

Fichas Técnicas das Ementas de Carne

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
FT 2	Almôndegas estufadas	Almôndegas Polpa de Tomate Cebola Azeite Sal Salsa Orégãos Farinha de trigo Alho	150gr 25gr 25gr 3ml ≤0,2gr q.b. q.b. q.b. q.b.	Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. 1º Leve ao lume o azeite o alho picado, a cebola picada, a polpa de tomate e deixe estufar durante cinco minutos 2º Coloque as almondegas num tabuleiro polvilhe com farinha de trigo e leve-as a cozinhar cobertas ao forno á temperatura 160°C durante 20 minutos. 4ºPique a salsa e os orégãos e disponha por cima do preparado
FT 3	Salada de fusilli com queijo, ovo, cogumelos, cenoura e milho	Queijo Fusilli Ovo cozido Azeite Alho Cebola Polpa de tomate Cogumelos Cenoura Milho Sal	15gr 80gr 1ovo 3ml q.b. 25gr 25gr 50gr 50gr 30gr ≤0,2gr	Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. 1º Leve ao lume o azeite o alho picado, a cebola picada, a polpa de tomate e deixe estufar durante cinco minutos 2ºAdicionar os cogumelos em tiras, a cenoura raspada e o milho e deixar cozinhar por 10 minutos. 3º Leve ao lume água com sal e um fio de azeite quando estiver a ferver acrescente o fusilli e deixe cozer o tempo correspondente ao indicado pelo fabricante (1 porção de massa para três de água) 4º Cortar o ovo e o queijo em cubos de 1 cm por 1 cm. 5ºEnvolver todos os ingredientes e servir.
FT 5	Frango assado	Coxas de Frango/Frango Sal Sumo de limão Alho Louro	220gr ≤0,2gr q.b. q.b. q.b.	Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. 1º Depois de cortado o frango tempera-se com alho, sal e sumo de limão e louro. 2º Posteriormente levar o frango ao forno quente, disposto em tabuleiro, coberto com a marinada e levar ao forno a assar á temperatura de 160°C por 30 minutos.

Fichas Técnicas das Ementas de Carne

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
FT 7	Hambúrguer no forno com molho de cogumelos	Hambúrguer Cogumelos Polpa de Tomate Cebola Azeite Sal Alho	160gr (2 unidades de 80gr) q.b. 25gr 25gr 3ml ≤0,2gr q.b.	Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. 1-Leve ao lume o azeite, o alho, a cebola, a polpa de tomate e deixe estufar durante 5 minutos e adicionar os cogumelos. Deixar cozinhar mais 5 minutos. 2-Dispor os hambúrgueres em tabuleiro e regar com o estufado anterior 3-Levar ao forno à temperatura de 160°C cobrindo os hamburgueres com o estufado dos cogumelos durante 20 minutos ou colocar os hambúrgueres no tacho junto com o estufado e levar ao lume até cozer durante 20 minutos.
FT 10	Rolo de carne fatiado	Carne de vaca Alho Cebola Polpa de Tomate Sal	Azeite 160gr q.b 25gr 25gr ≤ 0,2 g	3ml Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. 1ºTemperar o rolo de carne com sal e alho 3ºLeve ao lume azeite, alho picado, cebola picada, polpa de tomate. Adicione o rolo de carne e deixe estufar. 4ºFatie o rolo e disponha as fatias num tabuleiro regado com um fio de azeite, cebola cortada grosseiramente e polpa de tomate. 5ºLevar o tabuleiro ao forno por 30 minutos a 160°C.
FT 11	Perna de frango estufada	Frango Polpa de Tomate Cebola Azeite Sal Salsa Sumo de limão Alho	220gr 25gr 25gr 3ml ≤0,2gr q.b. q.b. q.b.	Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. 1º Depois de cortado o frango tempera-se com alho, sal e sumo de limão. 2º Leve ao lume o azeite, acrescente o alho a cebola picada, polpa de tomate, deixe apurar durante cinco minutos 3º Acrescente o frango e deixe cozinhar durante 20 minutos em lume médio envolvido no estufado. Refifique os temperos e polvilhe com salsa.

