

Educação

14. 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

Submete-se, à consideração do Executivo Municipal, da proposta identificada em epígrafe aprovar:

- a) A despesa no valor estimado de 3.876.000,00 euros, sendo 1.328.000,00 euros a suportar em 2024 e 2.548.000,00 euros relativos a 2025 referentes ao Fornecimento de Refeições Escolares e das Atividades de Animação e Apoio à Família na Educação Pré-Escolar para o ano letivo 2024/2025;
- b) A relação de entidades parceiras e respetivos serviços a prestar, de acordo com o descrito no quadro anexo;
- c) A celebração dos protocolos para o serviço de refeição escolar e Atividades de Animação e Apoio à Família os termos do previsto na alínea hh) do n.º 1 do artigo 33.º da Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro. Tudo de acordo com os documentos constantes no processo.

PROPOSTA PARA REUNIÃO DE CÂMARA MUNICIPAL DE BRAGA

N.º Informação: 59164

Data: 14/06/2024

Deliberações	
Deliberação da Câmara Municipal	Deliberação da Assembleia Municipal:

Despachos	
O(a) Vereador(a)	O Presidente, à reunião de Câmara,
Despacho do(a) Sr(a). Vereador(a), com competência delegada por Despacho do Sr. Presidente de 18 de outubro de 2021,	O(a) Vice-Presidente, à reunião de Câmara, (Na qualidade dos termos do nº3 do artigo 57 da Lei nº169/99 de 18 de setembro)

O(a) Diretor de Departamento	O(a) Diretor(a) Municipal
-------------------------------------	----------------------------------

O(a) Chefe Unidade	O(a) Chefe Divisão
---------------------------	---------------------------

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

PROPOSTA:

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 março¹, 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”*.
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.

¹ 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.

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.

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 fevereiro², 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 comparticipações 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.

² Com as alterações introduzidas até à aprovação da Lei n.º 22/2015, de 17 de março.

Nestes termos, propomos que a Câmara Municipal delibere:

- a) Aprovar a despesa no valor estimado de 3.876.000,00 euros, sendo 1.328.000,00 euros a suportar em 2024 e 2.548.000,00 euros relativos a 2025 referentes ao Fornecimento de Refeições Escolares e das Atividades de Animação e Apoio à Família na Educação Pré-Escolar para o ano letivo 2024/2025.
- b) Aprovar a relação de entidades parceiras e respetivos serviços a prestar, de acordo com o descrito no quadro anexo.
- c) 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 dos protocolos para o serviço de refeição escolar e Atividades de Animação e Apoio à Família de acordo com as minutas em anexo.

A Técnica

Anexos:

- 1. **Lista das Entidades Parceiras;**
- 2. **Minuta do Protocolo de Apoio no âmbito da ação Social escolar para o fornecimento de refeições escolares;**
- 3. **Minuta do Protocolo de Apoio no âmbito da ação Social escolar para o fornecimento de refeições escolares a celebrar com a Bragahabit, EM uma vez que apresenta uma ligeira diferença no que respeita à cobrança coerciva;**
- 4. **Minuta do Acordo de Colaboração no âmbito das Atividades de Animação e Apoio à Família;**

ANEXO I

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

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

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS	ENTIDADE PARCEIRA	RESPOSTAS ASSUMIDAS E ESTABELECIMENTO
		<ul style="list-style-type: none"> ○ Refeições para o 1º ciclo na EB Bairro Económico; ○ Refeições para a EPE e 1º ciclo de na EB n. º2 de Lamações; ○ Refeições para o 1º ciclo na EB de S. João do Souto; ○ AAAF para a EPE na EB n. º2 de Lamações;
	União de Freguesias de Nogueira, Fraião e Lamações	<ul style="list-style-type: none"> ○ Refeições para a EPE no JI de Lamações; ○ AAAF para a EPE no JI de Lamações;
	União de Freguesias de Nogueiró e Tenões	<ul style="list-style-type: none"> ○ Refeições para a EPE e 1º ciclo na EB de Nogueiró; ○ Refeições para a EPE e 1º ciclo na EB de Tenões; ○ AAAF para a EPE na EB de Nogueiró; ○ AAAF para a EPE na EB de Tenões;
	União de Freguesias de S. José de S. Lázaro e S. João de Souto	<ul style="list-style-type: none"> ○ Refeições para a EPE no JI de Bracara Augusta; ○ AAAF para a EPE no JI de Bracara Augusta;
Dr. Francisco Sanches	Bragahabit, E.M.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Refeições para o 1º CEB na EB S. Victor;
	Junta de Freguesia de S. Vicente	<ul style="list-style-type: none"> ○ Refeições para o 1º CEB na EB Bairro da Misericórdia; ○ Refeições para EPE e 1º CEB na EB Quinta da Veiga; ○ Refeições para EPE no JI Quinta das Fontes; ○ AAAF para a EPE na EB Quinta da Veiga; ○ AAAF para EPE no JI Quinta das Fontes;
	Junta de Freguesia de S. Victor	<ul style="list-style-type: none"> ○ Refeições para EPE e 1º CEB na EB Bairro da Alegria; ○ Refeições para EPE e 1º CEB na EB da Enguardas; ○ AAAF para EPE na EB Bairro da Alegria; ○ AAAF para EPE na EB das Enguardas;
Maximinos	Bragahabit, E.M.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Refeições para EPE e 1º CEB na EB de Maximinos; ○ Refeições para EPE e 1º CEB na EB da Naia; ○ AAAF para EPE na EB de Maximinos; ○ AAAF para EPE na EB da Naia;
	União de Freguesias de Ferreiros e Gondizalves	

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS	ENTIDADE PARCEIRA	RESPOSTAS ASSUMIDAS E ESTABELECIMENTO
		<ul style="list-style-type: none"> ○ Refeições para EPE e 1º CEB na EB da Estrada; ○ Refeições para 1º CEB na EB da Gandra; ○ Refeições para EPE e 1º CEB na EB de Gondizalves; ○ AAAF para EPE na EB da Estrada; ○ AAAF para EPE na EB de Gondizalves;
Mosteiro e Cávado	Associação Cultural e Social de Merelim S. Pedro	<ul style="list-style-type: none"> ○ Refeições para EPE e 1º CEB na EB de Merelim S. Pedro; ○ AAAF para EPE na EB de Merelim S. Pedro;
	Junta de Freguesia de Mire Tibães	<ul style="list-style-type: none"> ○ Refeições para 1º CEB na EB do Carrascal; ○ Refeições para EPE no Jl de Ruães; ○ AAAF para EPE no Jl de Ruães;
	Junta de Freguesia de Padim da Graça	<ul style="list-style-type: none"> ○ Refeições para 1º CEB na EB de Padim da Graça; ○ Refeições para EPE no Jl de Padim da Graça; ○ AAAF para EPE no Jl de Padim da Graça;
	União de Freguesias de Merelim S. Paio, Panoias e Parada Tibães	<ul style="list-style-type: none"> ○ Refeições para EPE e 1º CEB na EB de Merelim S. Paio; ○ AAAF para EPE na EB de Merelim S. Paio;
	Bragahabit, E.M.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Refeições para 1º CEB na EB de Panoias; ○ Refeições para EPE no Jl de Panoias; ○ AAAF para EPE no Jl Panoias;
Real	Bragahabit, E.M.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Refeições para 1º CEB na EB da Sé; ○ Refeições para EPE no Jl de Parada Tibães; ○ Refeições para EPE no Jl de Quinta das Hortas; ○ Refeições para 1º CEB na EB de Frossos; ○ AAAF para EPE no Jl de Parada Tibães; ○ AAAF para EPE no Jl de Quinta das Hortas;
	União de Freguesias de Merelim S. Pedro e Frossos	<ul style="list-style-type: none"> ○ Refeições para EPE no Jl de Frossos; ○ AAAF para EPE no Jl de Frossos;
	União de Freguesias de Real, Dume e Semelhe	<ul style="list-style-type: none"> ○ Refeições para 1º CEB na EB das Parretas; ○ Refeições para 1º CEB na EB de Real; ○ Refeições para EPE e 1º CEB na EB S. Frutuoso; ○ AAAF para EPE na EB S. Frutuoso;
Sá de Miranda	Junta de Freguesia de Adaúfe	<ul style="list-style-type: none"> ○ Refeições para 1º CEB na EB de Eira Velha; ○ Refeições para EPE e 1º CEB na EB de Presa; ○ Refeições para EPE no Jl de Adaúfe;

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS	ENTIDADE PARCEIRA	RESPOSTAS ASSUMIDAS E ESTABELECIMENTO
		<ul style="list-style-type: none"> o AAAF para EPE na EB de Presa; o AAAF para EPE no Jl de Adaúfe;
	Bragahabit, E.M.	<ul style="list-style-type: none"> o Refeições para EPE e 1º CEB na EB Bracara Augusta; o Refeições para EPE e 1º CEB na EB do Coucinheiro; o Refeições para 1º CEB na EB da Ortigueira; o AAAF para EPE na EB Bracara Augusta; o AAAF para EPE na EB do Coucinheiro;
	União de Freguesias de Crespos e Pousada	<ul style="list-style-type: none"> o Refeições para EPE e 1º CEB na EB de Crespos; o Refeições para EPE e 1º CEB na EB de Pousada; o AAAF para EPE na EB de Crespos; o AAAF para EPE na EB de Pousada;
	União de Freguesias de Real, Dume e Semelhe	<ul style="list-style-type: none"> o Refeições para EPE e 1º CEB na EB de Dume; o AAAF para EPE na EB de Dume;
	União de Freguesias de Santa Lucrécia de Algeriz e Navarra	<ul style="list-style-type: none"> o Refeições para EPE no Jl de Pomares; o AAAF para EPE no Jl de Pomares;
Trigal Santa Maria	Casa do Povo de Tadim	<ul style="list-style-type: none"> o Refeições para EPE e 1º CEB na EB de Estação;
	Junta de Freguesia de Priscos	<ul style="list-style-type: none"> o Refeições para EPE no Jl de Priscos; o AAAF para EPE no Jl de Priscos;
	Junta de Freguesia de Ruílhe	<ul style="list-style-type: none"> o Refeições para 1º CEB na EB de Ruílhe;
	Junta de Freguesia de Tebosa	<ul style="list-style-type: none"> o Refeições para EPE e 1º CEB na EB de Tebosa; o AAAF para EPE na EB de Tebosa;
	União de Freguesias de Arentim e Cunha	<ul style="list-style-type: none"> o Refeições para EPE e 1º CEB na EB de Arentim; o Refeições para EPE no Jl de Cunha; o AAAF para EPE na EB de Arentim; o AAAF para EPE no Jl de Cunha;
	União de Freguesias de Celeirós, Aveleda e Vimieiro	<ul style="list-style-type: none"> o Refeições para EPE e 1º ciclo na EB de Aveleda; o Refeições no Jl de Vimieiro; o AAAF para EPE no Jl de Vimieiro;

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS	ENTIDADE PARCEIRA	RESPOSTAS ASSUMIDAS E ESTABELECIMENTO
	União de Freguesias de Vilaça e Fradelos	<ul style="list-style-type: none"> ○ Refeições para EPE e 1º CEB na EB de Fradelos; ○ Refeições para EPE no Jl de Vilaça; ○ AAAF para EPE na EB de Fradelos; ○ AAAF para EPE no Jl de Vilaça;

Abreviaturas:

AAAF - Atividades de Animação e Apoio à Família

CEB - Ciclo de Ensino Básico

EB - Escola Básica

EPE - Educação Pré-Escolar

Jl - Jardim de Infância

ANEXO II - Minuta

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

Ano Letivo 2024/2025

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 estimado de 3.876.000€;

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 2024/2025;

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 2024/2025, 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.^a

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 Direção-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 Direção-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) Para tempero dos alimentos pode ser disponibilizado azeite virgem extra, vinagre e vinagre balsâmico;
- e) Um pão de “mistura” embalado, de acordo com Lista dos Alimentos Autorizados pela DGE;
- f) Sobremesa, constituída diariamente por fruta variada da época;
- g) Simultaneamente com a fruta, pode ainda haver doce (arroz doce, aletria, leite creme tipo caseiro, pudim / gelatina de origem vegetal), quinzenalmente;
- h) 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) Para tempero dos alimentos pode ser disponibilizado azeite virgem extra, vinagre e vinagre balsâmico;
- e) Um pão de “mistura” embalado, de acordo com Lista dos Alimentos Autorizados pela DGE;
- f) Sobremesa, constituída diariamente por fruta variada da época;
- g) Simultaneamente com a fruta, pode ainda haver doce, quinzenalmente, sem recurso a lacticínios, ou com alternativas vegetais;
- h) 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 captações nelas constantes deverão ser adaptadas conforme as captações 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.
 - e) As ementas devem privilegiar métodos de confeção/temperos compatíveis com a faixa etária dos alunos, sendo para tal necessário utilizar baixos teores de sal, gordura, açúcar e promover o consumo de fibras (variadas) e de produtos em natureza. Estão vedados os produtos concentrados, designadamente o uso de fécula, base de legumes pré-preparada, puré de batata instantâneo ou seus sucedâneos, na composição das sopas.
- 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, devendo todos os componentes ser fornecidos a todas as crianças, incentivando-as a ingeri-los em quantidades equilibradas, não sendo legítimo que qualquer funcionário/a afeto 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:

a) Os alimentos devem ser mantidos a uma temperatura igual ou superior a 65°C, durante o transporte do fornecedor ao estabelecimento de ensino e até ao momento de empratamento. A temperatura de todas as refeições, incluindo as refeições alternativas, deve, por isso, ser medida e registada diariamente, bem como as não conformidades serem reportadas ao fornecedor;

b) Todas as refeições, incluindo as refeições alternativas, devem ser transportadas em recipientes adequados que permitam manter a temperatura igual ou acima dos 65°C.

