

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
F.T.P.1	Almôndegas estufadas	Almôndegas	150g	Levar a cebola e o alho. Num tacho colocar o tomate, a cebola picada, salsa, azeite, orégãos e sal e levar a estufar. Triturar tudo. Adicionar as almôndegas ao preparado anterior e levar ao lume ou dispô-las em tabuleiro regado com o estufado anterior e levar ao forno.
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Cebola	10g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Salsa	q.b.	
		Orégãos	q.b.	
F.T.P.2	Frango corado com orégãos	Coxas de Frango/Frango	220g	De véspera, após o produto descongelado, lavar, preparar e temperar a carne com uma marinada de sumo de limão, alho picado, sal e orégãos e reservar em ambiente refrigerado. Posteriormente levar as coxas de frango/frango ao forno quente, disposto em tabuleiro e levar ao forno a assar.
		Sal	0,1g	
		Sumo de limão	q.b.	
		Alho	q.b.	
		Orégãos	q.b.	
F.T.P.3	Rancho (carne de vaca, porco, bacon, grão-de-bico, couve lombarda, cenoura e macarronete)	Grão-de-bico	80g	De véspera demolhar o grão-de-bico. Lavar e cortar as carnes e temperar com 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 o bacon e deixar apurar.
		Carne de vaca	80g	
		Carne de porco	80	
		Couve lombarda	80g	
		Massa	50	
		Cenoura	50g	
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Cebola	10g	
		Bacon	10g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Alho	q.b.	
		Louro	q.b.	
F.T.P.4	Carne de vaca estufada	Carne de vaca	160g	Picar a cebola, o alho e o tomate e levar ao lume com a carne previamente temperada com sal e orégãos. Ir acrescentando água se necessário deixar estufar até a carne atingir a temperatura e consistência de confeccionado.
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Cebola	10g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
F.T.P.5	Strogonoff de frango	Peito de frango	160g	Após a descongelação, cortar a carne em tiras pequenas. Lavar e picar o alho e a cebola, juntar a carne, regar com azeite e levar a lume brando. Antes do final da cozedura, adicionar os cogumelos e o leite até apurar.
		Cogumelos	50g	
		Cebola	10g	
		Leite	20g	
		Sal	0,1g	
		Alho	q.b.	

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
F.T.P.6	Arroz à Valenciana	Lulas/Potas	80g	Lavar e picar a cebola e o alho. De véspera descongelar as lulas/potas. No dia lavar e cortar as lulas/potas às rodelas e a carne aos cubos. Estufar as carnes e as lulas juntamente com as ervilhas, a cebola, o alho, o azeite e o louro. Temperar com sal e deixar a cozer. Posteriormente adicionar a água q.b., o arroz e os miolos de camarão e berbigão. Deixar cozer em lume brando e no final da cozedura adicionar o açafrão, verificar os temperos e decorar com tiras de pimento.
		Arroz	80g	
		Carne de vaca	60g	
		Carne de porco	60g	
		Ervilhas	30g	
		Cebola	10g	
		Miolo de camarão	25g	
		Miolo de berbigão	20g	
		Pimento vermelho	10g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Alho	q.b.	
		Louro	q.b.	
		Açafrão	q.b.	
F.T.P.7	Carne de porco assada	Lombo/Pá de porco	160g	De véspera, e após descongelação da carne, 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 e proceder ao reaquecimento antes de servir.
		Cebola	10g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Alho	q.b.	
		Sumo de limão	q.b.	
		Noz-moscada	q.b.	
		Cominhos	q.b.	
		Salsa	q.b.	
F.T.P.8	Carne de vaca assada fatiada	Carne de vaca	160g	De véspera, fazer uma marinada com sumo de limão, alho picado, sal, manjerição, salsa, orégãos e um pouco de azeite e envolver na carne, descongelada de véspera, deixando esta em ambiente refrigerado até ao momento da confeção. Colocar a carne num tabuleiro untado com azeite e levar ao forno. Depois de atingir a temperatura de confeção, cortar a carne às fatias e proceder ao reaquecimento antes de servir.
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Sumo de limão	q.b.	
		Alho	q.b.	
		Orégãos	q.b.	
		Salsa	q.b.	
		Manjerição	q.b.	
F.T.P.9	Feveras de porco grelhadas/gratinadas com estufado de ervilhas	Febra de porco	160g	Febras de porco grelhadas:
		Ervilhas	55g	Preparar o alho, a cebola, a cenoura, o tomate e as ervilhas e levar a estufar com azeite e ervas aromáticas. Após o produto descongelado, temperar as febras de porco com sal e alho picado e levar a grelhar. Após cozedura regar o estufado por cima das febras.
		Cenoura	45g	