Fichas Técnicas das Ementas de Carne

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
FT 12	Esparguete à bolonhesa	Carne de vaca picada Polpa de Tomate Cebola Azeite Sal Salsa Alho Orégãos Esparguete	140gr 25gr 25gr 3ml ≤ 0,2gr q.b. q.b. q.b. 80gr	Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. 1º Leve ao lume o azeite acrescente o alho, a cebola picada, deixe alourar, junte a polpa de tomate 2º Junte a carne picada deixe estufar em lume brando durante 30 minutos, no final salpique com a salsa e orégãos 3º Leve ao lume água com sal e um fio de azeite quando estiver a ferver acrescente o esparguete deixe cozer o tempo correspondente ao indicado pelo fabricante(1 porção de massa para três de água) 4º Escorra e reserve com um pouco da água da cozedura 5º Sirva com a carne bolonhesa
FT 17	Strogonoff de frango	Peito de frango Cogumelos Cebola Leite Sal Alho Azeite	160gr q.b. 25gr 15ml ≤0,2gr q.b. 3ml	Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. 1ºLeve ao lume o azeite, a cebola picada e o alho. Deixe apurar por 5 minutos. 2ºCorte o peito de frango em tiras pequenas. 3ºJunte o frango ao estufado, envolva e deixe cozinhar por 30 minutos. 4ºNo final adicione os cogumelos e o leite até apurar, por mais 5 minutos.

Fichas Técnicas das Ementas de Carne

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
FT 21	Fusilli no forno com carnes brancas	Perna de peru/Frango Polpa de Tomate Cebola Azeite Sal Salsa Sumo de limão Alho Fusilli	220gr (110+110) 25gr 25gr 3ml ≤0,2gr q.b. q.b. q.b. 80gr	Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. 1º Depois de cortada perna de peru tempera-se com alho, sal e sumo de limão 2º Leve ao lume o azeite, acrescente o alho a cebola picada, a polpa de tomate, deixe apurar durante cinco minutos 3º Acrescente a carne e deixe cozinhar durante 20 minutos em lume médio. Retifique os temperos e polvilhe com salsa. 4º Leve ao lume água com sal e um fio de azeite quando estiver a ferver acrescente o fusilli deixe cozer o tempo correspondente ao indicado pelo fabricante(1 porção de massa para três de água) 4º Escorra e reserve com um pouco da água da cozedura 5º Colocar num tabuleiro a carne juntamente com o respetivo estufado e por cima a camada de massa. 6ºLevar ao forno a 160°C por 10 minutos.
FT 23	Perna de frango corada	Pernas de Frango Sal Sumo de limão Alho Pimentão doce	220gr ≤0,2gr q.b q.b. q.b.	Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. 1ºDepois de cortado o frango tempera-se com alho, sal e sumo de limão e pimentão doce. 2º Posteriormente levar o frango ao forno coberto com a marinada, disposto em tabuleiro a assar à temperatura de 160°C por 30 minutos até corar.

Fichas Técnicas das Ementas de Carne

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
FT 24	Rancho (porco e frango aos cubos, grão-de-bico, massa e couve lombarda)	Grão-de-bico Carne de frango Carne de porco Couve lombarda Massa Cenoura Polpa de Tomate Cebola Chouriço de carne Azeite Sal Sumo de limão Alho/louro	40gr 80gr 80gr 40gr 50gr 40gr 25gr 25gr 10gr 3ml ≤0,2gr q.b. q.b.	Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. 1º Depois de cozido o grão-de-bico reserve com a água 2º Corte a carnes em cubos três por três cm tempere de sal, louro e sumo de limão 3º Leve ao lume o azeite, a cebola picada, o alho, deixe alourar, acrescente as carnes um pouco da água de cozedura do grão, o chouriço de carne, a polpa de tomate e a cenoura em rodela, e deixe cozinhar cerca de meia hora (até ficar tenra) 4º Acrescente a couve lombarda em juliana grossa bem como a massa e o grão-de-bico e a água da cozedura do grão-de-bico e deixe cozinhar durante quinze minutos. 5º Retifique os temperos
FT 25	Arroz de perú	Peru Cebola Azeite Sal Arroz Pimenta	220gr 25gr 3ml ≤ 0,2gr 80gr q.b.	Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. 1º Coza o peru, isento de peles e gorduras, em água temperada com sal e pimenta. 2º Reserve a água da cozedura. 3º Retire a carne e desfie a mesma. 4º Coloque um pouco de água numa panela, junte a cebola picada, o azeite e deixe ferver. 5º Acrescente o arroz e mexa muito bem. 6º Regue com a calda da cozedura (o dobro da quantidade do arroz) e rectifique o tempero. Deixe cozer em lume brando. 7º Numa assadeira coloque uma camada de arroz, uma de carne desfiada e, por fim, uma camada de arroz. 8º Leve ao forno a tostar.

