.T.S.25)                                   |
| <b>Prato</b>     | Hambúrguer de<br>grão e legumes<br>com arroz de<br>ervilhas e cenoura<br>(F.T.VEG.16) | Massa primaveril-<br>FT mudar<br>(F.T.VEG.17) | Feijoada<br>vegetariana com<br>soja<br>(F.T.VEG.18)    | Malandrinho de<br>Feijão com<br>Almôndegas de<br>Oleaginosas<br>(F.T.VEG.19) | Seitan no forno<br>com cebola e<br>batatas às<br>rodela<br>(F.T.VEG.20) |
| <b>Salada</b>    | Alface, milho e<br>pepino<br>(F.T.SLD)  | Alface, pimento e<br>tomate<br>(F.T.SLD)      | Alface, couve<br>roxa e pepino<br>(F.T.SLD)            | Alface, beterraba<br>e cenoura<br>(F.T.SLD)                                  | Cenoura, couve<br>roxa e tomate<br>(F.T.SLD)                            |
| <b>Sobremesa</b> | Fruta da época<br>(F.T.SOB.1)   | Fruta da época<br>(F.T.SOB.1)                 | Fruta da época<br>(F.T.SOB.1)                          | Fruta da época/<br>Gelatina de frutas<br>(F.T.SOB.1/<br>F.T.SOB.3)           | Fruta da época<br>(F.T.SOB.1)   |



**BRAGA**  
Município

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO

### SEMANA 5

|                  | 2ª Feira  | 3ª Feira   | 4ª Feira  | 5ª Feira  | 6ª Feira   |
|------------------|---|--|---|---|--|
| <b>Sopa</b>      | Juliana<br>(batata, repolho,<br>ervilhas)<br>(F.T.S.4)      | Minestrone<br>(feijão verde,<br>batata, abóbora)<br>(F.T.S.1)  | Feijão vermelho<br>com couve<br>lombarda<br>(F.T.S.23)          | Macedónia de<br>legumes<br>(Batatas, feijão-<br>verde, ervilhas)<br>(F.T.S.2) | Creme de alho<br>francês com<br>couve-flor<br>(F.T.S.31) |
| <b>Prato</b>     | Fettucini com<br>natas, cogumelos e<br>grão<br>(F.T.VEG.21) | Salada de Verão<br>(feijão frade com<br>ovo e salsa com<br>batata cozida) e<br>macedónia de<br>legumes<br>estufados<br>(F.T.VEG22 +<br>F.T.AC15) | Almôndegas de<br>lentilhas com<br>arroz/batatas<br>(F.T.VEG.23) | Salada de grão de<br>bico com legumes<br>e nozes<br>(F.T.VEG24)               | Risotto de<br>ervilhas e<br>cogumelos (F.T.<br>VEG25)    |
| <b>Salada</b>    | Alface, pepino e<br>tomate<br>(F.T.SLD)                     | Alface, couve em<br>juliana e milho<br>(F.T.SLD)   | Alface, milho e<br>tomate<br>(F.T.SLD)                          | Alface, beterraba<br>e pepino<br>(F.T.SLD)                                    | Alface, pimento<br>e tomate<br>(F.T.SLD)                 |
| <b>Sobremesa</b> | Fruta da época<br>(F.T.SOB.1)                               | Fruta da época<br>(F.T.SOB.1)  | Fruta da época<br>(F.T.SOB.1)                                   | Fruta da época<br>(F.T.SOB.1)   | Fruta da época<br>(F.T.SOB.1)                            |

### SEMANA 6

|                  | 2ª Feira  | 3ª Feira   | 4ª Feira                                   | 5ª Feira  | 6ª Feira   |
|------------------|---|--|--|---|--|
| <b>Sopa</b>      | Couve branca<br>(F.T.S.12)                          | Creme de ervilhas e<br>cenoura<br>(F.T.S.27)     | Alho francês com<br>curgete<br>(F.T.S.16)  | Espinafres com<br>cenoura<br>(F.T.S.22)                     | Agrião<br>(F.T.S.20)                               |
| <b>Prato</b>     | Legumes<br>estufados com<br>ervilhas<br>(F.T.VEG26) | Strogonoff de<br>cogumelos e tofu<br>(F.T.VEG27) | Favas com<br>quiabos<br>(F.T.VEG28)        | Tagliatelli com<br>soja e molho de<br>tomate<br>(F.T.VEG29) | Estufado de grão<br>com legumes<br>(F.T.VEG30)     |
| <b>Salada</b>    | Alface, cenoura<br>e curgete<br>(F.T.SLD)           | Cenoura, milho e<br>tomate<br>(F.T.SLD)          | Alface, beterraba<br>e pepino<br>(F.T.SLD) | Alface, cenoura e<br>couve roxa<br>(F.T.SLD)                | Couve-de-bruxelas,<br>milho e tomate<br>(F.T.SLD)  |
| <b>Sobremesa</b> | Fruta da época<br>(F.T.SOB.1)                       | Fruta da época<br>(F.T.SOB.1)                    | Fruta da época<br>(F.T.SOB.1)              | Fruta da época<br>(F.T.SOB.1)                               | Fruta da época/<br>Sorvete<br>(F.T.SOB.1/F.T.SOB5) |



ANEXO B - FICHAS TÉCNICAS

| F.T. SOPAS (F.T.S.)             | Ingredientes  | Capitação   | Método culinário   |
|---------------------------------|---|---|--|
| F.T.S.1<br>Minestrone           | Feijão-verde<br>Batata<br>Abóbora<br>Cenoura<br>Cebola<br>Azeite<br>Sal<br>Alho           | 40g<br>50g<br>30g<br>30g<br>20g<br>3ml<br>≤0,2g<br>q.b.         | Lavar, descascar e cortar as batatas, a cenoura, a cebola e o alho. Cozer todo o preparado, exceto metade das cenouras, em água. Depois de cozido, acrescentar o feijão-verde, a abóbora e a restante cenoura cortada aos cubos e previamente lavada. Retificar o tempero e no final da cozedura, juntar o azeite.   |
| F.T.S.2<br>Macedónia de legumes | Batatas<br>Feijão-verde<br>Ervilhas<br>Cenoura<br>Cebola<br>Nabo<br>Azeite<br>Sal<br>Alho | 50g<br>40g<br>30g<br>30g<br>20g<br>20g<br>3ml<br>≤0,2g<br>q.b.  | Lavar, descascar e cortar as batatas, as cebolas, o nabo e o alho e cozer. Depois de cozido tritura o feijão-verde e a cenoura previamente cortados em porções pequenas e a ervilha. Deixar cozer, retificar o tempero e no final adicionar o azeite.  |
| F.T.S.3<br>Juliana              | Batata<br>Repolho<br>Ervilhas<br>Cenoura<br>Cebola<br>Nabo<br>Azeite<br>Sal<br>Alho       | 50g<br>40g<br>30g<br>30g<br>20g<br>20g<br>3ml<br>≤0,2gr<br>q.b. | Lavar, descascar e cortar metade das cenouras, as batatas, as cebolas, o alho e o nabo. Colocar tudo numa panela e deixar cozer. Depois de cozido reduzir tudo a puré e adicionar a cenoura (cortada aos cubos), o repolho (em juliana) e as ervilhas e deixar cozer. Retificar o tempero e no final adicionar o azeite.   |
| F.T.S.4<br>Saloia               | Batata<br>Feijão vermelho<br>Couve-lombarda<br>Cenoura<br>Cebola<br>Azeite<br>Sal<br>Alho | 50g<br>40g<br>40g<br>30g<br>20g<br>3ml<br>≤0,2gr<br>q.b.        | Demolhar o feijão de véspera. Lavar, descascar e cortar as batatas, as cebolas, os alhos e metade das cenouras 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 (cortada em juliana) e o resto das cenouras (cortada aos cubos) até cozer. Antes do final da cozedura, adicionar o resto do feijão e se necessário alguma água de o cozer. Retificar o tempero. Após cozedura adicionar o azeite. |
| F.T.S.5<br>Horta                | Batata<br>Couve lombarda<br>Feijão branco<br>Curgete<br>Cenoura<br>Cebola                 | 50g<br>40g<br>40g<br>30g<br>30g<br>20g                          | Demolhar o feijão de véspera. No dia, lavar, descascar e cortar as batatas, metade das cenouras e as cebolas e levar a cozer em água. Adicionar cerca de metade do feijão (previamente cozido) ao preparado anterior. Triturar o preparado e   |



