

PROPOSTA DE RESOLUÇÃO

IDENTIFICAÇÃO DA PROPOSTA

| | | |
|---|------------|-----------------------------|
| ID da proposta | Processo | Atividade / Procedimento |
| PR/2025/18620 | 24658/2025 | Proposta à Câmara Municipal |
| Unidade Administrativa | | |
| DECS - DE [APOIOS SOCIAIS] | | |
| Propósito | | |
| Órgãos Colegiais \ Deliberação Câmara Municipal | | |
| Órgão/Cargo que resolve | | |
| Câmara Municipal de Braga | | |

PROPOSTA DE RESOLUÇÃO

À Reunião de Câmara para deliberação nos termos das condições estipuladas na informação técnica de suporte à presente decisão.

DOCUMENTO ASSINADO ELETRONICAMENTE

Carta Maria Ferreira Sepúlveda (1 / 2)
Versão: 1
Data: 11/06/2025
HASH: 01cafff53bd99aacd10a2632d8517



Ricardo Bruno Antunes Machado Rio (2 / 2)
Presidente da Câmara Municipal
Data: 11/06/2025
HASH: 225729b0a31c3724ea3d79372833955



Protocolos de Colaboração de respostas socioeducativas ao nível do fornecimento de Refeições Escolares e Atividades de Animação e Apoio à Família (AAAF), destinada às crianças da Educação Pré-escolar e aos alunos do 1.º Ciclo do Ensino Básico, da rede pública do concelho de Braga

Considerando que:

- 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.
- 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.
- 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”*.
- 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.
- 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.
- 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

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.



responsabilidade do Ministério da Educação e dos municípios, nas modalidades de apoio alimentar, entre outras.

- 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;
- 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.
- 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.
- 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.
- 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:

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

- a) o envolvimento e responsabilização dos Agrupamentos de Escolas na supervisão do 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 Agrupamentos de Escolas, com o objetivo de avaliar e melhorar as respostas que po eles são desenvolvidas;

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



c) a assunção das responsabilidades do Município de Braga, garantindo:

- i. suporte financeiro adequado às entidades executoras para que possam executar com qualidade as tarefas assumidas;
- ii. equidade nos encargos para as famílias, independentemente do estabelecimento de educação e ensino frequentado;
- iii. que as participações pagas pelas famílias cumprem com o definido legalmente e que se verifica o pressuposto do aumento gradual das mesmas em função dos rendimentos económicos destas, suportando o Município de Braga o encargo dos agregados familiares mais carenciados;
- iv. o acompanhamento e monitorização dos serviços prestados, atento às especificidades de cada estabelecimento.

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 euro a suportar em 2025 e 2.548.000,00 euros relativos a 2026 referentes ao Fornecimento de Refeições Escolares e das Atividades de Animação e Apoio à Família na Educação Pré-Escolar para o ano letivo 2025/2026.
- 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.



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; |

| AGRUPAMENTO DE ESCOLAS | ENTIDADE PARCEIRA | RESPOSTAS ASSUMIDAS E ESTABELECIMENTO |
|------------------------|---|--|
| Carlos Amarante | Junta de Freguesia de Espinho | <ul style="list-style-type: none"> ○ Refeições para EPE e 1º CEB na EB de Espinho; ○ AAAP para EPE na EB de Espinho; |
| | Junta de Freguesia de Gualtar | <ul style="list-style-type: none"> ○ Refeições para 1º CEB na EB n.º 1 de Gualtar; ○ Refeições para EPE no J1 de Gualtar; ○ AAAP para EPE no J1 de Gualtar; |
| | Junta de Freguesia de Pedralva | <ul style="list-style-type: none"> ○ Refeições para EPE e 1º CEB na EB de Pedralva; ○ AAAP 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; ○ AAAP 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 EPE e 1º CEB na EB de Este S. Pedro; ○ AAAP para EPE na EB de Este S. Mamede; ○ AAAP para EPE na EB 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; ○ AAAP para EPE na EB de Figueiredo; |
| | Junta de Freguesia de Lamas | <ul style="list-style-type: none"> ○ Refeições para EPE no J1 de Lamas; ○ AAAP para EPE no J1 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; ○ AAAP para EPE da EB da Cruz; ○ AAAP 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; ○ AAAP 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; ○ AAAP para EPE na EB de Guisande; |

| AGRUPAMENTO DE ESCOLAS | ENTIDADE PARCEIRA | RESPOSTAS ASSUMIDAS E ESTABELECIMENTO |
|------------------------------|--|---|
| 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. | <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.º 2 de Lamações; Refeições para o 1º ciclo na EB de S. João do Souto; AAAF para a EPE na EB n.º 2 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; |

| AGRUPAMENTO DE ESCOLAS | ENTIDADE PARCEIRA | RESPOSTAS ASSUMIDAS E ESTABELECIMENTO |
|--------------------------|---|---|
| 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 | <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 JI de Ruães; ○ AAAF para EPE no JI de Ruães; |
| | Junta de Freguesia de Padim da Graça | <ul style="list-style-type: none"> ○ Refeições para EPE e 1º CEB na EB de Padim da Graça; ○ AAAF para EPE na EB 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 JI de Panoias; ○ AAAF para EPE no JI Panoias; |

| AGRUPAMENTO DE ESCOLAS | ENTIDADE PARCEIRA | RESPOSTAS ASSUMIDAS E ESTABELECIMENTO |
|------------------------|---|--|
| Real | Bragahabit, E.M. | <ul style="list-style-type: none"> ○ Refeições para 1º CEB na EB da Sé; ○ Refeições para EPE no JI de Parada Tibães; ○ Refeições para EPE no JI de Quinta das Hortas; ○ Refeições para EPE no JI de Frossos; ○ Refeições para 1º CEB na EB de Frossos; ○ AAAF para EPE no JI de Parada Tibães; ○ AAAF para EPE no JI de Quinta das Hortas; ○ AAAF para EPE no JI 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; |
| AGRUPAMENTO DE ESCOLAS | ENTIDADE PARCEIRA | RESPOSTAS ASSUMIDAS E ESTABELECIMENTO |
| 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 JI de Adaúfe; ○ AAAF para EPE na EB de Presa; ○ AAAF para EPE no JI de Adaúfe; |
| | Bragahabit, E.M. | <ul style="list-style-type: none"> ○ Refeições para EPE e 1º CEB na EB Bracara Augusta; ○ Refeições para EPE na EB do Coucinheiro; ○ Refeições para 1º CEB na EB da Ortigueira; ○ AAAF para EPE na EB do Coucinheiro; |
| | União de Freguesias de Crespos e Pousada | <ul style="list-style-type: none"> ○ Refeições para EPE e 1º CEB na EB de Crespos; ○ Refeições para EPE e 1º CEB na EB de Pousada; ○ AAAF para EPE na EB de Crespos; ○ AAAF para EPE na EB de Pousada; |
| | União de Freguesias de Real, Dume e Semelhe | <ul style="list-style-type: none"> ○ Refeições para EPE e 1º CEB na EB de Dume; ○ AAAF para EPE na EB de Dume; |