Fichas Técnicas das Ementas de Carne

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
		Tomate pelado/triturado Cebola	10g 10g	Febras de porco gratinadas: Preparar o alho, a cebola, a cenoura, o tomate e as ervilhas e levar a estufar com azeite e ervas aromáticas. Após o produto descongelado, temperar as febras de porco com sal e alho picado. Num tabuleiro, dispor as febras de porco e regar com o estufado por cima e levar a gratinar.
		Azeite Sal Ervas aromáticas Alho	3ml 0,1g q.b. q.b.	
F.T.P.10	Peru assado	Peru/Pernas de peru	220g	De véspera, lavar a carne, após descongelação e cortar e seguidamente fazer uma marinada de sumo de limão, alho picado, sal e ervas aromáticas. Colocar a carne a marinar em ambiente refrigerado. No dia, 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.
		Sal Sumo de limão Alho Ervas aromáticas	0,1g q.b. q.b. q.b.	
F.T.P.11	Arroz de carnes mistas (carne de vaca e carne de porco)	Carne de vaca	80g	De véspera, após descongelação cortar as carnes e temperar com sumo de limão, louro e sal. No dia, lavar e preparar a cenoura aos cubos e picar a cebola e o alho. Estufar as carnes com a cenoura, azeite, cebola picada, alho e louro. Após cozedura adicionar água e deixar levantar fervura para juntar o arroz. Após cozedura, polvilhar com salsa.
		Carne de porco Arroz Cenoura Cebola Azeite Sal Salsa Alho	80g 80g 50g 10g 3ml 0,1g q.b. q.b.	
F.T.P.12	Frango assado	Coxas de Frango/Frango	220g	De véspera, após descongelação, lavar, preparar e temperar a carne com uma marinada de sumo de limão, alho picado, sal e ervas aromáticas e reservar em ambiente refrigerado. No dia, levar as coxas de frango/frango ao forno quente, disposto em tabuleiro e levar ao forno a assar.
		Sal Sumo de limão Alho Orégãos Alecrim Salsa	0,1g q.b. q.b. q.b. q.b. q.b.	
F.T.P.13	Vitela assada fatiada	Vitela	160g	De véspera fazer uma marinada com sumo de limão, alho picado, sal, manjerição, salsa, orégãos e um pouco de azeite. Envolver na carne, descongelada de véspera, deixando esta em ambiente refrigerado até ao momento da confeção. No dia, colocar a carne num tabuleiro untado com azeite e levar ao forno. Depois de atingir a temperatura de confeção, cortar a carne às fatias e proceder ao requhecimento para servir.
		Azeite Sal Sumo de limão Alho Orégãos Salsa Manjerição	3ml 0,1g q.b. q.b. q.b. q.b. q.b.	

