

Fichas Técnicas das Ementas de Sopa

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação	Método culinário:
F.T.S.1	Macedónia de legumes	Batatas Feijão-verde Ervilhas Cenoura Cebola Nabo Azeite Sal Alho	60g 40g 35g 30g 25g 20g 3ml 0,1 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.2	Primavera	Abóbora Repolho Ervilhas Batata Cenoura Cebola Nabo Azeite Sal Alho	40g 40g 35g 60g 30g 25g 20g 3ml 0,1 q.b.	Lavar e descascar as cenouras, as batatas, a abóbora, o nabo e as cebolas. Preparar a cenoura aos quadradinhos. 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.3	Juliana	Batata Repolho Ervilhas Cenoura Cebola Nabo Azeite Sal Alho	60g 40g 35g 30g 20g 20g 3ml 0,1 q.b.	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.
F.T.S.4	Camponesa	Batata Couve lombarda Feijão vermelho seco Cebola Azeite Sal Alho	60g 40g 40g 25g 3ml 0,1 q.b.	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.
F.T.S.5	Saloia	Batata Feijão Vermelho Couve lombarda Cenoura	60g 40g 40g 30g	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

		Cebola	20g	(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.
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1	
		Alho	q.b.	
F.T.S.6	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	45g	
		Cebola	25g	
		Nabo	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1	
		Alho	q.b.	
F.T.S.7	Horta	Batata	60g	
		Couve lombarda	40g	
		Feijão branco	40g	
		Curgete	50g	
		Cenoura	30g	
		Cebola	25g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1	
		Alho	q.b.	
F.T.S.8	Caldo- verde (sem chouriço)	Batata	120g	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.
		Caldo verde	50g	
		Cebola	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1	
		Alho	q.b.	
F.T.S.9	Abóbora com massinhas	Abóbora	60g	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.
		Cenoura	45g	
		Curgete	50g	
		Alho francês	50g	
		Massa cotovelos	20g	
		Cebola	25g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1	
F.T.S.10	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	50g	
		Cebola	25g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1	
		Alho	q.b.	

F.T.S.11	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	40g	
		Cenoura	30g	
		Curgete	50g	
		Cebola	25g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1	
		Alho	q.b.	
F.T.S.12	Alho francês com curgete	Abóbora	60g	Lavar e descascar a cenoura, a abóbora, 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 cozedura, triturar o preparado e adicionar o alho francês e a curgete previamente arranjados e deixar cozer. Antes do final da cozedura retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Alho francês	40g	
		Curgete	30g	
		Cenoura	45g	
		Cebola	25g	
		Nabo	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1	
Alho	q.b.			
F.T.S.13	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. Creme de alho francês: Lavar, descascar e cortar os ingredientes e cozer em água. Após cozedura, triturar o preparado. No fim acrescentar o azeite e retificar o tempero.
		Alho Francês	40g	
		Cenoura	45g	
		Curgete	50g	
		Cebola	25g	
		Nabo	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1	
F.T.S.14	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. Creme de feijão verde: Lavar, descascar e cortar os ingredientes e cozer em água. Após cozedura, triturar o preparado. No fim acrescentar o azeite e retificar o tempero.
		Couve branca	40g	
		Feijão-verde	40g	
		Cenoura	45g	
		Cebola	25g	
		Azeite	3ml	
		Alho	q.b.	
		Sal	0,1	
F.T.S.15	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	30g	
		Espinafres	40g	
		Cebola	25g	
		Azeite	3ml	
		Alho	q.b.	
Sal	0,1			
F.T.S.16	Grão-de-bico/feijão (branco ou vermelho) com couve-lombarda/espinafres	Batata	60g	De véspera, demolhar o feijão/grão-de-bico. 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. Após cozedura, triturar os legumes e metade do feijão/grão de bico anteriormente cozido. Adicionar a couve cortada em juliana/espinafres e deixar cozer. Antes do final adicionar o restante feijão/grão-de-bico, retificar o tempero e no final adicionar o azeite.
		Couve-lombarda/espinafres	40g	
		Grão-de-bico/feijão branco	40g	

		Cenoura	45g	
		Cebola	25g	
		Azeite	3ml	
		Alho	q.b.	
		Sal	0,1	
F.T.S.17	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	35g	
		Alho francês	50g	
		Cenoura	45g	
		Cebola	25g	
		Nabo	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1	
		Alho	q.b.	
F.T.S.18	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	40g	
		Feijão vermelho seco	40g	
		Couve lombarda	40g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1	
		Alho	q.b.	
F.T.S.19	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	45g	
		Cebola	25g	
		Nabo	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1	
		Alho	q.b.	
F.T.S.20	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 o feijão-verde em juliana/couve-flôr/espinafres. No fim retificar os temperos e juntar o azeite no final da cozedura.
		Espinafres	40g	
		Alho francês		
		Curgete/couve-flor/couve lombarda	50g	
		Cenoura	45g	
		Cebola	25g	
		Nabo	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1	
		Alho	q.b.	
		Feijão verde	40g	

F.T.S.21	Creme de alho francês com cenoura e curgete	Abóbora	60g	Lavar e descascar 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 numa panela com água e levar a cozer. Após cozido, reduzir a puré. Retificar temperos e adicionar o azeite.
		Alho francês	50g	
		Curgete	50g	
		Cenoura	30g	
		Cebola	25g	
		Nabo	20g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1	
	Alho	q.b.		
F.T.S.22	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	60g	
		Cenoura	30g	
		Cebola	25g	
		Azeite	3ml	
		Sal	0,1	
	Alho	q.b.		
F.T.S.23	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	
F.T.S.24	Creme de vegetais	Alho francês	40	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.
		Couve-flôr	40	
		Batata	60	
		Cenoura	30	
		Nabo	20	
		Feijão verde	40	
		Ervilhas	35	
		Aipo	20	
		Azeite	3	
		Sal	0,1	
F.T.S.25	Sopa de grão-de-bico com 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 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	45	

		Cebola	25		
		Azeite	3		
		Sal	0,1		
F.T.S.26	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.27	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.28	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.29	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 e no final adicionar o azeite.
		Couve	40		
		Cenoura	30		
		Cebola	25		
		Nabo	20		
		Azeite	3		
		Sal	0,1		
		Alho	q.b.		
F.T.S.30	Creme de cenoura com massinhas	Abóbora	60g	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.	
		Cenoura	30g		
		Curgete	50g		
		Alho francês	50g		

Massa cotovelos	20g
Cebola	25g
Azeite	3ml
Sal	0,1