

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
F.T.SOB 1	Gelatina com frutas	<p>Água</p> <p>Gelatina em pó</p> <p>Abacaxi</p> <p>Laranja</p> <p>Água</p> <p>Morango</p>	<p>80ml</p> <p>16g</p> <p>10g</p> <p>10g</p> <p>80ml</p> <p>10g</p>	<p>Ferver metade da quantidade da água. Adicionar a carteira de gelatina e dissolver o conteúdo. Adicionar a restante quantidade de água fria. Deixar arrefecer e, posteriormente, colocar a gelatina no frigorífico. Dispor pedaços pequenos de abacaxi, laranja e morango, previamente lavados, descascados e cortados, por cima da gelatina.</p>
F.T.SOB 2	Fruta assada (Maçã/Pera)	<p>Maçã/Pera</p> <p>Canela</p>	<p>170g</p> <p>q.b.</p>	<p>Lavar e retirar a parte central (caroço e sementes) da fruta. Colocar a fruta num tabuleiro, polvilhar com canela e regar com um pouco de água. Levar ao forno até assar.</p>
F.T.SOB 3	Fruta cozida (Maçã/Pera)	<p>Maçã/Pera</p> <p>Canela</p> <p>Raspa de limão</p>	<p>170g</p> <p>q.b.</p> <p>q.b.</p>	<p>Descascar e lavar a fruta sem lhe retirar o cabo. Levar a cozer em água a ferver com raspas de limão ou colocar em tabuleiro perfurado e levar ao forno convetor a cozer a vapor, polvilhado com raspas de limão. Polvilhar a gosto com canela antes de consumir.</p>
F.T.SOB 4	Fruta	<p>Kiwi</p> <p>Morangos/Cereja/Banana</p> <p>Pêssego/Nectarina</p> <p>Clementina/Tangerina</p> <p>Uva/Laranja/Ananás/Abacaxi/Maçã/Pêra</p> <p>Alperce/Damasco/Ameixa/Nêspera</p> <p>Melão</p> <p>Meloa</p> <p>Melancia</p>	<p>120g</p> <p>150g</p> <p>160g</p> <p>170g</p> <p>180g</p> <p>220g</p> <p>240g</p> <p>250g</p>	<p>Lavar e desinfetar segundo as recomendações do manual de qualidade. Colocar a fruta em frio devidamente acondicionado e/ou colocar individualmente em taças e expor na linha de self, num horário o mais próximo possível da hora de servir.</p>

F.T.SOB 10	Gelatina	Água	80ml	Ferver metade da quantidade da água. Adicionar a carteira de gelatina e dissolver o conteúdo. Adicionar a restante quantidade de água fria. Colocar em taças individuais e deixar arrefecer e, posteriormente, colocar a gelatina no frigorífico.
		Gelatina em pó	16g	