|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
|  | Azeite<br>Sal<br>Alho   | 3ml<br>≤0,2gr<br>q.b.   | juntar a couve-lombarda (previamente cortada e lavada) e o resto das cenouras até cozer. Antes do final da cozedura, adicionar o restante feijão e deixar apurar. No final reificar o tempero e acrescentar o azeite.  |
| F.T.S.6<br>Caldo verde                     | Batata<br>Caldo verde<br>Cebola<br>Chouriço<br>Azeite<br>Sal<br>Alho                          | 100g<br>40g<br>20g<br>10g<br>3ml<br>≤0,2gr<br>q.b.              | Lavar e descascar a batata, o alho, 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.  |
| F.T.S.7<br>Abóbora com massinhas           | Abóbora<br>Cenoura<br>Courgette<br>Alho francês<br>Massa cotovelos<br>Cebola<br>Azeite<br>Sal | 60g<br>30g<br>30g<br>40g<br>15g<br>20g<br>3ml<br>≤0,2gr         | Lavar, descascar e cortar a abóbora, o alho francês, as cenouras, as courgettes e as cebolas e cozer em água. Depois de cozidos, triturar tudo. Acrescentar a massa e deixar cozer. Retificar o tempero e adicionar o azeite no final da cozedura.   |
| F.T.S.8<br>Couve branca/Couve lombarda     | Couve<br>branca/lombarda<br>Abóbora<br>Batata<br>Cenoura<br>Cebola<br>Azeite<br>Sal<br>Alho   | 60g<br><br>40g<br>30g<br>30g<br>20g<br>3ml<br>≤0,2gr<br>q.b.    | Lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer a batata, a cebola, o alho, a cenoura e a abóbora. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar a couve cortada em juliana e deixar cozer. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.  |
| F.T.S.9<br>Couve branca com cenoura ripada | Abóbora<br>Couve branca<br>Cenoura<br>Courgette<br>Cebola<br>Azeite<br>Sal<br>Alho            | 40g<br>50g<br>45g<br>30g<br>20g<br>3ml<br>≤0,2gr<br>q.b.        | Lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer a batata, a cebola, o alho, metade da cenoura, a abóbora e a courgette. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar a couve cortada em juliana e a restante cenoura raspada e deixar cozer. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.                                    |
| F.T.S.10<br>Alho francês com courgette     | Abóbora<br>Alho francês<br>Courgette<br>Cenoura<br>Cebola<br>Nabo<br>Azeite<br>Sal<br>Alho    | 40g<br>50g<br>50g<br>45g<br>20g<br>20g<br>3ml<br>≤0,2gr<br>q.b. | Descascar, lavar e cortar o alho francês, a cenoura, a abóbora, a courgette, o nabo, o alho e a cebola e cortar tudo em pedaços. Adicionar todos os ingredientes, exceto a courgette e levar a cozer. Após cozido, reduzir a puré, acrescentar a courgette e deixar cozer. Retificar o tempero e adicionar o azeite no final da cozedura.                                  |
| F.T.S.11<br>Nabiças com feijão-verde       | Nabiças<br>Batata<br>Feijão-verde<br>Cenoura<br>Cebola<br>Azeite<br>Sal<br>Alho               | 50g<br>40g<br>40g<br>30g<br>20g<br>3ml<br>≤0,2gr<br>q.b.        | De véspera demolhar o feijão-frade. Descascar e lavar as batatas, as cenouras, os alhos e as cebolas e levar a cozer em água a ferver. Depois de tudo cozido, triturar a sopa e algum feijão-frade (previamente cozido). Adicionar as nabiças previamente lavadas e preparadas. Deixar cozer e juntar o restante feijão-frade já cozido. Por fim, juntar o sal e o azeite. |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| F.T.S.12<br>Agrião   | Batata<br>Agrião<br>Cenoura<br>Cebola<br>Azeite<br>Sal<br>Alho   | 50g<br>40g<br>30g<br>20g<br>3ml<br>≤0,2gr<br>q.b.               | Descascar, lavar e cortar as batatas, as cenouras, as cebolas e os alhos e cozer em água a ferver. Posteriormente triturar a sopa e adicionar o agrião previamente cortado e lavado. Deixar o agrião cozer. Retificar o sal e juntar o azeite no final da cozedura.   |
| F.T.S.13<br>Feijão verde   | Batata<br>Couve branca<br>Feijão verde<br>Cenoura<br>Cebola<br>Azeite<br>Sal<br>Alho                                   | 50g<br>40g<br>40g<br>30g<br>20g<br>3ml<br>≤0,2gr<br>q.b.        | Lavar, descascar e cortar as batatas, a couve branca, a cenoura, a cebola, o alho e cozer em água. Preparar o feijão-verde às tirinhas. Depois de cozido, triturar os legumes. Acrescentar o feijão-verde, deixar cozer e retificar os temperos. No final da cozedura, juntar o azeite.   |
| F.T.S.14<br>Espinafres com cenoura   | Batata<br>Cenoura<br>Espinafres<br>Cebola<br>Azeite<br>Sal<br>Alho   | 50g<br>45g<br>40g<br>20g<br>3ml<br>≤0,2gr<br>q.b.               | Lavar, descascar, cortar os ingredientes e cozer em água, exceto a cenoura e os espinafres. Após cozer, triturar o preparado e adicionar a cenoura, previamente cortada aos cubos, e os espinafres. No fim da cozedura, retificar o tempero e acrescentar o azeite  |
| F.T.S.15<br>Grão de bico/feijão (branco ou vermelho) com couve lombarda/espinafres | Batata<br>Couve lombarda/<br>espinafres<br>Grão de bico/ feijão<br>Cenoura<br>Cebola<br>Azeite<br>Sal<br>Alho          | 50g<br>40g<br>40g<br>30g<br>20g<br>3ml<br>≤0,2gr<br>q.b.        | De véspera, demolhar o grão/feijão. 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 feijão/grão. Após cozedura, triturar os legumes e metade do feijão/grão anteriormente cozidos. Adicionar a couve cortada em juliana ou os espinafres e deixar cozer. Antes do final adicionar o restante feijão/grão retificar o tempero e no final adicionar o azeite. |
| F.T.S.16<br>Grão de bico com couve lombarda/ espinafres/ feijão verde/nabiças      | Batata<br>Couve lombarda/<br>espinafres/ feijão<br>verde/nabiças<br>Grão de bico<br>Cenoura<br>Cebola<br>Azeite<br>Sal | 50g<br>40g<br>40g<br>30g<br>20g<br>3ml<br>≤0,2gr                | De véspera demolhar o grão. No dia, descascar, lavar e cortar em pedaços a batata, a cenoura, a cebola e o alho. Levar os ingredientes a cozer. Após cozedura, triturar os legumes e metade do feijão/grão anteriormente cozidos. Adicionar a couve-lombarda/ espinafres/feijão-verde/nabiças em pedaços e deixar cozer. Antes do final adicionar o restante feijão/grão retificar o tempero e no final adicionar o azeite.           |
| F.T.S.17<br>Legumes com ervilhas   | Batata<br>Ervilhas<br>Alho francês<br>Cenoura<br>Cebola<br>Nabo<br>Azeite<br>Sal<br>Alho                               | 50g<br>55g<br>40g<br>30g<br>20g<br>20g<br>3ml<br>≤0,2gr<br>q.b. | Lavar, descascar e cortar a abóbora, a courgette, a cenoura, o nabo, o alho francês e as cebolas. Levar a cozer tudo exceto metade do alho francês. Depois de cozido, triturar tudo e adicionar o restante alho francês, previamente cortado às rodela. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.   |
| F.T.S.18<br>Feijão vermelho com hortaliça (couve lombarda e couve branca)          | Batata<br>Couve branca<br>Feijão vermelho<br>Couve lombarda  | 50g<br>40g<br>40g<br>40g  | De véspera, demolhar o feijão. No dia, lavar, descascar e cortar todos os ingredientes e cozer, exceto metade do feijão, a couve branca e a couve lombarda.   |



|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|   | Azeite<br>Sal<br>Alho   | 3ml<br>≤0,2gr<br>q.b.   | Após cozer, triturar o preparado e acrescentar os restantes vegetais. No fim da cozedura, retificar o tempero e adicionar o azeite.   |
| F.T.S.19<br>Creme de ervilhas e cenoura   | Batata<br>Ervilhas<br>Cenoura<br>Alho francês<br>Curgete<br>Cebola<br>Azeite<br>Sal                                     | 50g<br>55g<br>45g<br>40g<br>30g<br>20g<br>3ml<br>≤0,2gr         | Lavar, descascar e cortar os ingredientes e cozer em água, exceto metade das ervilhas. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar a restante metade de ervilhas. No fim da cozedura, acrescentar o azeite e retificar o tempero.   |
| F.T.S.20<br>Creme de cenoura com couve branca                                       | Batata<br>Couve branca<br>Cenoura<br>Cebola<br>Nabo<br>Azeite<br>Sal<br>Alho  | 50g<br>40g<br>45g<br>20g<br>20g<br>3ml<br>≤0,2gr<br>q.b.        | Descascar, lavar e cortar em pedaços a batata, a abóbora, a cenoura, a couve branca, a cebola, o nabo e o alho. Colocar os ingredientes numa panela com água e deixar cozer. Após cozido, reduzir a puré, retificar o sal e deixar ferver mais um pouco. Juntar o azeite no final.                              |
| F.T.S.21<br>Creme de abóbora com couve-flor/ espinafres/ feijão verde               | Abóbora<br>Alho francês<br>Curgete/ couve-flor/<br>couve lombarda<br>Cenoura<br>Cebola<br>Nabo<br>Azeite<br>Sal<br>Alho | 50g<br>40g<br>40g<br>30g<br>20g<br>20g<br>3ml<br>≤0,2gr<br>q.b. | Descascar, lavar e cortar a abóbora, os nabos, a courgette, as cenouras, as cebolas e os alhos e cozer em água. Posteriormente triturar os legumes e adicionar a couve-flor/espinafres/feijão-verde em juliana. No fim retificar os temperos e juntar o azeite no final da cozedura.                            |
| F.T.S.22<br>Creme de alho francês com cenoura e curgete/ couve flor/ couve lombarda | Abóbora<br>Alho francês<br>Curgete/ couve flor/<br>couve lombarda<br>Cenoura<br>Cebola<br>Nabo<br>Azeite<br>Sal<br>Alho | 40g<br>50g<br>40g<br>45g<br>20g<br>20g<br>3ml<br>≤0,2gr<br>q.b. | Lavar e descascar o alho francês, a cenoura, a abóbora, a courgette/couve-flor/couve lombarda, 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.                  |
| F.T.S.23<br>Creme de legumes  | Espinafres<br>Alho francês<br>Abóbora<br>Batata<br>Cenoura<br>Cebola<br>Azeite<br>Sal<br>Alho                           | 40g<br>40g<br>40g<br>30g<br>30g<br>20g<br>3ml<br>≤0,2gr<br>q.b. | Lavar, descascar e cortar as batatas, o feijão-verde, a couve branca, a cenoura, a cebola e o alho e cozer em água. Preparar o feijão verde às tirinhas. Depois de cozido, triturar todo o preparado. Retificar a temperatura e no final da cozedura, juntar o azeite.  |
| F.T.S.24<br>Nabo com espinafres e ervilhas/feijão                                   | Batata<br>Feijão<br>Espinafres<br>Ervilhas<br>Nabo<br>Cebola<br>Azeite<br>Sal   | 50g<br>40g<br>40g<br>30g<br>20g<br>20g<br>3ml<br>≤0,2gr         | De véspera, demolhar o feijão. Lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer a batata, a cebola, o alho, o nabo, e o feijão ou as ervilhas. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar os espinafres em juliana. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite. |



|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| F.T.S.25<br>Creme de ervilhas com couve-flor | Alho<br>Batata<br>Ervilhas<br>Couve flor<br>Alho francês<br>Curgete<br>Cebola<br>Azeite<br>Sal      | q.b.<br>50g<br>55g<br>40g<br>40g<br>30g<br>20g<br>3ml<br>≤0,2gr | Lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer a batata, a cenoura, a cebola, o nabo, metade da couve-flor e o alho. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar a restante couve-flor cortada aos bocadinhos e deixar cozer. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite. |
| F.T.S.26<br>Lavrador                         | Batata<br>Couve portuguesa<br>Feijão vermelho<br>Cenoura<br>Cebola<br>Nabo<br>Azeite<br>Sal<br>Alho | 50g<br>40g<br>40g<br>30g<br>20g<br>20g<br>3ml<br>≤0,2gr<br>q.b. | Demolhar o feijão de véspera. No dia, lavar, descascar e cortar os ingredientes e cozer em água, exceto o feijão (cozido previamente) e a couve (previamente lavada e cortada às tiras). Após cozer, triturar o preparado e adicionar o feijão e a couve. Retificar o tempero). No fim da cozedura, acrescentar o azeite.  |

