

# FICHAS TÉCNICAS - SOPAS

## Índice

- 1) [Sopa de feijão branco e couve portuguesa](#)
- 2) [Sopa de feijão-verde](#)
- 3) [Sopa de alho francês c/ couve branca](#)
- 4) [Sopa de brócolos](#)
- 5) [Sopa de grão de bico](#)
- 6) [Sopa de Abóbora e Espinafres](#)
- 7) [Sopa de feijão vermelho](#)
- 8) [Sopa de couve-flor](#)
- 9) [Sopa de ervilha](#)
- 10) [Sopa de couve-Lombarda](#)

## Sopa de Feijão branco e couve portuguesa

| Ingrediente                                             | Capitação | Valor Energético (Kcal) | Proteína (g) | Lípidos (g) | Hidratos de Carbono (g) |
|---------------------------------------------------------|-----------|-------------------------|--------------|-------------|-------------------------|
| <u>Azeite</u>                                           | 5ml       | 45                      | -            | 5           | -                       |
| <u>Batata</u>                                           | 80g       | 71,5                    | 2            | -           | 15,4                    |
| <u>Cebola</u>                                           | 20g       | 3,4                     | 0,2          | -           | 0,6                     |
| <u>Couve Portuguesa</u>                                 | 80g       | 16,8                    | 1,68         | 0,32        | 2                       |
| <u>Feijão Branco</u>                                    | 40g       | 36,4                    | 2,64         | 0,2         | 5,84                    |
| <u>Cenoura</u>                                          | 30g       | 5,7                     | 0,2          | -           | 1,3                     |
| <u>Repolho</u>                                          | 40g       | 6                       | 0,7          | 0,1         | 0,6                     |
| <u>Alho Francês</u>                                     | 70g       | 15                      | 1,3          | 0,2         | 2                       |
| <u>Curgete</u>                                          | 30g       | 5                       | 0,5          | 0,1         | 0,6                     |
| <u>Couve flor</u>                                       | 45g       | 12                      | 1,5          | 0,4         | 0,7                     |
| <u>Brócolos</u>                                         | 45g       | 12                      | 1,5          | 0,4         | 0,7                     |
| <u>Sal</u>                                              | 1g        | -                       | -            | -           | -                       |
| <b>Valor Nutricional Médio por porção de 250-300 ml</b> |           | <b>228,8</b>            | <b>9,58</b>  | <b>6,72</b> | <b>29,74</b>            |

### Método de Confeção: Cozido

#### Método de Preparação:

1. Preparam-se os vegetais para a base da sopa (descascar, lavar e cortar): as batatas, as cebolas, as cenouras, o repolho, o alho francês, a curgete, a couve-flor e os brócolos;
2. Depois de preparados e devidamente higienizados, colocam-se numa panela com água, sal e um pouco de azeite;
3. Deixa-se cozer;
4. Após a cozedura, reduz-se o preparado a puré recorrendo a uma varinha mágica;
5. Adiciona-se a couve branca previamente lavada e cortada e o feijão;
6. Deixar cozer;
7. Depois de tudo bem cozido, acrescentar o restante azeite;
8. Servir ainda quente.

### Alergénios

---

Substâncias ou Produtos que provocam alergias ou intolerância (REGULAMENTO (EU) Nº1169/2011 DO PARLAMENTO EUROPEU E DO CONSELHO de 25 de outubro de 2011:

<sup>1</sup>Leite e Lactose, <sup>2</sup>Peixe, <sup>3</sup>Ovo, <sup>4</sup>Glúten, <sup>5</sup>Amendoim, <sup>6</sup>Sementes de sésamo, <sup>7</sup>Frutos de casca Rija, <sup>8</sup>Mostarda, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Moluscos, <sup>11</sup>Crustáceos, <sup>12</sup>Tremoço, <sup>13</sup>Dióxido de Enxofre e Sulfitos, <sup>14</sup>Soja