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 encontrar-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- Sempre que se apresente necessário e com requisição prévia, a Entidade Executora terá de providenciar refeições para adultos, devidamente identificados como tendo alguma relação com a escola.
- 5- A Entidade Executora compromete-se a cobrar por cada refeição de adulto servida o valor definido por despacho do Governo.
- 6- A Entidade Promotora comparticipará à Entidade Executora as refeições de adulto de acordo com o valor adjudicado no procedimento geral de aquisição de refeições escolares para os alunos de 2º e 3º ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário, desencadeado por este município.
- 7- Fica a Entidade Executora obrigada, sempre que necessário e com requisição prévia, a fornecer refeições escolares a visitantes, alunos e adultos.
- 8- As refeições de visitante, tanto de alunos como de adultos, respeitam os mesmos valores de comparticipação definidos neste Protocolo, tanto para a Entidade Promotora, como para cobrança por parte da Entidade Executora.
- 9- 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 2024/2025, 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, suspensa 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.^a

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.^a

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.^a

Revisão do protocolo

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

Cláusula 16.^a

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.^a

Entrada em vigor

O presente protocolo entra em vigor de acordo com o calendário escolar indicado na cláusula 7.^a

Cláusula 18.^a

Publicidade

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

Cláusula 19.^a

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 2024

O Presidente da Câmara Municipal de Braga,

(Ricardo Bruno Antunes Machado Rio)

O/A Diretor(a) do Agrupamento de Escolas,

O/A Presidente da Junta de Freguesia (ou outro),

ANEXO A - EMENTAS EMENTA TIPO – DIETA MEDITERRÂNICA

SEMANA 1

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Nabo com Espinafres e ervilhas/feijão (F.T.S.24)	Feijão-verde (F.T.S.13)	Saloia (Feijão verde e couve-lombarda) (F.T. S.4)	Creme de legumes (espinafres, alho francês) (F.T.S.23)	Grão com couvelombarda (F.T.S.16)
Prato	Lombos de pescada no forno com puré de batata (F.T.P.3+F.T.AC1)	Febras de porco grelhadas/ gratinadas com molho de cogumelos e arroz cogumelos (F.T.C.8/F.T.C.9+F.T.AC6)	Solha no forno com salada russa (F.T.P.2 + F.T.AC5)	Peru assado com esparguete e feijão verde (F.T.C.14 + F.T.AC8 + F.T.AC9)	Bacalhau à Gomes de Sá/ Bacalhau à Brás (F.T.P.8/ F.T.P.7)
Salada	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)
Sobremesa	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
Sopa	Couve branca com cenoura ripada (F.T.S.9)	Feijão vermelho com hortaliça (F.T.S.18)	Da horta (batata, couvelombarda, feijão branco) (F.T. S.5)	Caldo verde (F.T. S.6)	Creme de abóbora com espinafres (F.T.S.21)
Prato	Chili de frango com arroz branco (F.T.C.3+F.T.AC7)	Perca/Mero no forno com batata e brócolos cozidos (F.T.P.4+F.T.AC3+ F.T.AC9)	Vitela estufada com massa espiral e legumes estufados (Ervilhas e cenoura) (F.T.C.13+F.T.AC8+ F.T.AC10)	Arroz de frutos do mar (pescada, camarão e berbigão) (F.T.P.5)	Coxas de frango assadas com espirais e cenoura (F.T.C.5+ F.T.AC8+ F.T.AC10)
Salada	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)
Sobremesa	Fruta da época (F.T.SOB.1)	Fruta da época/ Aletria (F.T.SOB.1/ F.T.SOB.2)	Fruta da época (F.T.SOB.1)	Fruta da época (F.T.SOB.1)	Fruta da época (F.T.SOB.1)

SEMANA 3

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Juliana (batata, repolho, ervilhas) (F.T.S.3)	Grão com espinafres (F.T.S.15)	Lavrador (batata, couve portuguesa, feijão vermelho) (F.T. S.26)	Creme de ervilhas com couve-flor (F.T. S.25)	Feijão-verde (F.T.S.18)
Prato	Empadão de atum com arroz, ervilhas e cenoura (F.T.P.4)	Perna de porco no forno/estufado com esparguete e salada tricolor (F.T.C.4+F.T.AC.8+ F.T.AC.11)	Sala de pescada com batata, cenouras, ervilhas, milho e ovo cozido ralado (F.T.P.6)	Frango estufado com ervilhas e arroz (F.T.C.10+F.T.AC7)	Abrótea estufada com batata cozida (F.T.P.3+F.T.AC3)
Salada	Alface, couve roxa e pepino (F.T.SLD)	Alface, milho e tomate (F.T.SLD)	Alface, beterraba e milho (F.T.SLD)	Alface, cenoura e couve roxa (F.T.SLD)	Alface, pepino e tomate (F.T.SLD)
Sobremesa	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 4

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Abóbora com massinhas (F.T.S.7)	Grão com nabiças (F.T.S.16)	Creme de cenoura com couve branca (F.T. S.20)	Feijão branco c/ espinafres (F.T. S.15)	Legumes com ervilhas (F.T.S.17)
Prato	Feijoada à Portuguesa com arroz (F.T.C.11 + F.T.AC7)	Filetes de pescada gratinados com batata corada/cozida) (F.T.P.1+F.T.AC4/ F.T. AC3)	Bifinhos de peru estufados com macedónia de legumes estufados (F.T.C.1+F.T.AC13)	Badejo estufado com batata e couve-flor cozidas (F.T.P.3+F.T.AC3 + F.T. AC9)	Febras de porco grelhadas com estufado de cogumelos e arroz de milho (F.T.C.6+F.T.AC6)
Salada	Alface, milho e pepino (F.T.SLD)	Alface, pimento e tomate (F.T.SLD)	Alface, couve roxa e pepino (F.T.SLD)	Alface, beterraba e cenoura (F.T.SLD)	Cenoura, couve roxa e tomate (F.T.SLD)
Sobremesa	Fruta da época (F.T.SOB.1)	Fruta da época (F.T.SOB.1)	Fruta da época (F.T.SOB.1)	Fruta da época/ Gelatina de frutas (F.T.SOB.1/F.T.SOB3)	Fruta da época (F.T.SOB.1)

SEMANA 5

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Juliana (batata, repolho, ervilhas) (F.T.S.3)	Minestrone (feijão verde, batata, abóbora) (F.T.S.1)	Feijão vermelho com couve lombarda (F.T.S.18)	Macedónia de legumes (Batatas, feijão-verde, ervilhas) (F.T.S.2)	Creme de alho francês com couve- flor (F.T.S.22)
Prato	Salada de pescada com batata, cenouras, ervilhas, milho e ovo cozido ralado (F.T.P.6)	Arroz de aves (peru e frango) (F.T.C.7)	Salmão grelhado/gratinado com batata e feijão-verde cozidos (F.T.P.3/F.T.P.1+ F.T.AC3+F.T.AC9)	Lombo de porco no forno com esparguete e salada tricolor (cenoura, cogumelos e ervilhas) (F.T.C.12+F.T.AC8 +F.T.AC11)	Filetes de badejo com arroz de feijão (F.T.P.9+ F.T.AC12)
Salada	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)
Sobremesa	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
Sopa	Couve branca (F.T.S.8)	Creme de ervilhas e cenoura (F.T.S.19)	Alho francês com curgete (F.T.S.10)	Espinafres com cenoura (F.T.S.14)	Agrião (F.T.S.12)
Prato	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)
Salada	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)
Sobremesa	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/ Leitecreme (F.T.SOB.1/ F.T.SOB.4)

EMENTA TIPO – DIETA VEGETARIANA

SEMANA 1

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Abóbora com massinhas (F.T.S.7)	Grão com nabiças (F.T.S.16)	Creme de cenoura com couve branca (F.T. S.20)	Feijão branco c/ espinafres (F.T. S.15)	Legumes com ervilhas (F.T.S.17)
Prato	Hambúrguer de grão e legumes com arroz de ervilhas e cenoura (F.T.VEG16)	Massa primavera-FT mudar (F.T.VEG.17)	Feijoada vegetariana com soja (F.T.VEG.18)	Malandrinho de Feijão com Almôndegas de Oleaginosas (F.T.VEG.19)	Seitan no forno com cebola e batatas às rodela (F.T.VEG.20)
Salada	Alface, milho e pepino (F.T.SLD)	Alface, pimento e tomate (F.T.SLD)	Alface, couve roxa e pepino (F.T.SLD)	Alface, beterraba e cenoura (F.T.SLD)	Cenoura, couve roxa e tomate (F.T.SLD)
Sobremesa	Fruta da época (F.T.SOB.1)	Fruta da época (F.T.SOB.1)	Fruta da época (F.T.SOB.1)	Fruta da época/ Gelatina de frutas (F.T.SOB.1/ F.T.SOB3)	Fruta da época (F.T.SOB.1)

SEMANA 2

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Abóbora com massinhas (F.T.S.7)	Grão com nabiças (F.T.S.16)	Creme de cenoura com couve branca (F.T. S.20)	Feijão branco c/ espinafres (F.T. S.15)	Legumes com ervilhas (F.T.S.17)
Prato	Hambúrguer de grão e legumes com arroz de ervilhas e cenoura (F.T.VEG16)	Massa primavera-FT mudar (F.T.VEG.17)	Feijoada vegetariana com soja (F.T.VEG.18)	Malandrinho de Feijão com Almôndegas de Oleaginosas (F.T.VEG.19)	Seitan no forno com cebola e batatas às rodela (F.T.VEG.20)
Salada	Alface, milho e pepino (F.T.SLD)	Alface, pimento e tomate (F.T.SLD)	Alface, couve roxa e pepino (F.T.SLD)	Alface, beterraba e cenoura (F.T.SLD)	Cenoura, couve roxa e tomate (F.T.SLD)
Sobremesa	Fruta da época (F.T.SOB.1)	Fruta da época (F.T.SOB.1)	Fruta da época (F.T.SOB.1)	Fruta da época/ Gelatina de frutas (F.T.SOB.1/ F.T.SOB3)	Fruta da época (F.T.SOB.1)

--	--	--	--	--	--

SEMANA 3

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Juliana (batata, repolho, ervilhas) (F.T.S.3)	Grão com espinafres (F.T.S.15)	Lavrador (batata, couve portuguesa, feijão vermelho) (F.T. S.26)	Creme de ervilhas com couve-flor (F.T. S.25)	Feijão-verde (F.T.S.18)
Prato	Chili vegetariano de soja com arroz branco (F.T.P.11+F.T.AC.8)	Rancho Vegetariano (F.T.VEG.12)	Salada de Três Feijões (F.T.VEG.13)	Tarteletes de cogumelos e tofu (F.T.VEG.14)	Massinha de seitan e legumes (cenoura e brócolos) (F.T VEG.15)
Salada	Alface, couve roxa e pepino (F.T.SLD)	Alface, milho e tomate (F.T.SLD)	Alface, beterraba e milho (F.T.SLD)	Alface, cenoura e couve roxa (F.T.SLD)	Alface, pepino e tomate (F.T.SLD)
Sobremesa	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 4

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Couve branca com cenoura ripada (F.T.S.9)	Feijão vermelho com hortaliça (F.T.S.18)	Da horta (batata, couvelombarda, feijão branco) (F.T. S.5)	Caldo verde s/ chouriço (F.T. S.6)	Creme de abóbora com espinafres (F.T.S.21)
Prato	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)
Salada	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)
Sobremesa	Fruta da época (F.T.SOB.1)	Fruta da época/ Sorvete (F.T.SOB.1/ F.T.SOB.5)	Fruta da época (F.T.SOB.1)	Fruta da época (F.T.SOB.1)	Fruta da época (F.T.SOB.1)

SEMANA 5

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Couve branca (F.T.S.8)	Crepe de ervilhas e cenoura (F.T.S.19)	Alho francês com curgete (F.T.S.10)	Espinafres com cenoura (F.T.S.14)	Agrião (F.T.S.12)
Prato	Legumes estufados com ervilhas (F.T.VEG26)	Stroganoff de cogumelos e tofu (F.T.VEG27)	Favas com quiabos (F.T.VEG28)	Tagliatelli com soja e molho de tomate (F.T.VEG29)	Estufado de grão com legumes (F.T.VEG30)
Salada	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)
Sobremesa	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/ Sorvete (F.T.SOB.1/F.T.SOB5)

SEMANA 6

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Juliana (batata, repolho, ervilhas) (F.T.S.3)	Minestrone (feijão verde, batata, abóbora) (F.T.S.1)	Feijão vermelho com couve lombarda (F.T.S.18)	Macedónia de legumes (Batatas, feijão- verde, ervilhas) (F.T.S.2)	Crepe de alho francês com couve- flor (F.T.S.22)
Prato	Fettucini com natas, cogumelos e grão (F.T.VEG.21)	Salada de Verão (feijão frade com ovo e salsa com batata cozida) e macedónia de legumes estufados (F.T.VEG22 + F.T.AC15)	Almôndegas de lentilhas com arroz/batatas (F.T.VEG.23)	Salada de grão de bico com legumes e nozes (F.T.VEG24)	Risotto de ervilhas e cogumelos (F.T. VEG25)
Salada	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)
Sobremesa	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)

ANEXO B - FICHAS TÉCNICAS

F.T. SOPAS (F.T.S.)	Ingredientes	Capitação	Método culinário
F.T.S.1 Minestrone	Feijão-verde Batata Abóbora Cenoura Cebola Azeite Sal Alho	40g 50g 30g 30g 20g 3ml ≤0,2g 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 Macedónia de legumes	Batatas Feijão-verde Ervilhas Cenoura Cebola Nabo Azeite Sal Alho	50g 40g 30g 30g 20g 20g 3ml ≤0,2g q.b.	Lavar, descascar e cortar as batatas, as cebolas, o nabo e o alho e cozer. Depois de cozido triturar e adicionar 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 Juliana	Batata Repolho Ervilhas Cenoura Cebola Nabo Azeite Sal Alho	50g 40g 30g 30g 20g 20g 3ml ≤0,2gr 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 Saloia	Batata Feijão vermelho Couve-lombarda Cenoura Cebola Azeite Sal Alho	50g 40g 40g 30g 20g 3ml ≤0,2gr 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 Horta	Batata Couve lombarda Feijão branco Curgete Cenoura Cebola Azeite Sal Alho	50g 40g 40g 30g 30g 20g 3ml ≤0,2gr q.b.	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 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 Caldo verde	Batata Caldo verde Cebola Chouriço Azeite Sal Alho	100g 40g 20g 10g 3ml ≤0,2gr 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 Abóbora com massinhas	Abóbora Cenoura Curgete Alho francês Massa cotovelos Cebola Azeite Sal	60g 30g 30g 40g 15g 20g 3ml ≤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 Couve branca/Couve lombarda	Couve branca/lombarda Abóbora Batata Cenoura Cebola Azeite Sal Alho	60g 40g 30g 30g 20g 3ml ≤0,2gr 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 Couve branca com cenoura ripada	Abóbora Couve branca Cenoura Curgete Cebola Azeite Sal Alho	40g 50g 45g 30g 20g 3ml ≤0,2gr 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 Alho francês com curgete	Abóbora Alho francês Curgete Cenoura Cebola Nabo Azeite Sal Alho	40g 50g 50g 45g 20g 20g 3ml ≤0,2gr 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 Nabijas com feijãoverde	Nabijas Batata Feijão-verde Cenoura Cebola Azeite Sal Alho	50g 40g 40g 30g 20g 3ml ≤0,2gr 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 nabijas 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 Agrião	Batata Agrião Cenoura Cebola Azeite Sal Alho	50g 40g 30g 20g 3ml ≤0,2gr 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 Feijão verde	Batata Couve branca Feijão verde Cenoura Cebola Azeite Sal	50g 40g 40g 30g 20g 3ml ≤0,2gr	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.

	Alho	q.b.	
F.T.S.14 Espinafres com cenoura	Batata Cenoura Espinafres Cebola Azeite Sal Alho	50g 45g 40g 20g 3ml ≤0,2gr 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 Grão de bico/feijão (branco ou vermelho) com couve lombarda/espinafres	Batata Couve lombarda/ espinafres Grão de bico/ feijão Cenoura Cebola Azeite Sal Alho	50g 40g 40g 30g 20g 3ml ≤0,2gr 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 Grão de bico com couve lombarda/ espinafres/ feijão verde/nabiças	Batata Couve lombarda/ espinafres/ feijão verde/nabiças Grão de bico Cenoura Cebola Azeite Sal	50g 40g 40g 30g 20g 3ml ≤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 Legumes com ervilhas	Batata Ervilhas Alho francês Cenoura Cebola Nabo Azeite Sal	50g 55g 40g 30g 20g 20g 3ml ≤0,2gr	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 rodelas. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.

	Alho	q.b.	
F.T.S.18 Feijão vermelho com hortaliça (couve lombarda e couve branca)	Batata Couve branca Feijão vermelho Couve lombarda Azeite Sal Alho	50g 40g 40g 40g 3ml ≤0,2gr q.b.	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. 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 Creme de ervilhas e cenoura	Batata Ervilhas Cenoura Alho francês Curgete Cebola Azeite Sal	50g 55g 45g 40g 30g 20g 3ml ≤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 Creme de cenoura com couve branca	Batata Couve branca Cenoura Cebola Nabo	50g 40g 45g 20g 20g	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.