| F.T. CARNE (F.T.C.)  | Ingredientes  | Capitação   | Método culinário  |
|--|---|---|---|
| F.T.C.1<br>Bife de frango/Porco de tomatada                                      | Bife<br>Cenoura<br>Tomate<br>Cebola<br>Azeite<br>Sal<br>Alho  | 120g<br>40g<br>35g<br>25g<br>3ml<br>≤0,2g<br>q.b.   | Lavar e cortar os bifes de frango/porco e temperar com sal e alho esmagado. Estufar a cenoura cortada às rodela, o tomate cortado aos pedaços e a cebola cortada às meias luas. Adicionar os bifes de frango/porco ao estufado e levar ao lume anterior ou dispô-los em tabuleiros, regar com o estufado e levar ao forno.  |
| F.T.C.2<br>Rancho (porco e vaca aos cubos, grão de bico, massa e couve lombarda) | Grão de bico<br>Carne de vaca<br>Carne de porco<br>Couve lombarda<br>Massa<br>Cenoura<br>Tomate<br>Cebola<br>Chouriço de carne<br>Farinheira<br>Bacon<br>Azeite<br>Sal<br>Sumo de limão<br>Alho/louro | 60g<br>60g<br>60g<br>60g<br>40g<br>40g<br>35g<br>25g<br>15g<br>10g<br>10g<br>3ml<br>≤0,2g<br>q.b.<br>q.b. | De véspera demolhar o grão-de-bico. Lavar e cortar as carnes e temperar com sumo de limão, louro e sal. No dia, preparar a cenoura aos cubos e a couve lombarda em gomos. Cozer o grão-de-bico em água e sal. Estufar as carnes, com a cenoura, a couve lombarda, azeite, sal, cebola picada, alho, louro e tomate. Num tacho à parte cozer a massa. Após cozedura do estufado acrescentar ao preparado o grão-de-bico, a água onde cozeu o grão-de-bico, a massa e a farinheira e deixar apurar. |
| F.T.C.3<br>Chili com arroz branco  | Frango<br>Cebola<br>Tomate<br>(polpa/concentrado)<br>Alho<br>Sal Iodado<br>Feijão<br>Arroz<br>Cebola<br>Azeite  | 130g<br>25g<br>25g<br><br>2g<br>≤0,2g<br>40g<br>45g<br>20g<br>3ml   | Demolhar o feijão de véspera. Cozer o feijão. Num tacho coloca-se o azeite, a cebola, o alho e o tomate. Adiciona-se a frango cortado em pedacinhos e deixa-se cozinhar. Adiciona-se o feijão e se necessário adicionar um pouco de água de cozedura do feijão.   |
| F.T.C.4<br>Perna de porco no forno/  | No forno:<br>Perna de porco/  | 120g  | No forno: De véspera, e após descongelação da carne, temperar a   |



|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
| estufado   | lombo/ pá de porco<br>Azeite<br>Sal<br>Alho<br>Pimentão doce<br><br><u>Estufado:</u><br>Perna de porco/<br>lombo/ pá de porco<br>Tomate (Polpa/<br>concentrado)<br>Cebola<br>Azeite<br>Sal<br>Cenoura guarnição<br>Ervilhas<br>Cogumelos | 3 ml<br>≤0,2g<br>q.b.<br>q.b.<br><br>120g<br>25g<br>25g<br>3 ml<br>≤0,2g<br>q.b.<br>50g<br>50g | carne com alho, sal e pimentão doce. Nos tabuleiros, colocar um pouco de azeite no fundo e seguidamente a carne e levar ao forno. No final da cozedura, cortar às fatias e proceder ao reaquecimento antes de servir.<br><br><u>Estufado:</u> Temperar previamente a carne após descongelação. Picar a cebola, juntar o tomate e levar ao lume com a carne temperada com sal. Ir acrescentando água se necessário. Deixar estufar até a carne atingir a temperatura e consistência de cozedura. Deve servir-se fatiada. |
| F.T.C.5<br>Coxas de frango/ Frango assado  | Coxas de frango<br>Sal<br>Sumo de limão<br>Alho<br>Orégãos<br>Alecrim<br>Salsa   | 165g<br>≤0,2g<br>q.b.<br>q.b.<br>q.b.<br>q.b.<br>q.b.  | De véspera, lavar, preparar e temperar a carne com uma marinada de sumo de limão, alho picado, sal e ervas aromáticas e reservar em ambiente refrigerado. Posteriormente levar as coxas de frango/frango ao forno quente, disposto em tabuleiro e levar ao forno a assar.   |
| F.T.C.6<br>Febras de porco grelhadas com estufado de cenoura e cogumelos/ ervilhas/ feijão verde | Febras de porco<br>Cogumelos/ Ervilhas/<br>Feijão verde<br>Cenoura<br>Tomate<br>Cebola<br>Azeite<br>Sal<br>Ervas aromáticas<br>Alho  | 120g<br>50g/50g/<br>40g<br>40g<br>35g<br>25g<br>3ml<br>≤0,2g<br>q.b.<br>q.b.                   | Preparar o alho, a cebola, a cenoura, o tomate e os cogumelos/ervilhas/feijão-verde e levar a estufar com azeite e ervas aromáticas. Temperar as febras de porco com sal e alho esmagado e levar a grelhar. Após cozedura adicionar o estufado por cima das febras.   |
| F.T.C.7<br>Arroz de aves (frango e peru)   | Peru<br>Frango<br>Arroz<br>Cebola<br>Azeite<br>Sal<br>Ervas aromáticas<br>Louro<br>Alho  | 80g<br>85g<br>60g<br>25g<br>3ml<br>≤0,2g<br>q.b.<br>q.b.<br>q.b.                               | Lavar o frango e o peru e cozer em água temperada com sal, alho, sumo de limão, louro e ervas aromáticas. Após cozedura, desfiar as carnes. Num outro tacho estufar o azeite, a cebola, o alho e o bacon até apurar. Adicionar a água de cozedura das aves no estufado e confeccionar o arroz. Após cozedura, colocar o arroz e a carne desfiada em camadas alternadamente e levar ao forno.  |



|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| F.T.C.8<br>Bife de frango/ peru/Febras de porco grelhado com molho de cogumelos   | Bife de frango/ peru/Febras de porco<br>Cogumelos<br>Cebola<br>Azeite<br>Sal<br>Sumo de limão<br>Alho<br>Ervas aromáticas              | 120g<br><br>50g<br>25g<br>3ml<br>≤0,2g<br>q.b.<br>q.b.<br>q.b.         | Lavar e picar a cebola e o alho e levar ao lume a estufar adicionando o azeite. Seguidamente acrescentar os cogumelos e deixar estufar. Temperar as febras/bifes com sal, sumo de limão, alho e ervas aromáticas e levar a grelhar. Ao servir, regar as febras/bifes com o molho de cogumelos.   |
| F.T.C.9<br>Bife de frango/ peru/Febras de porco gratinadas com molho de cogumelos | Bife de frango/ peru/ febras de porco<br>Cogumelos<br>Cebola<br>Azeite<br>Sal<br>Sumo de limão<br>Alho<br>Ervas aromáticas             | 120g<br><br>50g<br>25g<br>3ml<br>≤0,2g<br>q.b.<br>q.b.<br>q.b.         | Lavar e picar a cebola e o alho e levar ao lume a estufar adicionando o azeite. Seguidamente acrescentar os cogumelos e deixar estufar. Temperar as febras/bifes com sal, sumo de limão, alho e ervas aromáticas. Dispor as febras/bifes num tabuleiro, regar com o molho de cogumelos e levar ao forno a gratinar.  |
| F.T.C.10<br>Frango/ peru estufado com cogumelos/ ervilhas                         | Frango/peru<br>Ervilhas/ cogumelos<br>Tomate<br>Cebola<br>Azeite<br>Sal<br>Salsa<br>Sumo de limão<br>Alho                              | 165g<br>50g/ 50g<br>35g<br>25g<br>3ml<br>≤0,2g<br>q.b.<br>q.b.<br>q.b. | De véspera limpar e cortar a carne em peças e temperar com sal, sumo de limão e alho. No dia, lavar e picar a cebola, o alho e a salsa e cortar o tomate em pedaços pequenos. Estufar os ingredientes referidos com ervilha/cogumelos e azeite. Adicionar a carne ao preparado, em lume médio até cozer.   |
| F.T.C.11<br>Feijoada à portuguesa   | Couve lombarda<br>Carne de vaca<br>Carne de porco<br>Feijão vermelho<br>Tomate<br>Cebola<br>Chouriço de carne<br>Azeite<br>Sal<br>Alho | 60g<br>60g<br>60g<br>40g<br>35g<br>25g<br>10g<br>3ml<br>≤0,2g<br>q.b.  | Demolhar de véspera o feijão e preparar e temperar a carne de vaca aos cubos. No dia, cozer o feijão em água e sal separado das carnes. Cozer a vapor (caso as condições o permitam) a couve lombarda. Fazer um estufado com o azeite, a cebola, o alho e o tomate picados previamente. Adicionar a carne de vaca e porco cortados aos cubos e a cenoura em pedaços pequenos e parte da água de cozer o feijão. Deixar cozer, mexendo de vez em quando. Verificar se necessita de mais água. Num outro tacho cozer o chouriço de carne também em água. Após a carne estar cozida adicionar a couve escorrida, o chouriço de carne cortado em rodelas e o feijão cozido. Envolver tudo e deixar apurar. |
| F.T.C.12<br>Lombo/ pá de porco assada   | Lombo/ pá de porco<br>Cebola<br>Azeite<br>Sal<br>Alho<br>Sumo de limão<br>Noz-moscada<br>Cominhos                                      | 120g<br>25g<br>3ml<br>≤0,2g<br>q.b.<br>q.b.<br>q.b.<br>q.b.            | De véspera, temperar a carne com alho, sal, sumo de limão e as ervas aromáticas indicadas. Lavar as cebolas e o alho. Descascar as cebolas e cortá-las em rodelas e picar o alho. Nos tabuleiros, colocar um pouco de azeite no fundo e seguidamente a cebola e o alho e depois a carne e levar ao forno.  |