## Sopa de Feijão branco e couve portuguesa

| Ingrediente                             | Capitação | Valor Energético (Kcal) | Proteína (g) | Lípidos (g)   | Hidratos de Carbono (g) |
|-----------------------------------------|-----------|-------------------------|--------------|---------------|-------------------------|
| <u>Azeite</u>                           | 100ml     | 900                     | -            | 100           | -                       |
| <u>Batata</u>                           | 100g      | 85                      | 2,4          | -             | 18,5                    |
| <u>Cebola</u>                           | 100g      | 15                      | 1            | -             | 3                       |
| <u>Couve Portuguesa</u>                 | 100g      | 21                      | 2,1          | 0,4           | 2,5                     |
| <u>Feijão Branco</u>                    | 100g      | 91                      | 6,6          | 0,5           | 14,6                    |
| <u>Cenoura</u>                          | 100g      | 20                      | 0.6          | -             | 4,4                     |
| <u>Repolho</u>                          | 100g      | 23,3                    | 1,33         | 0,33          | 3,67                    |
| <u>Alho Francês</u>                     | 100g      | 21,4                    | 1,85         | 0,29          | 2,85                    |
| <u>Curgete</u>                          | 100g      | 17                      | 1,59         | 0,29          | 2                       |
| <u>Couve flor</u>                       | 100g      | 26,7                    | 1,5          | 0,89          | 1,56                    |
| <u>Brócolos</u>                         | 100g      | 26,7                    | 1.5          | 0,89          | 1,56                    |
| <u>Sal</u>                              | 100g      | -                       | -            | -             | -                       |
| <b>Valor Nutricional Médio por 100g</b> |           | <b>1247,1</b>           | <b>18,37</b> | <b>103,59</b> | <b>54,64</b>            |

### Método de Confeção: Cozido

### Método de Preparação:

1. Preparam-se os vegetais para a base da sopa (descascar, lavar e cortar): as batatas, as cebolas, as cenouras, o repolho, o alho francês, a curgete, a couve-flor e os brócolos;
2. Depois de preparados e devidamente higienizados, colocam-se numa panela com água, sal e um pouco de azeite;
3. Deixa-se cozer;
4. Após a cozedura, reduz-se o preparado a puré recorrendo a uma varinha mágica;
5. Adiciona-se a couve branca previamente lavada e cortada e o feijão;
6. Deixar cozer;
7. Depois de tudo bem cozido, acrescentar o restante azeite;
8. Servir ainda quente.

### Alergénios

---

Substâncias ou Produtos que provocam alergias ou intolerância (REGULAMENTO (EU) Nº1169/2011 DO PARLAMENTO EUROPEU E DO CONSELHO de 25 de outubro de 2011:

<sup>1</sup>Leite e Lactose, <sup>2</sup>Peixe, <sup>3</sup>Ovo, <sup>4</sup>Glúten, <sup>5</sup>Amendoim, <sup>6</sup>Sementes de sésamo, <sup>7</sup>Frutos de casca Rija, <sup>8</sup>Mostarda, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Moluscos, <sup>11</sup>Crustáceos, <sup>12</sup>Tremoço, <sup>13</sup>Dióxido de Enxofre e Sulfitos, <sup>14</sup>Soja

Criado a \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ por: \_\_\_\_\_

Aprovado a \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ por: \_\_\_\_\_

## Sopa de Feijão-verde

| Ingrediente                                             | Capitação | Valor Energético (Kcal) | Proteína (g) | Lípidos (g) | Hidratos de Carbono (g) |
|---------------------------------------------------------|-----------|-------------------------|--------------|-------------|-------------------------|
| <u>Azeite</u>                                           | 5ml       | 45                      | -            | 5           | -                       |
| <u>Batata</u>                                           | 80g       | 71,5                    | 2            | -           | 15,4                    |
| <u>Cebola</u>                                           | 20g       | 3.4                     | 0,2          | -           | 0,6                     |
| <u>Feijão-verde</u>                                     | 60g       | 15                      | 1,1          | 0.2         | 2,3                     |
| <u>Cenoura</u>                                          | 30g       | 5,7                     | 0,2          | -           | 1.3                     |
| <u>Alho Francês</u>                                     | 70g       | 15                      | 1,3          | 0,2         | 2                       |
| <u>Curgete</u>                                          | 30g       | 5                       | 0,5          | 0,1         | 0,6                     |
| <u>Brócolos</u>                                         | 45g       | 12                      | 1,5          | 0,4         | 0,7                     |
| <u>Couve flor</u>                                       | 45g       | 12                      | 1,5          | 0,4         | 0,7                     |
| <u>Repolho</u>                                          | 40g       | 6                       | 0,7          | 0,1         | 0,6                     |
| <u>Sal</u>                                              | 1g        | -                       | -            | -           | -                       |
| <b>Valor Nutricional Médio por porção de 250-300 ml</b> |           | <b>187,2</b>            | <b>9</b>     | <b>6,2</b>  | <b>22,9</b>             |

