

Fichas Técnicas das Ementas de Sopa

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
F.T.S.2	Juliana	Batata Repolho Ervilhas Cenoura Cebola Abóbora Azeite Sal Alho	30gr 40gr 35gr 30gr 25gr 30gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1º Numa panela com água fria e o sal acrescente as batatas em cubos, o alho, a abóbora e a cebola em cubos , deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 2º Passe tudo pela varinha mágica 3º Acrescente a cenoura em cubos, o repolho em juliana fina e as ervilhas deixe cozinhar cerca de quinze minutos 4º Termine com o azeite (em cru , directo da garrafa , sem ferver)
F.T.S.4	Minestrone	Feijão-verde Batata Abóbora Cenoura Cebola Azeite Sal Alho	40gr 30gr 30gr 30gr 25gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1º Numa panela com água fria e o sal junte a batata, metade da cenoura a cebola e o alho, deixe cozinhar durante 30 minutos, passe pela varinha mágica. 2º Acrescente o feijão-verde em tiras , a abóbora em cubos pequenos e restante cenoura também em cubos , deixe cozer mais quinze minutos em lume brando. 3º Termine com o azeite (em cru , directo da garrafa , sem ferver).
F.T.S.5	Abóbora	Abóbora Batata Cebola Azeite Sal Alho	Cenoura 40gr 40gr 25gr 3ml ≤0,2gr q.b.	30gr 1º Numa panela com água fria e o sal junte a batata, metade da cenoura a cebola e o alho, deixe cozinhar durante 30 minutos, passe pela varinha mágica. 2º Acrescente a abóbora em cubos pequenos e restante cenoura também em cubos , deixe cozer mais quinze minutos em lume brando. 3º Termine com o azeite (em cru , directo da garrafa , sem ferver)

F.T.S.6	Macedónia de legumes	Batata Feijão-verde Ervilhas Cenoura Cebola Nabo Azeite Sal Alho	40gr 40gr 35gr 30gr 25gr 20gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1º Numa panela com água fria e o sal junte a batata cortada em cubos, a cebola, os nabos em cubos e o alho, deixe cozinhar durante 30 minutos. 2º Passe tudo pela varinha mágica 3º Acrescente as ervilhas, o feijão-verde e a cenoura em cubos deixe cozer mais quinze minutos. 4º Termine com o azeite (em cru, directo da garrafa, sem ferver)
F.T.S.8	Cenoura	Cenoura Batata Cebola Azeite Sal Alho	45gr 40gr 20gr 3ml ≤ 0,2gr q.b.	1º Numa panela com água fria acrescente as batatas em cubos, uma parte da cenoura aos cubos, a cebola aos cubos e o alho, deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 2º Adicionar o sal. 3º Passe tudo pela varinha mágica. 4º Adicione o restante da cenoura aos cubos e deixe cozer durante quinze minutos. 5º Termine com o azeite (em cru, directo da garrafa, sem ferver).
F.T.S.9	Nabo com espinafres	Batata Espinafres Nabo Cebola Azeite Sal Alho	60gr 40gr 20gr 25gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1º Numa panela com água fria e o sal acrescente a batata aos cubos, a cebola, o alho, metade do nabo. 2º Passar pela varinha mágica. 3º Adicione os espinafres em juliana e o resto do nabo. 4º Adicione o azeite (em cru, direto da garrafa, sem ferver)
F.T.S.10	Alho francês	Abóbora Alho Francês Cenoura Cebola Azeite Sal Alho	30gr 50gr 30gr 25gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1º Numa panela com água fria e o sal acrescente metade do alho francês às rodelas, a cenoura aos cubos, a abóbora aos cubos, o alho e a cebola. 2º Passar pela varinha mágica. 3º Adicione o restante alho francês aos cubos e deixe cozer durante 10 minutos. 4º Adicione o azeite (em cru, direto da garrafa, sem ferver).
F.T.S.11	Couve lombarda	Couve lombarda Abóbora Batata Cenoura Cebola Azeite Sal Alho	40gr 30gr 30gr 30gr 25gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1º Numa panela com água fria e o sal junte a batata cortada em cubos, a cebola, a cenoura, o alho e a abóbora aos cubos e deixe cozinhar durante 30 minutos, 2º Passe tudo pela varinha mágica 3º Acrescente a couve lombarda em juliana fina e deixe cozer mais quinze minutos 4º Termine com o azeite (em cru, directo da garrafa, sem ferver)