| | União de Freguesias de Santa Lucrécia de Algeriz e Navarra | <ul style="list-style-type: none"> ○ Refeições para EPE no JI de Pomares; ○ AAAF para EPE no JI de Pomares; |
|---------------------------|--|---|
| AGRUPAMENTO DE ESCOLAS | ENTIDADE PARCEIRA | RESPOSTAS ASSUMIDAS E ESTABELECIMENTO |
| Trigal Santa Maria | Junta de Freguesia de Tadim | <ul style="list-style-type: none"> ○ Refeições para EPE e 1º CEB na EB de Estação; ○ AAAF para EPE na EB da Estação; |
| | Junta de Freguesia de Priscos | <ul style="list-style-type: none"> ○ Refeições para EPE no JI de Priscos; ○ AAAF para EPE no JI de Priscos; |
| | Junta de Freguesia de Ruílhe | <ul style="list-style-type: none"> ○ Refeições para 1º CEB na EB de Ruílhe; |
| | Junta de Freguesia de Tebosa | <ul style="list-style-type: none"> ○ Refeições para EPE e 1º CEB na EB de Tebosa; ○ AAAF para EPE na EB de Tebosa; |
| | União de Freguesias de Arentim e Cunha | <ul style="list-style-type: none"> ○ Refeições para EPE e 1º CEB na EB de Arentim; ○ Refeições para EPE no JI de Cunha; ○ AAAF para EPE na EB de Arentim; ○ AAAF para EPE no JI de Cunha; |
| | União de Freguesias de Celeirós, Aveleda e Vimieiro | <ul style="list-style-type: none"> ○ Refeições para EPE e 1º ciclo na EB de Aveleda; ○ Refeições no JI de Vimieiro; ○ AAAF para EPE no JI de Vimieiro; |
| | 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 JI de Vilaça; ○ AAAF para EPE na EB de Fradelos; ○ AAAF para EPE no JI de Vilaça; |

Abreviaturas:

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

ANEXO II - Minuta

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

Ano Letivo 2025/2026

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.....

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 2025/2026;

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

BRAGAHABIT E.M., 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

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 capitações 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 capitações 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 laticínios, 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 capitações nelas constantes deverão ser adaptadas conforme as capitações previstas para cada nível de ensino conforme o recomendado pela Circular n.º 3097/DGE/2018.
 - b) A ficha nutricional de cada ementa deverá ser elaborada pela empresa responsável pelo fornecimento de refeições. A mesma deverá ser afixada na escola acompanhada pela respetiva ementa, em lugar ou lugares bem visíveis para os/as alunos/as, com uma semana de antecedência e no respeito do disposto no Regulamento (UE) n.º 1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 25 de outubro de 2011;
 - c) A ficha técnica e a nutricional devem estar obrigatoriamente arquivadas em pasta própria, nos refeitórios escolares, para consulta;
 - d) Os alimentos que não constam da Lista de Alimentos Autorizados pela DGE, não podem ser utilizados na composição das ementas já definidas.
 - 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 de escalão de Ação Social escolar feita pelos Agrupamentos de Escola, e diretamente, sincronizada 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.
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 2025/2026, 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 2025

O Presidente da Câmara Municipal de Braga

(Ricardo Bruno Antunes Machado Rio)

O/A Diretor/a do Agrupamento de Escolas

(_____)

O Administrador da Bragahabit

(_____)

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) | Crepe de legumes (espinafres, alho francês) (F.T.S.23) | Grão com couve lombarda (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, couve lombarda, feijão branco) (F.T. S.5) | Caldo verde (F.T. S.6) | Crepe 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) | Crema 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) | 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 | 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 rodelas (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 rodelas (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, couve lombarda, 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 courgette (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 courgette (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 Nabiças com feijão- verde | 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 Alho | 50g 40g 40g 30g 20g 3ml ≤0,2gr q.b. | Lavar, descascar e cortar as batatas, a couve branca, a cenoura, a cebola, o alho e cozer em água. Preparar o feijão-verde às tirinhas. Depois de cozido, triturar os legumes. Acrescentar o feijão-verde, deixar cozer e retificar os temperos. No final da cozedura, juntar o azeite. |

| | | | |
|--|---|--|---|
| F.T.S.14 Espinafres com cenoura | Batata Cenoura Espinafres Cebola Azeite Sal Alho | 50g 45g 40g 20g 3ml $\leq 0,2\text{gr}$ 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 $\leq 0,2\text{gr}$ 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 Grão de bico com couve lombarda/ espinafres/ feijão verde/nabiças Grão-de-bico Cenoura Cebola Azeite Sal | 50g 40g 40g 20g 3ml $\leq 0,2\text{gr}$ | 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 $\leq 0,2\text{gr}$ 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 hortalíça (couve lombarda e couve branca) | Batata Couve branca Feijão vermelho Couve lombarda Azeite Sal Alho | 50g 40g 40g 40g 3ml $\leq 0,2\text{gr}$ 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 $\leq 0,2\text{gr}$ | 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 Azeite | 50g 40g 45g 20g 20g 3ml | 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. |

| | | | |
|--|-------------|----------------|--|
| | Sal Alho | ≤0,2gr q.b. | |
|--|-------------|----------------|--|

| | | | |
|---|---|---|--|
| F.T.S.21 Creme de abóbora com couve-flor/ espinafres/ feijão verde | Abóbora Alho francês Curgete/ couve- flor/ 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 Nabo Azeite | 50g 40g 40g 30g 20g 20g 3ml | Demolhar o feijão de véspera. No dia, lavar, descascar e cortar os ingredientes e cozer em água, exceto o feijão (cozido previamente) e a couve (previamente lavada e cortada às tiras). Após cozer, triturar o preparado e adicionar o feijão e a couve. Retificar o tempero). No fim da cozedura, acrescentar o azeite. |