### Método de Confeção: Cozido

#### Método de Preparação:

1. Preparam-se os vegetais para a base da sopa (descascar, lavar e cortar): as batatas, as cebolas, as cenouras, o repolho, o alho francês, a curgete, a couve-flor e os brócolos;
2. Depois de preparados e devidamente higienizados, colocam-se numa panela com água, sal e um pouco de azeite;
3. Deixa-se cozer;
4. Após a cozedura, reduz-se o preparado a puré recorrendo a uma varinha mágica;
5. Adiciona-se o feijão verde previamente cortado e higienizado;
6. Deixar cozer;
7. Depois de tudo bem cozido, acrescentar o restante azeite;
8. Servir ainda quente.

### Alergénios

---

Substâncias ou Produtos que provocam alergias ou intolerância (REGULAMENTO (EU) Nº1169/2011 DO PARLAMENTO EUROPEU E DO CONSELHO de 25 de outubro de 2011:

<sup>1</sup>Leite e Lactose, <sup>2</sup>Peixe, <sup>3</sup>Ovo, <sup>4</sup>Glúten, <sup>5</sup>Amendoim, <sup>6</sup>Sementes de sésamo, <sup>7</sup>Frutos de casca Rija, <sup>8</sup>Mostarda, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Moluscos, <sup>11</sup>Crustáceos, <sup>12</sup>Tremçoço, <sup>13</sup>Dióxido de Enxofre e Sulfitos, <sup>14</sup>Soja

## Sopa de Feijão-verde

| Ingrediente                             | Capitação | Valor Energético (Kcal) | Proteína (g) | Lípidos (g)   | Hidratos de Carbono (g) |
|-----------------------------------------|-----------|-------------------------|--------------|---------------|-------------------------|
| <u>Azeite</u>                           | 100ml     | 900                     | -            | 100           | -                       |
| <u>Batata</u>                           | 100g      | 85                      | 2,4          | -             | 18,5                    |
| <u>Cebola</u>                           | 100g      | 15                      | 1            | -             | 3                       |
| <u>Feijão-verde</u>                     | 100g      | 25                      | 1,83         | 0,33          | 3,83                    |
| <u>Cenoura</u>                          | 100g      | 20                      | 0.6          | -             | 4,4                     |
| <u>Repolho</u>                          | 100g      | 23,3                    | 1,33         | 0,33          | 3,67                    |
| <u>Curgete</u>                          | 100g      | 17                      | 1,59         | 0,29          | 2                       |
| <u>Couve flor</u>                       | 100g      | 26,7                    | 1,5          | 0,89          | 1,56                    |
| <u>Brócolos</u>                         | 100g      | 26,7                    | 1,5          | 0,89          | 1,56                    |
| <u>Repolho</u>                          | 100g      | 23,3                    | 1,33         | 0,33          | 3,67                    |
| <u>Sal</u>                              | 100g      | -                       | -            | -             | -                       |
| <b>Valor Nutricional Médio por 100g</b> |           | <b>1162</b>             | <b>12,48</b> | <b>103,06</b> | <b>42,19</b>            |

### Método de Confeção: Cozido

### Método de Preparação:

1. Preparam-se os vegetais para a base da sopa (descascar, lavar e cortar): as batatas, as cebolas, as cenouras, o repolho, o alho francês, a curgete, a couve-flor e os brócolos;
2. Depois de preparados e devidamente higienizados, colocam-se numa panela com água, sal e um pouco de azeite;
3. Deixa-se cozer;
4. Após a cozedura, reduz-se o preparado a puré recorrendo a uma varinha mágica;
5. Adiciona-se o feijão verde previamente cortado e higienizado;
6. Deixar cozer;
7. Depois de tudo bem cozido, acrescentar o restante azeite;
8. Servir ainda quente.