|   | Salsa   | q.b.                                  | No final da cozedura, cortar às fatias.   |
|---|---|---------------------------------------|---|
| F.T.C.13<br>Carne de vaca/ Vitela<br>estufada aos cubos | Carne de vaca/ vitela<br>Tomate<br>Cebola<br>Azeite<br>Sal              | 120g<br>35g<br>25g<br>≤0,2g<br>q.b.   | Picar a cebola, o alho e o tomate e levar ao lume com a carne previamente temperada com sal e orégãos. Depois de cozinhada fatiar e servir.   |
| F.T.C.14<br>Pernas de peru/ peru<br>assado              | Perna de peru/ peru<br>Sal<br>Sumo de limão<br>Alho<br>Ervas aromáticas | 165g<br>≤0,2g<br>q.b.<br>q.b.<br>q.b. | De véspera, lavar a carne e cortar e seguidamente fazer uma marinada de sumo de limão, alho picado, sal e ervas aromáticas e colocar a carne a marinar em ambiente refrigerado. Posteriormente levar a carne a forno quente, em tabuleiro, com a pele virada para cima. Envolver a carne com o caldo que se vai formando, até ficar assado. |

| F.T. PEIXE (F.T.P.)  | Ingredientes  | Capitação  | Método culinário   |
|--|---|--|--|
| F.T.P.1<br>Dourada/ Filetes de<br>pescada/ abrótea/ badejo/<br>cardeal/ cardinal/ maruca/<br>palmeta/ pargo/ peixe<br>prata/ peixe rainha/ salmão<br>gratinado | Dourada/ filetes de<br>pescada/ restantes<br>Cenoura<br>Cebola<br>Azeite<br>Sal<br>Salsa<br>Sumo de limão<br>Orégãos<br>Louro<br>Manjerição<br>Alho<br>Pão ralado | 150g/<br>125g/<br>130g<br>40g<br>20g<br>3ml<br>≤0,2g<br>q.b.<br>q.b.<br>q.b.<br>q.b.<br>q.b.<br>q.b.<br>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, dispor no tabuleiro o azeite, a cebola, o peixe e polvilhar com pão ralado, cenoura ralada fina e levar ao forno, deixando gratinar.                                   |
| F.T.P.2<br>Lombos de pescada<br>assados no forno/ Outra<br>espécie autorizada  | Lombos de pescada/<br>Restantes peixes<br>Tomate<br>Cebola<br>Azeite<br>Sal<br>Alho<br>Sumo de limão<br>Salsa<br>Orégãos<br>Louro<br>Tomilho                      | 125g<br>35g<br>25g<br>3ml<br>≤0,2g<br>q.b.<br>q.b.<br>q.b.<br>q.b.<br>q.b.<br>q.b.<br>q.b.                   | 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 sem sementes e levar ao forno. |
| F.T.P.3<br>Dourada/ badejo/ cardeal/<br>cardinal/ palmeta/ pargo/<br>perca/ salmão/ solha/<br>grelhado   | Dourada/ restantes<br>peixes<br>Sal<br>Salsa<br>Sumo de limão<br>Alho   | 150g/130g<br>≤0,2g<br>q.b.<br>q.b.<br>q.b.   | Após limpar e preparar o peixe, temperar com sal, salsa, sumo de limão e alho picado. Grelhar em grelhador ou nas grelhas do forno convetor.   |
| F.T.P.3<br>Lombos de Pescada<br>estufados/ Outra espécie<br>de peixe autorizada  | Lombos de pescada/<br>lulas/ restantes<br>peixes<br>Tomate<br>Cebola<br>Azeite<br>Sal   | 125g/<br>180g/<br>130g<br>35g<br>25g<br>3ml<br>≤0,2g   | Após limpar e preparar o peixe, temperar com sal. Estufar a cebola, o alho, as ervas aromáticas, o tomate cortado aos pedaços e o azeite. Colocar o peixe em tabuleiro, regar com o preparado anterior e levar ao forno convetor OU colocar todos os                                     |

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
|  | Louro<br>Alecrim<br>Orégãos<br>Salsa  | q.b.<br>q.b.<br>q.b.<br>q.b.  | ingredientes num tacho e levar ao lume.  |
| F.T.P.4<br>Empadão de atum com<br>arroz, ervilhas e cenoura                                  | Atum<br>Ervilhas<br>Cenoura<br>Tomate<br>Cebola<br>Azeite<br>Ovo pasteurizado<br>Sal<br>Louro<br>Orégãos                                | 75g<br>50g<br>40g<br>35g<br>25g<br>3ml<br>1 unidade<br>≤0,2g<br>q.b.<br>q.b.        | Estufar o atum, previamente escorrido, com tomate, cebola, louro, orégãos, ervilhas e cenoura (previamente cozidas) e azeite. Triturar 90% do ovo. Num tabuleiro dispor alternadamente camadas de arroz branco (feito de acordo com as indicações referidas nas fichas técnicas dos acompanhamentos), atum e ovo. Na última camada de arroz pincelar com o restante ovo batido (10%) e levar ao forno.   |
| F.T.P.5<br>Arroz de frutos do mar<br>(pescada, camarão e<br>berbigão)                        | Filetes de pescada<br>Arroz<br>Tomate<br>Miolo de camarão<br>Cebola<br>Miolo de berbigão<br>Azeite<br>Sal<br>Salsa<br>Alho              | 130g<br>60g<br>35g<br>25g<br>25g<br>20g<br>3ml<br>≤0,2g<br>q.b.<br>q.b.             | Descascar a cebola, o tomate, os alhos e picar. Estufar o azeite, a cebola, os alhos, o tomate. Após estarem estufados adicionar o miolo de camarão, o miolo de berbigão e água q.b. Posteriormente juntar o arroz. Minutos antes do final da cozedura do arroz adicionar a pescada, previamente cozida e desfiada e envolver. No final, polvilhar com salsa.  |
| F.T.P.6<br>Salada de pescada com<br>batata, cenouras, ervilhas,<br>milho e ovo cozido ralado | Pescada<br>Cenoura<br>Milho<br>Azeite<br>Sal iodado<br>Ovo cozido<br>pasteurizado ralado/<br>picado<br>Batata<br>Ervilha                | 115g<br>40g<br>25g<br>3ml<br>≤0,2g<br>q.b.<br>1 unidade<br><br>150g<br>50g          | Após lavar e preparar o peixe, 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 e picado por cima dos mesmos. Envolver tudo muito bem sem desfazer muito. Após servido, pode ser temperado com azeite e vinagre ou maionese.  |
| F.T.P.7<br>Bacalhau à Brás   | Batata<br>Bacalhau<br>Ovo pasteurizado<br>Cebola<br>Azeitonas pretas<br>Óleo de amendoim/<br>girassol<br>Azeite<br>Sal<br>Salsa<br>Alho | 150g<br>110g<br>1 unidade<br>25g<br>15g<br>10ml<br><br>5ml<br>≤0,2g<br>q.b.<br>q.b. | Cozer o bacalhau, retirar a pele e as espinhas do mesmo e desfiar. Cortar as batatas em palha e as cebolas em rodela 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. |
| F.T.P.8  | Batatas   | 150g  | Cozer o bacalhau, retirar a pele e as  |



|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| Bacalhau à gomes de Sá  | Bacalhau<br>Ovo pasteurizado<br>Cebola<br>Azeitonas pretas<br>Azeite<br>Sal<br>Salsa<br>Alho<br>Louro              | 115g<br>½ unidade<br>25g<br>15g<br>5ml<br>≤0,2g<br>q.b.<br>q.b.<br>q.b.   | 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. |
| F.T.P.9<br>Filetes de pescada/ Badejo/ Cherne/ Maruca/ Solha no forno com molho de limão e ervas aromáticas | Filetes de pescada/<br>Restantes peixes<br>Azeite<br>Sal<br>Salsa<br>Sumo de limão<br>Coentros<br>Alho<br>Cominhos | 150g/<br>130g<br><br>3ml<br>≤0,2g<br>q.b.<br>q.b.<br>q.b.<br>q.b.<br>q.b. | 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.   |
| F.T.P.10<br>Bacalhau gratinado  | Bacalhau<br>Azeite<br>Leite<br>Alho  | 140g<br>5ml<br>q.b.<br>q.b.   | De véspera, demolhar o bacalhau em leite. No dia, levar ao forno com alho picado e azeite.   |

| F.T. Acompanhamentos (F.T.AC) | Ingredientes   | Capitacão                             | Método culinário   |
|-------------------------------|--|---------------------------------------|--|
| F.T. AC. 1<br>Puré de batata  | Batata<br>Leite de vaca UHT meio gordo<br>Sal<br>Noz-moscada | 200g<br>35ml<br><br>≤ 0,2g<br>q.b.    | Descascar as batatas e cozer em água e sal. Após cozedura passar as batatas pelo passe-vite ou desfazê-las com as varas da varinha. Colocar a batata triturada num tacho ao lume e juntar o leite quente. Adicionar a noz-moscada, mexer sempre até obter uma consistência mole. |
| F.T. AC. 2<br>Batata assada   | Batata<br>Azeite<br>Sal<br>Salsa<br>Orégãos                  | 200g<br>3ml<br>≤ 0,2g<br>q.b.<br>q.b. | Descascar e cortar as batatas em quartos ou aos cubos. Colocar as batatas num tabuleiro e adicionar o sal, a salsa, os orégãos e por fim o azeite. Levar ao forno até cozer ao ponto de ficarem coradas.   |
| F.T.AC. 3<br>Batata cozida    | Batata<br>Sal  | 200g<br>≤ 0,2g                        | Descascar e cortar as batatas ao meio ou aos cubos e cozer em água e sal ou em tabuleiros perfurados no forno convetor (s/ adição de sal).   |
| F.T. AC. 4<br>Batata corada   | Batata<br>Azeite<br>Sal<br>Orégãos<br>Manjerição             | 200g<br>3ml<br>≤ 0,2g<br>q.b.<br>q.b. | Descascar e cortar as batatas aos cubos e cozer em água e sal ou em tabuleiro perfurado a vapor. Num tabuleiro liso dispor as batatas e regar com um fio de azeite e polvilhar com manjerição e orégãos. Levar ao forno e deixar corar.  |
| F.T. AC. 5                    | Batata   | 150gr                                 | Descascar e cortar as batatas aos cubos e  |