| | | | |
|--|-------------|---------------|--|
| | Sal Alho | ≤0,2g q.b. | |
|--|-------------|---------------|--|

| 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 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 farinha 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. Adiciona-se a frango cortado em pedacinhos e deixa-se cozinhar. Adiciona-se o feijão e se necessário adicionar um pouco de água de cozedura do feijão. |
| F.T.C.4 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 Cogumelos | 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. |

| | | | |
|---|--|--|--|
| 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 tachó 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 Alho | 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. |

| | | | |
|---|--|---|--|
| 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 40g 35g 25g 10g 20g 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. | 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 20g ≤0,2g | 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. | 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/ | Lombos de pescada/ Restantes peixes Tomate Cebola Azeite | 125g 35g 25g | 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 |

| | | | |
|---|---|--|---|
| Outra espécie autorizada | Sal Alho Sumo de limão Salsa Orégãos Louro Tomilho | 3ml ≤0,2g q.b. q.b. q.b. q.b. | de azeite e cebola às rodela. Por cima do peixe regar com o tomate aos cubos sem sementes e levar ao forno. |
| F.T.P.3 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 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 Cominhos | 150g/ 130g 3ml ≤0,2g q.b. 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. |
| 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 cozida | 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. |
| 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/couve | Arroz Cenoura Milho Ervilhas Cogumelos Couve Cebola Azeite Sal Alho Tomate Feijão-verde Cenoura Brócolos Milho | 60g 30g 25g 30g 50g 30g 20g 3 ml 0,2g q.b. 35g 40g 30g 40g 35g | 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. |
| F.T. AC. 7 Arroz branco | Arroz Cebola Azeite Sal Alho | 60g 25g 3ml 0,2g q.b. | Picar o alho e a cebola e estufar em azeite. Adicionar água ao preparado. Após fervura acrescentar o arroz. No final retificar o tempero. |
| F.T. AC. 8 Esparguete/espirais/ macarronete/fusili | Massa Sal | 60g 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-de-bruxelas/ brócolos | Couve-lombarda Brócolos Couve-flor Cenoura Ervilhas Feijão-verde Cenoura baby Couve-de-bruxelas Milho Sal | 60gr 45gr 60gr 40gr 50gr 40gr 40gr 30gr 25gr 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 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 refritar 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 3 ml 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 refritar 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 Uva | 120g 120g 170g 130g 120g 170g | Descascar e lavar a fruta sem lhe retirar o cabo. Levar a cozer em água a ferver com rasas de limão ou colocar em tabuleiro perfurado e levar ao forno convetor a cozer a vapor, polvilhado com rasas de limão. Polvilhar a gosto com canela antes de consumir. |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | Ananás/ Abacaxi Alperce/ Damasco Ameixa/ Nêspira Melão Melo Melancia | 180g 180g 120g 150g 180g 180g | |
|--|---|--|--|

| | | | |
|---|---|--|--|
| F.T. SOB. 2 Aletria | Massa miúda crua Açúcar branco Leite de 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. q.b. | 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. <input type="checkbox"/> 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, feijão-verde 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. 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 Polpa de Tomate Molho de soja Sal Azeite | 100g 80g 25g q.b. q.b. 10g q.b. q.b. 0,2g 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. |
| 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/ Manjerição Sal Molho de soja | q.b. 25g q.b. 140g 80g 50g 40g 40g 25g 80g 25g 50g q.b. q.b. <input type="checkbox"/> 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. |
| F.T.VEG. 6 Lasanha de soja e legumes | Folha de lasanha Soja granulada Espinafres Cenoura Pimento Alho francês Nozes Cebola Azeite | 3 placas 30g 150g 50g 25g 40g 25g 25g 25g q.b. | Cozer as folhas de lasanha em água durante 2 minutos, até amolecerem. Num tacho, juntar a cebola, o alho e o azeite e deixe refogar. Adicione a soja, os espinafres, a cenoura, pimento, alho francês e as nozes. Tempere com sal. |

| | | | |
|--|---|---|---|
| | Alho tomate Sal Farinha de trigo Bebida vegetal de Soja Pimenta Noz moscada Molho de soja | 30g 0,2g q.b. 1 chávena q.b. q.b. q.b. q.b. | À parte, fazer o molho bechamel com a farinha de trigo, bebida vegetal de soja e azeite a gosto, pimenta e noz moscada. Num tabuleiro, fazer camadas com a lasanha, o preparado de soja e legumes, o tomate cortado as rodela e o molho bechamel. Levar ao forno. |
|--|---|---|---|

| | | | |
|---|--|--|--|
| F.T.VEG. 7 Jardineira de legumes (batata, cenoura, feijão-verde, grão de bico, couve, pimento) | Batata Ervilhas Feijão-verde Cenoura Tomate Pimento Grão-de-bico Cebola Azeite Sal | 200g 45g 40g 40g 35g 30g 60g 25g 3ml 0,2g | 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. |
| F.T.VEG. 8 Feijoada com cogumelos e arroz | Feijão branco cozido Cogumelos Pleurotus Couve coração Cenoura Cebola Alho Tomate maduro Pimentão-doce Cominhos Azeite Sal | 80g 75g 80g 40g 25g 35g q.b. q.b. q.b. q.b. 0,2g | 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. |
| F.T.VEG. 9 Esparguete vegetariano À Bolonhesa | Esparguete Rebentos de soja Cebola Tomate Louro Pimento verde/ Vermelho Cogumelos Ervilhas Azeite Sal | 50g 70g 40g 35g q.b. 30g 45g q.b. q.b. 0,2g | 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. |

| | | | |
|--|--|---|--|
| F.T.VEG. 10 Arroz de lentilhas/ feijão com legumes mediterrânicos assados | <u>Para o arroz:</u> Arroz Tomate Lentilhas Cebola Azeite Sal Alho <u>Para os legumes:</u> Beringela Curgete Pimento Cebola Cenoura Tomate Azeite Salsa Nozes Alho | 80g 35g 80g 40g q.b. 0,2g q.b. 40g 40g 25g 40g 40g 35g q.b. q.b. 15g q.b. | Estufar a cebola, o alho e o tomate em azeite. Adicionar o feijão/lentilhas previamente demolhado e cozido. Adicionar a água de cozer o feijão. Após fervura, adicionar o arroz e adicionar a salsa e ou/coentros. Para os legumes: 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. 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. À medida que os legumes vão arrefecendo, espalhar mais azeite por cima. |
|--|--|---|--|

