

Fichas Técnicas das Ementas de Sopa

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
F.T.S.1	Minestrone	Feijão-verde Batata Abóbora Cenoura Cebola Azeite Sal Alho	40g 30g 30g 30g 20g 3ml ≤0,2g q.b.	Lavar, descascar e cortar as batatas, a cenoura, a cebola e o alho. Cozer todo o preparado, exceto metade das cenouras, em água. Depois de cozido, acrescentar o feijão-verde, a abóbora e a restante cenoura cortada aos cubos e previamente lavada. Retificar o tempero e no final da cozedura, juntar o azeite.
F.T.S.2	Macedónia de legumes	Batatas Feijão-verde Ervilhas Cenoura Cebola Nabo Azeite Sal Alho	60g 40g 35g 30g 20g 20g 3ml ≤0,2g q.b.	Lavar, descascar e cortar as batatas, as cebolas, o nabo e o alho e cozer. Depois de cozido triturar e adicionar o feijão-verde e a cenoura previamente cortados em porções pequenas e a ervilha. Deixar cozer, retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
F.T.S.3	Primavera	Abóbora Repolho Ervilhas Batata Cenoura Cebola Nabo Azeite Sal Alho	40g 40g 35g 30g 30g 20g 20g 3ml ≤0,2g q.b.	Lavar e descascar as cenouras, as batatas, a abóbora, o nabo e as cebolas. Preparar a cenoura aos quadrinhos. Numa panela colocar a água com as batatas, nabo e a cebola. Deixar cozer. Triturar a base da sopa. Juntar a cenoura, o repolho e as ervilhas e deixar cozer. No final da cozedura, retificar o tempero e adicionar o azeite.
F.T.S.4	Juliana	Batata Repolho Ervilhas Cenoura Cebola Nabo	60g 40g 35g 30g 20g 20g	Lavar, descascar e cortar metade das cenouras, as batatas, as cebolas, o alho e o nabo. Colocar tudo numa panela e deixar cozer. Depois de cozido reduzir tudo a puré e adicionar a cenoura (cortada aos cubos), o repolho (em juliana) e as ervilhas e deixar cozer. Retificar o tempero e no final adicionar o azeite.

		Azeite	3ml	
		Sal	≤0,2g	
		Alho	q.b.	
F.T.S.5	Camponesa	Batata	60g	De véspera, demolhar o feijão. No dia, lavar, descascar e cortar as batatas, as cebolas e o alho e preparar a couve-lombarda cortada em juliana. Cozer as batatas, as cebolas e o alho em água. Seguidamente triturar tudo com algum feijão, previamente cozido, e adicionar a água de cozer o feijão. Acrescentar a couve-lombarda e deixar cozer. Adicionar o restante feijão, retificar o tempero e juntar o azeite no final da cozedura.
		Couve lombarda	40g	
		Feijão vermelho seco	40g	
		Cebola	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	≤0,2g	
		Alho	q.b.	
F.T.S.6	Saloia	Batata	60g	Demolhar o feijão de véspera. Lavar, descascar e cortar as batatas, as cebolas, os alhos e metade das cenouras e cozer em água. Depois de cozidos, adicionar metade do feijão (previamente cozido) e a água de o cozer e triturar o preparado. Juntar a couve lombarda (cortada em juliana) e o resto das cenouras (cortada aos cubos) até cozer. Antes do final da cozedura, adicionar o resto do feijão e se necessário alguma água de o cozer. Retificar o tempero. Após cozedura adicionar o azeite.
		Feijão Vermelho	40g	
		Couve lombarda	40g	
		Cenoura	30g	
		Cebola	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	≤0,2g	
		Alho	q.b.	
F.T.S.7	Lavrador	Batata	60g	Demolhar o feijão de véspera. No dia, lavar, descascar e cortar os ingredientes e cozer em água, exceto o feijão (cozido previamente) e a couve (previamente lavada e cortada às tiras). Após cozer, triturar o preparado e adicionar o feijão e a couve. Retificar o tempero). No fim da cozedura, acrescentar o azeite.
		Couve portuguesa	40g	
		Feijão vermelho	40g	
		Cenoura	30g	
		Cebola	20g	
		Nabo	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	≤0,2g	
		Alho	q.b.	
F.T.S.8	Portuguesa	Batata	60g	Demolhar o feijão de véspera. Lavar, descascar e cortar os ingredientes e cozer em água, exceto a couve portuguesa e metade do feijão (previamente cozido). Após cozer, triturar o preparado e adicionar a couve portuguesa (cortada em juliana) e o restante feijão. No fim da cozedura, acrescentar o azeite.
		Couve-portuguesa	40g	
		Feijão	40g	
		Cenoura	30g	
		Cebola	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	≤0,2g	
		Alho	q.b.	
		Batata	60g	
		Couve-portuguesa	40g	
		Feijão	40g	
F.T.S.9	Horta	Batata	60g	Demolhar o feijão de véspera. No dia, lavar, descascar e cortar as batatas, metade das cenouras e as cebolas e levar a cozer em água. Adicionar cerca de metade do feijão (previamente cozido) ao preparado anterior. Triturar o preparado e juntar a couve lombarda (previamente cortada e lavada) e o resto das cenouras até cozer. Antes do final da cozedura, adicionar o restante feijão e deixar apurar. No final retificar o tempero e acrescentar o azeite.
		Couve lombarda	40g	
		Feijão branco	40g	
		Curgete	30g	
		Cenoura	30g	
		Cebola	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	≤0,2g	

