

Fichas Técnicas das Ementas de Acompanhamentos

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
F.T.A.1	Arroz Branco (*se o prato tiver componente de leguminosas - ervilhas, grão, feijão - a capitação de arroz passa a ser 60gr)	Arroz Cebola Azeite Sal Alho	80gr 20gr 3ml ≤ 0,2gr q.b.	1º Leve ao lume o azeite a cebola e o alho picados, deixe alourar ligeiramente , acrescente o arroz envolva, adicione a água (1 porção de arroz para 2 porções de água) , tempere de sal , e deixe cozinhar lentamente por vinte minutos. Observação: Quando o arroz for servido como guarnição mista (ex: feijoadas, pratos com leguminosas...) a capitação será de 60g.
F.T.A.2	Esparguete/fusili/coto velinhos (*se o prato tiver componente de leguminosas - ervilhas, grão, feijão - a capitação de massa passa a ser 60gr)	Massa Azeite Sal	80gr 3ml ≤ 0,2gr	1º Leve ao lume água com sal e um fio de azeite quando estiver a ferver acrescente o esparguete/fusili/ cotovelinhos e deixe cozer o tempo correspondente ao indicado pelo fabricante (1 porção de massa para três de água) . Observação: Quando a massa for servida como guarnição mista (ex: pratos com leguminosas...) a capitação será de 50g.
F.T.A.3	Batata assada	Batata Polpa de Tomate Cebola Azeite Sal	270gr 25gr 25gr 3ml ≤ 0,2gr	1º Coloque num tabuleiro as batatas aos cubos, com azeite, sal, cebola e a polpa de tomate. 2º Leve ao forno a 160°C durante vinte minutos. Observação: No caso de batata nova, retira-se 10% da capitação.
F.T.A.4	Arroz de cenoura/ervilhas	Arroz Cenoura/ervilhas Cebola Azeite Sal Alho	60gr 30/30gr 20gr 3ml ≤ 0,2gr q.b.	1º Leve ao lume o azeite a cebola e o alho picados deixe alourar ligeiramente , acrescente o arroz envolva, junte a cenoura ralada/ ervilhas , adicione a água (1 porção de arroz para 2 porções de água) , tempere de sal , e deixe cozinhar lentamente por vinte minutos.
F.T.A.5	Arroz de tomate	Arroz Polpa de Tomate Cebola Azeite Sal Alho	60gr 25gr 20gr 3ml ≤ 0,2gr q.b.	1º Leve ao lume o azeite a cebola e o alho picados e a polpa de tomate e deixe alourar ligeiramente , acrescente o arroz envolva, adicione a água (1 porção de arroz para 2 porções de água) , tempere de sal , e deixe cozinhar lentamente por vinte minutos.
F.T.A.10	Arroz de legumes (feijão-verde/tomate/brócolos/milho)	Arroz Polpa de Tomate Feijão-verde Cenoura Brócolos Milho Cebola Azeite Sal Alho	60gr 25gr 30gr 30gr 30gr 30gr 20gr 3ml ≤ 0,2gr q.b.	1º Leve ao lume a cebola, o alho e a polpa de tomate em azeite. 2º Adicione a cenoura cortada aos cubos e juntar dois dos restantes legumes (feijão-verde/tomate/brócolos/milho). 3º Posteriormente junte a água e o sal e quando estiver a ferver, adicione o arroz.
F.T.A.11	Esparguete salteado (*se o prato tiver componente de leguminosas - ervilhas, grão, feijão - a capitação de massa passa a ser 60gr)	Massa Azeite Sal Alho	80gr 3ml ≤ 0,2gr q.b.	1º Leve ao lume água com sal e um fio de azeite quando estiver a ferver acrescente o esparguete e deixe cozer o tempo correspondente ao indicado pelo fabricante (1 porção de massa para três de água) . 2º Retire do lume e escorra a água. 3º Salteie o esparguete numa frigideira com um fio de azeite e alho. Observação: Quando a massa for servida como guarnição mista (ex: pratos com leguminosas...) a capitação será de
F.T.A.13	Pão de mistura	Não confeccionado localmente	45 gr	Deve considerar-se a infomação da Circular n.º 3/DSEAS/DGE/2013 que exige a confeção no próprio dia e o embalamento, estabelecendo a composição (15% de centeio farinha tipo 130, 35% de farinha tipo 65, 35% de farinha tipo 200, água, 0,4% de sal e levedura).
F.T.A.14	Batata salteada	Batata Alho Azeite Sal Pimenta	270gr q.b 3ml ≤ 0,2gr q.b.	1. Descasque as batatas, corte em cubos e lave em água fria. Cozinhe as batatas em água a ferver durante 5 minutos e escorra. 2. Aqueça o azeite numa frigideira com o alho. 3. Junte as batatas e cozinhe em lume médio durante aproximadamente 15 minutos, mexendo com frequência para que não queime. Tempere com sal e pimenta. Observação: No caso de batata nova, retira-se 10% da
F.T.A.15	Arroz de Salsa (*se o prato tiver componente de leguminosas - ervilhas, grão, feijão - a capitação de arroz passa a ser 60gr)	Arroz Cebola Azeite Salsa Sal Alho	80gr 20gr 3ml 1gr ≤ 0,2gr q.b.	1º Leve ao lume o azeite a cebola, a salsa e o alho picados, deixe alourar ligeiramente , acrescente o arroz envolva, adicione a água (1 porção de arroz para 2 porções de água) , tempere de sal , e deixe cozinhar lentamente por vinte minutos. Observação: Quando o arroz for servido como guarnição mista (ex: feijoadas,
F.T.A.16	Arroz de Alho (*se o prato tiver componente de leguminosas - ervilhas, grão, feijão - a capitação de arroz passa a ser 60gr)	Arroz Cebola Azeite Salsa Sal Alho	80gr 20gr 3ml 1gr ≤ 0,2gr 3gr	1º Leve ao lume o azeite a cebola, a salsa e o alho picados, deixe alourar ligeiramente , acrescente o arroz envolva, adicione a água (1 porção de arroz para 2 porções de água) , tempere de sal , e deixe cozinhar lentamente por vinte minutos. Observação: Quando o arroz for servido como guarnição mista (ex: feijoadas,
F.T.A.17	Puré misto	Batata Cenoura Sal Leite Manteiga/ Margarina	220gr 50gr ≤ 0,2gr 15 ml 5gr	1º Descasque as batatas e as cenouras 2º Leve ao lume em água a ferver as batatas e as cenouras com sal durante 20 minutos. 3º Passe as batatas e as cenouras pelo esmagador, de forma a formarem um puré. 4º Misture leite e manteiga ou margarina para o puré ficar cremoso Observação: No caso de batata nova, retira-se 10% da
F.T.A.17	Puré de batata	Puré de batata instantâneo	270gr	1º Preparar o puré de acordo com as instruções da embalagem