F.T.S.12	Grão com nabiças	Batata nabiças Grão-de-bico Cenoura Cebola Azeite Sal Alho	40gr 50gr 40gr 30gr 25gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1º De véspera demolhar o grão. 2º Numa panela com água fria e o sal acrescente as batatas em cubos , a cebola aos cubos, a cenoura aos cubos e o alho deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 3º Passe tudo pela varinha mágica. 4º Adicionar a nabiças em pedaços e o grão de bico e deixar cozer. 5º Termine com o azeite (em cru, directo da garrafa , sem ferver).
F.T.S.14	Creme de alho francês e couve-flor	Batata Couve-flor Alho francês Cenoura Cebola Nabo Azeite Sal Alho	40gr 20gr 20 gr 30gr 25gr 20gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1º Numa panela com água fria e o sal acrescente as batatas em cubos , a cebola aos cubos, a couve flor aos cubos, o alho francês aos cubos, os nabos aos cubos, o alho e a cenoura em cubos , deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 2º Passe tudo pela varinha mágica 3º Termine com o azeite (em cru , directo da garrafa , sem ferver)
F.T.S.15	Camponesa	Batata Couve lombarda Feijão vermelho seco Cebola Azeite Sal Alho	60gr 40gr 40gr 25gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1º Depois do feijão estar demolhado, numa panela com água fria e o sal acrescente as batatas aos cubos, a cebola em meia lua e o alho, e deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 2º À parte cozer o feijão. 3º Passar o primeiro preparado pela varinha mágica, juntamente com algum feijão. 4º Adicione a água de cozedura do feijão. 5º Acrescente a couve lombarda em juliana e deixar cozer mais 5 minutos. 6º Adicione o restante feijão e termine com o azeite (em cru, direto da garrafa, sem ferver)
F.T.S.17	Horta	Batata Couve lombarda Feijão branco Courgette Cenoura Cebola Azeite Sal Alho	40gr 40gr 40gr 30gr 30gr 20gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1º Depois do feijão estar demolhado, numa panela com água fria e o sal acrescente as batatas aos cubos, uma parte da cenoura aos cubos, a courgette aos cubos, a cebola às meias luas e o alho e deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 2º À parte cozer o feijão. 3º Passar o primeiro preparado pela varinha mágica, juntamente com algum feijão. 4º Adicione a água de cozedura do feijão. 5º Acrescente a couve lombarda em juliana, o resto das cenouras aos cubos e o feijão e deixe cozer mais 5 minutos. 6º Termine com o azeite (em cru, direto da garrafa, sem ferver)

F.T.S.18	Caldo-verde	Batata Caldo verde Cebola Chouriço Azeite Sal Alho	60gr 50gr 25gr 10gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1º Numa panela com água fria e o sal adicione a batata aos cubos, o alho, e a cebola às meias luas, durante 30 minutos. 2º Passar pela varinha mágica. 3º Adicione o caldo verde e deixe cozer durante 10 minutos. 4º Rectifique os temperos e adicione o azeite (em cru, direto da garrafa, sem ferver). 5º Sirva com chouriço previamente cozido.
F.T.S.20	Alface	Alface Cenoura Batata Nabo Cebola Azeite Sal Alho	30gr 30gr 40gr 20gr 25gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1º Numa panela com água fria e o sal acrescente as batatas aos cubos, uma parte da cenoura aos cubos, o nabo aos cubos, o alho, a alface em juliana e as cebolas em meia lua. 2º Passar pela varinha mágica. 3º Adicione o restante da cenoura. 4º Adicione o azeite (em cru, direto da garrafa, sem ferver).
F.T.S.21	Creme de couve-flor	Batata Couve-flor Cenoura Cebola Nabo Azeite Sal Alho	40gr 40gr 30gr 20gr 20gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1º Numa panela com água fria e o sal acrescente as batatas em cubos, a cebola aos cubos, a couve flor aos cubos, os nabos aos cubos e a cenoura em cubos e o alho, e deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 2º Passe tudo pela varinha mágica. 3º Termine com o azeite (em cru, directo da garrafa, sem ferver)
F.T.S.22	Feijão-verde	Batata Feijão-verde Cenoura Cebola Azeite Alho Sal	40gr 40gr 30gr 20gr q.b. ≤0,2g	3ml 1º Numa panela com água fria e o sal coza as batatas aos cubos, a cenoura aos cubos, o alho e a cebola durante 30 minutos. 2º Passar pela varinha. 3º Adicione o feijão verde e deixe cozer durante 10 minutos. 4º Adicione o azeite (em cru, direto da garrafa, sem ferver)
F.T.S.23	Portuguesa	Batata Couve-portuguesa Feijão Cenoura Cebola Azeite Sal Alho	40gr 40gr 40gr 30gr 25gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1º Depois do feijão estar demolido, Numa panela com água fria e o sal acrescente as batatas aos cubos, a cenoura aos cubos, o alho e a cebola às meias luas e deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 2º À parte cozer o feijão. 3º Passar o primeiro preparado pela varinha mágica, juntamente com algum feijão. 4º Adicione a água de cozedura do feijão. 5º Acrescente a couve portuguesa em juliana e o feijão e deixe cozer mais 5 minutos. 6º Termine com o azeite (em cru, direto da garrafa, sem ferver)