F.T.S.10	Caldo- verde	Alho	q.b.	Lavar e descascar a batata, o alho, e a cebola. Cozer em água. Depois de cozido, triturar os legumes. Juntar o caldo-verde e deixar cozer. No final da cozedura adicionar o azeite e retificar o tempero. Servir com chouriço previamente cozido.
		Batata	120g	
		Caldo verde	50g	
		Cebola	20g	
		Chouriço	10g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,2g	
		Alho	q.b.	
F.T.S.11	Abóbora com massinhas	Batata	120g	Lavar, descascar e cortar a abóbora, o alho francês, as cenouras, as curgetes e as cebolas e cozer em água. Depois de cozidos, triturar tudo. Acrescentar a massa e deixar cozer. Retificar o tempero e adicionar o azeite no final da cozedura.
		Abóbora	60g	
		Cenoura	30g	
		Curgete	30g	
		Alho francês	30g	
		Massa cotovelos	20g	
		Cebola	20g	
		Azeite	3ml	
Sal	≤0,2g			
F.T.S.12	Couve branca/Couve lombarda	Abóbora	40g	Lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer a batata, a cebola, o alho, a cenoura e a abóbora. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar a couve cortada em juliana e deixar cozer. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Batata	30g	
		Cenoura	30g	
		Cebola	20ml	
		Azeite	3ml	
		Sal	≤0,2g	
		Alho	q.b.	
F.T.S.13	Couve-flor com cenoura	Abóbora	60g	Descascar, lavar e cortar em pedaços a abóbora, a curgete, a cenoura, a cebola, o alho e cortar em pedaços. Cozer tudo em água. Após cozido, reduzir a puré. Posteriormente colocar a couve-flor, previamente lavada, aos pedaços e deixar cozer. Retificar o tempero e juntar o azeite no final da cozedura.
		Couve-flor	40g	
		Cenoura	30g	
		Curgete	30g	
		Cebola	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	≤0,2g	
		Alho	q.b.	
F.T.S.14	Couve branca com cenoura ripada	Abóbora	60g	Lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer a batata, a cebola, o alho, metade da cenoura, a abóbora e a curgete. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar a couve cortada em juliana e a restante cenoura raspada e deixar cozer. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Couve branca	50g	
		Cenoura	45g	
		Curgete	30g	
		Cebola	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	≤0,2g	
		Alho	q.b.	