	Azeite Sal Alho	3ml ≤0,2gr q.b.	
F.T.S.21 Creme de abóbora com couve-flor/ espinafres/ feijão verde	Abóbora Alho francês Curgete/ couveflor/ couve lombarda Cenoura Cebola Nabo Azeite Sal Alho	50g 40g 40g 30g 20g 20g 3ml ≤0,2gr 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 Creme de alho francês com cenoura e curgete/ couve flor/ couve lombarda	Abóbora Alho francês Curgete/ couve flor/ couve lombarda Cenoura Cebola Nabo Azeite Sal Alho	40g 50g 40g 45g 20g 20g 3ml ≤0,2gr 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 Creme de legumes	Espinafres Alho francês Abóbora Batata Cenoura Cebola Azeite Sal Alho	40g 40g 40g 30g 30g 20g 3ml ≤0,2gr 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 Nabo com espinafres e ervilhas/feijão	Batata Feijão Espinafres Ervilhas Nabo Cebola Azeite Sal Alho	50g 40g 40g 30g 20g 20g 3ml ≤0,2gr q.b.	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 Creme de ervilhas com couve-flor	Batata Ervilhas Couve flor Alho francês Curgete Cebola Azeite Sal	50g 55g 40g 40g 30g 20g 3ml ≤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 Lavrador	Batata Couve portuguesa Feijão vermelho Cenoura Cebola	50g 40g 40g 30g 20g	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
	Nabo Azeite Sal Alho	20g 3ml ≤0,2gr q.b.	fim da cozedura, acrescentar o azeite.

F.T. CARNE (F.T.C.)	Ingredientes	Capitação	Método culinário
---------------------	--------------	-----------	------------------

F.T.C.1 Bife de frango/Porco de tomatada	Bife Cenoura Tomate Cebola Azeite Sal Alho	120g 40g 35g 25g 3ml ≤0,2g q.b.	Lavar e cortar os bifes de frango/porco e temperar com sal e alho esmagado. Estufar a cenoura cortada às rodelas, 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 Rancho (porco e vaca aos cubos, grão de bico, massa e couve lombarda)	Grão de bico Carne de vaca Carne de porco Couve lombarda Massa Cenoura Tomate Cebola Chouriço de carne Farinheira Bacon Azeite Sal Sumo de limão Alho/louro	60g 60g 60g 60g 40g 40g 35g 25g 15g 10g 10g 3ml ≤0,2g q.b. 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 Chili com arroz branco	Frango Cebola Tomate (polpa/concentrado) Alho Sal Iodado Feijão Arroz Cebola Azeite	130g 25g 25g 2g ≤0,2g 40g 45g 20g 3ml	Demolhar o feijão de véspera. Cozer o feijão. Num tacho coloca-se o azeite, a cebola, o alho e o tomate. Adicionase 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 Perna de porco no forno/ estufado	<u>No forno:</u> Perna de porco/ lombo/ pá de porco Azeite Sal Alho Pimentão doce <u>Estufado:</u> Perna de porco/ lombo/ pá de porco Tomate (Polpa/ concentrado) Cebola Azeite Sal Cenoura guarnição Ervilhas	120g 3 ml ≤0,2g q.b. q.b. 120g 25g 25g 3 ml ≤0,2g q.b. 50g	<u>No forno:</u> De véspera, e após descongelação da carne, temperar a 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. <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.

	Cogumelos	50g	
F.T.C.5 Coxas de frango/ Frango assado	Coxas de frango Sal Sumo de limão Alho Orégãos Alecrim Salsa	165g ≤0,2g q.b. q.b. q.b. q.b. 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 Febras de porco grelhadas com estufado de cenoura e cogumelos/ ervilhas/ feijão verde	Febras de porco Cogumelos/ Ervilhas/ Feijão verde Cenoura Tomate Cebola Azeite Sal Ervas aromáticas Alho	120g 50g/50g/ 40g 40g 35g 25g 3ml ≤0,2g q.b. 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 Arroz de aves (frango e peru)	Peru Frango Arroz Cebola Azeite Sal Ervas aromáticas Louro Alho	80g 85g 60g 25g 3ml ≤0,2g q.b. q.b. 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 Bife de frango/ peru/Febras de porco grelhado com molho de cogumelos	Bife de frango/ peru/Febras de porco Cogumelos Cebola Azeite Sal Sumo de limão Alho Ervas aromáticas	120g 50g 25g 3ml ≤0,2g q.b. q.b. 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 Bife de frango/ peru/Febras de porco gratinadas com molho de cogumelos	Bife de frango/ peru/ febras de porco Cogumelos Cebola Azeite Sal Sumo de limão Alho Ervas aromáticas	120g 50g 25g 3ml ≤0,2g q.b. q.b. 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 Frango/ peru estufado com cogumelos/ ervilhas	Frango/peru Ervilhas/ cogumelos Tomate Cebola Azeite Sal Salsa Sumo de limão	165g 50g/ 50g 35g 25g 3ml ≤0,2g q.b. 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.
	Alho	q.b.	
F.T.C.11 Feijoada à portuguesa	Couve lombarda Carne de vaca Carne de porco Feijão vermelho Tomate Cebola Chouriço de carne Azeite Sal Alho	60g 60g 60g 40g 35g 25g 10g 3ml ≤0,2g 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 Lombo/ pá de porco assada	Lombo/ pá de porco Cebola Azeite Sal Alho Sumo de limão Noz-moscada Cominhos Salsa	120g 25g 3ml ≤0,2g q.b. q.b. q.b. q.b. 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. No final da cozedura, cortar às fatias.
F.T.C.13 Carne de vaca/ Vitela estufada aos cubos	Carne de vaca/ vitela Tomate Cebola Azeite Sal	120g 35g 25g ≤0,2g 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 Pernas de peru/ peru assado	Perna de peru/ peru Sal Sumo de limão Alho Ervas aromáticas	165g ≤0,2g q.b. q.b. 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 Dourada/ Filetes de pescada/ abrótea/ badejo/ cardeal/ cardinal/ maruca/	Dourada/ filetes de pescada/ restantes Cenoura Cebola Azeite Sal Salsa	150g/ 125g/ 130g 40g 20g 3ml ≤0,2g	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.

palmeta/ pargo/ peixe prata/ peixe rainha/ salmão gratinado	Sumo de limão Orégãos Louro Manjerição Alho Pão ralado	q.b. q.b. q.b. q.b. q.b. q.b.	
F.T.P.2 Lombos de pescada assados no forno/ Outra espécie autorizada	Lombos de pescada/ Restantes peixes Tomate Cebola	125g 35g 25g 3ml	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

	Azeite Sal Alho Sumo de limão Salsa Orégãos Louro Tomilho	≤0,2g q.b. q.b. q.b. q.b. q.b. q.b.	levar ao forno.
F.T.P.3 Dourada/ badejo/ cardeal/ cardinal/ palmeta/ pargo/ perca/ salmão/ solha/ grelhado	Dourada/ restantes peixes Sal Salsa Sumo de limão Alho	150g/130g ≤0,2g q.b. q.b. 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 Lombos de Pescada estufados/ Outra espécie de peixe autorizada	Lombos de pescada/ lulas/ restantes peixes Tomate Cebola Azeite Sal Louro Alecrim Orégãos Salsa	125g/ 180g/ 130g 35g 25g 3ml ≤0,2g q.b. q.b. q.b. q.b.	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 ingredientes num tacho e levar ao lume.
F.T.P.4 Empadão de atum com arroz, ervilhas e cenoura	Atum Ervilhas Cenoura Tomate Cebola Azeite Ovo pasteurizado Sal Louro Orégãos	75g 50g 40g 35g 25g 3ml 1 unidade ≤0,2g q.b. 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 Arroz de frutos do mar (pescada, camarão e berbigão)	Filetes de pescada Arroz Tomate Miolo de camarão Cebola Miolo de berbigão Azeite Sal Salsa Alho	130g 60g 35g 25g 25g 20g 3ml ≤0,2g q.b. 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 Salada de pescada com batata, cenouras, ervilhas, milho e ovo cozido ralado	Pescada Cenoura Milho Azeite Sal iodado Ovo cozido pasteurizado ralado/ picado Batata Ervilha	115g 40g 25g 3ml ≤0,2g q.b. 1 unidade 150g 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 Bacalhau à Brás	Batata Bacalhau Ovo pasteurizado Cebola Azeitonas pretas Óleo de amendoim/ girassol Azeite Sal Salsa Alho	150g 110g 1 unidade 25g 15g 10ml 5ml ≤0,2g q.b. 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 Bacalhau à gomes de Sá	Batatas Bacalhau Ovo pasteurizado Cebola Azeitonas pretas Azeite Sal Salsa Alho Louro	150g 115g ½ unidade 25g 15g 5ml ≤0,2g q.b. q.b. q.b.	Cozer o bacalhau, retirar a pele e as espinhas e desfiar em lascas. Cortar as cebolas e os alhos às rodela; alourar ligeiramente com um pouco de azeite. Adicionar as batatas, que foram cozidas, cortadas às rodela. Juntar o bacalhau escorrido. Mexer tudo ligeiramente. Colocar o preparado num tabuleiro. Levar a forno bem quente e regar com azeite. Servir com rodela de ovo cozido e azeitonas pretas.
F.T.P.9 Filetes de pescada/ Badejo/ Cherne/ Maruca/ Solha no forno com molho de limão e ervas aromáticas	Filetes de pescada/ Restantes peixes Azeite Sal Salsa Sumo de limão Coentros Alho	150g/ 130g 3ml ≤0,2g q.b. q.b. q.b. 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 rodela. 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.

	Cominhos	q.b.	
F.T.P.10 Bacalhau gratinado	Bacalhau Azeite Leite Alho	140g 5ml q.b. 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	Capitação	Método culinário
F.T. AC. 1 Puré de batata	Batata Leite de vaca UHT meio gordo Sal Noz-moscada	200g 35ml ☐ 0,2g 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 Batata assada	Batata Azeite Sal Salsa Orégãos	200g 3ml ☐ 0,2g q.b. 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	Batata Sal	200g ☐ 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

Batata cozida			(s/ adição de sal).
F.T. AC. 4 Batata corada	Batata Azeite Sal Orégãos Manjerição	200g 3ml ☐ 0,2g q.b 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 Salada Russa (batata, cenoura, ervilhas, e feijão- verde)/ Salada Camponesa (batata, cenoura, ervilhas e milho)	Batata Ervilhas Cenoura Feijão-verde/Milho Sal	150gr 50gr 50gr 40/25gr ☐ 0,2g	Descascar e cortar as batatas aos 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. Depois de cozidos todos os legumes envolver com as batatas.

F.T. AC. 6 Arroz de cenoura/milho /ervilhas/ cogumelos/co uve	Arroz	60g	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.
	Cenoura/ milho/ ervilhas/cogumelos/	30g/ 25g/ 30g/ 50g/	
	Couve	30g	
	Cebola	20g	
	Azeite Sal	3 ml	
		☐ 0,2g	
	Alho	q.b	
	Tomate	35gr	
F.T. AC. 7 Arroz branco	Feijão-verde	40gr	Picar o alho e a cebola e estufar em azeite. Adicionar água ao preparado. Após fervura acrescentar o arroz. No final retificar o tempero.
	Cenoura	30gr	
	Brócolos	40gr	
	Milho	35gr	
	Cebola	20gr	
	Azeite	3ml	
	Sal	☐ 0,2g	
F.T. AC. 8 Esparguete/espirais/ macarronete/fusili	Alho	q.b.	Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar a massa (esparguete/espirais/macarronete/ fusili) e parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero
	Arroz	60g	
	Cebola	25g	
	Azeite	3ml	
	Sal	☐ 0,2g	
F.T. AC. 9 Ervilhas/ cenoura/ couve-flor/ milho/ cenoura baby/ feijão-verde/ couve lombarda/ couve- debruxelas/ brócolos	Alho	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.
	Massa	60g	
	Sal	☐ 0,2g	
	Couve-lombarda	60gr	
	Brócolos	45gr	
	Couve-flor	60gr	
	Cenoura	40gr	
	Ervilhas	50gr	
	Feijão-verde	40gr	
	Cenoura baby	40gr	
	Couve-debruxelas	30gr	
	Milho Sal	25gr	
		☐ 0,2g	

F.T. AC. 10 Estufado de legumes (brócolos/ cenoura/ tomate/ feijão-verde/ cogumelos/ ervilhas/ curgete)	Brócolos Feijão-verde Cenoura Ervilhas Curgete Cogumelos Tomate Cebola Azeite Sal Alho	45gr 40gr 40gr 50gr 40gr 50gr 35gr 25gr 3ml 0,2g 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.
F.T. AC.11 Salada tricolor (cenoura, cogumelos, ervilhas)	Batata Ervilhas Feijão-verde Cenoura Cebola Sal Alho	150g 50g 40g 40g 20g 0,2g 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.
F.T. AC.12 Arroz de feijão	Arroz Tomate Feijão-vermelho Cebola Azeite Sal Alho	60g 35g 20g 25g 3ml 0,2g 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.
F.T. AC.13 Macedónia de legumes estufados	Alho Cebola Azeite Feijão-verde Ervilhas Cenoura Azeite Sal	q.b. 25g 3ml 40g 50g 40g 5ml 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.
F.T. SALADAS (F.T.SLD)	Ingredientes	Capitação	Método culinário
F.T. SLD Beterraba/ Pepino/ Tomate/ Alface/ Couve-roxa/ Milho/ Cenoura/ Couve em juliana/ Pimento/ Couve-de-bruxelas/ Curgete	Beterraba/ Pepino/ Tomate Alface/ Couve-roxa/ Milho Cenoura/ Couve Juliana Pimento/ Couve-de-bruxelas/ Curgete	30g/ 30g 40g 30g/ 25g 25g 30g 60g 20g 30g 40g	Preparar, lavar e desinfetar o vegetal segundo as indicações do Manual da Qualidade e da ficha técnica do produto a utilizar.

F.T. SOBREMESAS(F.T.S OB)	Ingredientes	Capitação	Método culinário
F.T. SOB. 1 Fruta	Kiwi Morangos/ Cereja Pêssego/Nectarina/ Maçã/Pera/ Clementina/ Tangerina Laranja/	120g 120g 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. Polvilhar a gosto com canela antes de consumir.
	Uva/ Ananás/ Abacaxi Alperce/ Damasco Ameixa/ Nêspira Melão Meloia Melancia	130g 120g 170g 180g 180g	
F.T. SOB. 2 Aletria	Massa miúda crua Açúcar branco Leite Vaca UHT meio gordo Gema de ovo pasteurizada Canela em pó Casca de limão	30gr 4-6gr 10ml 5gr 1gr q.b.	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.
F.T. SOB. 3 Gelatina vegetal com frutas	Água Gelatina em pó Abacaxi Laranja Morango	80ml 16g 10g 10g 10g	Ferver metade da quantidade da água. Adicionar a carteira de gelatina e dissolver o conteúdo. Adicionar a restante quantidade de água fria. Deixar arrefecer e, posteriormente, colocar a gelatina no frigorífico. Dispor pedaços pequenos de abacaxi, laranja e morango, previamente lavados, descascados e cortados, por cima da gelatina.
F.T. SOB. 4 Leite-creme	Açúcar branco Leite vaca UHT meio gordo Gema de ovo pasteurizada Canela em pó Pau de canela Casca de limão	4-6g 200ml 5g 1g 1g q.b.	Colocar o leite ao lume, juntamente com o pau de canela e as cascas de limão, até ferver. À parte, juntar o açúcar com as gemas. Verter sobre o preparado anterior o restante leite frio, aos poucos, e mexendo sempre, seguidamente adicionar o leite quente. Levar ao lume, sem parar de mexer, até engrossar. Tirar o preparado do calor e eliminar a canela e as cascas de limão. Transferir para o recipiente onde vai ser servido, polvilhar com açúcar e queimar com um utensílio próprio/decorar com canela em pó.
F.T. SOB. 5 Sorvete	Sorvete	1 unidade (150 ml)	Congelação

F.T. VEGETARIANAS	Ingredientes	Capitação	Método Culinário
F.T.VEG. 1 Empadão de legumes e soja	Batata Rebentos de soja Cogumelos Cenoura Brócolos / Couve-flor Alho francês Cebola Alho Sal	200g 30g 50g 40g 60g 40g 40g q.b. ½ 0,2g	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.