|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| <b>Salada Russa</b> (batata, cenoura, ervilhas, e feijão-verde)/ <b>Salada Camponesa</b> (batata, cenoura, ervilhas e milho)              | Ervilhas<br>Cenoura<br>Feijão-verde/Milho<br>Sal   | 50gr<br>50gr<br>40/25gr<br>≤ 0,2g  | cozer em água e sal ou em tabuleiro perfurado a vapor. Cozer também as cenouras, o feijão-verde e as ervilhas em água e sal ou em tabuleiro perfurado a vapor. Depois de cozidos todos os legumes envolver com as batatas.  |
| <b>F.T. AC. 6</b><br><b>Arroz de cenoura/milho/ervilhas/ cogumelos/couve</b>  | Arroz<br>Cenoura/ milho/<br>ervilhas/cogumelos/<br>Couve<br>Cebola<br>Azeite<br>Sal  | 60g<br>30g/ 25g/<br>30g/ 50g/<br>30g<br>20g<br>3 ml<br>≤ 0,2g                  | Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar a cenoura cortada aos cubos ao milho/ervilhas previamente cozidos, de preferência a vapor. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero.  |
|   | Alho   | q.b  |   |
|   | Tomate<br>Feijão-verde<br>Cenoura<br>Brócolos<br>Milho<br>Cebola<br>Azeite<br>Sal  | 35gr<br>40gr<br>30gr<br>40gr<br>35gr<br>20gr<br>3ml<br>≤ 0,2g                  |   |
| <b>F.T. AC. 7</b><br><b>Arroz branco</b>  | Arroz<br>Cebola<br>Azeite<br>Sal<br>Alho   | 60g<br>25g<br>3ml<br>≤ 0,2g<br>q.b.  | Picar o alho e a cebola e estufar em azeite. Adicionar água ao preparado. Após fervura acrescentar o arroz. No final retificar o tempero.   |
| <b>F.T. AC. 8</b><br><b>Esparguete/espírais/macarronete/fusili</b>  | Massa<br>Sal   | 60g<br>≤ 0,2g  | Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar a massa (esparguete/espírais/macarronete/ fusili) e parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero   |
| <b>F.T. AC. 9</b><br><b>Ervilhas/ cenoura/ couve-flor/ milho/ cenoura baby/ feijão-verde/ couve lombarda/ couve-de-bruxelas/ brócolos</b> | Couve-lombarda<br>Brócolos<br>Couve-flor<br>Cenoura<br>Ervilhas<br>Feijão-verde<br>Cenoura baby<br>Couve-de-bruxelas<br>Milho<br>Sal | 60gr<br>45gr<br>60gr<br>40gr<br>50gr<br>40gr<br>40gr<br>30gr<br>25gr<br>≤ 0,2g | Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar o(s) legume(s) mencionados e adicionar parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero OU levar o(s) legume(s) em tabuleiro perfurado ao forno convetor e colocar no módulo de cozedura a vapor, sem adicionar sal. Deixar cozer. |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| <b>F.T. AC. 10</b><br><br><b>Estufado de legumes</b><br>(brócolos/ cenoura/ tomate/<br>feijão-verde/ cogumelos/<br>ervilhas/ curgete)                                | Brócolos<br>Feijão-verde<br>Cenoura<br>Ervilhas<br>Curgete<br>Cogumelos<br>Tomate<br>Cebola<br>Azeite<br>Sal<br>Alho                   | 45gr<br>40gr<br>40gr<br>50gr<br>40gr<br>50gr<br>35gr<br>25gr<br>3ml<br>≤ 0,2g<br>q.b. | Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar o(s) legume(s) mencionados e adicionar parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero OU levar o(s) legume(s) em tabuleiro perfurado ao forno convetor e colocar no módulo de cozedura a vapor, sem adicionar sal. Deixar cozer. Num tacho à parte colocar cebola, alho e o(s) respetivo(s) legume(s), adicionar o azeite e levar ao lume a estufar. |
| <b>F.T. AC.11</b><br><br><b>Salada tricolor</b><br>(cenoura, cogumelos,<br>ervilhas)   | Batata<br>Ervilhas<br>Feijão-verde<br>Cenoura<br>Cebola<br>Sal<br>Alho   | 150g<br>50g<br>40g<br>40g<br>20g<br>≤ 0,2g<br>q.b.                                    | Cozer os legumes e as batatas separadamente (em água ou a vapor) numa panela com água a ferver e sal. De seguida, colocar as batatas cortadas aos cubos e os legumes. Após servido, pode ser temperado com azeite.  |
| <b>F.T. AC.12</b><br><br><b>Arroz de feijão</b>  | Arroz<br>Tomate<br>Feijão-vermelho<br>Cebola<br>Azeite<br>Sal<br>Alho  | 60g<br>35g<br>20g<br>25g<br>3ml<br>≤ 0,2g<br>q.b.                                     | Estufar a cebola, o alho e o tomate em azeite. Adicionar o feijão previamente demolido e cozido. Adicionar a água de cozer o feijão. Após fervura adicionar o arroz.  |
| <b>F.T. AC.13</b><br><b>Macedónia de legumes<br/>estufados</b>   | Alho<br>Cebola<br>Azeite<br>Feijão-verde<br>Ervilhas<br>Cenoura<br>Azeite<br>Sal   | q.b.<br>25g<br>3ml<br>40g<br>50g<br>40g<br>5ml<br>≤ 0,2g                              | Levar a água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar os legumes mencionados e adicionar parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero OU levar os legumes em tabuleiro perfurado ao forno convetor e colocar no módulo de cozedura a vapor, sem adicionar sal. Deixar cozer. Num tacho à parte colocar a cebola, alho e o(s) respetivo(s) legume(s), adicionar o azeite e levar ao lume a estufar.     |
| <b>F.T. SALADAS (F.T.SLD)</b>  | <b>Ingredientes</b>  | <b>Capitaça<br/>o</b>   | <b>Método culinário</b>   |
| <b>F.T. SLD</b><br><b>Beterraba/ Pepino/<br/>Tomate/ Alface/ Couve-<br/>roxa/ Milho/ Cenoura/<br/>Couve em juliana/<br/>Pimento/ Couve-de-<br/>bruxelas/ Curgete</b> | Beterraba/ Pepino/<br>Tomate<br>Alface/ Couve-roxa/<br>Milho<br>Cenoura/<br>Couve Juliana<br>Pimento/<br>Couve-de-bruxelas/<br>Curgete | 30g/ 30g<br>40g<br>30g/ 25g<br>25g<br>30g<br>60g<br>20g<br>30g<br>40g                 | Preparar, lavar e desinfetar o vegetal segundo as indicações do Manual da Qualidade e da ficha técnica do produto a utilizar.   |
| <b>F.T. SOBREMESAS(F.T.SOB)</b>  | <b>Ingredientes</b>  | <b>Capitaça<br/>o</b>   | <b>Método culinário</b>   |
| <b>F.T. SOB. 1</b>   | Kiwi<br>Morangos/ Cereja<br>Pêssego/Nectarina/<br>Maça/Pera/<br>Clementina/  | 120g<br>120g<br>170g  | 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.   |





|  |                           |           |  |
|--|---------------------------|-----------|--|
| Fruta                                      | Tangerina                 |           | Polvilhar a gosto com canela antes de consumir.  |
|  | Laranja/ Uva/             | 130g      |  |
|  | Ananás/ Abacaxi           |           |  |
|  | Alperce/ Damasco          | 120g      |  |
|  | Ameixa/ Nêspira           |           |  |
| F.T. SOB. 2<br>Aletria                     | Melão                     | 170g      | Cozer a massa juntamente com a casca de limão. Depois da massa estar cozida, escorrer alguma água que nela exista. Colocar o leite e o açúcar e deixar ferver em lume brando. Quando o leite estiver reduzido, retirar o preparado do lume e adicionar a gema pasteurizada, voltando a levá-la ao lume brando até cozer a gema, sem, no entanto, deixar que esta talhe. Colocar de seguida nas taças e deixar arrefecer no frigorífico. Decorar com canela em pó.  |
|  | Meloa                     | 180g      |  |
|  | Melancia                  | 180g      |  |
|  | Massa miúda crua          | 30gr      |  |
|  | Açúcar branco             | 4-6gr     |  |
| F.T. SOB. 3<br>Gelatina vegetal com frutas | Leite Vaca UHT meio gordo | 10ml      | 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.   |
|  | Gema de ovo pasteurizada  | 5gr       |  |
|  | Canela em pó              | 1gr       |  |
|  | Casca de limão            | q.b.      |  |
|  | Água                      | 80ml      |  |
| F.T. SOB. 4<br>Leite-creme                 | Gelatina em pó            | 16g       | 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. |
|  | Abacaxi                   | 10g       |  |
|  | Laranja                   | 10g       |  |
|  | Morango                   | 10g       |  |
|  | Açúcar branco             | 4-6g      |  |
| F.T. SOB. 5<br>Sorvete                     | Leite vaca UHT meio gordo | 200ml     | Congelação   |
|  | Gema de ovo pasteurizada  | 5g        |  |
|  | Canela em pó              | 1g        |  |
|  | Pau de canela             | 1g        |  |
|  | Casca de limão            | q.b.      |  |
| F.T. VEGETARIANAS                          | Ingredientes              | Capitacão | Método Culinário   |
| F.T. VEG. 1<br>Empadão de legumes e soja   | Batata                    | 200g      | Demolhar a soja durante 15 minutos. Num tacho, colocar o azeite, a cebola, alho, a soja, os cogumelos e por fim adicionar os legumes e deixar a estufar. De seguida, colocar num tabuleiro uma camada de legumes e outra de puré de batata.  |
|  | Rebentos de soja          | 30g       |  |
|  | Cogumelos                 | 50g       |  |
|  | Cenoura                   | 40g       |  |
|  | Brócolos / Couve-flor     | 60g       |  |
|  | Alho francês              | 40g       |  |
|  | Cebola                    | 40g       |  |



|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
|   | Alho<br>Sal  | q.b.<br>≤ 0,2g  |   |
| <b>F.T.VEG. 2</b><br><b>Massa Siciliana</b>   | Grão-de-bico<br>Esparguete<br>Cebola<br>Alho<br>Orégãos<br>Manjerição<br>Azeitonas<br>Tomate cereja<br>Azeite<br>Sal<br>Raspa de laranja         | 80g<br>50g<br>30g<br>q.b.<br>q.b.<br>q.b.<br>30g<br>50g<br>q.b.<br>≤ 0,2g<br>q.b.           | Colocar uma panela grande cheia de água ao lume. Num tacho, colocar a cebola cortada aos cubos, o alho, o azeite e deixe estufar até ficar dourado. Adicionar a raspa de laranja e os orégãos. Apagar e lume e reservar.<br>De seguida, ferva a água com sal num tacho, junte a massa e coza-a, ou até poderá ficar al dente. De seguida, adicione uma chávena de água de cozer a massa ao preparado anterior bem como o grão-de-bico, a massa e deixe ferver. Junte as azeitonas, o manjerição e os tomates. |
| <b>F.T.VEG. 3</b><br><b>Salada de legumes</b><br>(batata, ervilha, cenoura, feijão-verde e milho) | Batata<br>Ervilhas<br>Cenoura<br>Feijão-vermelho<br>Feijão-verde<br>Milho<br>Couve-flor<br>Brócolos<br>Pimento Variado<br>Azeite<br>Sal<br>Salsa | 200g<br>50g<br>50g<br>50g<br>50g<br>30g<br>80g<br>60g<br>Opcional<br>q.b.<br>≤ 0,2g<br>q.b. | Descascar e cortar as batatas em cubos e cozer em água e sal ou em tabuleiro perfurado a vapor. Cozer também as cenouras, o feijão-verde e as ervilhas em água e sal ou em tabuleiro perfurado a vapor.<br>Depois de cozidos todos os legumes, envolver com as batatas e o milho.   |
| <b>F.T.VEG. 4</b><br><b>Cogumelos grelhados</b><br>com arroz e feijão preto                       | Cogumelos brancos frescos inteiros<br>Feijão preto cozido<br>Cebola<br>Alho<br>Coentros<br>Polpa de tomate<br>Molho de soja<br>Sal<br>Azeite     | 100g<br>80g<br>25g<br>q.b.<br>q.b.<br>10g<br>q.b.<br>≤ 0,2g<br>q.b.                         | Picar a cebola, o alho, e os coentros e fazer o refogado com azeite. Depois adicionar o feijão preto cozido, a polpa de tomate, temperar com sal e deixar apurar. Grelhar os cogumelos aos quartos e no final regar com molho de soja a gosto.<br>Servir com arroz branco.  |