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
F.T.P.14	Hambúrguer de aves no forno	Hambúrguer de aves (2 unid. 80g)	160g	Lavar e picar a cebola e o alho. Estufar a cebola, o alho, o tomate e triturar tudo. Adicionar ervas aromáticas e apurar. Dispor os hambúrgueres em tabuleiro, regar com o estufado e levar ao forno.
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Cebola	10g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Ervas aromáticas	q.b.	
F.T.P.15	Salada de frango	Peito de frango	120g	De véspera descongelar o frango. No dia cozer o frango em água, sal e cebola e desfiar-lo após a cozedura. Cozer os vegetais cortando a cenoura previamente (em água ou a vapor) e a massa fusili separadamente. De seguida, dispor no tabuleiro em camadas a massa fusili, os legumes, o frango e o ovo cozido e picado alternadamente. Proceder ao reaquecimento antes de servir. Pode ser temperado com azeite e vinagre ou maniones
		Massa fusili	80g	
		Ovo cozido pasteurizado (1 unidade)	50g	
		Ervilhas	50g	
		Cenoura	50g	
		Milho	30g	
		Azeite	3ml	
		Maionese (1 dose individual)	20g	
		Sal	0,1g	
		Vinagre	q.b.	
F.T.P.16	Carne de porco estufada	Carne de porco	160g	Temperar previamente a carne, após descongelação. Picar a cebola, o alho e o tomate e levar ao lume com a carne temperada com sal e ervas aromáticas. Ir acrescentando água se necessário deixar estufar até a carne atingir a temperatura e consistência de confecionado.
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Cebola	10g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Alho	q.b.	
		Ervas aromáticas	q.b.	
F.T.P.17	Rolo de carne no forno com orégãos	Rolo de carne	120g	Dispor o rolo de carne em tabuleiro, com a cebola e o alho picado, regar com azeite e orégãos e levar ao forno.
		Azeite	3ml	
		Orégãos	q.b.	
		Cebola	10g	
		Alho	q.b.	
F.T.P.18	Perna de peru assada com laranja	Pernas de Peru/Peru	220g	De véspera, lavar a carne, após descongelação, cortar e seguidamente fazer uma marinada com laranja às rodelas, alho picado e sal e colocar a carne a marinar em ambiente refrigerado. No dia 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.
		Sal	0,1g	
		Laranja	q.b.	
		Alho	q.b.	

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
F.T.P.19	Arroz misto de carnes com feijão branco, couve lombarda e cenoura	Arroz	80g	De véspera demolhar o feijão. No dia cozer o feijão em água com sal. Levar a carne de vaca, a carne de porco e o frango, após descongelação, a cozer em água temperada com sal, alho, sumo de limão, louro e ervas aromáticas. Após cozedura, desfiar as carnes. Num outro tacho estufar o azeite, a cebola e o alho até apurar. Adicionar a água de cozedura das aves no estufado, a couve lombarda e a cenoura previamente arranjadas e confeccionar o arroz. No final misturar as carnes desfiadas com o arroz e reaquecer antes de servir.
		Carne de vaca	40g	
		Carne de porco	40g	
		Frango	80g	
		Feijão branco	20g	
		Couve lombarda	80g	
		Cenoura	30g	
		Cebola	10g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Alho	q.b.	
		Sumo de limão	q.b.	
		Louro	q.b.	
		Ervas aromáticas	q.b.	
F.T.P.20	Feveras de porco grelhadas/gratinadas com molho de cogumelos	Febras de porco	160g	Febras de porco grelhadas:
		Cogumelos	50g	Lavar e picar a cebola e o alho e levar ao lume a estufar adicionando o azeite. Seguidamente acrescentar os cogumelos e deixar estufar. Após descongelação temperar as febras com sal, sumo de limão, alho e ervas aromáticas e levar a grelhar.
		Cebola	10g	Febras de porco gratinadas: Lavar e picar a cebola e o alho e levar ao lume a estufar adicionando o azeite. Seguidamente acrescentar os cogumelos e deixar estufar. Após descongelação temperar as febras com sal, sumo de limão, alho e ervas aromáticas. Dispor as febras num tabuleiro, regar com o molho de cogumelos e levar ao forno a gratinar.
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Sumo de limão	q.b.	
		Alho	q.b.	
		Ervas aromáticas	q.b.	
F.T.P.21	Frango estufado com ervilhas	Frango	220g	De véspera, após descongelação, 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, a salsa e o tomate em pedaços pequenos. Estufar os ingredientes referidos com ervilhas e azeite. Adicionar a carne ao preparado, em lume médio até cozer.
		Ervilhas	55g	
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Cebola	10g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Salsa	q.b.	
		Sumo de limão	q.b.	
		Alho	q.b.	
F.T.P.22	Carne à Bolonhesa	Carne picada	140g	Lavar e picar a cebola, o alho e a salsa e o tomate. Estufar os ingredientes referidos com azeite. Adicionar a carne picada e o sal. Cozinhar em lume brando até ao fim da cozedura.
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Cebola	10g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
		Salsa	q.b.	
		Alho	q.b.	
		Orégãos	q.b.	
F.T.P.23	Vitela estufada	Vitela	160g	De véspera descongelar a carne. No dia picar a cebola, o alho e o tomate e levar ao lume com a carne previamente temperada com sal e orégãos. Ir acrescentando água se necessário deixar estufar até a carne atingir a temperatura e consistência de confecionado.
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Cebola	10g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
F.T.P.24	Carne de porco à Portuguesa	Carne de porco	160g	Temperar a carne, após descongelação, com alho, louro e sal. Aquecer o azeite. Quando estiver quente adicionar a carne escorrida e deixar cozinhar um pouco. Fritar as batatas cortadas às cubos. Depois juntar as batatas à carne, temperar com coentros e deixar apurar um pouco. No final servir com rodela de limão.
		Alho	q.b.	
		Louro	q.b.	
		Sal	0,1g	
		Azeite	3ml	
		Batatas	200g	
		Óleo de amendoim/girassol	10g	
		Coentros	q.b.	
		Limão	q.b.	
F.T.P.25	Hambúguer estufado	Hambúguer (2 unid. 80g)	160g	Lavar e picar a cebola e o alho. Estufar a cebola, o alho, o tomate e triturar tudo. Adicionar ervas aromáticas e apurar. Dispor os hambúrgueres em tabuleiro, regar com o estufado e levar ao forno.
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Cebola	10g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Ervas aromáticas	q.b.	
F.T.P.26	Feijoada à Portuguesa	Couve lombarda	80g	Demolhar de véspera o feijão e preparar e temperar a carne de vaca aos cubos, previamente descongelada. 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. Acrescentar o chouriço cortado às rodela e deixar cozer. Após a carne estar cozida adicionar a couve escorrida e o feijão cozido.
		Carne de vaca	80g	
		Carne de porco	80g	
		Feijão vermelho seco	60g	
		Tomate pelado/triturado	10g	
		Cebola	10g	
		Chouriço de carne	10g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Alho	q.b.	
F.T.P.27	Arroz de aves	Peru	110g	Lavar o frango e o peru, previamente descongelados, e cozer em água temperada com sal, alho, sumo de limão, louro e ervas aromáticas. Após cozedura, desfiar as carnes. Num outro tacho estufar o azeite, a cebola, o alho e o bacon até apurar. Adicionar a água de cozedura das aves no estufado e confecionar o arroz. Após cozedura, colocar o arroz e a carne desfiada em camadas alternadamente e levar ao forno.