| | | | |
|---|---|---|--|
| | | | Quando estiverem à temperatura ambiente, misture a salsa fresca e as nozes picadas. |
| F.T.VEG. 11 Chili vegetariano | Cenoura Feijão encarnado Couve-flor Aipo Cebola Alho Tomate Pelado/triturado Azeite Orégãos Arroz Cebola (p/arroz) Azeite Sal | 80g 80g 100g 45g 25g 2g 25g q.b. q.b. 50g 20g q.b. 0,2g | De véspera demolhar o feijão. No dia cozer o feijão em água com sal. Arranjar a cenoura, a couve-flor e o aipo. Numa panela, colocar a cebola, alho, tomate e o azeite. Juntar os legumes e o feijão. Se necessário, adicionar água de cozedura do feijão, temperar com orégãos e deixar estufar. Para o arroz: Picar o alho e a cebola, e estufar em azeite. Adicionar água ao preparado. Após fervura acrescentar o arroz. No final retificar o tempero e servir com o preparado de legumes. |
| F.T.VEG. 12 Rancho Vegetariano (Grão-de-bico, macarronete, couve lombarda/coração de boi, cenoura, alho francês, curgete) | Cebola Alho Tomates maduros Grão-de-bico cozido Couve lombarda/ Coração de boi Alho francês Cenoura Curgete Massa tipo macarrão Azeite Sal | 25g q.b. 35g 100g 80g 40g 40g 40g 50g q.b. 0,2g | Fazer um refogado leve com azeite, a cebola, o alho, a salsa desidratada, o louro. Juntar o tomate e, de seguida, adicionar a couve lombarda, a cenoura, o alho francês, a curgete e água necessária à cozedura. Posteriormente, adicionar o macarronete, o grão e a soja. Retifique o tempero e o líquido de cozedura. |
| 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". |

| | | | |
|---|--|--|---|
| <p>F.T.VEG. 14</p> <p>Tarteletes de cogumelos e tofu</p> | <p>Massa filo Creme vegetal Tofu Óleo de amendoim Amêndoas laminadas Sal Cogumelos mistos Salsa Pimentos Molho de soja</p> | <p>50g 30g 180g q.b. 10g 0,2g 100g q.b. q.b. q.b.</p> | <p>Cortar as folhas de massa filo em quadrados de 10 cm de lado e use-os para revestir quatro formas individuais de tarte, pincelando cada camada de massa com creme vegetal derretida. Forrar as formas com papel de alumínio ou papel vegetal e colocar feijões secos por cima. Levar ao forno previamente aquecido, a cerca de 200°C, durante 6 minutos, até ficarem ligeiramente douradas.</p> <p>Tirar as tarteletes do forno e retirar cuidadosamente o papel de alumínio ou vegetal e os feijões secos. Reduzir a temperatura do forno para 180°C.</p> <p>Colocar o creme vegetal que sobrar numa frigideira com óleo de amendoim e cozinhar as amêndoas laminadas, em lume brando até alourarem. Retirá-los com uma espumadeira e escorrê-los sobre papel absorvente.</p> <p>Juntar os cogumelos e o tofu à frigideira e cozinhá-los, em lume brando, mexendo com frequência, durante cerca de 5 minutos. Adicionar a salsa picada e o molho de soja e temperar a gosto com sal e pimenta.</p> <p>Dividir os cogumelos e o tofu pelas formas e espalhar as amêndoas laminadas por cima. Voltar a colocar as tarteletes de cogumelos no forno durante cinco minutos para as aquecer e guarneça-as com pés de salsa</p> <p>Servir acompanhado por salada.</p> |
| <p>F.T.VEG.15</p> <p>Massinha de seitan e legumes (cenoura e brócolos)</p> | <p>Massa Cebola Alho Tomate Azeite Cenoura Seitan Brócolos Sal</p> | <p>50g 25g 25g 9ml 80g 80g ≤ 0,2g</p> | <p>Fazer o refogado com o azeite, tomate, alho e cebola. Adicionar o seitan cortado em cubinhos. Deixar apurar. Acrescentar água para cozer a massa e adicionar a massa. Deixar cozinhar.</p> <p>A cenoura e os brócolos, previamente arranjados, são cozidos num tacho à parte, em água temperada com sal.</p> |
| <p>F.T.VEG.16</p> <p>Hambúrguer de grão e legumes com arroz de ervilhas e cenoura</p> | <p><u>Hambúrguer:</u> Cebola Cenoura Curgete Alho Grão-de-bico cozido Flocos de aveia ou pão ralado Sal Pimenta Noz-moscada Azeite</p> <p><u>Para o Arroz:</u> Arroz Ervilha Cenoura</p> | <p>40g 60g 60g qb 80g 5g ≤ 0,2g q.b. q.b. q.b. 60g 30g 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> |

| | | | |
|---|---|---|---|
| F.T.VEG.17 Massa primaveril | <p>Massa espiral Feijão frade Alho Cebola Azeite Tomate Azeitonas pretas Ananás Nozes Avelãs laminadas Sal Ervas aromáticas frescas (orégãos, manjeriço, coentros, hortelã)</p> | <p>80g 80g 2 dentes 40g q.b. 50g 6g 80g 15g 15g ≤ 0,2g q.b.</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. Deixar alourar um pouco e adicione o tomate cortado em pequenos cubos. Deixar 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> |
| F.T.VEG.18 Feijoada vegetariana com soja | <p>Feijão Soja Cebola Alho Azeite Tomate maduro Couve Cenoura Salsa/ Coentros Sal</p> | <p>40g 40g 50g q.b. 9ml 80g 80g 60g q.b. ≤ 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 | <p><u>Arroz:</u> Arroz Feijão Grellos Cebola Alho Azeite Tomate Sal</p> <p><u>Almôndegas de oleaginosas:</u> Amêndoas/ avelãs/ nozes (mistura de oleaginosas) Cenoura Azeite Cebola Salsa Alho Pão ralado Sal</p> | <p>60g 40g 80g 20g 2g q.b. 45g ≤ 0,2g</p> <p>100g 100g q.b. 10g q.b. q.b. 2 c. sopa ≤ 0,2g</p> | <p><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.</p> <p><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.</p> <p>Com uma colher, retire pequenas porções de massa e molde bolinhas. Passe-as por pão ralado.</p> <p>Leve ao forno durante 15 a 20 minutos até dourarem.</p> |
| F.T.VEG. 20 Seitan no forno com cebola e batata às rodelas | <p>Seitan Cebola Azeite Batata Alho Sal</p> | <p>80g 25g 9ml 140g q.b. 0,2g</p> | <p>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 batatas e levar ao forno temperadas com azeite, alho e sal.</p> |