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| <p><b>F.T.VEG. 5</b></p> <p><b>Legumes salteados com broa, tofu e batata gratinada com salsa e coentros</b></p>            | <p>Alho<br/>Cebola<br/>Azeite<br/>Tofu<br/>Couve<br/>Cenoura<br/>Alho francês<br/>Curgete<br/>Pimentos variados<br/>Milho<br/>Amêndoas laminadas<br/>Broa<br/>Salsa/ Coentros/<br/>Manjerição<br/>Sal<br/>Molho de soja</p>                                   | <p>q.b.<br/>25g<br/>q.b.<br/>140g<br/>80g<br/>50g<br/>40g<br/>40g<br/>25g<br/>80g<br/>25g<br/>50g<br/>q.b.<br/>q.b.<br/>≤ 0,2g<br/>q.b.</p>                         | <p>Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar os legumes mencionados e adicionar parte do sal e deixar cozer. No final, retifique os temperos ou levar os legumes em tabuleiro perfurado ao forno convetor e colocar no módulo de cozedura a vapor, sem adicionar sal. Deixar cozer. Num tacho à parte colocar a cebola, o alho, o tofu e os respetivos legumes, adicionar o azeite, molho de soja a gosto e levar a estufar. De seguida, colocar os legumes, o milho e a amêndoa num tabuleiro e polvilhar com broa triturada envolvida em salsa picada e azeite e levar ao forno. Por fim, gratinar a batata e polvilhar com um fio de azeite, salsa, coentros e sal. Levar ao forno e deixar assar.</p> |
| <p><b>F.T.VEG. 6</b></p> <p><b>Lasanha de soja e legumes</b></p>   | <p>Folhas de lasanha<br/>Soja granulada<br/>Espinafres<br/>Cenoura<br/>Pimento<br/>Alho francês<br/>Nozes<br/>Cebola<br/>Azeite<br/>Alho<br/>tomate<br/>Sal<br/>Farinha de trigo<br/>Bebida Vegetal de Soja<br/>Pimenta<br/>Noz moscada<br/>Molho de soja</p> | <p>3 placas<br/>30g<br/>150g<br/>50g<br/>25g<br/>40g<br/>25g<br/>25g<br/>q.b.<br/>q.b.<br/>30g<br/>≤ 0,2g<br/>q.b.<br/>1<br/>chávena<br/>q.b.<br/>q.b.<br/>q.b.</p> | <p>Cozer as folhas de lasanha em água durante 2 minutos, até amolecerem. Num tacho, juntar a cebola, o alho e o azeite e deixe refogar. Adicione a soja, os espinafres, a cenoura, pimento, alho francês e as nozes. Tempere com sal. À parte, fazer o molho bechamel com a farinha de trigo, bebida vegetal de soja e azeite a gosto, pimenta e noz moscada. Num tabuleiro, fazer camadas com a lasanha, o preparado de soja e legumes, o tomate cortado as rodela e o molho bechamel. Levar ao forno.</p>   |
| <p><b>F.T.VEG. 7</b></p> <p><b>Jardineira de legumes (batata, cenoura, feijão-verde, grão de bico, couve, pimento)</b></p> | <p>Batata<br/>Ervilhas<br/>Feijão-verde<br/>Cenoura<br/>Tomate<br/>Pimento<br/>Grão-de-bico<br/>Cebola<br/>Azeite<br/>Sal</p>   | <p>200g<br/>45g<br/>40g<br/>40g<br/>35g<br/>30g<br/>60g<br/>25g<br/>3ml<br/>≤ 0,2g</p>  | <p>Picar a cebola e o alho. Lavar e cortar aos cubos as batatas. Estufar a cebola, o alho, o azeite e o tomate. Adicionar água e quando esta estiver a ferver, adicionar as batatas e mais tarde os legumes previamente cozidos, de preferência, a vapor, bem como o grão ou as lentilhas.</p>  |



|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| <p><b>F.T.VEG. 8</b></p> <p><b>Feijoada com cogumelos e arroz</b></p>                                 | <p>Feijão branco cozido<br/>Cogumelos<br/>Pleurotus<br/>Couve coração<br/>Cenoura<br/>Cebola<br/>Alho<br/>Tomate maduro<br/>Pimentão-doce<br/>Cominhos<br/>Azeite<br/>Sal</p>  | <p>80g<br/>75g<br/>80g<br/>40g<br/>25g<br/>q.b.<br/>35g<br/>q.b.<br/>q.b.<br/>q.b.<br/>q.b.<br/>≤ 0,2g</p>  | <p>Numa caçarola, com um fio de azeite refogue o alho e a cebola até esta ficar translúcida. Junte o tomate, a cenoura e deixe cozinhar cerca de 5 minutos. Acrescente a couve e os cogumelos e salteie até ficarem tenros. Adicione o feijão e a água e tempere com sal. Deixe ferver durante alguns minutos para os sabores se cruzarem.<br/>Sirva a feijoada polvilhada com salsa e acompanhe com arroz ou cuscuz.</p>  |
| <p><b>F.T.VEG. 9</b></p> <p><b>Esparguete vegetariano À Bolonhesa</b></p>                             | <p>Esparguete<br/>Rebentos de soja<br/>Cebola<br/>Tomate<br/>Louro<br/>Pimento verde/<br/>Vermelho<br/><br/>Cogumelos<br/>Ervilhas<br/>Azeite<br/>Sal</p>  | <p>50g<br/>70g<br/>40g<br/>35g<br/>q.b.<br/>30g<br/><br/>45g<br/>q.b.<br/>q.b.<br/>≤ 0,2g</p>   | <p>Cozer o esparguete em água e sal.<br/>Fazer o refogado com azeite e a cebola e adicionar o tomate, as ervilhas, o louro, o pimento vermelho, cortado aos cubos e os cogumelos. Adicionar os rebentos de soja e deixar cozinhar em lume branco. Adicione o preparado ao esparguete e sirva.</p>  |
| <p><b>F.T.VEG. 10</b></p> <p><b>Arroz de lentilhas/ feijão com legumes mediterrânicos assados</b></p> | <p><u>Para o arroz:</u><br/>Arroz<br/>Tomate<br/>Lentilhas<br/>Cebola<br/>Azeite<br/>Sal<br/>Alho<br/><br/><u>Para os legumes:</u><br/>Beringela<br/>Curgete<br/>Pimento<br/>Cebola<br/>Cenoura<br/>Tomate<br/>Azeite<br/>salsa<br/>Nozes<br/>Alho</p> | <p>80g<br/>35g<br/>80g<br/>40g<br/>q.b.<br/>≤ 0,2g<br/>q.b.<br/><br/>40g<br/>40g<br/>25g<br/>40g<br/>40g<br/>35g<br/>q.b.<br/>q.b.<br/>15g<br/>q.b.</p> | <p>Estufar a cebola, o alho e o tomate em azeite.<br/>Adicionar o feijão/lentilhas previamente demolido e cozido.<br/>Adicionar a água de cozer o feijão. Após fervura, adicionar o arroz e adicionar a salsa e ou/coentros.<br/>Para os legumes:<br/>Fazer camadas das fatias de beringela num passador, polvilhando cada camada com um pouco de sal, e deixar escorrer no lava-louça durante 20 minutos. Depois passar por água corrente, escorrer bem e enxugar com papel de cozinha. Aquecer o forno a 220°C.<br/>Colocar as fatias de beringela, as curgetes, os pimentos, a cebola, as cenouras e o tomate num tabuleiro de ir ao forno. Pincelar ligeiramente com azeite e assá-los durante cerca de 30 minutos ou até ficarem dourados. Transferir os legumes para uma travessa.<br/>À medida que os legumes vão arrefecendo, espalhar mais azeite por cima.<br/>Quando estiverem à temperatura ambiente, misture a salsa fresca e as nozes picadas.</p> |