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
		Frango Arroz Cebola Bacon Azeite Sal Ervas aromáticas Louro	110g 80g 10g 10g 3ml 0,1g q.b. q.b.	
F.T.P.28	Rancho à regional (carne de vaca,porco, frango, chouriço, grão-de-bico, couve lombarda, cenoura, macarronete)	Grão-de-bico	80g	De véspera demolhar o grão-de-bico. Lavar e cortar as carnes, previamente descongeladas 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 o chouriço e deixar apurar.
		Carne de vaca Carne de porco Frango Couve lombarda Massa Cenoura Tomate pelado/triturado Cebola Chouriço de carne Azeite Sal Sumo de limão Alho Louro	40g 40g 80g 80g 50g 50g 10g 25g 15g 3ml 0,1g q.b. q.b. q.b.	
F.T.P.29	Bifes de frango panados	Bife de frango	160g	Temperar os bifes com sal, sumo de limão e alho. Passar por farinha de milho e fritar.
		Farinha de milho Sal Sumo de limão Alho	q.b. 0,1g q.b. q.b.	
F.T.P.30	Carne de vaca estufada com feijão verde	Carne de vaca	160g	De véspera descongelar a carne. No dia picar a cebola, o alho e o tomate e levar ao lume com a carne previamente temperada com sal e orégãos, o feijão verde, previamente lavado, preparado e arranjado. Ir acrescentando água se necessário deixar estufar até a carne atingir a temperatura e consistência de confeccionado.
		Tomate pelado/triturado Cebola Azeite Sal Feijão verde	10g 10g 3ml 0,1g 50g	
F.T.P.31	Vitela estufada com ervilhas e cenoura	Vitela	160g	De véspera descongelar a carne. No dia picar a cebola, o alho e o tomate e levar ao lume com a carne previamente temperada com sal e orégãos, as ervilhas e a cenoura, previamente lavada, preparada e cortada em cubos. Ir acrescentando água se necessário deixar estufar até a carne atingir a temperatura e consistência de confeccionado.
		Tomate pelado/triturado Cebola Azeite Sal	10g 10g 3ml 0,1g	

Fichas Técnicas das Ementas de Carne

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
		Ervilhas Cenoura	50g 50g	