Fichas Técnicas das Ementas de Carne

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
FT 34	Chilli de carne de vaca	Carne de vaca picada Polpa de Tomate Cebola Azeite Sal Salsa Alho Pimento Feijão vermelho	140gr 25gr 25gr 3ml ≤ 0,2gr q.b. q.b. 10gr 60gr	Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. 1º Leve ao lume o azeite acrescente o alho, a cebola picada, deixe alourar, junte a polpa de tomate. 2º Junte a carne picada deixe estufar em lume brando durante 30 minutos, adiciona-se o pimento e o feijão previamente cozido em água e sal. 3º Deixe ferver, retifique os temperos e polvilhe com salsa.
FT 38	Carne de porco estufada	Carne de porco (cubos) Azeite Alho Cebola Polpa de Tomate Sal	160gr q.b 25gr 25gr 0,1 gr	3ml Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. 1º Leve ao lume o azeite o alho picado, a cebola picada, a polpa de tomate e deixe estufar durante cinco minutos 2º Adicionar a carne, envolve-la no estufado e deixar cozinhar por meia hora.
FT 39	Frango assado com ervilhas	Coxas de Frango/Frango Ervilhas Cebola Sumo de limão Alho Louro Azeite	220gr 45 gr 25 gr ≤0,2gr q.b. q.b. q.b. 3 mL	Sal Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. 1º Depois de cortado o frango tempera-se com alho, sal e sumo de limão e louro. 2º Posteriormente cortar a cebola em meias luas e colocá-la num tabuleiro com o azeite, as ervilhas, e o frango. 3º Cobrir o frango com a marinada (alho, sumo de limão e louro) e levar ao forno a assar á temperatura de 160°C por 30 minutos.

Fichas Técnicas das Ementas de Carne

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
FT 40	Carnes mistas (porco e frango)	Frango Carne de porco Polpa de Tomate Cebola Azeite Sal Sumo de limão Alho Louro	110gr 80gr 25gr 25gr 3ml ≤0,2gr q.b. q.b. q.b.	Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. 1º Depois de cortadas as carnes em cubos de 3cm por 3 cm tempera-se com alho, a folha de louro, sal e sumo de limão 2º Leve ao lume o azeite, acrescente o alho a cebola picada, a polpa de tomate, deixe apurar durante cinco minutos 3º Acrescente as carnes e deixe cozinhar durante 30 minutos em lume médio, envolvendo a carne no estufado. Rectifique os temperos.
FT 40	Feijoada à portuguesa (carne porco, vaca, frango)	Couve lombarda Carne de vaca Carne de porco Frango vermelho seco Cenoura Polpa de tomate Cebola Chouriço de carne Azeite Sal Alho Louro Sumo de limão	Feijão 60gr 53gr 53gr 73 gr 60gr 40gr 25gr 25gr 10gr 3ml ≤0,2gr q.b. q.b. q.b.	Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. 1º Depois de cozido o feijão reserve com a água. 2º Corte a carnes em cubos três por três cm tempere de sal, louro e sumo de limão. 3º Leve ao lume o azeite, a cebola picada, o alho, deixe alourar, acrescente as carnes um pouco da água de cozedura do feijão, o chouriço às rodelas, o louro, a polpa de tomate a cenoura em rodelas, e deixe cozinhar cerca de meia hora (até ficar tenra). 4º Acrescente a couve lombarda em juliana grossa e o feijão bem como a água da cozedura do feijão e deixe cozinhar durante quinze minutos. 5º Retifique os temperos.
FT 41	Omelete de cogumelos	Ovo líquido Sal Azeite Cogumelos Cebola	75 ml ≤0,2 gr 3ml 50gr 25 gr	Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. 1º Cortar os cogumelos e picar a cebola. 2º Bater o ovo com uma pitada de sal e juntar os cogumelos e a cebola. 3º Numa sertã com um fio de azeite acrescentar o preparado de ovos e dobrar ao meio a omelete.