### Alergénios

---

Substâncias ou Produtos que provocam alergias ou intolerância (REGULAMENTO (EU) Nº1169/2011 DO PARLAMENTO EUROPEU E DO CONSELHO de 25 de outubro de 2011:

<sup>1</sup>Leite e Lactose, <sup>2</sup>Peixe, <sup>3</sup>Ovo, <sup>4</sup>Glúten, <sup>5</sup>Amendoim, <sup>6</sup>Sementes de sésamo, <sup>7</sup>Frutos de casca Rija, <sup>8</sup>Mostarda, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Moluscos, <sup>11</sup>Crustáceos, <sup>12</sup>Tremoço, <sup>13</sup>Dióxido de Enxofre e Sulfitos, <sup>14</sup>Soja

## Sopa de Alho Francês com couve branca

| Ingrediente                                             | Capitação | Valor Energético (Kcal) | Proteína (g) | Lípidos (g) | Hidratos de Carbono (g) |
|---------------------------------------------------------|-----------|-------------------------|--------------|-------------|-------------------------|
| <u>Alho Francês</u>                                     | 70 g      | 15                      | 1,3          | 0,2         | 2                       |
| <u>Azeite</u>                                           | 5ml       | 45                      | -            | 5           | -                       |
| <u>Batata</u>                                           | 80 g      | 71,5                    | 2            | -           | 15,4                    |
| <u>Cebola</u>                                           | 20 g      | 3,4                     | 0,2          | -           | 0,6                     |
| <u>Cenoura</u>                                          | 30 g      | 5,7                     | 0,2          | -           | 1,3                     |
| <u>Repolho</u>                                          | 40 g      | 6                       | 0,7          | 0,1         | 0,6                     |
| <u>Curgete</u>                                          | 30 g      | 5                       | 0,5          | 0,1         | 0,6                     |
| <u>Brócolos</u>                                         | 45 g      | 12                      | 1,5          | 0,4         | 0,7                     |
| <u>Couve-flor</u>                                       | 45 g      | 12                      | 1,5          | 0,4         | 0,7                     |
| <u>Couve Branca</u>                                     | 60g       | 23,4                    | 0,48         | 0,9         | 3,24                    |
| <u>Sal</u>                                              | 1 g       | -                       | -            | -           | -                       |
| <b>Valor Nutricional Médio por porção de 250-300 ml</b> |           | <b>199</b>              | <b>8,38</b>  | <b>7,1</b>  | <b>25,14</b>            |

### Método de Confeção: Cozido

### Método de Preparação:

1. Preparam-se os vegetais para a base da sopa (descascar, lavar e cortar): as batatas, as cebolas, as cenouras, o repolho, a curgete, a couve-flor e os brócolos;
2. Depois de preparados e devidamente higienizados, colocam-se numa panela com água, sal e um pouco de azeite;
3. Deixa-se cozer;
4. Após a cozedura, reduz-se o preparado a puré recorrendo a uma varinha mágica;
5. Adiciona-se o Alho francês e a couve branca, previamente cortados e higienizados;
6. Deixar cozer;
7. Depois de tudo bem cozido, acrescentar o restante azeite;
8. Servir ainda quente.