F.T.VEG. 2 Massa Siciliana	Grão-de-bico Esparguete Cebola Alho Orégãos Manjerição Azeitonas Tomate cereja Azeite Sal Raspa de laranja	80g 50g 30g q.b. q.b. q.b. 30g 50g q.b. ½ 0,2g 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. 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.
F.T.VEG. 3 Salada de legumes (batata, ervilha, cenoura, feijãoverde e milho)	Batata Ervilhas Cenoura Feijão-vermelho Feijão-verde Milho Couve-flor Brócolos Pimento Variado Azeite Sal Salsa	200g 50g 50g 50g 50g 30g 80g 60g Opcional q.b. ½ 0,2g 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. Depois de cozidos todos os legumes, envolver com as batatas e o milho.
F.T.VEG. 4 Cogumelos grelhados com arroz e feijão preto	Cogumelos brancos frescos inteiros Feijão preto cozido Cebola Alho Coentros	100g 80g 25g q.b. 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. Servir com arroz branco.

	Polpa de tomate	10g	
	Molho de soja	q.b.	
	Sal	½ 0,2g	
	Azeite	q.b.	
F.T.VEG. 5 Legumes salteados com broa, tofu e batata gratinada com salsa e coentros	Alho Cebola Azeite Tofu Couve Cenoura Alho francês Curgete Pimentos variados Milho Amêndoas laminadas Broa Salsa/ Coentros/ Manjeriço Sal Molho de soja	q.b. 25g q.b. 140g 80g 50g 40g 40g 25g 80g 25g 50g q.b. q.b. ½ 0,2g q.b.	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.
	Folhas de lasanha Soja granulada Espinafres Cenoura	3 placas 30g 150g 50g	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
F.T.VEG. 6 Lasanha de soja e legumes	Pimento Alho francês Nozes Cebola Azeite Alho tomate Sal Farinha de trigo Bebida Vegetal de Soja Pimenta Noz moscada Molho de soja	25g 40g 25g 25g q.b. q.b. 30g ½ 0,2g q.b. 1 chávena q.b. q.b. q.b.	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 rodelas e o molho bechamel. Levar ao forno.

<p>F.T.VEG. 7</p> <p>Jardineira de legumes (batata, cenoura, feijão-verde, grão de bico, couve, pimento)</p>	<p>Batata Ervilhas Feijão-verde Cenoura Tomate Pimento Grão-de-bico Cebola</p> <p>Azeite</p> <p>Sal</p>	<p>200g 45g 40g 40g 35g 30g 60g 25g</p> <p>3ml</p> <p>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>F.T.VEG. 8</p> <p>Feijoada com cogumelos e arroz</p>	<p>Feijão branco cozido Cogumelos Pleurotus Couve coração Cenoura Cebola Alho Tomate maduro Pimentão-doce Cominhos Azeite Sal</p>	<p>80g 75g 80g 40g 25g q.b. 35g q.b. q.b. q.b. 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. Sirva a feijoada polvilhada com salsa e acompanhe com arroz ou cuscuz.</p>
<p>F.T.VEG. 9</p> <p>Esparguete vegetariano À Bolonhesa</p>	<p>Esparguete Rebentos de soja Cebola Tomate Louro Pimento verde/ Vermelho Cogumelos Ervilhas Azeite Sal</p>	<p>50g 70g 40g 35g q.b. 30g 45g q.b. q.b. 0,2g</p>	<p>Cozer o esparguete em água e sal. 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>F.T.VEG. 10</p> <p>Arroz de lentilhas/ feijão com legumes mediterrânicos assados</p>	<p><u>Para o arroz:</u></p> <p>Arroz 80g Tomate 35g 80g Lentilhas 40g q.b. Cebola ½ 0,2g Azeite q.b. Sal Alho 40g</p> <p><u>Para os legumes:</u></p> <p>Beringela 40g Curgete 25g Pimento 40g Cebola 40g Cenoura 35g q.b. Tomate q.b. Azeite salsa 15g q.b. Nozes Alho</p>		<p>Estufar a cebola, o alho e o tomate em azeite.</p> <p>Adicionar o feijão/lentilhas previamente demolido e cozido. Adicionar a água de cozer o feijão. Após fervura, adicionar o arroz e adicionar a salsa e ou/coentros.</p> <p>Para os legumes:</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>À medida que os legumes vão arrefecendo, espalhar mais azeite por cima.</p> <p>Quando estiverem à temperatura ambiente, misture a salsa fresca e as nozes picadas.</p>
<p>F.T.VEG. 11</p> <p>Chili vegetariano</p>	<p>Cenoura 80g 80g Feijão encarnado 100g Couve-flor 45g Aipo 25g 2g Cebola Alho 25g q.b. Tomate q.b. 50g Pelado/triturado 20g q.b. Azeite ½ 0,2g Orégãos Arroz Cebola (p/arroz) Azeite Sal</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.</p> <p>Para o arroz:</p> <p>Picar o alho e a cebola, e estufar em azeite. Adicionar água ao preparado.</p> <p>Após fervura acrescentar o arroz. No final retificar o tempero e servir com o preparado de legumes.</p>
<p>F.T.VEG. 12</p> <p>Rancho Vegetariano (Grão-de-bico, macarronete, couve lombarda/coração de boi, cenoura, alho francês, curgete)</p>	<p>Cebola 25g q.b. Alho 35g Tomates maduros 100g Grão-de-bico 80g cozido 40g Couve lombarda/ 40g Coração de boi 40g Alho francês 50g q.b. Cenoura ½ 0,2g Curgete Massa tipo macarrão Azeite Sal</p>		<p>Fazer um refogado leve com azeite, a cebola, o alho, a salsa desidratada, o louro.</p> <p>Juntar o tomate e, de seguida, adicionar a couve lombarda, a cenoura, o alho francês, a curgete e água necessária à cozedura.</p> <p>Posteriormente, adicionar o macarronete, o grão e a soja.</p> <p>Retifique o tempero e o líquido de cozedura.</p>

F.T.VEG. 13 Salada de três feijões	Azeite Limão Polpa de tomate Vinagre de malte Cebolinho Feijão-verde Feijão branco Feijão-vermelho Tomates Croutons Sal	q.b. q.b 10g q.b. q.b. 40g 60g 60g 30g 30g 0,2g	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”.
F.T.VEG. 14 Tarteletes de cogumelos e tofu	Massa filo Creme vegetal Tofu Óleo de amendoim Amêndoas laminadas Sal Cogumelos mistos Salsa Pimentos Molho de soja	50g 30g 180g q.b. 10g 0,2g 100g q.b. q.b. q.b.	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. 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. 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. 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. 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 Servir acompanhado por salada.
F.T.VEG.15 Massinha de seitan e legumes (cenoura e brócolos)	Massa Cebola Alho Tomate Azeite Cenoura Seitan Brócolos Sal	50g 25g 2g 25g 9ml 80g 80g 100g ≤ 0,2g	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. A cenoura e os brócolos, previamente arranjados, são cozidos num tacho à parte, em água temperada com sal.

<p>F.T.VEG.16</p> <p>Hambúrguer de grão e legumes com arroz de ervilhas e cenoura</p>	<p><u>Hambúrguer:</u></p> <p>Cebola</p> <p>Cenoura</p> <p>Curgete</p> <p>Alho</p> <p>Grão-de-bico cozido</p> <p>Flocos de aveia ou pão ralado</p> <p>Sal</p> <p>Pimenta</p> <p>Noz-moscada</p> <p>Azeite</p> <p><u>Para o Arroz:</u></p> <p>Arroz</p> <p>Ervilha</p> <p>Cenoura</p>	<p>40g</p> <p>60g</p> <p>60g qb</p> <p>80g</p> <p>15g</p> <p>≤ 0,2g</p> <p>qb qb</p> <p>qb</p> <p>60g</p> <p>30g</p> <p>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. 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. Passar por pão ralado, pressionando para que adira bem e levar a forno médio por cerca de 20 minutos ou até estarem louros. Servir quentes, com arroz de ervilhas e cenouras.</p>
<p>F.T.VEG.17</p> <p>Massa primavera</p>	<p>Massa espiral</p> <p>Feijão frade</p> <p>Alho</p> <p>Cebola</p> <p>Azeite</p> <p>Tomate</p> <p>Azeitonas pretas</p> <p>Ananás</p> <p>Nozes</p> <p>Avelãs laminadas</p> <p>Sal</p> <p>Ervas aromáticas frescas (orégãos, manjerição, coentros, hortelã)</p>	<p>80g</p> <p>80g</p> <p>2 dentes</p> <p>40g qb</p> <p>50g 6g</p> <p>80g</p> <p>15g</p> <p>15g</p> <p>≤ 0,2g</p> <p>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. 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. 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>F.T.VEG.18</p> <p>Feijoada vegetariana com soja</p>	<p>Feijão</p> <p>Soja</p> <p>Cebola</p> <p>Alho</p> <p>Azeite</p> <p>Tomate maduro</p> <p>Couve</p> <p>Cenoura</p> <p>Salsa/ Coentros</p> <p>Sal</p>	<p>40g</p> <p>40g</p> <p>50g qb</p> <p>9ml</p> <p>80g</p> <p>80g</p> <p>60g qb</p> <p>≤ 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 rodelas.</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 final adicione os coentros e a salsa antes de servir.</p>

F.T.VEG.19 Malandrinho de feijão com almôndegas de oleaginosas	<u>Arroz:</u> Arroz 60g Feijão 40g Grelos 80g Cebola 20g 2g Alho qb Azeite 45g Tomate ≤ 0,2g <u>Sal Almôndegas de oleaginosas:</u> Amêndoas/ avelãs/ nozes (mistura de oleaginosas) 100g Cenoura 100g qb Azeite 10g qb Cebola qb Salsa 2 c. sopa Alho ≤ 0,2g Pão ralado Sal		<u>Arroz:</u> 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. <u>Almôndegas de oleaginosas:</u> 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. Com uma colher, retire pequenas porções de massa e molde bolinhas. Passe-as por pão ralado. Leve ao forno durante 15 a 20 minutos até dourarem.
F.T.VEG. 20 Seitan no forno com cebola e batata às rodelas	Seitan 80g Cebola 25g Azeite 9ml Batata 140g Alho q.b. Sal 0,2g Orégãos q.b.		Fatiar o seitan. Colocar o seitan num tabuleiro de ir ao forno com orégãos, cebola e azeite. Arranjar as batatas e cortar em rodelas. Num tabuleiro, dispor as batata e levar ao forno temperadas com azeite, alho e sal.
F.T.VEG. 21 Fettucini com grão, cogumelos e natas	Massa fettucini 80g Grão-de-bico 80g Cogumelos 80g Ananás 80g Amêndoa picada 25g Levedura de cerveja 10g Cebola 40g Azeite q.b. Sal 0,2g Natas de soja 30g		Cozer a massa em água fervente e sal. Fazer um refogado com o azeite e a cebola picadinha, cogumelos e grão-de-bico previamente cozido. Juntar ao refogado natas de soja. Servir com pedaços de ananás e o molho.
F.T.VEG. 22 Salada de verão (feijão frade e salsa com batata cozida) e macedónia de legumes estufados	Feijão-frade 100g Feijão-verde 40g Cenoura 40g Brócolos 60g Tomates cherry 30g Cebola 40g Batata 100g Salsa q.b.		Numa panela coza o feijão-frade, devidamente demolhado. Coza o feijão-verde, cenoura e os brócolos a vapor. 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.

	Azeite	q.b.	
	Lentilhas vermelhas	80g	Corte o alho francês em juliana, pique a beringela, a cebola, o
	Alho francês	40g	alho e o pimento e rale a cenoura.
	Beringela	40g	Numa panela colocar o azeite, o alho e a cebola e deixe
F.T.VEG. 23 Almôndegas de lentilhas com arroz/batata	Cogumelos	40g	<p>refogar. Junte o alho francês, a beringela, o pimento, a cenoura e o molho de tomate, salteie por alguns minutos, misture as lentilhas e manjeriço.</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. Prepare o molho. Pique o tomate, corte a abóbora em cubinhos e esmague o alho. Numa caçarola com um fio de azeite, regue o tomate com o alho, a abóbora o manjeriço 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>
	Cebola	40g q.b.	
	Dentes de alho	30g	
	Pimento vermelho	40g	
	Cenoura	25g q.b.	
	Tomate maduro	q.b. 15g	
	Manjeriço/ Coentros	15g q.b.	
	1 chávena farinha de arroz	q.b.	
	Pão ralado s/ glúten	☞ 0,2g	
	Cominhos		
	Açafrão das índias		
	Azeite		
	Sal		
	Molho de tomate:		
	Cebolas	80g	
	Alho	q.b.	
	Tomates bem maduros s/ pele nem sementes	150g	
	Azeite	q.b.	
	Sal	☞ 0,2g	
F.T.VEG. 24 Salada de Grão- debico com legumes e nozes	Grão-de-bico	80g	<p>Cozer o grão-de-bico em água e sal. Fazer um refogado com o azeite e a cebola. Adicionar o tomate, a cenoura, o alho francês e os cogumelos. Deixar cozinhar em lume brando.</p> <p>Juntar o grão-de-bico ao refogado.</p> <p>Servir com nozes.</p>
	Nozes cenoura	25g	
	Alho francês	40g	
	Cogumelos	40g	
	Tomate	100g	
	Cebola	80g q.b.	
	Azeite	q.b.	
	Sal	☞ 0,2g	

F.T.VEG. 25 Risotto de ervilhas e cogumelos	Risotto	100g	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. Antes de servir, adicionar as folhas de manjeriço, salsa e amêndoas laminadas.
	Ervilhas	80g	
	Cogumelos brancos	50g	
	Alho	40g q.b.	
	Cebola	q.b.	
	Azeite	0,2g	
	Sal	40g	
	Amêndoa laminada		
	Salsa fresca ou seca/	q.b.	
	Manjeriço	q.b.	
	Raspa de limão	q.b.	