F.T.S.15	Nabo com espinafres/cenoura e couve lombarda	Batata	60g	Lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer a batata, a cebola, o alho, o nabo, metade das cenouras (quando se aplica) e a couve lombarda. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar os espinafres em juliana ou a restante cenoura raspada. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Espinafres/Cenoura	40g/45g	
		Couve lombarda	40g	
		Nabo	20g	
		Cebola	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	≤0,2g	
		Alho	q.b.	
F.T.S.16	Alho francês com curgete	Abóbora	60g	Descascar, lavar e cortar o alho francês, a cenoura, a abóbora, a curgete, o nabo, o alho e a cebola e cortar tudo em pedaços. Adicionar todos os ingredientes, exceto a curgete e levar a cozer. Após cozido, reduzir a puré, acrescentar a curgete e deixar cozer. Retificar o tempero e adicionar o azeite no final da cozedura.
		Alho francês	50g	
		Curgete	50g	
		Cenoura	45g	
		Cebola	20g	
		Nabo	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	≤0,2g	
Alho	q.b.			
F.T.S.17	Alho francês	Abóbora	60g	Lavar, descascar e cortar a abóbora, a curgete, a cenoura, o nabo, o alho francês e as cebolas. Levar a cozer tudo exceto metade do alho francês. Depois de cozido, triturar tudo e adicionar o restante alho francês, previamente cortado às rodelas. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Alho Francês	50g	
		Cenoura	30g	
		Curgete	30g	
		Cebola	20g	
		Nabo	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	≤0,2g	
F.T.S.18	Nabiças com feijão-frade	Nabiças	50g	De véspera demolhar o feijão-frade. Descascar e lavar as batatas, as cenouras, os alhos e as cebolas e levar a cozer em água a ferver. Depois de tudo cozido, triturar a sopa e algum feijão-frade (previamente cozido). Adicionar as nabiças previamente lavadas e preparadas. Deixar cozer e juntar o restante feijão-frade já cozido. Por fim, juntar o sal e o azeite.
		Batata	40g	
		Feijão-frade	40g	
		Cenoura	30gr	
		Cebola	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	≤0,2g	
		Alho	q.b.	
F.T.S.19	Sopa de Tomate	Tomate	60g	Limpar o tomate de pele e sementes. Lavar, descascar e cortar os ingredientes e cozer em água. Após cozer, triturar o preparado, retificar o tempero e adicionar o azeite.
		Abóbora	40g	
		Batata	30g	
		Ervilhas	35gr	
		Cenoura	30g	
		Curgete	30g	
		Cebola	20g	
		Azeite	3ml	
Sal	≤0,2g			

F.T.S.20	Agrião	Batata	60g	Descascar, lavar e cortar as batatas, as cenouras, as cebolas e os alhos e cozer em água a ferver. Posteriormente triturar a sopa e adicionar o agrião previamente cortado e lavado. Deixar o agrião cozer. Retificar o sal e juntar o azeite no final da cozedura.
		Agrião	40g	
		Cenoura	30g	
		Cebola	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	≤0,2g	
		Alho	q.b.	
F.T.S.21	Feijão-verde	Batata	60g	Lavar, descascar e cortar as batatas, a couve branca, a cenoura, a cebola, o alho e cozer em água. Preparar o feijão-verde às tirinhas. Depois de cozido, triturar os legumes. Acrescentar o feijão-verde, deixar cozer e retificar os temperos. No final da cozedura, juntar o azeite.
		Couve branca	50g	
		Feijão-verde	40g	
		Cenoura	30g	
		Cebola	20g	
		Azeite	3ml	
		Alho	q.b.	
Sal	≤0,2g			
F.T.S.22	Espinafres com cenoura	Batata	60g	Lavar, descascar, cortar os ingredientes e cozer em água, exceto a cenoura e os espinafres. Após cozer, triturar o preparado e adicionar a cenoura, previamente cortada aos cubos, e os espinafres. No fim da cozedura, retificar o tempero e acrescentar o azeite.
		Cenoura	45g	
		Espinafres	40g	
		Cebola	20g	
		Azeite	3ml	
		Alho	q.b.	
		Sal	≤0,2g	
F.T.S.23	Grão-de-bico/feijão (branco ou vermelho) com couve-lombarda/ espinafres	Batata	60g	De véspera, demolhar o grão/feijão. No dia, lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer a batata, a cebola, o alho e a cenoura. À parte cozer o feijão/grão. Após cozedura, triturar os legumes e metade do feijão/grão anteriormente cozidos. Adicionar a couve cortada em juliana ou os espinafres e deixar cozer. Antes do final adicionar o restante feijão/grão retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Couve-lombarda/espinafres	40g	
		Grão-de-bico/feijão branco	40g	
		Cenoura	30g	
		Cebola	20g	
		Azeite	3ml	
		Alho	q.b.	
Sal	≤0,2g			
F.T.S.24	Grão-de-bico com couve-lombarda/espinafres/feijão-verde/nabiças	Batata	60g	De véspera demolhar o grão. No dia, descascar, lavar e cortar em pedaços a batata, a cenoura, a cebola e o alho. Levar os ingredientes a cozer. Após cozedura, triturar os legumes e metade do feijão/grão anteriormente cozidos. Adicionar a couve-lombarda/ espinafres/feijão-verde/nabiças em pedaços e deixar cozer. Antes do final adicionar o restante feijão/grão retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Couve-lombarda/espinafres/feijão-verde/nabiças	50g	
		Grão-de-bico	40g	
		Cenoura	30g	
		Cebola	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	≤0,2g	