### Alergénios

---

Substâncias ou Produtos que provocam alergias ou intolerância (REGULAMENTO (EU) Nº1169/2011 DO PARLAMENTO EUROPEU E DO CONSELHO de 25 de outubro de 2011:

<sup>1</sup>Leite e Lactose, <sup>2</sup>Peixe, <sup>3</sup>Ovo, <sup>4</sup>Glúten, <sup>5</sup>Amendoim, <sup>6</sup>Sementes de sésamo, <sup>7</sup>Frutos de casca Rija, <sup>8</sup>Mostarda, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Moluscos, <sup>11</sup>Crustáceos, <sup>12</sup>Tremoço, <sup>13</sup>Dióxido de Enxofre e Sulfitos, <sup>14</sup>Soja

## Sopa de Alho Francês com couve branca

| Ingrediente                             | Capitação | Valor Energético (Kcal) | Proteína (g) | Lípidos (g)   | Hidratos de Carbono (g) |
|-----------------------------------------|-----------|-------------------------|--------------|---------------|-------------------------|
| <u>Alho Francês</u>                     | 100g      | 21,4                    | 1,85         | 0,29          | 2,85                    |
| <u>Azeite</u>                           | 100ml     | 900                     | -            | 100           | -                       |
| <u>Batata</u>                           | 100g      | 85                      | 2,4          | -             | 18,5                    |
| <u>Cebola</u>                           | 100g      | 15                      | 1            | -             | 3                       |
| <u>Cenoura</u>                          | 100g      | 20                      | 0.6          | -             | 4,4                     |
| <u>Repolho</u>                          | 100g      | 23,3                    | 1,33         | 0,33          | 3,67                    |
| <u>Curgete</u>                          | 100g      | 17                      | 1,59         | 0,29          | 2                       |
| <u>Brócolos</u>                         | 100g      | 26,7                    | 1,5          | 0,89          | 1,56                    |
| <u>Couve flor</u>                       | 100g      | 26,7                    | 1,5          | 0,89          | 1,56                    |
| <u>Couve Branca</u>                     | 100g      | 39                      | 0,8          | 1,5           | 5,4                     |
| <u>Sal</u>                              | 100g      | -                       | -            | -             | -                       |
| <b>Valor Nutricional Médio por 100g</b> |           | <b>1174,1</b>           | <b>11,97</b> | <b>104,19</b> | <b>42,94</b>            |

### Método de Confeção: Cozido

### Método de Preparação:

1. Preparam-se os vegetais para a base da sopa (descascar, lavar e cortar): as batatas, as cebolas, as cenouras, o repolho, a curgete, a couve-flor e os brócolos;
2. Depois de preparados e devidamente higienizados, colocam-se numa panela com água, sal e um pouco de azeite;
3. Deixa-se cozer;
4. Após a cozedura, reduz-se o preparado a puré recorrendo a uma varinha mágica;
5. Adiciona-se o Alho francês e a couve branca, previamente cortados e higienizados;
6. Deixar cozer;
7. Depois de tudo bem cozido, acrescentar o restante azeite;
8. Servir ainda quente.

### Alergénios

---

Substâncias ou Produtos que provocam alergias ou intolerância (REGULAMENTO (EU) Nº1169/2011 DO PARLAMENTO EUROPEU E DO CONSELHO de 25 de outubro de 2011:

<sup>1</sup>Leite e Lactose, <sup>2</sup>Peixe, <sup>3</sup>Ovo, <sup>4</sup>Glúten, <sup>5</sup>Amendoim, <sup>6</sup>Sementes de sésamo, <sup>7</sup>Frutos de casca Rija, <sup>8</sup>Mostarda, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Moluscos, <sup>11</sup>Crustáceos, <sup>12</sup>Tremoço, <sup>13</sup>Dióxido de Enxofre e Sulfitos, <sup>14</sup>Soja

