

| Nº | Nome | Ingredientes | Captação | Método culinário: |
|-----------|--|--|---|---|
| F.T.AC.1 | Purê de batata | Batata Leite de vaca UHT meio gordo Sal Noz-moscada | 270g 45ml ≤ 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 |
| F.T.AC.2 | Batata assada | Batata Azeite Sal Salsa Orégãos | 270g 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 | 270g ≤ 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 (s/ adição de sal). |
| F.T.AC.4 | Batata corada | Batata Azeite Sal Orégãos Manjerição | 270g 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 | 200g 50g 50g 50/30g ≤ 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 | 60g 30g/30g/30g/50g/30g 20g 3ml ≤ 0,2g q.b. | Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar a cenoura cortada aos cubos/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 de legumes (feijão-verde/tomate/brócolos/milho/cenoura) | Arroz Tomate Feijão-verde Cenoura Brócolos Milho Cebola Azeite Alho | 60g 35g 30g 30g 30g 20g 3ml q.b. | Estufar a cebola e o alho em azeite. Adicionar a cenoura cortada aos cubos e juntar dois dos restantes legumes (feijão-verde/tomate/brócolos/milho), em função da ementa e de preferência previamente cozidos a vapor. Posteriormente juntar a água e quando estiver a ferver, adicionar o arroz. No final retificar o tempero. |
| F.T.AC.8 | Arroz de branco | Arroz Cebola Azeite Sal Alho | 80g 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.9 | Esparguete/espirais/macarronete/fusilli | Massa Sal | 80g ≤ 0,2g | Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar a massa (esparguete/espirais/macarronete/ fusilli) e parte do sal e deixar cozer. No final retificar o tempero. |
| F.T.AC.10 | 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 | 80g 60g 60g 50g 50g 50g 50g 40g 30g ≤ 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.11 | Estufado de legumes (brócolos/cenoura/tomate/feijão-verde/cogumelos/ervilhas/ curgete) | Brócolos Feijão-verde Cenoura Ervilhas Curgete Cogumelos Tomate Cebola Azeite Sal Alho | 60g 50g 50g 50g 40g 50g 35g 25g 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 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. 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.12 | Macedónia de legumes | Feijão-verde Ervilhas Cenoura Azeite Sal | 50g 50g 50g 5ml ≤ 0,2g | Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar os legumes mencionados e adicionar parte do sal e deixar cozer. No final retificar 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. Servir e temperar com azeite. |
| F.T.AC.13 | Salada Tricolor (cenoura, cogumelos e ervilhas) | Batata Ervilhas Feijão-verde Cenoura Cebola Sal Alho | 200g 55g 55g 50g 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.14 | Arroz de feijão | Arroz Tomate Feijão vermelho Cebola Azeite Sal Alho | 60g 35g 20g 25g 3ml ≤ 0,2g q.b. | Estufar a cebola, o alho e o tomate em azeite. Adicionar o feijão previamente demolhado e cozido Adicionar a água de cozer o feijão. Após fervura adicionar o arroz. |
| F.T.AC.15 | Macedónia de legumes estufados | Alho Cebola Azeite Feijão-verde Ervilhas Cenoura Azeite Sal | q.b. 25g 3ml 50g 50g 50g 5ml ≤ 0,2g | Levar água num tacho ao lume até ferver. Posteriormente adicionar os legumes mencionados e adicionar parte do sal e deixar cozer. No final retificar 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 cebola, alho e o(s) respetivo(s) legume(s), adicionar o azeite e levar ao lume a estufar. |