F.T.S.25	Legumes com ervilhas	Batata	60g	Lavar, descascar e cortar a abóbora, a curgete, a cenoura, o nabo, o alho francês e as cebolas. Levar a cozer tudo exceto metade do alho francês. Depois de cozido, triturar tudo e adicionar o restante alho francês, previamente cortado às rodelas. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Ervilhas	55g	
		Alho francês	40g	
		Cenoura	30g	
		Cebola	20g	
		Nabo	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	≤0,2g	
		Alho	q.b.	
F.T.S.26	Feijão vermelho com hortaliça (couve lombarda e couve branca)	Batata	60g	De véspera, demolhar o feijão. No dia, lavar, descascar e cortar todos os ingredientes e cozer, exceto metade do feijão, a couve branca e a couve lombarda. Após cozer, triturar o preparado e acrescentar os restantes vegetais. No fim da cozedura, retificar o tempero e adicionar o azeite.
		Couve branca	45g	
		Feijão vermelho seco	40g	
		Couve lombarda	40g	
		Azeite	3ml	
		Sal	≤0,2g	
		Alho	q.b.	
		F.T.S.27	Creme de ervilhas e cenoura	
Ervilhas	55g			
Cenoura	45g			
Alho francês	40g			
Curgete	30g			
Cebola	20g			
Azeite	3ml			
Sal	≤0,2g			
F.T.S.28	Creme de couve-flor	Batata	60g	Descascar, lavar e cortar em pedaços a batata, a abóbora, a cenoura, a couve-flor, a cebola, o nabo e o alho. Colocar os ingredientes numa panela com água e deixar cozer. Após cozido, reduzir a puré, retificar o sal e deixar ferver mais um pouco. Juntar o azeite no final.
		Couve-flor	40g	
		Cenoura	30g	
		Cebola	20g	
		Nabo	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	≤0,2g	
		Alho	q.b.	
F.T.S.29	Creme de cenoura com couve branca	Batata	60g	Descascar, lavar e cortar em pedaços a batata, a abóbora, a cenoura, a couve branca, a cebola, o nabo e o alho. Colocar os ingredientes numa panela com água e deixar cozer. Após cozido, reduzir a puré, retificar o sal e deixar ferver mais um pouco. Juntar o azeite no final.
		Couve branca	50g	
		Cenoura	45g	
		Cebola	20g	
		Nabo	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	≤0,2g	
		Alho	q.b.	

F.T.S.30	Creme de abóbora com couve-flor/espinafres/feijão-verde	Abóbora	60g	Descascar, lavar e cortar a abóbora, os nabos, a curgete, as cenouras, as cebolas e os alhos e cozer em água. Posteriormente triturar os legumes e adicionar a couve-flor/espinafres/feijão-verde em juliana. No fim retificar os temperos e juntar o azeite no final da cozedura.
		Alho francês		
		Curgete/couve-flor/couve lombarda	50g	
		Cenoura		
		Cebola	50g	
		Nabo	45g	
		Azeite	20g	
		Sal	3ml	
	Alho	≤0,2g		
		q.b.		
F.T.S.31	Creme de alho francês com cenoura e curgete/couve-flor/couve lombarda	Abóbora	60g	Lavar e descascar o alho francês, a cenoura, a abóbora, a curgete/couve-flor/couve lombarda, o nabo, o alho e a cebola e cortar tudo em pedaços. Adicionar todos os ingredientes numa panela com água e levar a cozer. Após cozido, reduzir a puré. Retificar temperos e adicionar o azeite.
		Alho francês	50g	
		Curgete/couve-flor/couve lombarda	50g	
		Cenoura	45g	
		Cebola	20g	
		Nabo	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	≤0,2g	
	Alho	q.b.		
		q.b.		
F.T.S.32	Creme de Legumes	Espinafres	40g	Lavar, descascar e cortar as batatas, o feijão-verde a couve branca, a cenoura, a cebola e o alho e cozer em água. Preparar o feijão-verde às tirinhas. Depois de cozido, triturar todo o preparado. Retificar a temperatura e no final da cozedura, juntar o azeite.
		Alho francês	40g	
		Abóbora	40g	
		Batata	30g	
		Cenoura	30g	
		Cebola	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	≤0,2g	
	Alho	q.b.		
		q.b.		
F.T.S.33	Creme de Feijão-verde	Batata	60g	Lavar, descascar e cortar as batatas, o feijão-verde a couve branca, a cenoura, a cebola e o alho e cozer em água. Preparar o feijão-verde às tirinhas. Depois de cozido, triturar todo o preparado. Retificar a temperatura e no final da cozedura, juntar o azeite.
		Couve branca	50g	
		Feijão-verde	40g	
		Cebola	30g	
		Cenoura	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	≤0,2g	
			Alho	
		q.b.		