## Sopa de Brócolos

| Ingrediente                                             | Capitação | Valor Energético (Kcal) | Proteína (g) | Lípidos (g) | Hidratos de Carbono (g) |
|---------------------------------------------------------|-----------|-------------------------|--------------|-------------|-------------------------|
| <u>Azeite</u>                                           | 5ml       | 45                      | -            | 5           | -                       |
| <u>Batata</u>                                           | 80g       | 71,5                    | 2            | -           | 15,4                    |
| <u>Brócolos</u>                                         | 45g       | 12                      | 1,5          | 0,4         | 0,7                     |
| <u>Cebola</u>                                           | 20g       | 3,4                     | 0,2          | -           | 0,6                     |
| <u>Cenoura</u>                                          | 30g       | 5,7                     | 0,2          | -           | 1,3                     |
| <u>Repolho</u>                                          | 40g       | 6                       | 0,7          | 0,1         | 0,6                     |
| <u>Alho Francês</u>                                     | 70g       | 15                      | 1,3          | 0,2         | 2                       |
| <u>Curgete</u>                                          | 30g       | 5                       | 0,5          | 0,1         | 0,6                     |
| <u>Couve-flor</u>                                       | 45g       | 12                      | 1,5          | 0,4         | 0,7                     |
| <u>Sal</u>                                              | 1g        | -                       | -            | -           | -                       |
| <b>Valor Nutricional Médio por porção de 250-300 ml</b> |           | <b>175,6</b>            | <b>7,9</b>   | <b>6,2</b>  | <b>21,9</b>             |

### Método de Confeção: Cozido

### Método de Preparação:

1. Preparam-se os vegetais para a base da sopa (descascar, lavar e cortar): as batatas, as cebolas, as cenouras, o repolho, o alho francês a curgete e a couve-flor;
2. Depois de preparados e devidamente higienizados, colocam-se numa panela com água, sal e um pouco de azeite;
3. Deixa-se cozer;
4. Após a cozedura, reduz-se o preparado a puré recorrendo a uma varinha mágica;
5. Adiciona-se os brócolos, previamente preparados;
6. Deixar cozer;
7. Depois de tudo bem cozido, acrescentar o restante azeite;
8. Servir ainda quente.

### Alergénios

---

Substâncias ou Produtos que provocam alergias ou intolerância (REGULAMENTO (EU) Nº1169/2011 DO PARLAMENTO EUROPEU E DO CONSELHO de 25 de outubro de 2011:

<sup>1</sup>Leite e Lactose, <sup>2</sup>Peixe, <sup>3</sup>Ovo, <sup>4</sup>Glúten, <sup>5</sup>Amendoim, <sup>6</sup>Sementes de sésamo, <sup>7</sup>Frutos de casca Rija, <sup>8</sup>Mostarda, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Moluscos, <sup>11</sup>Crustáceos, <sup>12</sup>Tremoço, <sup>13</sup>Dióxido de Enxofre e Sulfitos, <sup>14</sup>Soja



## Sopa de Brócolos

| Ingrediente                             | Capitação | Valor Energético (Kcal) | Proteína (g) | Lípidos (g)   | Hidratos de Carbono (g) |
|-----------------------------------------|-----------|-------------------------|--------------|---------------|-------------------------|
| <u>Azeite</u>                           | 100ml     | 900                     | -            | 100           | -                       |
| <u>Batata</u>                           | 100g      | 85                      | 2,4          | -             | 18,5                    |
| <u>Brócolos</u>                         | 100g      | 26,7                    | 1.5          | 0,89          | 1,56                    |
| <u>Cebola</u>                           | 100g      | 15                      | 1            | -             | 3                       |
| <u>Cenoura</u>                          | 100g      | 20                      | 0.6          | -             | 4,4                     |
| <u>Repolho</u>                          | 100g      | 23,3                    | 1,33         | 0,33          | 3,67                    |
| <u>Alho Francês</u>                     | 100g      | 21,4                    | 1,85         | 0,29          | 2,85                    |
| <u>Curgete</u>                          | 100g      | 17                      | 1,59         | 0,29          | 2                       |
| <u>Couve flor</u>                       | 100g      | 26,7                    | 1,5          | 0,89          | 1,56                    |
| <u>Sal</u>                              | 100g      | -                       | -            | -             | -                       |
| <b>Valor Nutricional Médio por 100g</b> |           | <b>1135,1</b>           | <b>9,67</b>  | <b>102,69</b> | <b>37,54</b>            |

### Método de Confeção: Cozido

### Método de Preparação:

1. Preparam-se os vegetais para a base da sopa (descascar, lavar e cortar): as batatas, as cebolas, as cenouras, o repolho, o alho francês a curgete e a couve-flor;
2. Depois de preparados e devidamente higienizados, colocam-se numa panela com água, sal e um pouco de azeite;
3. Deixa-se cozer;
4. Após a cozedura, reduz-se o preparado a puré recorrendo a uma varinha mágica;
5. Adiciona-se os brócolos, previamente preparados;
6. Deixar cozer;
7. Depois de tudo bem cozido, acrescentar o restante azeite;
8. Servir ainda quente.