| | Orégãos | q.b. | |
|---|---|--|---|
| 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. 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 Azeite | 100g 40g 40g 60g 30g 40g 100g q.b. 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. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| F.T.VEG. 23 Almôndegas de lentilhas com arroz/batata | Lentilhas vermelhas Alho francês Beringela Cogumelos Cebola Dentes de alho Pimento vermelho Cenoura Tomate maduro Manjeriço/ Coentros 1 chávena farinha de arroz Pão ralado s/ glúten Cominhos Açafrão das índias Azeite Sal Molho de tomate Cebolas Alho Tomates bem maduros s/ pele nem sementes | 80g 40g 40g 40g 40g q.b. 30g 40g 25g q.b. q.b. 15g 15g q.b. q.b. q.b. 0,2g 80g q.b. q.b. 150g | Corte o alho francês em juliana, pique a beringela, a cebola, o alho e o pimento e rale a cenoura. Numa panela colocar o azeite, o alho e a cebola e deixe refogar. Junte o alho francês, a beringela, o pimento, a cenoura e o molho de tomate, salteie por alguns minutos, misture as lentilhas e manjeriço. Triture grosseiramente com a varinha mágica. Adicione farinha e mexa bem. Retire colheradas de massa e molde as almôndegas. Se for necessário, junte um pouco mais de farinha ou azeite. 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 a olho. 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. Acompanhe com arroz branco. |
| F.T.VEG. 24 Salada de Grão-de-bico com legumes e nozes | Grão-de-bico Nozes cenoura Alho francês Cogumelos Tomate Cebola Azeite Sal | 80g 25g 40g 40g 100g 80g q.b. 0,2g | 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. Juntar o grão-de-bico ao refogado. Servir com nozes. |
| F.T.VEG. 25 Risotto de ervilhas e cogumelos | Risotto Ervilhas Cogumelos brancos Alho Cebola Azeite Sal Amêndoa laminada | 100g 80g 50g 40g q.b. q.b. 0,2g 40g q.b. | 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. |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | Salsa fresca ou seca/ Manjeriço Raspa de limão | q.b. 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 □ 0,2g 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 ≤ 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 ≤ 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. |
| F.T.VEG.29 Tagliatelli com soja e molho de tomate | Tagliatelli Cebolas Alho Tomates bem maduros s/ pele nem sementes Azeite Soja grossa Sal Tomilho Orégãos | 100g 80g q.b. 150g q.b. 50g ≤ 0,2g q.b. q.b. | Primeiro, colocar a soja em água e deixar de molho durante 30 minutos ou até ficar mole. No fim deste tempo, retirar a água e espremer. Reservar. 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. |

| | | | |
|--|--|---|--|
| F.T.VEG.30 Estufado de grão com legumes | Grão-de-bico cozido Alho francês Cenoura Couve-flor Brócolos Alho Polpa de tomate/tomate Sal Azeite Molho de soja | 100g 80g 40g 60g 60g q.b. 60g ≤ 0,2g q.b. 1 colher de sopa | 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. |
|--|--|---|--|

ANEXO II - Minuta

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

Ano Letivo 2025/2026

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.....

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 2025/2026;

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

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 capitações 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 capitações 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 capitações nelas constantes deverão ser adaptadas conforme as capitações previstas para cada nível de ensino conforme o recomendado pela Circular n.º 3097/DGE/2018.

- b) A ficha nutricional de cada ementa deverá ser elaborada pela empresa responsável pelo fornecimento de refeições. A mesma deverá ser afixada na escola acompanhada pela respetiva ementa, em lugar ou lugares bem visíveis para os/as alunos/as, com uma semana de antecedência e no respeito do disposto no Regulamento (UE) n.º 1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 25 de outubro de 2011;
 - c) A ficha técnica e a nutricional devem estar obrigatoriamente arquivadas em pasta própria, nos refeitórios escolares, para consulta;
 - d) Os alimentos que não constam da Lista de Alimentos Autorizados pela DGE, não podem ser utilizados na composição das ementas já definidas.
 - 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 de escalão de Ação Social escolar feita pelos Agrupamentos de Escola, e diretamente, sincronizada 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 2025/2026, 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 2025

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 outra entidade parceira)

(_____)

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) | Crepe de legumes (espinafres, alho francês) (F.T.S.23) | Grão com couve lombarda (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, couve lombarda, feijão branco) (F.T. S.5) | Caldo verde (F.T. S.6) | Crepe 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) | Crema 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) | 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 | 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

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 rodelas (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) |

| | 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 rodelas (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

SEMANA 4

| | 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) |

| | 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, couve lombarda, 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

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 | Legumes estufados com ervilhas (F.T. VEG26) | Strogonoff 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) |

| | 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 | 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 Nabiças com feijão- verde | 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 Alho | 50g 40g 40g 30g 20g 3ml ≤0,2gr q.b. | Lavar, descascar e cortar as batatas, a couve branca, a cenoura, a cebola, o alho e cozer em água. Preparar o feijão-verde às tirinhas. Depois de cozido, triturar os legumes. Acrescentar o feijão-verde, deixar cozer e retificar os temperos. No final da cozedura, juntar o azeite. |

| | | | |
|--|---|--|---|
| F.T.S.14 Espinafres com cenoura | Batata Cenoura Espinafres Cebola Azeite Sal Alho | 50g 45g 40g 20g 3ml $\leq 0,2\text{gr}$ 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 $\leq 0,2\text{gr}$ 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 Grão de bico com couve lombarda/ espinafres/ feijão verde/nabiças Grão-de-bico Cenoura Cebola Azeite Sal | 50g 40g 40g 20g 3ml $\leq 0,2\text{gr}$ | 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 $\leq 0,2\text{gr}$ 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 hortalíça (couve lombarda e couve branca) | Batata Couve branca Feijão vermelho Couve lombarda Azeite Sal Alho | 50g 40g 40g 40g 3ml $\leq 0,2\text{gr}$ 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 $\leq 0,2\text{gr}$ | 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 Azeite | 50g 40g 45g 20g 20g 3ml | 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. |