F.T.S.24	Grelos	Cenoura Grelos Batata Cebola Azeite Sal Alho	30gr 40gr 40gr 20gr 3ml ≤ 0,2gr q.b.	1º Numa panela com água fria acrescente as batatas em cubos, cenoura aos cubos, a cebola aos cubos e o alho, deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 2º Adicionar o sal. 3º Passe tudo pela varinha mágica . 4º Adicione os grelos e deixe cozer durante quinze minutos. 5º Termine com o azeite (em cru , directo da garrafa , sem ferver) .
F.T.S.25	Couve branca	Couve branca Abóbora Batata Cenoura Cebola Azeite Sal Alho	40gr 30gr 30gr 30gr 25gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1º Numa panela com água fria e o sal junte a batata cortada em cubos, a cebola, o alho, a cenoura e a abóbora aos cubos e deixe cozinhar durante 30 minutos, 2º Passe tudo pela varinha mágica 3º Acrescente a couve branca em juliana fina e deixe cozer mais quinze minutos 4º Rectifique os temperos e termine com o azeite (em cru, directo da garrafa , sem ferver)
F.T.S.26	Lavrador	Batata Couve portuguesa Feijão vermelho Cenoura Cebola Nabo Azeite Sal Alho	40gr 40gr 40gr 30gr 20gr 20gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1º Depois do feijão estar demolido, numa panela com água fria e o sal acrescente as batatas aos cubos, a cenoura aos cubos, o nabo aos cubos, o alho e a cebola às meias luas e deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 2º À parte cozer o feijão. 3º Passar o primeiro preparado pela varinha mágica, juntamente com algum feijão. 4º Adicione a água de cozedura do feijão. 5º Acrescente a couve portuguesa em juliana e o feijão e deixe cozer mais 5 minutos. 6º Termine com o azeite (em cru, direto da garrafa, sem ferver)
F.T.S.28	Feijão branco com couve lombarda	Batata Couve-lombarda Feijão branco Cenoura Cebola Azeite Alho Sal	40gr 40gr 40gr 30gr 20gr 3ml q.b. ≤0,2gr	1º Depois do feijão estar demolido e cozido, numa panela com água fria e o sal, acrescente as batatas aos cubos, a cebola em meia lua, a cenoura aos cubos e o alho, e deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 2º Acrescente parte do feijão e passe pela varinha mágica. 3º Adicione a água de cozedura do feijão. 4º Acrescente a couve lombarda em juliana e deixar cozer mais 5 minutos. 5º Adicione o restante feijão e termine com o azeite (em cru, direto da garrafa, sem ferver)

F.T.S.30	Feijão com couve	Batata Couve branca Feijão vermelho seco Couve lombarda Azeite Sal Alho	60gr 20gr 40gr 20gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1º De véspera, demolhar o feijão. 2º Numa panela com água fria e o sal acrescente as batatas em cubos , o alho, a couve branca, a couve lombarda e o feijão vermelho, deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 3º Passe tudo pela varinha mágica. 4º Termine com o azeite (em cru , directo da garrafa, sem ferver).
F.T.S.31	Creme de legumes	Couve Alho francês Abóbora Batata Cenoura Cebola Azeite Sal Alho	40gr 20gr 30gr 30gr 20gr 25gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1º Numa panela com água fria e o sal acrescente as batatas em cubos , a cebola aos cubos, a abóbora aos cubos, a cenoura em cubos, o alho francês aos cubos, a couve aos cubos e o alho, deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 2º Passe tudo pela varinha mágica. 3º Termine com o azeite (em cru , directo da garrafa , sem ferver).
F.T.S.32	Primavera	Abóbora Repolho Ervilhas Batata Cenoura Cebola Azeite Sal Alho	30gr 40gr 35gr 30gr 30gr 25gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1º Numa panela com água fria e o sal, acrescente as batatas em cubos , a cebola, a abóbora e o alho, e deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 2º Passe tudo pela varinha mágica 3º Acrescente a cenoura em cubos, o repolho em juliana fina e as ervilhas deixe cozinhar cerca de quinze minutos 4º Termine com o azeite (em cru , directo da garrafa , sem ferver)
F.T.S.35	Couve branca com cenoura ripada	Abóbora Batata Couve branca Cenoura Courgette Cebola Azeite Sal Alho	30gr 30gr 40gr 30gr 20gr 25gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1º Numa panela com água fria e o sal junte a batata cortada em cubos, a cebola, uma parte da cenoura, a courgette, o alho e a abóbora aos cubos e deixe cozinhar durante 30 minutos. 2º Passe tudo pela varinha mágica 3º Acrescente a couve branca em juliana fina e a restante cenoura raspada e deixe cozer mais quinze minutos 4º Termine com o azeite (em cru, directo da garrafa , sem ferver)