Fichas Técnicas das Ementas de Carne

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
FT 42	Massa Lavrador (Porco e Frango)	Carne de frango Carne de porco Couve lombarda Feijão Vermelho Massa Cenoura Polpa de Tomate Cebola Azeite Sal Sumo de limão Alho/louro	80gr 80gr 80gr 50gr 50gr 40gr 25gr 25gr 3ml ≤0,2gr q.b. q.b.	Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. 1º Coza o feijão em água e reserve com a água. 2º Corte a carnes em cubos três por três cm tempere de sal, louro e sumo de limão 3º Leve ao lume o azeite, a cebola picada, o alho, deixe alourar, acrescente as carnes um pouco de água, o louro, a polpa de tomate e a cenoura em rodelas, e deixe cozinhar cerca de meia hora (até ficar tenra) 4º Acrescente o feijão, a couve lombarda em juliana grossa bem como a massa e a água necessária e deixe cozinhar durante quinze minutos. 5º Retiffiaue os temperos
FT 43	Empadão de carne de vaca	Carne de vaca picada Polpa de Tomate Cebola Ovo pasteurizado líquido Cenoura Azeite Sal Louro Alho e Orégãos Puré de batata	140gr 25gr 25gr 10 mL 50gr 3ml ≤0,2gr q.b. q.b. 270gr	Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. 1ºLeve ao lume o azeite, a cebola picada, o alho, a cebola cortada às rodelas e a polpa de tomate. Deixe apurar por 5 minutos. 2ºJunte a carne picada e o sal. Deixar estufar em lume brando por 20 minutos. 3ºPreparar o puré de batata segundo as indicações do fabricante. 4º Colocar num tabuleiro uma camada de puré, a carne no meio e cobrir com o restante puré. 5ºPincelar com ovo e levar ao forno a alourar por 10
FT 44	Ovos mexidos com cogumelos e queijo	Ovo liquido pasteurizado Sal Azeite Cogumelos Queijo	75 mL ≤0,2 gr 3ml 50gr 15gr	Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. 1ºCortar os cogumelos em rodelas. 2ºBater os ovos pasteurizados com uma pitada de sal e juntar os cogumelos e o queijo ralado. 3ºNuma sertã com um fio de azeite acrescentar o preparado de ovos e mexer até os ovos ficarem consistentes e cremosos.

Fichas Técnicas das Ementas de Carne

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
FT 45	Bifanas no tacho	Azeite Alho Cebola Polpa de Tomate Carne de porco Vinho branco Sal	3ml q.b 25gr 25gr 160gr 3 mL ≤0,2 gr	Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. 1º Leve ao lume o azeite o alho picado, a cebola picada, a polpa de tomate e o vinho branco e deixe estufar durante cinco minutos 2º Adicionar a carne, envolver no estufado e deixar cozinhar por meia hora.
FT 46	Frango estufado com ervilhas	Coxas de Frango/Frango Ervilhas Cebola Sumo de limão Alho Louro Azeite Polpa de tomate	220gr 45 gr 25 gr ≤0,2gr q.b. q.b. q.b. 3 ml	Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. 1º Depois de cortado o frango tempera-se com alho, sal e sumo de limão e louro. 2º Refogar o azeite com a cebola picada, a polpa de tomate. Juntar as ervilhas e deixar estufar durante 5 minutos. 3º Acrescentar o frango e deixar estufar durante cerca de 30 minutos.
FT 47	Almôndegas tomatada	Almôndegas Polpa de Tomate Cebola Azeite Sal Salsa Alho	150gr 35gr 25gr 3ml ≤0,2gr q.b. q.b.	Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. 1º Leve ao lume o azeite o alho picado, a cebola picada, a polpa de tomate e deixe estufar durante cinco minutos 2º Coloque as almondegas num tabuleiro regue com o estufado anterior e leve-as ao forno à temperatura 160°C durante 20 minutos. 4º Pique a salsa e disponha por cima do preparado