| | | | |
|---|---|---|--|
| | Sal Alho | ≤0,2gr q.b. | |
| F.T.S.21 Creme de abóbora com couve-flor/ espinafres/ feijão verde | Abóbora Alho francês Curgete/ couve- flor/ 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 Nabo Azeite | 50g 40g 40g 30g 20g 20g 3ml | Demolhar o feijão de véspera. No dia, lavar, descascar e cortar os ingredientes e cozer em água, exceto o feijão (cozido previamente) e a couve (previamente lavada e cortada às tiras). Após cozer, triturar o preparado e adicionar o feijão e a couve. Retificar o tempero). No fim da cozedura, acrescentar o azeite. |

| | | | |
|--|-------------|---------------|--|
| | Sal Alho | ≤0,2g q.b. | |
|--|-------------|---------------|--|

| 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 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 farinha 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. Adiciona-se a frango cortado em pedacinhos e deixa-se cozinhar. Adiciona-se o feijão e se necessário adicionar um pouco de água de cozedura do feijão. |
| F.T.C.4 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 Cogumelos | 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. |

| | | | |
|---|--|--|--|
| 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 tachó 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 Alho | 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. |

| | | | |
|--|--|---|--|
| 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 40g 35g 25g 10g 20g 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. | 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 20g ≤0,2g | 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. | 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/ | Lombos de pescada/ Restantes peixes Tomate Cebola Azeite | 125g 35g 25g | 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 |

| | | | |
|---|---|--|---|
| Outra espécie autorizada | Sal Alho Sumo de limão Salsa Orégãos Louro Tomilho | 3ml ≤0,2g q.b. q.b. q.b. q.b. | de azeite e cebola às rodelas. Por cima do peixe regar com o tomate aos cubos sem sementes e 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 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 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 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. |
| 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 cozida | 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. |
| 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/couve | Arroz Cenoura Milho Ervilhas Cogumelos Couve Cebola Azeite Sal Alho Tomate Feijão-verde Cenoura Brócolos Milho | 60g 30g 25g 30g 50g 30g 20g 3 ml 0,2g q.b. 35g 40g 30g 40g 35g | 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. |
| F.T. AC. 7 Arroz branco | Arroz Cebola Azeite Sal Alho | 60g 25g 3ml 0,2g q.b. | Picar o alho e a cebola e estufar em azeite. Adicionar água ao preparado. Após fervura acrescentar o arroz. No final retificar o tempero. |
| F.T. AC. 8 Esparguete/espirais/ macarronete/fusili | Massa Sal | 60g 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-de-bruxelas/ brócolos | Couve-lombarda Brócolos Couve-flor Cenoura Ervilhas Feijão-verde Cenoura baby Couve-de-bruxelas Milho Sal | 60gr 45gr 60gr 40gr 50gr 40gr 40gr 30gr 25gr 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 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 refritar 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 3 ml 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 refritar 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 Uva | 120g 120g 170g 130g 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. |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | Ananás/ Abacaxi Alperce/ Damasco Ameixa/ Nêspira Melão Meloia Melancia | 180g 180g 120g 150g 180g 180g | |
|--|---|--|--|

| | | | |
|---|---|--|--|
| F.T. SOB. 2 Aletria | Massa miúda crua Açúcar branco Leite de 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. q.b. | 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. <input type="checkbox"/> 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, feijão-verde 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. 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 Polpa de Tomate Molho de soja Sal Azeite | 100g 80g 25g q.b. q.b. 10g q.b. q.b. 0,2g 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. |
| 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/ Manjerição Sal Molho de soja | q.b. 25g q.b. 140g 80g 50g 40g 40g 25g 80g 25g 50g q.b. q.b. <input type="checkbox"/> 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. |
| F.T.VEG. 6 Lasanha de soja e legumes | Folha de lasanha Soja granulada Espinafres Cenoura Pimento Alho francês Nozes Cebola Azeite | 3 placas 30g 150g 50g 25g 40g 25g 25g 25g q.b. | Cozer as folhas de lasanha em água durante 2 minutos, até amolecerem. Num tacho, juntar a cebola, o alho e o azeite e deixe refogar. Adicione a soja, os espinafres, a cenoura, pimento, alho francês e as nozes. Tempere com sal. |

| | | | |
|--|---|---|---|
| | Alho tomate Sal Farinha de trigo Bebida vegetal de Soja Pimenta Noz moscada Molho de soja | 30g 0,2g q.b. 1 chávena q.b. q.b. q.b. q.b. | À parte, fazer o molho bechamel com a farinha de trigo, bebida vegetal de soja e azeite a gosto, pimenta e noz moscada. Num tabuleiro, fazer camadas com a lasanha, o preparado de soja e legumes, o tomate cortado as rodela e o molho bechamel. Levar ao forno. |
|--|---|---|---|

| | | | |
|---|--|--|--|
| F.T.VEG. 7 Jardineira de legumes (batata, cenoura, feijão-verde, grão de bico, couve, pimento) | Batata Ervilhas Feijão-verde Cenoura Tomate Pimento Grão-de-bico Cebola Azeite Sal | 200g 45g 40g 40g 35g 30g 60g 25g 3ml 0,2g | 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. |
| F.T.VEG. 8 Feijoada com cogumelos e arroz | Feijão branco cozido Cogumelos Pleurotus Couve coração Cenoura Cebola Alho Tomate maduro Pimentão-doce Cominhos Azeite Sal | 80g 75g 80g 40g 25g 35g q.b. q.b. q.b. q.b. 0,2g | 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. |
| F.T.VEG. 9 Esparguete vegetariano À Bolonhesa | Esparguete Rebentos de soja Cebola Tomate Louro Pimento verde/ Vermelho Cogumelos Ervilhas Azeite Sal | 50g 70g 40g 35g q.b. 30g 45g q.b. q.b. 0,2g | 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. |

| | | | |
|--|--|---|--|
| F.T.VEG. 10 Arroz de lentilhas/ feijão com legumes mediterrânicos assados | <u>Para o arroz:</u> Arroz Tomate Lentilhas Cebola Azeite Sal Alho <u>Para os legumes:</u> Beringela Curgete Pimento Cebola Cenoura Tomate Azeite Salsa Nozes Alho | 80g 35g 80g 40g q.b. 0,2g q.b. 40g 40g 25g 40g 40g 35g q.b. q.b. 15g q.b. | Estufar a cebola, o alho e o tomate em azeite. Adicionar o feijão/lentilhas previamente demolhado e cozido. Adicionar a água de cozer o feijão. Após fervura, adicionar o arroz e adicionar a salsa e ou/coentros. Para os legumes: 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. 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. À medida que os legumes vão arrefecendo, espalhar mais azeite por cima. |
|--|--|---|--|