F.T.VEG. 26 Legumes estufados com lentilhas	Lentilhas	100g	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. Juntar os restantes legumes, tapar e deixar cozinhar por 5 minutos. Juntar as lentilhas, a polpa de tomate, o sal, o molho de soja e mexer. Tapar de novo o tacho e deixar mais 10 minutos para os legumes acabarem de cozer e o sabor apurar.
	Alho francês	80g	
	Cenoura	40g	
	Couve-flor	60g	
	Brócolos	60g q.b.	
	Alho	60g	
	Polpa de tomate/		
	Tomate	0,2g	
	Sal	q.b.	
	Azeite	q.b.	
	Molho de soja		
F.T.VEG.27 Stroganoff de cogumelos e tofu	Fettucini/ massa integral	100g	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. 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. 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.
	Cebola fatiada	40g	
	Cogumelos fatiados	200g	
	Natas de soja	75ml	
	Tofu Sal	200g	
		≤ 0,2g	
F.T.VEG.28 Favas de quiabos	Favas	200g	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.
	Quiabos	150g	
	Cenoura	40g	
	Cebola	40g q.b.	
	Alho	80g	
	Tomate maduro	≤ 0,2g	
	Sal	q.b.	
	Pimentão vermelho	q.b.	
	Coentros	q.b. 50g	
	Azeite		
	Chouriço de soja		

<p>F.T.VEG.29</p> <p>Tagliatelli com soja e molho de tomate</p>	<p>Tagliatelli Cebolas Alho Tomates bem maduros s/ pele nem sementes Azeite Soja grossa Sal Tomilho Orégãos</p>	<p>100g 80g q.b. 150g q.b. 50g ≤ 0,2g q.b. q.b.</p>	<p>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. Depois, cozer o tagliatelli com um fio de azeite e uma pitada de sal. 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. Nessa altura, com a varinha mágica, moer o preparado até ficar homogéneo. De seguida, colocar a soja reservada e deixar cozer durante 5 minutos em lume brando. No fim, colocar o molho de tomate sobre o tagliatelli. Servir de imediato.</p>
<p>F.T.VEG.30</p> <p>Estufado de grão com legumes</p>	<p>Grão-de-bico cozido Alho francês Cenoura Couve-flor Brócolos Alho Polpa de tomate/tomate Sal Azeite Molho de soja</p>	<p>100g 80g 40g 60g 60g q.b. 60g ≤ 0,2g q.b. 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. Juntar os restantes legumes, tapar e deixar cozinhar por 5 minutos. Juntar o grão, a polpa de tomate, o sal, o molho de soja e mexer. Tapar de novo o tacho e deixar mais 10 minutos para os legumes acabarem de cozer e o sabor apurar.</p>

ANEXO III - Minuta do Protocolo celebrado com a Bragahabit

PROTOCOLO DE APOIO NO ÂMBITO DA AÇÃO SOCIAL ESCOLAR PARA
FORNECIMENTO DE REFEIÇÕES ESCOLARES NOS ESTABELECIMENTOS DE
ENSINO CONCESSIONADOS PELA BRAGAHABIT, E.M.

Ano Letivo 2024/2025

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 n.º 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 n.º 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 estimado de 3.876.000€;

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 2024/2025;

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 2024/2025, 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.ª

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 Direção-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 Direção-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) Para tempero dos alimentos pode ser disponibilizado azeite virgem extra, vinagre e vinagre balsâmico;
- e) Um pão de “mistura” embalado, de acordo com Lista dos Alimentos Autorizados pela DGE;
- f) Sobremesa, constituída diariamente por fruta variada da época;
- g) Simultaneamente com a fruta, pode ainda haver doce (arroz doce, aletria, leite creme tipo caseiro, pudim / gelatina de origem vegetal), quinzenalmente;
- h) 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) Para tempero dos alimentos pode ser disponibilizado azeite virgem extra, vinagre e vinagre balsâmico;
- e) Um pão de “mistura” embalado, de acordo com Lista dos Alimentos Autorizados pela DGE;
- f) Sobremesa, constituída diariamente por fruta variada da época;
- g) Simultaneamente com a fruta, pode ainda haver doce, quinzenalmente, sem recurso a lacticínios, ou com alternativas vegetais;

h) 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 captações nelas constantes deverão ser adaptadas conforme as captações 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.
- e) As ementas devem privilegiar métodos de confeção/temperos compatíveis com a faixa etária dos alunos, sendo para tal necessário utilizar baixos teores de sal, gordura, açúcar e promover o consumo de fibras (variadas) e de produtos em natureza. Estão vedados os produtos concentrados, designadamente o uso de fécula, base de legumes pré-preparada, puré de batata instantâneo ou seus sucedâneos, na composição das sopas.

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, devendo todos os componentes ser fornecidos a todas as crianças, incentivando-as a ingeri-los em quantidades equilibradas, não sendo legítimo que qualquer funcionário/a afeto 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:

a) Os alimentos devem ser mantidos a uma temperatura igual ou superior a 65°C, durante o transporte do fornecedor ao estabelecimento de ensino e até ao momento de empratamento. A temperatura de todas as refeições, incluindo as refeições alternativas, deve, por isso, ser medida e registada diariamente, bem como as não conformidades serem reportadas ao fornecedor;

b) Todas as refeições, incluindo as refeições alternativas, devem ser transportadas em recipientes adequados que permitam manter a temperatura igual ou acima dos 65°C.

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 encontrar-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 centavos) para alunos abrangidos pelo 1º escalão, €2,17 (dois euros e dezassete centavos) para os alunos do 2º escalão e €1,44 (um euro e quarenta e quatro centavos) 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 centavos) por cada refeição servida aos alunos que não se encontram abrangidos pela ação social escolar e €0,73 (setenta e três centavos) 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- Sempre que se apresente necessário e com requisição prévia, a Entidade Executora terá de providenciar refeições para adultos, devidamente identificados como tendo alguma relação com a escola.
- 5- A Entidade Executora compromete-se a cobrar por cada refeição de adulto servida o valor definido por despacho do Governo.
- 6- A Entidade Promotora participará à Entidade Executora as refeições de adulto de acordo com o valor adjudicado no procedimento geral de aquisição de refeições escolares para os alunos de 2º e 3º ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário, desencadeado por este município.
- 7- Fica a Entidade Executora obrigada, sempre que necessário e com requisição prévia, a fornecer refeições escolares a visitantes, alunos e adultos.
- 8- As refeições de visitante, tanto de alunos como de adultos, respeitam os mesmos valores de participação definidos neste Protocolo, tanto para a Entidade Promotora, como para cobrança por parte da Entidade Executora.
- 9- A participação financeira do Município será efetuada no mês seguinte a que se reporta o mesmo, procedendo-se aos acertos devidos sempre que se apresente necessário.
- 10- O Município, no uso da sua competência prevista nas alíneas d) e h) do artigo 23º e alínea hh) do artigo 33 da Lei nº 75/2013 de 12 de setembro e nos termos do artigo 27º da Lei nº 50/2012, de 31 de agosto e de acordo com o previsto no artigo 28º dos Estatutos da Bragahabit, delega na Entidade Executora o poder para proceder à cobrança coerciva das dívidas à Empresa provenientes dos serviços de apoio

socioeducativo, aplicando o Código de Procedimento e Processo Tributário, com as necessárias adaptações

Cláusula 7.^a

Prazo de vigência

O período de vigência do presente protocolo coincide com o ano letivo 2024/2025, 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, suspensa 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.^a

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.^a

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.^a

Revisão do protocolo

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

Cláusula 16.^a

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.^a

Entrada em vigor

O presente protocolo entra em vigor de acordo com o calendário escolar indicado na cláusula 7.^a

Cláusula 18.^a

Publicidade

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

Cláusula 19.^a

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 2024

O Presidente da Câmara Municipal de Braga,

(Ricardo Bruno Antunes Machado Rio)

O/A Diretor(a) do Agrupamento de Escolas,

O/A Presidente da Junta de Freguesia (ou outro),

ANEXO A - EMENTAS EMENTA TIPO – DIETA MEDITERRÂNICA

SEMANA 1

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Nabo com Espinafres e ervilhas/feijão (F.T.S.24)	Feijão-verde (F.T.S.13)	Saloia (Feijão verde e couve-lombarda) (F.T. S.4)	Creme de legumes (espinafres, alho francês) (F.T.S.23)	Grão com couvelombarda (F.T.S.16)
Prato	Lombos de pescada no forno com puré de batata (F.T.P.3+F.T.AC1)	Febras de porco grelhadas/ gratinadas com molho de cogumelos e arroz cogumelos (F.T.C.8/F.T.C.9+F.T.AC6)	Solha no forno com salada russa (F.T.P.2 + F.T.AC5)	Peru assado com esparguete e feijão verde (F.T.C.14 + F.T.AC8 + F.T.AC9)	Bacalhau à Gomes de Sá/ Bacalhau à Brás (F.T.P.8/ F.T.P.7)
Salada	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)
Sobremesa	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
Sopa	Couve branca com cenoura ripada (F.T.S.9)	Feijão vermelho com hortaliça (F.T.S.18)	Da horta (batata, couvelombarda, feijão branco) (F.T. S.5)	Caldo verde (F.T. S.6)	Creme de abóbora com espinafres (F.T.S.21)

Prato	Chili de frango com arroz branco (F.T.C.3+F.T.AC7)	Perca/Mero no forno com batata e brócolos cozidos (F.T.P.4+F.T.AC3+ F.T.AC9)	Vitela estufada com massa espiral e legumes estufados (Ervilhas e cenoura) (F.T.C.13+F.T.AC8+ F.T.AC10)	Arroz de frutos do mar (pescada, camarão e berbigão) (F.T.P.5)	Coxas de frango assadas com espirais e cenoura (F.T.C.5+ F.T.AC8+ F.T.AC10)
Salada	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)
Sobremesa	Fruta da época (F.T.SOB.1)	Fruta da época/ Aletria (F.T.SOB.1/ F.T.SOB.2)	Fruta da época (F.T.SOB.1)	Fruta da época (F.T.SOB.1)	Fruta da época (F.T.SOB.1)

SEMANA 3

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Abóbora com massinhas (F.T.S.7)	Grão com nabiças (F.T.S.16)	Creme de cenoura com couve branca (F.T. S.20)	Feijão branco c/ espinafres (F.T. S.15)	Legumes com ervilhas (F.T.S.1)
Prato	Feijoada à Portuguesa com arroz (F.T.C.11 + F.T.AC7)	Filetes de pescada gratinados com batata corada/cozida) (F.T.P.1+F.T.AC4/ F.T. AC3)	Bifinhos de peru estufados com macedónia de legumes estufados (F.T.C.1+F.T.AC13)	Badejo estufado com batata e couve-flor cozidas (F.T.P.3+F.T.AC3 + F.T. AC9)	Febras de porco grelhadas com estufado de cogumelos e arroz de milho (F.T.C.6+F.T.AC6)
Salada	Alface, milho e pepino (F.T.SLD)	Alface, pimento e tomate (F.T.SLD)	Alface, couve roxa e pepino (F.T.SLD)	Alface, beterraba e cenoura (F.T.SLD)	Cenoura, couve e tomate (F.T.SLD)
Sobremesa	Fruta da época (F.T.SOB.1)	Fruta da época (F.T.SOB.1)	Fruta da época (F.T.SOB.1)	Fruta da época/ Gelatina de frutas (F.T.SOB.1/F.T.SOB3)	Fruta da época (F.T.SOB.1)

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Juliana (batata, repolho, ervilhas) (F.T.S.3)	Grão com espinafres (F.T.S.15)	Lavrador (batata, couve portuguesa, feijão vermelho) (F.T. S.26)	Creme de ervilhas com couve-flor (F.T. S.25)	Feijão-verde (F.T.S.18)

Prato	Empadão de atum com arroz, ervilhas e cenoura (F.T.P.4)	Perna de porco no forno/estufado com esparguete e salada tricolor (F.T.C.4+F.T.AC.8+F.T.AC.11)	Sala de pescada com batata, cenouras, ervilhas, milho e ovo cozido ralado (F.T.P.6)	Frango estufado com ervilhas e arroz (F.T.C.10+F.T.AC7)	Abrótea estufada com batata cozida (F.T.P.3+F.T.AC3)
Salada	Alface, couve roxa e pepino (F.T.SLD)	Alface, milho e tomate (F.T.SLD)	Alface, beterraba e milho (F.T.SLD)	Alface, cenoura e couve roxa (F.T.SLD)	Alface, pepino e tomate (F.T.SLD)
Sobremesa	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 4

SEMANA 5

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Juliana (batata, repolho, ervilhas) (F.T.S.3)	Minestrone (feijão verde, batata, abóbora) (F.T.S.1)	Feijão vermelho com couve lombarda (F.T.S.18)	Macedónia de legumes (Batatas, feijão-verde, ervilhas) (F.T.S.2)	Creme de alho francês com couve-flor (F.T.S.22)
Prato	Salada de pescada com batata, cenouras, ervilhas, milho e ovo cozido ralado (F.T.P.6)	Arroz de aves (peru e frango) (F.T.C.7)	Salmão grelhado/gratinado com batata e feijão-verde cozidos (F.T.P.3/F.T.P.1+F.T.AC3+F.T.AC9)	Lombo de porco no forno com esparguete e salada tricolor (cenoura, cogumelos e ervilhas) (F.T.C.12+F.T.AC8+F.T.AC11)	Filetes de badejo com arroz de feijão (F.T.P.9+F.T.AC12)
Salada	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)
Sobremesa	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
--	----------	----------	----------	----------	----------

Sopa	Couve branca (F.T.S.8)	Creme de ervilhas e cenoura (F.T.S.19)	Alho francês com curgete (F.T.S.10)	Espinafres com cenoura (F.T.S.14)	Agrião (F.T.S.12)
Prato	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)
Salada	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)
Sobremesa	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/ Leitecreme (F.T.SOB.1/ F.T.SOB.4)

EMENTA TIPO – DIETA VEGETARIANA

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Abóbora com massinhas (F.T.S.7)	Grão com nabiças (F.T.S.16)	Creme de cenoura com couve branca (F.T. S.20)	Feijão branco c/ espinafres (F.T. S.15)	Legumes co ervilhas (F.T.S.17)
Prato	Hambúrguer de grão e legumes com arroz de ervilhas e cenoura (F.T.VEG16)	Massa primavera-FT mudar (F.T.VEG.17)	Feijoada vegetariana com soja (F.T.VEG.18)	Malandrinho de Feijão com Almôndegas de Oleaginosas (F.T.VEG.19)	Seitan no fo com cebola batatas às rod (F.T.VEG.20)
Salada	Alface, milho e pepino (F.T.SLD)	Alface, pimento e tomate (F.T.SLD)	Alface, couve roxa e pepino (F.T.SLD)	Alface, beterraba e cenoura (F.T.SLD)	Cenoura, cou roxa e toma (F.T.SLD)
Sobremesa	Fruta da época (F.T.SOB.1)	Fruta da época (F.T.SOB.1)	Fruta da época (F.T.SOB.1)	Fruta da época/ Gelatina de frutas (F.T.SOB.1/ F.T.SOB3)	Fruta da épo (F.T.SOB.1)