### Alergénios

---

Substâncias ou Produtos que provocam alergias ou intolerância (REGULAMENTO (EU) Nº1169/2011 DO PARLAMENTO EUROPEU E DO CONSELHO de 25 de outubro de 2011:

<sup>1</sup>Leite e Lactose, <sup>2</sup>Peixe, <sup>3</sup>Ovo, <sup>4</sup>Glúten, <sup>5</sup>Amendoim, <sup>6</sup>Sementes de sésamo, <sup>7</sup>Frutos de casca Rija, <sup>8</sup>Mostarda, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Moluscos, <sup>11</sup>Crustáceos, <sup>12</sup>Tremoço, <sup>13</sup>Dióxido de Enxofre e Sulfitos, <sup>14</sup>Soja

## Sopa de Grão de Bico

| Ingrediente                                             | Capitação | Valor Energético (Kcal) | Proteína (g) | Lípidos (g) | Hidratos de Carbono (g) |
|---------------------------------------------------------|-----------|-------------------------|--------------|-------------|-------------------------|
| <u>Azeite</u>                                           | 5ml       | 45                      | -            | 5           | -                       |
| <u>Batata</u>                                           | 80g       | 71,5                    | 2            | -           | 15,4                    |
| <u>Cebola</u>                                           | 20g       | 3,4                     | 0,2          | -           | 0,6                     |
| <u>Grão-de-bico</u>                                     | 30g       | 29,1                    | 2,52         | 0,63        | 5,01                    |
| <u>Cenoura</u>                                          | 30g       | 5,7                     | 0,2          | -           | 1,3                     |
| <u>Alho Francês</u>                                     | 70g       | 15                      | 1,3          | 0,2         | 2                       |
| <u>Curgete</u>                                          | 30g       | 5                       | 0,5          | 0,1         | 0,6                     |
| <u>Brócolos</u>                                         | 45g       | 12                      | 1,5          | 0,4         | 0,7                     |
| <u>Couve flor</u>                                       | 45g       | 12                      | 1,5          | 0,4         | 0,7                     |
| <u>Sal</u>                                              | 1g        | -                       | -            | -           | -                       |
| <b>Valor Nutricional Médio por porção de 250-300 ml</b> |           | <b>195,3</b>            | <b>9,72</b>  | <b>6,73</b> | <b>26,31</b>            |

### Método de Confeção: Cozido

### Método de Preparação:

1. Preparam-se os vegetais para a base da sopa (descascar, lavar e cortar): as batatas, as cebolas, as cenouras, o repolho, o alho francês, a curgete, os brócolos e a couve-flor;
2. Depois de preparados e devidamente higienizados, colocam-se numa panela com água, sal e um pouco de azeite;
3. Deixa-se cozer;
4. Após a cozedura, reduz-se o preparado a puré recorrendo a uma varinha mágica;
5. Adiciona-se o Grão-de-Bico, previamente preparado;
6. Deixar cozer;
7. Depois de tudo bem cozido, acrescentar o restante azeite;
8. Servir ainda quente.