| | | | |
|---|---|---|--|
| | | | Quando estiverem à temperatura ambiente, misture a salsa fresca e as nozes picadas. |
| F.T.VEG. 11 Chili vegetariano | Cenoura Feijão encarnado Couve-flor Aipo Cebola Alho Tomate Pelado/triturado Azeite Orégãos Arroz Cebola (p/arroz) Azeite Sal | 80g 80g 100g 45g 25g 2g 25g q.b. q.b. 50g 20g q.b. 0,2g | De véspera demolhar o feijão. No dia cozer o feijão em água com sal. Arranjar a cenoura, a couve-flor e o aipo. Numa panela, colocar a cebola, alho, tomate e o azeite. Juntar os legumes e o feijão. Se necessário, adicionar água de cozedura do feijão, temperar com orégãos e deixar estufar. Para o arroz: Picar o alho e a cebola, e estufar em azeite. Adicionar água ao preparado. Após fervura acrescentar o arroz. No final retificar o tempero e servir com o preparado de legumes. |
| F.T.VEG. 12 Rancho Vegetariano (Grão-de-bico, macarronete, couve lombarda/coração de boi, cenoura, alho francês, curgete) | Cebola Alho Tomates maduros Grão-de-bico cozido Couve lombarda/ Coração de boi Alho francês Cenoura Curgete Massa tipo macarrão Azeite Sal | 25g q.b. 35g 100g 80g 40g 40g 40g 50g q.b. 0,2g | Fazer um refogado leve com azeite, a cebola, o alho, a salsa desidratada, o louro. Juntar o tomate e, de seguida, adicionar a couve lombarda, a cenoura, o alho francês, a curgete e água necessária à cozedura. Posteriormente, adicionar o macarronete, o grão e a soja. Retifique o tempero e o líquido de cozedura. |
| 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". |

| | | | |
|---|--|--|---|
| <p>F.T.VEG. 14</p> <p>Tarteletes de cogumelos e tofu</p> | <p>Massa filo Creme vegetal Tofu Óleo de amendoim Amêndoas laminadas Sal Cogumelos mistos Salsa Pimentos Molho de soja</p> | <p>50g 30g 180g q.b. 10g 0,2g 100g q.b. q.b. q.b.</p> | <p>Cortar as folhas de massa filo em quadrados de 10 cm de lado e use-os para revestir quatro formas individuais de tarte, pincelando cada camada de massa com creme vegetal derretida. Forrar as formas com papel de alumínio ou papel vegetal e colocar feijões secos por cima. Levar ao forno previamente aquecido, a cerca de 200°C, durante 6 minutos, até ficarem ligeiramente douradas.</p> <p>Tirar as tarteletes do forno e retirar cuidadosamente o papel de alumínio ou vegetal e os feijões secos. Reduzir a temperatura do forno para 180°C.</p> <p>Colocar o creme vegetal que sobrar numa frigideira com óleo de amendoim e cozinhar as amêndoas laminadas, em lume brando até alourarem. Retirá-los com uma espumadeira e escorrê-los sobre papel absorvente.</p> <p>Juntar os cogumelos e o tofu à frigideira e cozinhá-los, em lume brando, mexendo com frequência, durante cerca de 5 minutos. Adicionar a salsa picada e o molho de soja e temperar a gosto com sal e pimenta.</p> <p>Dividir os cogumelos e o tofu pelas formas e espalhar as amêndoas laminadas por cima. Voltar a colocar as tarteletes de cogumelos no forno durante cinco minutos para as aquecer e guarneça-as com pés de salsa</p> <p>Servir acompanhado por salada.</p> |
| <p>F.T.VEG.15</p> <p>Massinha de seitan e legumes (cenoura e brócolos)</p> | <p>Massa Cebola Alho Tomate Azeite Cenoura Seitan Brócolos Sal</p> | <p>50g 25g 25g 9ml 80g 80g ≤ 0,2g</p> | <p>Fazer o refogado com o azeite, tomate, alho e cebola. Adicionar o seitan cortado em cubinhos. Deixar apurar. Acrescentar água para cozer a massa e adicionar a massa. Deixar cozinhar.</p> <p>A cenoura e os brócolos, previamente arranjados, são cozidos num tacho à parte, em água temperada com sal.</p> |
| <p>F.T.VEG.16</p> <p>Hambúrguer de grão e legumes com arroz de ervilhas e cenoura</p> | <p><u>Hambúrguer:</u> Cebola Cenoura Curgete Alho Grão-de-bico cozido Flocos de aveia ou pão ralado Sal Pimenta Noz-moscada Azeite</p> <p><u>Para o Arroz:</u> Arroz Ervilha Cenoura</p> | <p>40g 60g 60g qb 80g 5g ≤ 0,2g q.b. q.b. q.b. 60g 30g 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> |

| | | | |
|---|---|---|--|
| F.T.VEG.17 Massa primaveril | <p>Massa espiral Feijão frade Alho Cebola Azeite Tomate Azeitonas pretas Ananás Nozes Avelãs laminadas Sal Ervas aromáticas frescas (orégãos, manjeriço, coentros, hortelã)</p> | <p>80g 80g 2 dentes 40g q.b. 50g 6g 80g 15g 15g ≤ 0,2g q.b.</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. Deixar 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> |
| F.T.VEG.18 Feijoada vegetariana com soja | <p>Feijão Soja Cebola Alho Azeite Tomate maduro Couve Cenoura Salsa/ Coentros Sal</p> | <p>40g 40g 50g q.b. 9ml 80g 80g 60g q.b. ≤ 0,2g</p> | <p>Colocar a soja de molho na água durante 25 minutos. Esprema bem e reserve. Pique a cebola e o alho e refogue-os no azeite. Corte o tomate e o repolho em pedaços e a cenoura em rodela.</p> <p>Junte tudo ao refogado e cozinhe por uns 10 minutos em fogo baixo com a panela tampada. Adicione água e quando começar a ferver junte a couve. Por fim adicione o feijão, previamente cozido, e a soja e deixe 10 minutos ao lume. Tempere com sal. No final adicione os coentros e a salsa antes de servir.</p> |