SEMANA 1

SEMANA 2

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Abóbora com massinhas (F.T.S.7)	Grão com nabiças (F.T.S.16)	Creme de cenoura com couve branca (F.T. S.20)	Feijão branco c/ espinafres (F.T. S.15)	Legumes com ervilhas (F.T.S.17)
Prato	Hambúrguer de grão e legumes com arroz de ervilhas e cenoura (F.T.VEG.16)	Massa primavera-FT mudar (F.T.VEG.17)	Feijoada vegetariana com soja (F.T.VEG.18)	Malandrinho de Feijão com Almôndegas de Oleaginosas (F.T.VEG.19)	Seitan no forno com cebola e batatas às rochas (F.T.VEG.20)
Salada	Alface, milho e pepino (F.T.SLD)	Alface, pimento e tomate (F.T.SLD)	Alface, couve roxa e pepino (F.T.SLD)	Alface, beterraba e cenoura (F.T.SLD)	Cenoura, couve roxa e tomate (F.T.SLD)
Sobremesa	Fruta da época (F.T.SOB.1)	Fruta da época (F.T.SOB.1)	Fruta da época (F.T.SOB.1)	Fruta da época/ Gelatina de frutas (F.T.SOB.1/ F.T.SOB.3)	Fruta da época (F.T.SOB.1)
	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Juliana (batata, repolho, ervilhas) (F.T.S.3)	Grão com espinafres (F.T.S.15)	Lavrador (batata, couve portuguesa, feijão vermelho) (F.T. S.26)	Creme de ervilhas com couve-flor (F.T. S.25)	Feijão-verde (F.T.S.18)
Prato	Chili vegetariano de soja com arroz branco (F.T.P.11+F.T.AC.8)	Rancho Vegetariano (F.T.VEG.12)	Salada de Três Feijões (F.T.VEG.13)	Tarteletes de cogumelos e tofu (F.T.VEG.14)	Massinha com seitan e legumes (cenoura e brócolos) (F.T. VEG.15)
Salada	Alface, couve roxa e pepino (F.T.SLD)	Alface, milho e tomate (F.T.SLD)	Alface, beterraba e milho (F.T.SLD)	Alface, cenoura e couve roxa (F.T.SLD)	Alface, pepino e tomate (F.T.SLD)
Sobremesa	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)
	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Couve branca com cenoura ripada (F.T.S.9)	Feijão vermelho com hortaliça (F.T.S.18)	Da horta (batata, couvelombarda, feijão branco) (F.T. S.5)	Caldo verde s/ chouriço (F.T. S.6)	Creme de abóbora com espinafre (F.T.S.21)

Prato	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 Mediterrâneos assados (F.T.VEG.10)
Salada	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)
Sobremesa	Fruta da época (F.T.SOB.1)	Fruta da época/ Sorvete (F.T.SOB.1/ F.T.SOB.5)	Fruta da época (F.T.SOB.1)	Fruta da época (F.T.SOB.1)	Fruta da época (F.T.SOB.1)

SEMANA 4

SEMANA 5

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Couve branca (F.T.S.8)	Crema de ervilhas e cenoura (F.T.S.19)	Alho francês com curgete (F.T.S.10)	Espinafres com cenoura (F.T.S.14)	Agrião (F.T.S.12)
Prato	Legumes estufados com ervilhas (F.T.VEG26)	Stroganoff de cogumelos e tofu (F.T.VEG27)	Favas com quiabos (F.T.VEG28)	Tagliatelli com soja e molho de tomate (F.T.VEG29)	Estufado de grão de bico e legumes (F.T.VEG30)
Salada	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)
Sobremesa	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/ Sorvete (F.T.SOB.1/F.T.SOB.5)

SEMANA 6

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Juliana (batata, repolho, ervilhas) (F.T.S.3)	Minestrone (feijão verde, batata, abóbora) (F.T.S.1)	Feijão vermelho com couve lombarda (F.T.S.18)	Macedónia de legumes (Batatas, feijão-verde, ervilhas) (F.T.S.2)	Crema de alho francês com couve-flor (F.T.S.22)

Prato	Fettucini com natas, cogumelos e grão (F.T.VEG.21)	Salada de Verão (feijão frade com ovo e salsa com batata cozida) e macedónia de legumes estufados (F.T.VEG22 + F.T.AC15)	Almôndegas de lentilhas com arroz/batatas (F.T.VEG.23)	Salada de grão de bico com legumes e nozes (F.T.VEG24)	Risotto de ervilhas cogumelos (F.T. VEG25)
Salada	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 tor (F.T.SLD)
Sobremesa	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)

ANEXO B - FICHAS TÉCNICAS

F.T. SOPAS (F.T.S.)	Ingredientes	Capitação	Método culinário
F.T.S.1 Minestrone	Feijão-verde Batata Abóbora Cenoura Cebola Azeite Sal Alho	40g 50g 30g 30g 20g 3ml ≤0,2g 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 Macedónia de legumes	Batatas Feijão-verde Ervilhas Cenoura Cebola Nabo Azeite Sal Alho	50g 40g 30g 30g 20g 20g 3ml ≤0,2g q.b.	Lavar, descascar e cortar as batatas, as cebolas, o nabo e o alho e cozer. Depois de cozido triturar e adicionar 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 Juliana	Batata Repolho Ervilhas Cenoura Cebola Nabo Azeite Sal	50g 40g 30g 30g 20g 20g 3ml ≤0,2gr	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.

	Alho	q.b.	
F.T.S.4 Saloia	Batata Feijão vermelho Couve-lombarda Cenoura Cebola Azeite Sal Alho	50g 40g 40g 30g 20g 3ml ≤0,2gr 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 Horta	Batata Couve lombarda Feijão branco Curgete Cenoura Cebola Azeite Sal Alho	50g 40g 40g 30g 30g 20g 3ml ≤0,2gr q.b.	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 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 Caldo verde	Batata Caldo verde Cebola Chouriço Azeite Sal Alho	100g 40g 20g 10g 3ml ≤0,2gr 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 Abóbora com massinhas	Abóbora Cenoura Curgete Alho francês Massa cotovelos Cebola Azeite Sal	60g 30g 30g 40g 15g 20g 3ml ≤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 Couve branca/Couve lombarda	Couve branca/lombarda Abóbora Batata Cenoura Cebola Azeite Sal Alho	60g 40g 30g 30g 20g 3ml ≤0,2gr 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 Couve branca com cenoura ripada	Abóbora Couve branca Cenoura Curgete Cebola Azeite Sal Alho	40g 50g 45g 30g 20g 3ml ≤0,2gr 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 Alho francês com curgete	Abóbora Alho francês Curgete Cenoura Cebola Nabo Azeite Sal Alho	40g 50g 50g 45g 20g 20g 3ml ≤0,2gr 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 Nabiças com feijãoverde	Nabiças Batata Feijão-verde Cenoura Cebola Azeite Sal Alho	50g 40g 40g 30g 20g 3ml ≤0,2gr 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 Agrião	Batata Agrião Cenoura Cebola Azeite Sal Alho	50g 40g 30g 20g 3ml ≤0,2gr 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 Feijão verde	Batata Couve branca Feijão verde Cenoura Cebola Azeite Sal	50g 40g 40g 30g 20g 3ml ≤0,2gr	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.

	Alho	q.b.	
F.T.S.14 Espinafres com cenoura	Batata Cenoura Espinafres Cebola Azeite Sal Alho	50g 45g 40g 20g 3ml ≤0,2gr 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 Grão de bico/feijão (branco ou vermelho) com couve lombarda/espinafres	Batata Couve lombarda/ espinafres Grão de bico/ feijão Cenoura Cebola Azeite Sal Alho	50g 40g 40g 30g 20g 3ml ≤0,2gr 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 Grão de bico com couve lombarda/ espinafres/ feijão verde/nabiças	Batata Couve lombarda/ espinafres/ feijão verde/nabiças Grão de bico Cenoura Cebola Azeite Sal	50g 40g 40g 30g 20g 3ml ≤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 Legumes com ervilhas	Batata Ervilhas Alho francês Cenoura Cebola Nabo Azeite Sal Alho	50g 55g 40g 30g 20g 20g 3ml ≤0,2gr 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 rodelas. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
F.T.S.18 Feijão vermelho com hortaliça (couve lombarda e couve branca)	Batata Couve branca Feijão vermelho Couve lombarda Azeite Sal Alho	50g 40g 40g 40g 3ml ≤0,2gr q.b.	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. 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 Creme de ervilhas e cenoura	Batata Ervilhas Cenoura Alho francês Curgete Cebola Azeite Sal	50g 55g 45g 40g 30g 20g 3ml ≤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 Creme de cenoura com couve branca	Batata Couve branca Cenoura Cebola Nabo	50g 40g 45g 20g 20g	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.
	Azeite Sal Alho	3ml ≤0,2gr q.b.	

F.T.S.21 Creme de abóbora com couve-flor/ espinafres/ feijão verde	Abóbora Alho francês Curgete/ couveflor/ couve lombarda Cenoura Cebola Nabo Azeite Sal Alho	50g 40g 40g 30g 20g 20g 3ml ≤0,2gr 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 Creme de alho francês com cenoura e curgete/ couve flor/ couve lombarda	Abóbora Alho francês Curgete/ couve flor/ couve lombarda Cenoura Cebola Nabo Azeite Sal Alho	40g 50g 40g 45g 20g 20g 3ml ≤0,2gr 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 Creme de legumes	Espinafres Alho francês Abóbora Batata Cenoura Cebola Azeite Sal Alho	40g 40g 40g 30g 30g 20g 3ml ≤0,2gr 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 Nabo com espinafres e ervilhas/feijão	Batata Feijão Espinafres Ervilhas Nabo Cebola Azeite Sal Alho	50g 40g 40g 30g 20g 20g 3ml ≤0,2gr q.b.	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 Creme de ervilhas com couve-flor	Batata Ervilhas Couve flor Alho francês Curgete Cebola Azeite Sal	50g 55g 40g 40g 30g 20g 3ml ≤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 Lavrador	Batata Couve portuguesa Feijão vermelho Cenoura	50g 40g 40g 30g 20g	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

	Cebola		adicionar o feijão e a couve. Retificar o tempero). No
	Nabo Azeite Sal Alho	20g 3ml ≤0,2gr q.b.	fim da cozedura, acrescentar o azeite.

F.T. CARNE (F.T.C.)	Ingredientes	Capitação	Método culinário
F.T.C.1 Bife de frango/Porco de tomatada	Bife Cenoura Tomate Cebola Azeite Sal Alho	120g 40g 35g 25g 3ml ≤0,2g q.b.	Lavar e cortar os bifes de frango/porco e temperar com sal e alho esmagado. Estufar a cenoura cortada às rodelas, 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 Rancho (porco e vaca aos cubos, grão de bico, massa e couve lombarda)	Grão de bico Carne de vaca Carne de porco Couve lombarda Massa Cenoura Tomate Cebola Chouriço de carne Farinheira Bacon Azeite Sal Sumo de limão Alho/louro	60g 60g 60g 60g 40g 40g 35g 25g 15g 10g 10g 3ml ≤0,2g q.b. 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 Chili com arroz branco	Frango Cebola Tomate (polpa/concentrado) Alho Sal Iodado Feijão Arroz Cebola Azeite	130g 25g 25g 2g ≤0,2g 40g 45g 20g 3ml	Demolhar o feijão de véspera. Cozer o feijão. Num tacho coloca-se o azeite, a cebola, o alho e o tomate. Adicionase 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 Perna de porco no forno/ estufado	<u>No forno:</u> Perna de porco/ lombo/ pá de porco Azeite Sal Alho Pimentão doce	120g 3 ml ≤0,2g q.b. q.b.	<u>No forno:</u> De véspera, e após descongelação da carne, temperar a 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. <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.
	<u>Estufado:</u> Perna de porco/ lombo/ pá de porco Tomate (Polpa/ concentrado) Cebola Azeite Sal Cenoura guarnição Ervilhas	120g 25g 25g 3 ml ≤0,2g q.b. 50g	

	Cogumelos	50g	
F.T.C.5 Coxas de frango/ Frango assado	Coxas de frango Sal Sumo de limão Alho Orégãos Alecrim Salsa	165g ≤0,2g q.b. q.b. q.b. q.b. 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 Febras de porco grelhadas com estufado de cenoura e cogumelos/ ervilhas/ feijão verde	Febras de porco Cogumelos/ Ervilhas/ Feijão verde Cenoura Tomate Cebola Azeite Sal Ervas aromáticas Alho	120g 50g/50g/ 40g 40g 35g 25g 3ml ≤0,2g q.b. 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 Arroz de aves (frango e peru)	Peru Frango Arroz Cebola Azeite Sal Ervas aromáticas Louro Alho	80g 85g 60g 25g 3ml ≤0,2g q.b. q.b. 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 Bife de frango/ peru/Febras de porco grelhado com molho de cogumelos	Bife de frango/ peru/Febras de porco Cogumelos Cebola Azeite Sal Sumo de limão Alho Ervas aromáticas	120g 50g 25g 3ml ≤0,2g q.b. q.b. 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 Bife de frango/ peru/Febras de porco gratinadas com molho de cogumelos	Bife de frango/ peru/ febras de porco Cogumelos Cebola Azeite Sal Sumo de limão Alho Ervas aromáticas	120g 50g 25g 3ml ≤0,2g q.b. q.b. 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 Frango/ peru estufado com cogumelos/ ervilhas	Frango/peru Ervilhas/ cogumelos Tomate Cebola Azeite Sal Salsa Sumo de limão	165g 50g/ 50g 35g 25g 3ml ≤0,2g q.b. 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.
	Alho	q.b.	
F.T.C.11 Feijoada à portuguesa	Couve lombarda Carne de vaca Carne de porco Feijão vermelho Tomate Cebola Chouriço de carne Azeite Sal Alho	60g 60g 60g 40g 35g 25g 10g 3ml ≤0,2g 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 rodela e o feijão cozido. Envolver tudo e deixar apurar.
F.T.C.12 Lombo/ pá de porco assada	Lombo/ pá de porco Cebola Azeite Sal Alho Sumo de limão Noz-moscada Cominhos Salsa	120g 25g 3ml ≤0,2g q.b. q.b. q.b. q.b. 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 rodela 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. No final da cozedura, cortar às fatias.

F.T.C.13 Carne de vaca/ Vitela estufada aos cubos	Carne de vaca/ vitela Tomate Cebola Azeite Sal	120g 35g 25g ≤0,2g 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 Pernas de peru/ peru assado	Perna de peru/ peru Sal Sumo de limão Alho Ervas aromáticas	165g ≤0,2g q.b. q.b. 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 Dourada/ Filetes de pescada/ abrótea/ badejo/ cardeal/ cardinal/ maruca/ palmeta/ pargo/ peixe prata/ peixe rainha/ salmão gratinado	Dourada/ filetes de pescada/ restantes Cenoura Cebola Azeite Sal Salsa Sumo de limão Orégãos Louro Manjerição Alho Pão ralado	150g/ 125g/ 130g 40g 20g 3ml ≤0,2g q.b. q.b. q.b. q.b. q.b. q.b. 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 Lombos de pescada assados no forno/ Outra espécie autorizada	Lombos de pescada/ Restantes peixes Tomate Cebola	125g 35g 25g 3ml	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 rodelas. Por cima do peixe regar com o tomate aos cubos sem sementes e