F.T.S.36	Espinafres	Batata Cenoura Espinafres Cebola Azeite Alho Sal	40gr 30gr 40gr 25gr 3ml q.b. ≤0,2gr	1º Numa panela com água fria e o sal junte a batata cortada em cubos, a cebola, o alho e a cenoura aos cubos e deixe cozinhar durante 30 minutos, 2º Passe tudo pela varinha mágica 3º Acrescente os espinafres e deixe cozer mais quinze minutos 4º Termine com o azeite (em cru, directo da garrafa , sem ferver)
F.T.S.38	Saloia	Batata Feijão Vermelho Couve lombarda Cenoura Cebola Azeite Sal Alho	40gr 40gr 40gr 30gr 25gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1º Depois do feijão estar demolido, numa panela com água fria e o sal, acrescente as batatas aos cubos, uma parte da cenoura às metades, a cebola às meias luas e o alho, e deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 2º À parte cozer o feijão. 3º Passar o primeiro preparado pela varinha mágica, juntamente com algum feijão. 4º Adicione a água de cozedura do feijão. 5º Acrescente a couve lombarda em juliana e o resto das cenouras cortada aos cubos e deixe cozer mais 5 minutos. 6º Adicione o restante feijão e termine com o azeite (em cru, direto da garrafa, sem ferver)
F.T.S.39	Nabo e cenoura com couve lombarda	Batata Cenoura Couve lombarda Nabo Cebola Azeite Sal Alho	40gr 30gr 40gr 20gr 20gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1º Numa panela com água fria e o sal, adicione a batata aos cubos, a cebola, o alho, o nabo, a cenoura e a couve lombarda aos cubos. 2º Passar pela varinha mágica. 3º Adicione o azeite (em cru, direto da garrafa, sem ferver)
F.T.S.40	Grão com espinafres	Batata espinafres Grão-de-bico Cenoura Cebola Azeite Sal Alho	40gr 40gr 40gr 30gr 25gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1º De véspera demolhar o grão. 2º Numa panela com água fria e o sal, acrescente as batatas em cubos , a cebola aos cubos, a cenoura aos cubos e o alho, e deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 3º Passe tudo pela varinha mágica. 4º Adicionar os espinafres e o grão de bico e deixar cozer. 5º Termine com o azeite (em cru, directo da garrafa , sem ferver).

F.T.S.41	Alho francês com courgette	Abóbora Alho francês Courgette Cenoura Cebola Nabo Azeite Sal Alho	40gr 30gr 40gr 30gr 25gr 20gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1º Numa panela com água fria e o sal, acrescente o alho francês às rodelas, a cenoura aos cubos, a abóbora aos cubos, o nabo aos cubos, o alho e a cebola. 2º Passar pela varinha mágica. 3º Adicione a courgette aos cubos e deixe cozer durante 10 minutos. 4º Adicione o azeite (em cru, direto da garrafa, sem ferver)
F.T.S. 44	Legumes	Abóbora Batata Couve branca Cenoura Cebola Azeite Sal Alho	30gr 30gr 40gr 30gr 25gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1º Numa panela com água fria e o sal, junte a batata cortada em cubos, a cebola, uma parte da cenoura e a abóbora aos cubos e o alho, e deixe cozinhar durante 30 minutos, 2º Passe tudo pela varinha mágica 3º Acrescente a couve branca e a restante cenoura raspada e deixe cozer mais quinze minutos 4º Termine com o azeite (em cru, directo da garrafa , sem ferver)
F.T.S.45	Creme de ervilhas	Batata Ervilhas Cenoura Alho francês Cebola Azeite Sal	20gr 55gr 30gr 30gr 25gr 3ml ≤0,2gr	1º Numa panela com água fria e o sal acrescente as batatas em cubos, a cebola aos cubos, as ervilhas, alho francês aos cubos e a cenoura aos cubos, deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 2º Passe tudo pela varinha mágica. 3º Termine com o azeite (em cru , directo da garrafa , sem ferver).
F.T.S.46	Creme de abóbora	Abóbora Batata Cenoura Cebola Azeite Sal Alho	40gr 30 gr 30gr 25gr 3ml ≤0,2gr q.b.	1º Numa panela com água fria e o sal acrescente a cebola aos cubos, a abóbora aos cubos, os nabos aos cubos e a cenoura em cubos e deixe cozinhar cerca de 30 minutos. 2º Passe tudo pela varinha mágica. 3º Termine com o azeite (em cru , directo da garrafa , sem ferver).