| | | | |
|---|---|--|--|
| F.T.VEG.19 Malandrinho de feijão com almôndegas de oleaginosas | <p><u>Arroz:</u> Arroz Feijão Grellos Cebola Alho Azeite Tomate Sal</p> <p><u>Almôndegas de oleaginosas:</u> Amêndoas/ avelãs/ nozes (mistura de oleaginosas) Cenoura Azeite Cebola Salsa Alho Pão ralado Sal</p> | <p>60g 40g 80g 20g 2g q.b. 45g ≤ 0,2g</p> <p>100g 100g q.b. 10g q.b. q.b. 2 c. sopa ≤ 0,2g</p> | <p><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.</p> <p><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.</p> |
| F.T.VEG. 20 Seitan no forno com cebola e batata às rodelas | <p>Seitan Cebola Azeite Batata Alho Sal</p> | <p>80g 25g 9ml 140g q.b. 0,2g</p> | <p>Fatiar o seitan. Colocar o seitan num tabuleiro de ir ao forno com orégãos, cebola e azeite. Arranjar as batatas e cortar em rodela. Num tabuleiro, dispor as batatas e levar ao forno temperadas com azeite, alho e sal.</p> |

| | Orégãos | q.b. | |
|---|---|--|---|
| 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. 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 Azeite | 100g 40g 40g 60g 30g 40g 100g q.b. 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. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| F.T.VEG. 23 Almôndegas de lentilhas com arroz/batata | Lentilhas vermelhas Alho francês Beringela Cogumelos Cebola Dentes de alho Pimento vermelho Cenoura Tomate maduro Manjeriço/ Coentros 1 chávena farinha de arroz Pão ralado s/ glúten Cominhos Açafrão das índias Azeite Sal Molho de tomate Cebolas Alho Tomates bem maduros s/ pele nem sementes | 80g 40g 40g 40g 40g q.b. 30g 40g 25g q.b. q.b. 15g 15g q.b. q.b. q.b. 0,2g 80g q.b. q.b. 150g | Corte o alho francês em juliana, pique a beringela, a cebola, o alho e o pimento e rale a cenoura. Numa panela colocar o azeite, o alho e a cebola e deixe refogar. Junte o alho francês, a beringela, o pimento, a cenoura e o molho de tomate, salteie por alguns minutos, misture as lentilhas e manjeriço. Triture grosseiramente com a varinha mágica. Adicione farinha e mexa bem. Retire colheradas de massa e molde as almôndegas. Se for necessário, junte um pouco mais de farinha ou azeite. 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 a olho. 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. Acompanhe com arroz branco. |
| F.T.VEG. 24 Salada de Grão-de-bico com legumes e nozes | Grão-de-bico Nozes cenoura Alho francês Cogumelos Tomate Cebola Azeite Sal | 80g 25g 40g 40g 100g 80g q.b. 0,2g | 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. Juntar o grão-de-bico ao refogado. Servir com nozes. |
| F.T.VEG. 25 Risotto de ervilhas e cogumelos | Risotto Ervilhas Cogumelos brancos Alho Cebola Azeite Sal Amêndoa laminada | 100g 80g 50g 40g q.b. q.b. 0,2g 40g q.b. | 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. |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | Salsa fresca ou seca/ Manjeriço Raspa de limão | q.b. 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 □ 0,2g 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 ≤ 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 ≤ 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. |
| F.T.VEG.29 Tagliatelli com soja e molho de tomate | Tagliatelli Cebolas Alho Tomates bem maduros s/ pele nem sementes Azeite Soja grossa Sal Tomilho Orégãos | 100g 80g q.b. 150g q.b. 50g ≤ 0,2g q.b. q.b. | Primeiro, colocar a soja em água e deixar de molho durante 30 minutos ou até ficar mole. No fim deste tempo, retirar a água e espremer. Reservar. 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. |

| | | | |
|--|--|---|--|
| F.T.VEG.30 Estufado de grão com legumes | Grão-de-bico cozido Alho francês Cenoura Couve-flor Brócolos Alho Polpa de tomate/tomate Sal Azeite Molho de soja | 100g 80g 40g 60g 60g q.b. 60g ≤ 0,2g q.b. 1 colher de sopa | 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. |
|--|--|---|--|

**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 AAAP, 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

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 AAAP, 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;
- Cooperar com a Entidade Promotora sempre que esta assim o solicitar, no âmbito do disposto na alínea c) do n.º 1 da cláusula 2ª;
- i) Enviar o Plano de Atividades à Entidade Promotora e à Entidade Executora, após aprovação em Conselho Pedagógico, até ao dia 31 de dezembro de 2024;
 - j) Indicar à Entidade Promotora e à Entidade Executora o nome do docente responsável pela supervisão e acompanhamento geral das AAAF;
 - k) 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 2ª, 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;
 - l) Reportar à Entidade Promotora as necessidades de recursos humanos que justifiquem uma análise nos termos da alínea d) do n.º 1 da cláusula 2ª;
 - m) Proporcionar formação aos trabalhadores afetos às AAAF em colaboração com a Entidade
 - n) 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 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;
- 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:
 - i. O regulamento das atividades, incluindo o preçário, até ao final de dezembro de 2025;
 - ii. O mapa de recursos humanos afetos às AAAF, até ao final de dezembro de 2025;
 - iii. O(s) respetivo(s) comprovativo(s) do reforço da contratação de monitores;
 - iv. O relatório de atividades no final de cada período letivo;
 - v. O relatório final de avaliação das atividades desenvolvidas no âmbito do presente Acordo, incluindo o relatório financeiro, até 15 de agosto de 2026;

- 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. Em caso de incumprimento, a Entidade Executora poderá condicionar o acesso das crianças às atividades, devendo dar conhecimento do mesmo ao Agrupamento de Escolas.
2. Entende-se por incumprimento o não pagamento de duas mensalidades consecutivas.
3. Em caso algum deverão ser cobrados às famílias valores relativos a inscrição.
4. 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 2025 a 31 de julho de 2026, sem prejuízo do disposto nas cláusulas 14º e 15º.

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 cinco.

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 2025

O Presidente da Câmara Municipal de Braga,

(Ricardo Bruno Antunes Machado Rio)

O/A Diretor/a,

(_____)

O/A 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€ |