F.T.S.34	Nabo com espinafres e ervilhas/feijão	Batata	60g	De véspera, demolhar o feijão Lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer a batata, a cebola, o alho, o nabo, e o feijão ou a as ervilhas. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar os espinafres em juliana. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Feijão	40g	
		Espinafres	40g/45g	
		Ervilhas	35g	
		Nabo	20g	
		Cebola	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	≤0,2g	
	Alho	q.b.		
F.T.S.35	Creme de ervilhas com couve-flor	Batata	60g	Lavar, descascar e cortar os ingredientes e cozer em água, exceto metade das ervilhas. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar a restante metade de ervilhas. No fim da cozedura, acrescentar o azeite e retificar o tempero.
		Ervilhas	55g	
		Couve-flor	45g	
		Alho francês	40g	
		Curgete	30g	
		Cebola	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	≤0,2g	
F.T.S.36	Creme de nabo e cenoura	Batata	60g	Lavar, descascar e cortar as batatas e os legumes e cozer em água. Depois de cozido, triturar todo o preparado. Retificar a temperatura e no final da cozedura, juntar o azeite.
		Cenoura	30g	
		Couve lombarda	40g	
		Nabo	20g	
		Cebola	25g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1g	
		Alho	q.b.	
F.T.S.37	Sopa de nabiças	Nabiças	50	Lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer a batata, a cebola, o alho e a cenoura. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar as nabiças cortadas em juliana e deixar cozer. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Batata	60	
		Cenoura	45	
		Cebola	25	
		Azeite	3	
		Sal	0,1	
		Alho	q.b.	
		F.T.S.38	Creme de vegetais	
Couve-flôr	40			

		Batata	60	
		Cenoura	30	
		Nabo	20	
		Feijão verde	40	
		Ervilhas	35	
		Aipo	20	
		Azeite	3	
		Sal	0,1	
F.T.S.39	Sopa de grão-de-bico com cubinhos de cenoura e nabo	Batata	60	De véspera demolhar o grão. No dia, descascar, lavar e cortar em pedaços a batata, a cebola e o alho. Levar os ingredientes a cozer. Após cozedura, triturar os legumes e metade do grão-de-bico anteriormente cozido. Adicionar a cenoura e o nabo cortados em cubinhos e deixar cozer. Antes do final adicionar o restante grão-de-bico, retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Nabo	20	
		Grão-de-bico	40	
		Cenoura	30	
		Cebola	25	
		Azeite	3	
		Sal	0,1	
F.T.S.40	Sopa de grelos	Abóbora	60	Lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer a batata, a cebola, o alho, a cenoura e a abóbora. Após cozedura, triturar o preparado, adicionar os grêlos previamente arranjados e deixar cozer. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Batata	60	
		Cenoura	45	
		Grêlos	40	
		Cebola	25	
		Azeite	3	
		Sal	0,1	
		Alho	q.b.	
F.T.S.41	Creme de brócolos com feijão branco	Feijão branco	40	De véspera, demolhar feijão. No dia, lavar, descascar e cortar os ingredientes e levar a cozer a batata, a cebola, os brócolos, o alho e a cenoura. À parte cozer o feijão. Após cozedura, triturar os legumes e metade do feijão anteriormente cozido. Antes do final, adicionar o restante feijão, retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Batata	60	
		Cebola	25	
		Brócolos	40	
		Cenoura	45	
		Azeite	3	
		Alho	q.b.	
		Sal	0,1	

F.T.S.42	Sopa de espinafres	Batata	60	Descascar, lavar e cortar as batatas, as cenouras, as cebolas e os alhos e cozer em água a ferver. Posteriormente triturar a sopa e adicionar o agrião previamente cortado e lavado. Deixar o agrião cozer. Retificar o sal e juntar o azeite no final da cozedura.
		Espinafres	40	
		Cenoura	45	
		Cebola	25	
		Azeite	3	
		Sal	0,1	
		Alho	q.b.	
F.T.S.43	Sopa de cenoura com couve ripada	Batata	60	Descascar, lavar e cortar em pedaços a batata, a cenoura, a cebola, o nabo e o alho. Colocar os ingredientes numa panela com água e deixar cozer. Após cozedura, triturar o preparado e adicionar a couve ripada. Antes do final da cozedura retificar o tempero
		Couve	40	
		Cenoura	30	
		Cebola	25	
		Nabo	20	
		Azeite	3	
		Sal	0,1	
		Alho	q.b.	