	Azeite Sal Alho Sumo de limão Salsa Orégãos Louro Tomilho	≤0,2g q.b. q.b. q.b. q.b. q.b. q.b.	levar ao forno.
F.T.P.3 Dourada/ badejo/ cardeal/ cardinal/ palmeta/ pargo/ perca/ salmão/ solha/ grelhado	Dourada/ restantes peixes Sal Salsa Sumo de limão Alho	150g/130g ≤0,2g q.b. q.b. 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 Lombos de Pescada estufados/ Outra espécie de peixe autorizada	Lombos de pescada/ lulas/ restantes peixes Tomate Cebola Azeite Sal Louro Alecrim Orégãos Salsa	125g/ 180g/ 130g 35g 25g 3ml ≤0,2g q.b. q.b. q.b. q.b.	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 ingredientes num tacho e levar ao lume.
F.T.P.4 Empadão de atum com arroz, ervilhas e cenoura	Atum Ervilhas Cenoura Tomate Cebola Azeite Ovo pasteurizado Sal Louro Orégãos	75g 50g 40g 35g 25g 3ml 1 unidade ≤0,2g q.b. 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 Arroz de frutos do mar (pescada, camarão e berbigão)	Filetes de pescada Arroz Tomate Miolo de camarão Cebola Miolo de berbigão Azeite Sal Salsa Alho	130g 60g 35g 25g 25g 20g 3ml ≤0,2g q.b. 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 Salada de pescada com batata, cenouras, ervilhas, milho e ovo cozido ralado	Pescada Cenoura Milho Azeite Sal iodado Ovo cozido pasteurizado ralado/ picado Batata Ervilha	115g 40g 25g 3ml ≤0,2g q.b. 1 unidade 150g 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 Bacalhau à Brás	Batata Bacalhau Ovo pasteurizado Cebola Azeitonas pretas Óleo de amendoim/ girassol Azeite Sal Salsa Alho	150g 110g 1 unidade 25g 15g 10ml 5ml ≤0,2g q.b. q.b	Cozer o bacalhau, retirar a pele e as espinhas do mesmo e desfiar. Cortar as batatas em palha e as cebolas em rodelas 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 Bacalhau à gomes de Sá	Batatas Bacalhau Ovo pasteurizado Cebola Azeitonas pretas Azeite Sal Salsa Alho Louro	150g 115g ½ unidade 25g 15g 5ml ≤0,2g q.b. q.b q.b.	Cozer o bacalhau, retirar a pele e as 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 Filetes de pescada/ Badejo/ Cherne/ Maruca/ Solha no forno com molho de limão e ervas aromáticas	Filetes de pescada/ Restantes peixes Azeite Sal Salsa Sumo de limão Coentros Alho Cominhos	150g/ 130g 3ml ≤0,2g q.b. q.b q.b. 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 Bacalhau gratinado	Bacalhau Azeite Leite Alho	140g 5ml q.b. 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	Capitação	Método culinário
F.T. AC. 1 Puré de batata	Batata Leite de vaca UHT meio gordo Sal Noz-moscada	200g 35ml 0,2g 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 Batata assada	Batata Azeite Sal Salsa Orégãos	200g 3ml $\frac{g}{\lambda}$ 0,2g q.b. 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	Batata Sal	200g $\frac{g}{\lambda}$ 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

Batata cozida			(s/ adição de sal).
F.T. AC. 4 Batata corada	Batata Azeite Sal Orégãos Manjerição	200g 3ml $\frac{g}{\lambda}$ 0,2g q.b 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 Salada Russa (batata, cenoura, ervilhas, e feijão-verde)/ Salada Camponesa (batata, cenoura, ervilhas e milho)	Batata Ervilhas Cenoura Feijão-verde/Milho Sal	150gr 50gr 50gr 40/25gr $\frac{g}{\lambda}$ 0,2g	Descascar e cortar as batatas aos 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. Depois de cozidos todos os legumes envolver com as batatas.
F.T. AC. 6 Arroz de cenoura/milho /ervilhas/ cogumelos/co uve	Arroz	60g	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.
	Cenoura/ milho/ ervilhas/cogumelos/ Couve	30g/ 25g/ 30g/ 50g/ 30g	
	Cebola	20g	
	Azeite Sal	3 ml $\frac{g}{\lambda}$ 0,2g q.b	
	Alho		
	Tomate	35gr	
	Feijão-verde	40gr	
	Cenoura	30gr	
F.T. AC. 7 Arroz branco	Brócolos	40gr	Picar o alho e a cebola e estufar em azeite. Adicionar água ao preparado. Após fervura acrescentar o arroz. No final retificar o tempero.
	Milho	35gr	
	Cebola	20gr	
	Azeite	3ml	
	Sal	$\frac{g}{\lambda}$ 0,2g	
	Alho	q.b.	
	Arroz	60g	
	Cebola	25g	
F.T. AC. 7 Arroz branco	Azeite	3ml	Picar o alho e a cebola e estufar em azeite. Adicionar água ao preparado. Após fervura acrescentar o arroz. No final retificar o tempero.
	Sal	$\frac{g}{\lambda}$ 0,2g	
	Alho	q.b.	

F.T. AC. 8 Esparguete/espirais/ macarronete/fusili	Massa Sal	60g $\frac{c}{\lambda}$ 0,2g	Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar a massa (esparguete/espirais/macarronete/ fusili) e parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero
F.T. AC. 9 Ervilhas/ cenoura/ couve-flor/ milho/ cenoura baby/ feijão-verde/ couve lombarda/ couve- debruxelas/ brócolos	Couve-lombarda Brócolos Couve-flor Cenoura Ervilhas Feijão-verde Cenoura baby Couve-debruxelas Milho Sal	60gr 45gr 60gr 40gr 50gr 40gr 40gr 30gr 25gr $\frac{c}{\lambda}$ 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.

F.T. AC. 10 Estufado de legumes (brócolos/ cenoura/ tomate/ feijão-verde/ cogumelos/ ervilhas/ curgete)	Brócolos Feijão-verde Cenoura Ervilhas Curgete Cogumelos Tomate Cebola Azeite Sal Alho	45gr 40gr 40gr 50gr 40gr 50gr 35gr 25gr 3ml $\frac{c}{\lambda}$ 0,2g 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.
F.T. AC.11 Salada tricolor (cenoura, cogumelos, ervilhas)	Batata Ervilhas Feijão-verde Cenoura Cebola Sal Alho	150g 50g 40g 40g 20g $\frac{c}{\lambda}$ 0,2g 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.
F.T. AC.12 Arroz de feijão	Arroz Tomate Feijão-vermelho Cebola Azeite Sal Alho	60g 35g 20g 25g 3ml $\frac{c}{\lambda}$ 0,2g q.b.	Estufar a cebola, o alho e o tomate em azeite. Adicionar o feijão previamente demolidado e cozido. Adicionar a água de cozer o feijão. Após fervura adicionar o arroz.
F.T. AC.13 Macedónia de legumes estufados	Alho Cebola Azeite Feijão-verde Ervilhas Cenoura Azeite Sal	q.b. 25g 3ml 40g 50g 40g 5ml $\frac{c}{\lambda}$ 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.

F.T. SALADAS (F.T.SLD)	Ingredientes	Capitação	Método culinário
F.T. SLD Beterraba/ Pepino/ Tomate/ Alface/ Couve-roxa/ Milho/ Cenoura/ Couve em juliana/ Pimento/ Couve-de-bruxelas/ Curgete	Beterraba/ Pepino/ Tomate Alface/ Couve- roxa/ Milho Cenoura/ Couve Juliana Pimento/ Couve-de-bruxelas/ Curgete	30g/ 30g 40g 30g/ 25g 25g 30g 60g 20g 30g 40g	Preparar, lavar e desinfetar o vegetal segundo as indicações do Manual da Qualidade e da ficha técnica do produto a utilizar.
F.T. SOBREMESAS(F.T.S OB)	Ingredientes	Capitação	Método culinário
F.T. SOB. 1 Fruta	Kiwi Morangos/ Cereja Pêssego/Nectarina/ Maçã/Pera/ Clementina/ Tangerina Laranja/	120g 120g 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. Polvilhar a gosto com canela antes de consumir.
	Uva/ Ananás/ Abacaxi Alperce/ Damasco Ameixa/ Nêspira Melão Meloia Melancia	130g 120g 170g 180g 180g	
F.T. SOB. 2 Aletria	Massa miúda crua Açúcar branco Leite Vaca UHT meio gordo Gema de ovo pasteurizada Canela em pó Casca de limão	30gr 4-6gr 10ml 5gr 1gr q.b.	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.
F.T. SOB. 3 Gelatina vegetal com frutas	Água Gelatina em pó Abacaxi Laranja Morango	80ml 16g 10g 10g 10g	Ferver metade da quantidade da água. Adicionar a carteira de gelatina e dissolver o conteúdo. Adicionar a restante quantidade de água fria. Deixar arrefecer e, posteriormente, colocar a gelatina no frigorífico. Dispor pedaços pequenos de abacaxi, laranja e morango, previamente lavados, descascados e cortados, por cima da gelatina.

F.T. SOB. 4 Leite-creme	Açúcar branco Leite vaca UHT meio gordo Gema de ovo pasteurizada Canela em pó Pau de canela Casca de limão	4-6g 200ml 5g 1g 1g q.b.	Colocar o leite ao lume, juntamente com o pau de canela e as cascas de limão, até ferver. À parte, juntar o açúcar com as gemas. Verter sobre o preparado anterior o restante leite frio, aos poucos, e mexendo sempre, seguidamente adicionar o leite quente. Levar ao lume, sem parar de mexer, até engrossar. Tirar o preparado do calor e eliminar a canela e as cascas de limão. Transferir para o recipiente onde vai ser servido, polvilhar com açúcar e queimar com um utensílio próprio/decorar com canela em pó.
F.T. SOB. 5 Sorvete	Sorvete	1 unidade (150 ml)	Congelação
F.T. VEGETARIANAS	Ingredientes	Capitação	Método Culinário
F.T.VEG. 1 Empadão de legumes e soja	Batata Rebentos de soja Cogumelos Cenoura Brócolos / Couve- flor Alho francês Cebola Alho Sal	200g 30g 50g 40g 60g 40g 40g q.b. $\frac{c}{\lambda}$ 0,2g	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.

F.T.VEG. 2 Massa Siciliana	Grão-de-bico Esparguete Cebola Alho Orégãos Manjerição Azeitonas Tomate cereja Azeite Sal Raspa de laranja	80g 50g 30g q.b. q.b. q.b. 30g 50g q.b. $\frac{c}{\lambda}$ 0,2g 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. 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.
F.T.VEG. 3 Salada de legumes (batata, ervilha, cenoura, feijãoverde e milho)	Batata Ervilhas Cenoura Feijão-vermelho Feijão-verde Milho Couve-flor Brócolos Pimento Variado Azeite	200g 50g 50g 50g 50g 30g 80g 60g Opcional 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. Depois de cozidos todos os legumes, envolver com as batatas e o milho.

	Sal	$\frac{e}{\lambda}$ 0,2g	
	Salsa	q.b.	
F.T.VEG. 4	Cogumelos brancos frescos inteiros	100g	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. Servir com arroz branco.
Cogumelos grelhados com arroz e feijão preto	Feijão preto cozido	80g 25g q.b.	
	Cebola		
	Alho		
	Coentros	q.b.	
	Polpa de tomate	10g	
	Molho de soja	q.b.	
	Sal	$\frac{e}{\lambda}$ 0,2g	
	Azeite	q.b.	
F.T.VEG. 5	Alho	q.b.	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.
Legumes salteados com broa, tofu e batata gratinada com salsa e coentros	Cebola	25g q.b.	
	Azeite Tofu	140g	
	Couve	80g	
	Cenoura	50g	
	Alho francês	40g	
	Curgete	40g	
	Pimentos variados	25g 80g	
	Milho	25g	
	Amêndoas laminadas Broa	50g q.b. q.b.	
	Salsa/ Coentros/ Manjerição	$\frac{e}{\lambda}$ 0,2g q.b.	
	Sal		
	Molho de soja		
	Folhas de lasanha	3 placas	
	Soja granulada	30g	
	Espinafres	150g	
	Cenoura	50g	
F.T.VEG. 6	Pimento	25g	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 rodelas e o molho bechamel. Levar ao forno.
Lasanha de soja e legumes	Alho francês	40g	
	Nozes	25g	
	Cebola	25g q.b.	
	Azeite	q.b. 30g	
	Alho tomate		
	Sal	$\frac{e}{\lambda}$ 0,2g	
	Farinha de trigo	q.b.	
	Bebida Vegetal de	1 chávena	

	<p>Soja</p> <p>Pimenta</p> <p>Noz moscada</p> <p>Molho de soja</p>	<p>q.b.</p> <p>q.b.</p> <p>q.b.</p>	
<p>F.T.VEG. 7</p> <p>Jardineira de legumes (batata, cenoura, feijão-verde, grão de bico, couve, pimento)</p>	<p>Batata</p> <p>Ervilhas</p> <p>Feijão-verde</p> <p>Cenoura</p> <p>Tomate</p> <p>Pimento</p> <p>Grão-de-bico</p> <p>Cebola</p> <p>Azeite</p> <p>Sal</p>	<p>200g</p> <p>45g</p> <p>40g</p> <p>40g</p> <p>35g</p> <p>30g</p> <p>60g</p> <p>25g</p> <p>3ml</p> <p>$\frac{0}{\lambda}$ 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>F.T.VEG. 8</p> <p>Feijoada com cogumelos e arroz</p>	<p>Feijão branco cozido</p> <p>Cogumelos</p> <p>Pleurotus</p> <p>Couve coração</p> <p>Cenoura</p> <p>Cebola</p> <p>Alho</p> <p>Tomate maduro</p> <p>Pimentão-doce</p> <p>Cominhos</p> <p>Azeite Sal</p>	<p>80g</p> <p>75g</p> <p>80g</p> <p>40g</p> <p>25g q.b.</p> <p>35g q.b.</p> <p>q.b.</p> <p>q.b.</p> <p>$\frac{0}{\lambda}$ 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.</p> <p>Sirva a feijoada polvilhada com salsa e acompanhe com arroz ou cuscuz.</p>
<p>F.T.VEG. 9</p> <p>Esparguete vegetariano À Bolonhesa</p>	<p>Esparguete</p> <p>Rebentos de soja</p> <p>Cebola</p> <p>Tomate</p> <p>Louro</p> <p>Pimento verde/Vermelho</p> <p>Cogumelos</p> <p>Ervilhas</p> <p>Azeite</p> <p>Sal</p>	<p>50g</p> <p>70g</p> <p>40g</p> <p>35g q.b.</p> <p>30g</p> <p>45g</p> <p>q.b.</p> <p>q.b.</p> <p>$\frac{0}{\lambda}$ 0,2g</p>	<p>Cozer o esparguete em água e sal.</p> <p>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>F.T.VEG. 10</p> <p>Arroz de lentilhas/ feijão com legumes mediterrânicos assados</p>	<p><u>Para o arroz:</u></p> <p>Arroz 80g Tomate 35g 80g Lentilhas 40g q.b. Cebola $\frac{c}{\lambda}$ 0,2g Azeite q.b. Sal Alho 40g</p> <p><u>Para os legumes:</u></p> <p>Beringela 40g Curgete 25g Pimento 40g Cebola 40g Cenoura 35g q.b. Tomate q.b. 15g q.b. Azeite salsa Nozes Alho</p>		<p>Estufar a cebola, o alho e o tomate em azeite.</p> <p>Adicionar o feijão/lentilhas previamente demolido e cozido. Adicionar a água de cozer o feijão. Após fervura, adicionar o arroz e adicionar a salsa e ou/coentros.</p> <p>Para os legumes:</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>À medida que os legumes vão arrefecendo, espalhar mais azeite por cima.</p> <p>Quando estiverem à temperatura ambiente, misture a salsa fresca e as nozes picadas.</p>
<p>F.T.VEG. 11</p> <p>Chili vegetariano</p>	<p>Cenoura 80g 80g Feijão encarnado 100g Couve-flor 45g Aipo 25g 2g Cebola Alho 25g q.b. Tomate q.b. 50g Pelado/triturado 20g q.b. Azeite $\frac{c}{\lambda}$ 0,2g Orégãos Arroz Cebola (p/arroz) Azeite Sal</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.</p> <p>Para o arroz:</p> <p>Picar o alho e a cebola, e estufar em azeite. Adicionar água ao preparado.</p> <p>Após fervura acrescentar o arroz. No final retificar o tempero e servir com o preparado de legumes.</p>
<p>F.T.VEG. 12</p> <p>Rancho Vegetariano (Grão-de-bico, macarronete, couve lombarda/coração de boi, cenoura, alho francês, curgete)</p>	<p>Cebola 25g q.b. Alho 35g Tomates maduros 100g Grão-de-bico 80g cozido 40g Couve lombarda/ 40g Coração de boi 40g Alho francês 50g q.b. Cenoura $\frac{c}{\lambda}$ 0,2g Curgete Massa tipo macarrão Azeite Sal</p>		<p>Fazer um refogado leve com azeite, a cebola, o alho, a salsa desidratada, o louro.</p> <p>Juntar o tomate e, de seguida, adicionar a couve lombarda, a cenoura, o alho francês, a curgete e água necessária à cozedura.</p> <p>Posteriormente, adicionar o macarronete, o grão e a soja.</p> <p>Retifique o tempero e o líquido de cozedura.</p>

F.T.VEG. 13 Salada de três feijões	Azeite Limão Polpa de tomate Vinagre de malte Cebolinho Feijão-verde Feijão branco Feijão-vermelho Tomates Croutons Sal	q.b. q.b 10g q.b. q.b. 40g 60g 60g 30g 30g 30g 0,2g	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 homogênea. 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”.
F.T.VEG. 14 Tarteletes de cogumelos e tofu	Massa filo Creme vegetal Tofu Óleo de amendoim Amêndoas laminadas Sal Cogumelos mistos Salsa Pimentos Molho de soja	50g 30g 180g q.b. 10g 0,2g 100g q.b. q.b. q.b.	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. 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. 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. 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. 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 guarnecê-las com pés de salsa Servir acompanhado por salada.
F.T.VEG.15 Massinha de seitan e legumes (cenoura e brócolos)	Massa Cebola Alho Tomate Azeite Cenoura Seitan Brócolos Sal	50g 25g 2g 25g 9ml 80g 80g 100g ≤ 0,2g	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. A cenoura e os brócolos, previamente arranjados, são cozidos num tacho à parte, em água temperada com sal.