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <p><b>F.T.VEG. 11</b><br/><b>Chili vegetariano</b></p>   | <p>Cenoura<br/>Feijão encarnado<br/>Couve-flor<br/>Aipo<br/>Cebola<br/>Alho<br/>Tomate<br/>Pelado/triturado<br/>Azeite<br/>Orégãos<br/>Arroz<br/>Cebola (p/arroz)<br/>Azeite<br/>Sal</p>      | <p>80g<br/>80g<br/>100g<br/>45g<br/>25g<br/>2g<br/>25g<br/>q.b.<br/>q.b.<br/>50g<br/>20g<br/>q.b.<br/>≤ 0,2g</p> | <p>De véspera demolhar o feijão. No dia cozer o feijão em água com sal. Arranjar a cenoura, a couve-flor e o aipo. Numa panela, colocar a cebola, alho, tomate e o azeite. Juntar os legumes e o feijão. Se necessário, adicionar água de cozedura do feijão, temperar com orégãos e deixar estufar. Para o arroz: Picar o alho e a cebola, e estufar em azeite. Adicionar água ao preparado. Após fervura acrescentar o arroz. No final retificar o tempero e servir com o preparado de legumes.</p>   |
| <p><b>F.T.VEG. 12</b><br/><b>Rancho Vegetariano</b><br/>(Grão-de-bico, macarronete, couve lombarda/coração de boi, cenoura, alho francês, curgete)</p> | <p>Cebola<br/>Alho<br/>Tomates maduros<br/>Grão-de-bico cozido<br/>Couve lombarda/<br/>Coração de boi<br/>Alho francês<br/>Cenoura<br/>Curgete<br/>Massa tipo macarrão<br/>Azeite<br/>Sal</p> | <p>25g<br/>q.b.<br/>35g<br/>100g<br/>80g<br/>40g<br/>40g<br/>40g<br/>50g<br/>q.b.<br/>≤ 0,2g</p>                 | <p>Fazer um refogado leve com azeite, a cebola, o alho, a salsa desidratada, o louro. Juntar o tomate e, de seguida, adicionar a couve lombarda, a cenoura, o alho francês, a curgete e água necessária à cozedura. Posteriormente, adicionar o macarronete, o grão e a soja. Retifique o tempero e o líquido de cozedura.</p>  |
| <p><b>F.T.VEG. 13</b><br/><b>Salada de três feijões</b></p>  | <p>Azeite<br/>Limão<br/>Polpa de tomate<br/>Vinagre de malte<br/>Cebolinho<br/>Feijão-verde<br/>Feijão branco<br/>Feijão-vermelho<br/>Tomates<br/>Croutons<br/>Sal</p>                        | <p>q.b.<br/>q.b.<br/>10g<br/>q.b.<br/>q.b.<br/>40g<br/>60g<br/>60g<br/>30g<br/>30g<br/>□ 0,2g</p>                | <p>Colocar o azeite, o sumo de limão, a polpa de tomate, o vinagre de malte e o cebolinho picado numa grande tigela e bata até obter uma mistura homogénea. Reservar. Cozer o feijão-verde em água a ferver com pouco sal durante 4-5 minutos até ficar tenro. Juntar o feijão-verde, o feijão-de-soja e o feijão-vermelho ao molho, mexendo tudo. Adicionar os tomates à mistura de feijões, remexendo suavemente para que tudo fique bem envolvido no molho. Tempere com sal e pimenta. Colocar a salada de três feijões no prato e guarnecer com cebolinho picado e tostas "croutons".</p> |





|   |                    |        |   |
|---|--------------------|--------|---|
| <b>F.T.VEG. 14</b><br><b>Tarteletes de cogumelos e tofu</b>                   | Massa filo         | 50g    | <p>Cortar as folhas de massa filo em quadrados de 10 cm de lado e use-os para revestir quatro formas individuais de tarte, pincelando cada camada de massa com creme vegetal derretida. Forrar as formas com papel de alumínio ou papel vegetal e colocar feijões secos por cima. Levar ao forno previamente aquecido, a cerca de 200°C, durante 6 minutos, até ficarem ligeiramente douradas.</p> <p>Tirar as tarteletes do forno e retirar cuidadosamente o papel de alumínio ou vegetal e os feijões secos. Reduzir a temperatura do forno para 180°C.</p> <p>Colocar o creme vegetal que sobrar numa frigideira com óleo de amendoim e cozinhar as amêndoas laminadas, em lume brando até alourarem. Retirá-los com uma espumadeira e escorrê-los sobre papel absorvente.</p> <p>Juntar os cogumelos e o tofu à frigideira e cozinhá-los, em lume brando, mexendo com frequência, durante cerca de 5 minutos. Adicionar a salsa picada e o molho de soja e temperar a gosto com sal e pimenta.</p> <p>Dividir os cogumelos e o tofu pelas formas e espalhar as amêndoas laminadas por cima. Voltar a colocar as tarteletes de cogumelos no forno durante cinco minutos para as aquecer e guarneça-as com pés de salsa</p> <p>Servir acompanhado por salada.</p> |
|   | Creme vegetal      | 30g    |   |
|   | Tofu               | 180g   |   |
|   | Óleo de amendoim   | q.b.   |   |
|   | Amêndoas laminadas | 10g    |   |
|   | Sal                | ≤ 0,2g |   |
|   | Cogumelos mistos   | 100g   |   |
|   | Salsa              | q.b.   |   |
|   | Pimentos           | q.b.   |   |
|   | Molho de soja      | q.b.   |   |
| <b>F.T.VEG.15</b><br><b>Massinha de seitan e legumes (cenoura e brócolos)</b> | Massa              | 50g    | <p>Fazer o refogado com o azeite, tomate, alho e cebola. Adicionar o seitan cortado em cubinhos. Deixar apurar. Acrescentar água para cozer a massa e adicionar a massa. Deixar cozinhar.</p> <p>A cenoura e os brócolos, previamente arranjados, são cozidos num tacho à parte, em água temperada com sal.</p>   |
|   | Cebola             | 25g    |   |
|   | Alho               | 2g     |   |
|   | Tomate             | 25g    |   |
|   | Azeite             | 9ml    |   |
|   | Cenoura            | 80g    |   |
|   | Seitan             | 80g    |   |
|   | Brócolos           | 100g   |   |
|   | Sal                | ≤ 0,2g |   |



|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| <p><b>F.T.VEG.16</b></p> <p><b>Hambúrguer de grão e legumes com arroz de ervilhas e cenoura</b></p> | <p><u>Hambúrguer:</u></p> <p>Cebola 40g</p> <p>Cenoura 60g</p> <p>Curgete 60g</p> <p>Alho qb</p> <p>Grão-de-bico cozido 80g</p> <p>Flocos de aveia ou pão ralado 15g</p> <p>Sal ≤ 0,2g</p> <p>Pimenta qb</p> <p>Noz-moscada qb</p> <p>Azeite qb</p> <p><u>Para o Arroz:</u></p> <p>Arroz 60g</p> <p>Ervilha 30g</p> <p>Cenoura 30g</p> |  | <p><u>Cozer o grão e triturar:</u></p> <p>Saltear no azeite a cebola, a curgete, cenoura alhos e temperos até amolecerem e deixarem de perder líquidos.</p> <p>Juntar o grão e os flocos de aveia ou o pão ralado que se destina a absorver algum excesso de líquidos dos legumes e dar consistência ao hambúrguer.</p> <p>Deixar em repouso no frigorífico cerca de uma hora, no caso de ter de usado os flocos, que precisam de tempo para hidratarem e molde a massa com a forma de hambúrguer.</p> <p>Passar por pão ralado, pressionando para que adira bem e levar a forno médio por cerca de 20 minutos ou até estarem louros.</p> <p>Servir quentes, com arroz de ervilhas e cenouras.</p> |
| <p><b>F.T.VEG.17</b></p> <p><b>Massa primavera</b></p>  | <p>Massa espiral 80g</p> <p>Feijão frade 80g</p> <p>Alho 2 dentes</p> <p>Cebola 40g</p> <p>Azeite qb</p> <p>Tomate 50g</p> <p>Azeitonas pretas 6g</p> <p>Ananás 80g</p> <p>Nozes 15g</p> <p>Avelãs laminadas 15g</p> <p>Sal ≤ 0,2g</p> <p>Ervas aromáticas frescas (orégãos, manjerição, coentros, hortelã) Qb</p>                     |  | <p>Leve ao lume uma panela com água abundante. Junte a massa, sal e um fio de azeite. Deixar cozer durante cerca de 8 minutos. Passe a massa por água fria, escorra e reserve.</p> <p>Numa panela à parte, salteie os alhos e a cebola, previamente picados no azeite. Deixe alourar um pouco e adicione o tomate cortado em pequenos cubos. Deixe cozinhar um pouco.</p> <p>Quando o tomate estiver desfeito e apresentar um aspeto cremoso, retire a panela do lume. Verta este molho sobre a massa e envolva o feijão previamente cozido. Decore com azeitonas pretas e ananás aos pedaços. Salpique com ervas aromáticas picadas.</p>  |
| <p><b>F.T.VEG.18</b></p> <p><b>Feijoada vegetariana com soja</b></p>                                | <p>Feijão 40g</p> <p>Soja 40g</p> <p>Cebola 50g</p> <p>Alho qb</p> <p>Azeite 9ml</p> <p>Tomate maduro 80g</p> <p>Couve 80g</p> <p>Cenoura 60g</p> <p>Salsa/ Coentros qb</p> <p>Sal ≤ 0,2g</p>  |  | <p>Colocar a soja de molho na água durante 25 minutos. Esprema bem e reserve. Pique a cebola e o alho e refogue-os no azeite. Corte o tomate e o repolho em pedaços e a cenoura em rodela.</p> <p>Junte tudo ao refogado e cozinhe por uns 10 minutos em fogo baixo com a panela tampada. Adicione água e quando começar a ferver junte a couve. Por fim adicione o feijão, previamente cozido, e a soja e deixe 10 minutos ao lume. Tempere com sal. No</p>   |



|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | final adicione os coentros e a salsa antes de servir.   |
| <b>F.T.VEG.19</b><br><b>Malandrinho de feijão com almôndegas de oleaginosas</b>  | <u>Arroz:</u><br>Arroz 60g<br>Feijão 40g<br>Grelas 80g<br>Cebola 20g<br>Alho 2g<br>Azeite qb<br>Tomate 45g<br>Sal ≤ 0,2g<br><u>Almôndegas de oleaginosas:</u><br>Amêndoas/ avelãs/ nozes (mistura de oleaginosas) 100g<br>Cenoura 100g<br>Azeite qb<br>Cebola 10g<br>Salsa qb<br>Alho qb<br>Pão ralado 2 c. sopa<br>Sal ≤ 0,2g |  | <u>Arroz:</u><br>Leve ao lume o azeite, a cebola picada e o tomate aos cubos e deixe alourar ligeiramente. Acrescente o arroz, envolva e adicione a água (1 porção de arroz para 3 porções de água), acrescente os grelos e o feijão previamente cozido, tempere de sal e deixe cozinhar lentamente por vinte minutos.<br><u>Almôndegas de oleaginosas:</u><br>Triture as oleaginosas, a cenoura cozida e o azeite até obter um creme. Pique a cebola e a salsa finamente e junte ao preparado anterior. De seguida junte o alho, o sal e o pão ralado e misture.<br>Com uma colher, retire pequenas porções de massa e molde bolinhas. Passe-as por pão ralado.<br>Leve ao forno durante 15 a 20 minutos até dourarem. |
| <b>F.T.VEG. 20</b><br><b>Seitan no forno com cebola e batata às rodelas</b>  | Seitan 80g<br>Cebola 25g<br>Azeite 9ml<br>Batata 140g<br>Alho q.b.<br>Sal ≤ 0,2g<br>Orégãos q.b.   |  | Fatiar o seitan. Colocar o seitan num tabuleiro de ir ao forno com orégãos, cebola e azeite.<br>Arranjar as batatas e cortar em rodelas. Num tabuleiro, dispor as batata e levar ao forno temperadas com azeite, alho e sal.  |
| <b>F.T.VEG. 21</b><br><b>Fettucini com grão, cogumelos e natas</b>   | Massa fettucini 80g<br>Grão-de-bico 80g<br>Cogumelos 80g<br>Ananás 80g<br>Amêndoa picada 25g<br>Levedura de cerveja 10g<br>Cebola 40g<br>Azeite q.b.<br>Sal ≤ 0,2g<br>Natas de soja 30g  |  | Cozer a massa em água fervente e sal.<br>Fazer um refogado com o azeite e a cebola picadinha, cogumelos e grão-de-bico previamente cozido.<br>Juntar ao refogado natas de soja. Servir com pedaços de ananás e o molho.   |
| <b>F.T.VEG. 22</b><br><b>Salada de verão (feijão frade e salsa com batata cozida) e macedónia de legumes estufados</b> | Feijão-frade 100g<br>Feijão-verde 40g<br>Cenoura 40g<br>Brócolos 60g<br>Tomates cherry 30g<br>Cebola 40g<br>Batata 100g<br>Salsa q.b.<br>Azeite q.b.   |  | Numa panela coza o feijão-frade, devidamente demolido. Coza o feijão-verde, cenoura e os brócolos a vapor.<br>De seguida, misture o feijão-frade, o feijão-verde, a cenoura, os brócolos e por fim os tomates inteiros ou cortados a meio, a cebola e a salsa.  |