<p>F.T.VEG.16</p> <p>Hambúrguer de grão e legumes com arroz de ervilhas e cenoura</p>	<p><u>Hambúrguer:</u></p> <p>Cebola 40g</p> <p>Cenoura 60g</p> <p>Curgete 60g qb</p> <p>Alho 80g</p> <p>Grão-de-bico cozido 15g</p> <p>Flocos de aveia ou pão ralado Sal ≤ 0,2g</p> <p>Pimenta qb qb</p> <p>Noz-moscada qb</p> <p><u>Azeite Para o</u></p> <p><u>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. 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. Deixar em repouso no frigorífico cerca de uma hora, no caso de ter de usado os flocos, que precisam de tempo para hidratar e molde a massa com a forma de hambúrguer. Passar por pão ralado, pressionando para que adira bem e levar a forno médio por cerca de 20 minutos ou até estarem louros. Servir quentes, com arroz de ervilhas e cenouras.</p>
<p>F.T.VEG.17</p> <p>Massa primaveril</p>	<p>Massa espiral 80g</p> <p>Feijão frade 80g</p> <p>Alho 2 dentes</p> <p>Cebola 40g qb</p> <p>Azeite 50g 6g</p> <p>Tomate 80g</p> <p>Azeitonas pretas 15g</p> <p>Ananás 15g</p> <p>Nozes ≤ 0,2g</p> <p>Avelãs laminadas Qb</p> <p>Sal</p> <p>Ervas aromáticas frescas (orégãos, manjeriço, coentros, hortelã)</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. 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. 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>F.T.VEG.18</p> <p>Feijoada vegetariana com soja</p>	<p>Feijão 40g</p> <p>Soja 40g</p> <p>Cebola 50g qb</p> <p>Alho 9ml</p> <p>Azeite 80g</p> <p>Tomate maduro 80g</p> <p>Couve 60g qb</p> <p>Cenoura ≤ 0,2g</p> <p>Salsa/ Coentros</p> <p>Sal</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. 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 final adicione os coentros e a salsa antes de servir.</p>

F.T.VEG.19 Malandrinho de feijão com almôndegas de oleaginosas	<u>Arroz:</u> Arroz 60g Feijão 40g Grelos 80g Cebola 20g 2g Alho qb Azeite 45g Tomate ≤ 0,2g <u>Sal Almôndegas de oleaginosas:</u> Amêndoas/ avelãs/ nozes (mistura de oleaginosas) 100g Cenoura 100g qb Azeite 10g qb Cebola qb Salsa 2 c. sopa Alho ≤ 0,2g Pão ralado Sal		<u>Arroz:</u> 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. <u>Almôndegas de oleaginosas:</u> 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. Com uma colher, retire pequenas porções de massa e molde bolinhas. Passe-as por pão ralado. Leve ao forno durante 15 a 20 minutos até dourarem.
F.T.VEG. 20 Seitan no forno com cebola e batata às rodelas	Seitan Cebola Azeite Batata Alho Sal Orégãos	80g 25g 9ml 140g q.b. $\frac{c}{\lambda}$ 0,2g q.b.	Fatiar o seitan. Colocar o seitan num tabuleiro de ir ao forno com orégãos, cebola e azeite. Arranjar as batatas e cortar em rodelas. Num tabuleiro, dispor as batata e levar ao forno temperadas com azeite, alho e sal.
F.T.VEG. 21 Fettucini com grão, cogumelos e natas	Massa fettucini Grão-de-bico Cogumelos Ananás Amêndoa picada Levedura de cerveja Cebola Azeite Sal Natas de soja	80g 80g 80g 80g 25g 10g 40g q.b. $\frac{c}{\lambda}$ 0,2g 30g	Cozer a massa em água fervente e sal. Fazer um refogado com o azeite e a cebola picadinha, cogumelos e grão-de-bico previamente cozido. Juntar ao refogado natas de soja. Servir com pedaços de ananás e o molho.
F.T.VEG. 22 Salada de verão (feijão frade e salsa com batata cozida) e macedónia de legumes estufados	Feijão-frade Feijão-verde Cenoura Brócolos Tomates cherry Cebola Batata Salsa	100g 40g 40g 60g 30g 40g 100g q.b.	Numa panela coza o feijão-frade, devidamente demolido. Coza o feijão-verde, cenoura e os brócolos a vapor. 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.

	Azeite	q.b.	
	Lentilhas vermelhas	80g	Corte o alho francês em juliana, pique a beringela, a cebola, o
	Alho francês	40g	alho e o pimento e rale a cenoura.
	Beringela	40g	Numa panela colocar o azeite, o alho e a cebola e deixe
F.T.VEG. 23 Almôndegas de lentilhas com arroz/batata	Cogumelos	40g	<p>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. Prepare o molho. Pique o tomate, corte a abóbora em cubinhos e esmague o alho. 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>
	Cebola	40g q.b.	
	Dentes de alho	30g	
	Pimento vermelho	40g 25g q.b.	
	Cenoura	q.b. 15g	
	Tomate maduro		
	Manjerição/ Coentros	15g q.b. q.b.	
	1 chávena farinha de arroz	q.b. $\frac{e}{\lambda}$ 0,2g	
	Pão ralado s/ glúten		
	Cominhos		
	Açafrão das índias		
	Azeite		
	Sal		
	Molho de tomate:		
	Cebolas	80g	
	Alho	q.b.	
	Tomates bem maduros s/ pele nem sementes	150g	
	Azeite	q.b.	
	Sal	$\frac{e}{\lambda}$ 0,2g	
F.T.VEG. 24 Salada de Grão- debico com legumes e nozes	Grão-de-bico	80g	<p>Cozer o grão-de-bico em água e sal. Fazer um refogado com o azeite e a cebola. Adicionar o tomate, a cenoura, o alho francês e os cogumelos. Deixar cozinhar em lume brando.</p> <p>Juntar o grão-de-bico ao refogado.</p> <p>Servir com nozes.</p>
	Nozes cenoura	25g	
	Alho francês	40g	
	Cogumelos	40g	
	Tomate	100g	
	Cebola	80g q.b.	
	Azeite	q.b.	
	Sal	$\frac{e}{\lambda}$ 0,2g	
F.T.VEG. 25 Risotto de ervilhas e cogumelos	Risotto	100g	<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>
	Ervilhas	80g	
	Cogumelos brancos	50g 40g q.b.	
	Alho	q.b.	
	Cebola	$\frac{e}{\lambda}$ 0,2g	
	Azeite	40g	
	Sal		

	Amêndoa laminada		
	Salsa fresca ou seca/ Manjericão	q.b.	
	Raspa de limão	q.b.	

F.T.VEG. 26 Legumes estufados com lentilhas	Lentilhas Alho francês Cenoura Couve-flor Brócolos Alho Polpa de tomate/ Tomate Sal Azeite Molho de soja	100g 80g 40g 60g 60g q.b. 60g $\frac{0,2g}{\lambda}$ q.b. 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. Juntar os restantes legumes, tapar e deixar cozinhar por 5 minutos. Juntar as lentilhas, a polpa de tomate, o sal, o molho de soja e mexer. Tapar de novo o tacho e deixar mais 10 minutos para os legumes acabarem de cozer e o sabor apurar.
F.T.VEG.27 Strogonoff de cogumelos e tofu	Fettucini/ massa integral Cebola fatiada Cogumelos fatiados Natas de soja Tofu Sal	100g 40g 200g 75ml 200g $\leq 0,2g$	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. 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. 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.
F.T.VEG.28 Favas de quiabos	Favas Quiabos Cenoura Cebola Alho Tomate maduro Sal Pimentão vermelho Coentros Azeite Chouriço de soja	200g 150g 40g 40g q.b. 80g $\leq 0,2g$ q.b. q.b. q.b. 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.

<p>F.T.VEG.29</p> <p>Tagliatelli com soja e molho de tomate</p>	<p>Tagliatelli Cebolas Alho Tomates bem maduros s/ pele nem sementes Azeite Soja grossa Sal Tomilho Orégãos</p>	<p>100g 80g q.b. 150g q.b. 50g ≤ 0,2g q.b. q.b.</p>	<p>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.</p> <p>Depois, cozer o tagliatelli com um fio de azeite e uma pitada de sal.</p> <p>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.</p> <p>Nessa altura, com a varinha mágica, moer o preparado até ficar homogéneo.</p> <p>De seguida, colocar a soja reservada e deixar cozer durante 5 minutos em lume brando.</p> <p>No fim, colocar o molho de tomate sobre o tagliatelli.</p> <p>Servir de imediato.</p>
<p>F.T.VEG.30</p> <p>Estufado de grão com legumes</p>	<p>Grão-de-bico cozido Alho francês Cenoura Couve-flor Brócolos Alho Polpa de tomate/tomate Sal Azeite Molho de soja</p>	<p>100g 80g 40g 60g 60g q.b. 60g ≤ 0,2g q.b. 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.</p> <p>Juntar os restantes legumes, tapar e deixar cozinhar por 5 minutos.</p> <p>Juntar o grão, a polpa de tomate, o sal, o molho de soja e mexer.</p> <p>Tapar de novo o tacho e deixar mais 10 minutos para os legumes acabarem de cozer e o sabor apurar.</p>

Minuta de Acordo a celebrar com a Bragahabit

**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) Proceder, em articulação com os demais parceiros, a uma avaliação das necessidades ao nível de recursos humanos, nomeadamente as decorrentes do acompanhamento de crianças com necessidades específicas inscritas no estabelecimento, aprovando para o efeito o reforço do rácio do respetivo agrupamento especificamente para suprir as necessidades identificadas;
- e) Atribuir um subsídio anual no valor estimado de _____ € (_____), para apoiar a execução das AAAF, durante 11 meses;
- f) 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

5. O Município, no uso da sua competência prevista nas alíneas d) e h) do artigo 23º e alínea hh) do artigo 33 da Lei nº 75/2013 de 12 de setembro e nos termos do artigo 27º da Lei nº 50/2012, de 31 de agosto e de acordo com o previsto no artigo 28º dos Estatutos da Bragahabit, delega na Entidade Executora o poder para proceder à cobrança coerciva das dívidas à Empresa provenientes dos serviços de apoio socioeducativo, aplicando o Código de Procedimento e Processo Tributário, com as necessárias adaptações.

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.

- f) 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;
- g) Informar a Entidade Executora da tipologia de atividades não cobertas pelo seguro escolar;
- h) 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;
- 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 2.ª;
- j) Enviar o Plano de Atividades à Entidade Promotora e à Entidade Executora, após aprovação em Conselho Pedagógico, até ao dia 31 de dezembro de 2024;
- k) Indicar à Entidade Promotora e à Entidade Executora o nome do docente responsável pela supervisão e acompanhamento geral das AAAF;
- l) Afetar os recursos humanos dedicados ao pré-escolar, incluindo os que resultaram do reforço acordado nos termos da alínea d) do número 1 da Cláusula 2.ª, na cooperação e na vigilância das AAAF, nomeadamente durante os períodos de refeição e nos períodos de interrupção letiva, organizando os horários de forma a salvaguardar o estabelecido no n.º 4 do artigo 2.º da Portaria n.º 644-A/2015 de 24 de agosto, e o período após o encerramento do ano letivo – até 31 de julho –, salvaguardado o funcionamento das atividades previamente agendadas;
- m) Reportar à Entidade Promotora as necessidades de recursos humanos que justifiquem uma análise nos termos da alínea d) do n.º 1 da cláusula 2.ª;
- n) Proporcionar formação aos trabalhadores afetos às AAAF em colaboração com a Entidade Executora, em função das necessidades identificadas.

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 – respeitando o rácio de um trabalhador por grupo/turma de 20 crianças – em estreita colaboração e coordenação com a entidade promotora e o agrupamento de escolas respetivo. Nas situações em que no estabelecimento funcione apenas uma turma ou em que o número de crianças inscritas exija, em termos de rácio, a colocação de apenas um trabalhador, o reforço aprovado pelo Município, nos termos da alínea d) do número 1 da cláusula 2.ª, deverá garantir, no mínimo, a presença de um segundo trabalhador no acompanhamento 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 2024;
 - O mapa de recursos humanos afetos às AAAF, até ao final de dezembro de 2024;
 - 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 2025;
- 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;
- r) Observar as regras de saúde escolar relativas às necessidades de saúde específicas;
- s) Proporcionar formação aos trabalhadores em colaboração com o Agrupamento de Escolas, em função das necessidades identificadas.

Cláusula 5ª

Comparticipação financeira das famílias

1. Constitui obrigação dos pais e encarregados de educação proceder ao pagamento atempado das mensalidades.
2. Em caso de incumprimento, a Entidade Executora poderá condicionar o acesso das crianças às atividades, devendo dar conhecimento do mesmo ao Agrupamento de Escolas.
3. Entende-se por incumprimento o não pagamento de duas mensalidades consecutivas.
4. Em caso algum deverão ser cobrados às famílias valores relativos a inscrição.
5. 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 2024 a 31 de julho de 2025, sem prejuízo do disposto nas cláusulas 14ª e 15ª.

Cláusula 7.ª

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.ª

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.ª

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.^a

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.^a

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.^a

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.^a

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.^a

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.^a

Entrada em vigor

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

Cláusula 16.^a

Publicidade

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

Cláusula 17.^a

Cabimento e compromisso

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

Braga, _____ de _____ de 2024

O Presidente da Câmara Municipal de Braga,

(Ricardo Bruno Antunes Machado Rio)

O Diretor,

(_____)

O Presidente,

(_____)

ANEXO I

Valores de comparticipação a atribuir mensalmente aos parceiros do serviço AAAP 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 - **35,99€ / criança inscrita/ mês**
- b) Comparticipações Familiares e complemento aos valores assumidos pelas famílias

ESCALÃO ASE DA CRIANÇA	COMPARTICIPAÇÕES FAMILIARES	COMPLEMENTO ASSUMIDO PELO MUNICÍPIO DE BRAGA
Escalão 1	gratuito	35,00€
Escalão 2	10,00€	25,00€
Escalão 3	20,00€	15,00€
Outros	30,00€	5,00€