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <p><b>F.T.VEG. 23</b></p> <p><b>Almôndegas de lentilhas com arroz/batata</b></p>   | <p>Lentilhas vermelhas<br/>Alho francês<br/>Beringela<br/>Cogumelos<br/>Cebola<br/>Dentes de alho<br/>Pimento vermelho<br/>Cenoura<br/>Tomate maduro<br/>Manjerição/<br/>Coentros<br/>1 chávena farinha de arroz<br/>Pão ralado s/ glúten<br/>Cominhos<br/>Açafrão das índias<br/>Azeite<br/>Sal<br/>Molho de tomate:<br/>Cebolas<br/>Alho<br/>Tomates bem maduros s/ pele nem sementes<br/><br/>Azeite<br/>Sal</p> | <p>80g<br/>40g<br/>40g<br/>40g<br/>40g<br/>q.b.<br/>30g<br/>40g<br/>25g<br/>q.b.<br/>q.b.<br/>15g<br/><br/>15g<br/>q.b.<br/>q.b.<br/>q.b.<br/>≤ 0,2g<br/><br/>80g<br/>q.b.<br/>150g<br/><br/>q.b.<br/>≤ 0,2g</p> | <p>Corte o alho francês em juliana, pique a beringela, a cebola, o alho e o pimento e rale a cenoura.</p> <p>Numa panela colocar o azeite, o alho e a cebola e deixe refogar. Junte o alho francês, a beringela, o pimento, a cenoura e o molho de tomate, salteie por alguns minutos, misture as lentilhas e manjerição.</p> <p>Triture grosseiramente com a varinha mágica. Adicione farinha e mexa bem.</p> <p>Retire colheradas de massa e molde as almôndegas. Se for necessário, junte um pouco mais de farinha ou azeite.</p> <p>Forre um tabuleiro com papel vegetal e disponha as almôndegas, pincele com azeite e leve ao forno pré-aquecido.</p> <p>Prepare o molho. Pique o tomate, corte a abóbora em cubinhos e esmague a olho.</p> <p>Numa caçarola com um fio de azeite, regue o tomate com o alho, a abóbora o manjerição e um pouco de sal e triture. De seguida, junte os cogumelos salteados e adicione as almôndegas. Sirva com coentros picados.</p> <p>Acompanhe com arroz branco.</p> |
| <p><b>F.T.VEG. 24</b></p> <p><b>Salada de Grão-de-bico com legumes e nozes</b></p> | <p>Grão-de-bico<br/>Nozes<br/>cenoura<br/>Alho francês<br/>Cogumelos<br/>Tomate<br/>Cebola<br/>Azeite<br/>Sal</p>   | <p>80g<br/>25g<br/>40g<br/>40g<br/>100g<br/>80g<br/>q.b.<br/>q.b.<br/>≤ 0,2g</p>   | <p>Cozer o grão-de-bico em água e sal. Fazer um refogado com o azeite e a cebola.</p> <p>Adicionar o tomate, a cenoura, o alho francês e os cogumelos. Deixar cozinhar em lume brando. Juntar o grão-de-bico ao refogado.</p> <p>Servir com nozes.</p>  |
| <p><b>F.T.VEG. 25</b></p> <p><b>Risotto de ervilhas e cogumelos</b></p>            | <p>Risotto<br/>Ervilhas<br/>Cogumelos brancos<br/>Alho<br/>Cebola<br/>Azeite<br/>Sal<br/>Amêndoa laminada<br/>Salsa fresca ou seca/<br/>Manjerição<br/>Raspa de limão</p>   | <p>100g<br/>80g<br/>50g<br/>40g<br/>q.b.<br/>q.b.<br/>≤ 0,2g<br/>40g<br/>q.b.<br/><br/>q.b.<br/>q.b.</p>   | <p>Colocar num tacho a cebola, os dentes de alho picados, o azeite e deixe refogar. De seguida, adicionar o arroz e deixar fritar um pouco. Acrescentar água quente e deixar cozinhar. Acrescentar as ervilhas congeladas e os cogumelos laminados e o sal. Antes de retirar o arroz do lume, adicionar as raspas de limão.</p> <p>Antes de servir, adicionar as folhas de manjerição, salsa e amêndoas laminadas.</p>  |



|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <b>F.T.VEG. 26</b><br><b>Legumes estufados com lentilhas</b>       | Lentilhas<br>Alho francês<br>Cenoura<br>Couve-flor<br>Brócolos<br>Alho<br>Polpa de tomate/<br>Tomate<br>Sal<br>Azeite<br>Molho de soja | 100g<br>80g<br>40g<br>60g<br>60g<br>q.b.<br>60g<br><br>≤ 0,2g<br>q.b.<br>q.b.      | Num tacho alourar levemente o alho bem picadinho num fio de azeite. De seguida, juntar o alho francês e deixar uns minutos até este perder a água.<br>Juntar os restantes legumes, tapar e deixar cozinhar por 5 minutos.<br>Juntar as lentilhas, a polpa de tomate, o sal, o molho de soja e mexer.<br>Tapar de novo o tacho e deixar mais 10 minutos para os legumes acabarem de cozer e o sabor apurar.   |
| <b>F.T.VEG.27</b><br><b>Strogonoff de cogumelos e tofu</b>         | Fettucini/ massa integral<br>Cebola fatiada<br>Cogumelos fatiados<br>Natas de soja<br>Tofu<br>Sal                                      | 100g<br><br>40g<br>200g<br><br>75ml<br>200g<br>≤ 0,2g                              | Ferva água num tacho, junte a massa e o sal e coza durante 8 minutos, ou até que fique al dente. Escorra e reserve, mantendo-a quente.<br>Entretanto numa frigideira em lume médio, salteie o tofu, a cebola e os cogumelos, mexendo ocasionalmente, durante 5 minutos ou até ficarem tenros e dourados.<br>Junte as natas de soja e misture bem. Baixe o lume e deixe cozinhar durante 5 minutos ou até que o molho engrosse ligeiramente. Coloque o molho por cima da massa na hora de servir.   |
| <b>F.T.VEG.28</b><br><b>Favas de quiabos</b>                       | Favas<br>Quiabos<br>Cenoura<br>Cebola<br>Alho<br>Tomate maduro<br>Sal<br>Pimentão vermelho<br>Coentros<br>Azeite<br>Chouriço de soja   | 200g<br>150g<br>40g<br>40g<br>q.b.<br>80g<br>≤ 0,2g<br>q.b.<br>q.b.<br>q.b.<br>50g | Pique a cebola, o alho e o tomate. Numa caçarola com um fio de azeite, regue a cebola e o alho, junte o tomate e deixe cozinhar até ficar desfeito. Adicione a cenoura em rodela finas, os quiabos em rodela grossas, as favas e os coentros. Adicione a água e deixe cozinhar por cerca de 15 a 20 minutos. Na hora de servir, polvilhe com coentros picados e arroz/fatias de pão.   |
| <b>F.T.VEG.29</b><br><b>Tagliatelli com soja e molho de tomate</b> | Tagliatelli<br>Cebolas<br>Alho<br>Tomates bem maduros s/ pele nem sementes<br>Azeite<br>Soja grossa<br>Sal<br>Tomilho<br>Orégãos       | 100g<br>80g<br>q.b.<br>150g<br><br>q.b.<br>50g<br>≤ 0,2g<br>q.b.<br>q.b.           | Primeiro, colocar a soja em água e deixar de molho durante 30 minutos ou até ficar mole. No fim deste tempo, retirar a água e espremer. Reservar.<br>Depois, cozer o tagliatelli com um fio de azeite e uma pitada de sal.<br>Picar a cebola e o alho e colocar numa panela juntamente com os tomates, o sal, os orégãos, os tomilhos e deixar cozer até começar a ferver.<br>Nessa altura, com a varinha mágica, moer o preparado até ficar homogéneo.<br>De seguida, colocar a soja reservada e deixar cozer durante 5 minutos em lume brando.<br>No fim, colocar o molho de tomate sobre o tagliatelli. Servir de imediato. |



|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| <p><b>F.T.VEG.30</b></p> <p><b>Estufado de grão com legumes</b></p> | <p>Grão-de-bico cozido<br/>Alho francês<br/>Cenoura<br/>Couve-flor<br/>Brócolos<br/>Alho<br/>Polpa de tomate/tomate<br/>Sal<br/>Azeite<br/>Molho de soja</p> | <p>100g<br/>80g<br/>40g<br/>60g<br/>60g<br/>q.b.<br/>60g<br/><br/>≤ 0,2g<br/>q.b.<br/>1 colher de sopa</p> | <p>Num tacho alourar levemente o alho bem picadinho num fio de azeite. De seguida, juntar o alho francês e deixar uns minutos até este perder a água.<br/>Juntar os restantes legumes, tapar e deixar cozinhar por 5 minutos.<br/>Juntar o grão, a polpa de tomate, o sal, o molho de soja e mexer.<br/>Tapar de novo o tacho e deixar mais 10 minutos para os legumes acabarem de cozer e o sabor apurar.</p> |
|---|--|--|--|