### Alergénios

---

Substâncias ou Produtos que provocam alergias ou intolerância (REGULAMENTO (EU) Nº1169/2011 DO PARLAMENTO EUROPEU E DO CONSELHO de 25 de outubro de 2011:

<sup>1</sup>Leite e Lactose, <sup>2</sup>Peixe, <sup>3</sup>Ovo, <sup>4</sup>Glúten, <sup>5</sup>Amendoim, <sup>6</sup>Sementes de sésamo, <sup>7</sup>Frutos de casca Rija, <sup>8</sup>Mostarda, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Moluscos, <sup>11</sup>Crustáceos, <sup>12</sup>Tremoço, <sup>13</sup>Dióxido de Enxofre e Sulfitos, <sup>14</sup>Soja

## Sopa de Grão de Bico

| Ingrediente                             | Capitação | Valor Energético (Kcal) | Proteína (g) | Lípidos (g)   | Hidratos de Carbono (g) |
|-----------------------------------------|-----------|-------------------------|--------------|---------------|-------------------------|
| <u>Azeite</u>                           | 100ml     | 900                     | -            | 100           |                         |
| <u>Batata</u>                           | 100g      | 85                      | 2,4          | -             | 18,5                    |
| <u>Cebola</u>                           | 100g      | 15                      | 1            | -             | 3                       |
| <u>Grão-de-bico</u>                     | 100g      | 664                     | 38           | 10            | 102,8                   |
| <u>Cenoura</u>                          | 100g      | 20                      | 0,6          | -             | 4,4                     |
| <u>Alho Francês</u>                     | 100g      | 21,4                    | 1,85         | 0,29          | 2,85                    |
| <u>Curgete</u>                          | 100g      | 17                      | 1,59         | 0,29          | 2                       |
| <u>Brócolos</u>                         | 100g      | 26,7                    | 1,5          | 0,89          | 1,56                    |
| <u>couve flor</u>                       | 100g      | 26,7                    | 1,5          | 0,89          | 1,56                    |
| <u>Sal</u>                              | 100g      | -                       | -            | -             | -                       |
| <b>Valor Nutricional Médio por 100g</b> |           | <b>1775,8</b>           | <b>48,44</b> | <b>112,36</b> | <b>136,67</b>           |

### Método de Confeção: Cozido

### Método de Preparação:

1. Preparam-se os vegetais para a base da sopa (descascar, lavar e cortar): as batatas, as cebolas, as cenouras, o repolho, o alho francês, a curgete, os brócolos e a couve-flor;
2. Depois de preparados e devidamente higienizados, colocam-se numa panela com água, sal e um pouco de azeite;
3. Deixa-se cozer;
4. Após a cozedura, reduz-se o preparado a puré recorrendo a uma varinha mágica;
5. Adiciona-se o Grão-de-Bico, previamente preparado;
6. Deixar cozer;
7. Depois de tudo bem cozido, acrescentar o restante azeite;
8. Servir ainda quente.

### Alergénios

---

Substâncias ou Produtos que provocam alergias ou intolerância (REGULAMENTO (EU) N°1169/2011 DO PARLAMENTO EUROPEU E DO CONSELHO de 25 de outubro de 2011:

<sup>1</sup>Leite e Lactose, <sup>2</sup>Peixe, <sup>3</sup>Ovo, <sup>4</sup>Glúten, <sup>5</sup>Amendoim, <sup>6</sup>Sementes de sésamo, <sup>7</sup>Frutos de casca Rija, <sup>8</sup>Mostarda, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Moluscos, <sup>11</sup>Crustáceos, <sup>12</sup>Tremoço, <sup>13</sup>Dióxido de Enxofre e Sulfitos, <sup>14</sup>Soja

## Sopa de Abóbora e Espinafres

| Ingrediente                                             | Capitação | Valor Energético (Kcal) | Proteína (g) | Lípidos (g) | Hidratos de Carbono (g) |
|---------------------------------------------------------|-----------|-------------------------|--------------|-------------|-------------------------|
| <u>Abóbora</u>                                          | 50g       | 5                       | 0,2          | 0,1         | 0,9                     |
| <u>Azeite</u>                                           | 5ml       | 45                      | -            | 5           | -                       |
| <u>Batata</u>                                           | 80g       | 71.5                    | 2            | -           | 15,4                    |
| <u>Cebola</u>                                           | 20g       | 3.4                     | 0,2          | -           | 0,6                     |
| <u>Espinafres</u>                                       | 50g       | 11                      | 1,3          | 0,5         | 0,4                     |
| <u>Cenoura</u>                                          | 30g       | 5.7                     | 0,2          | -           | 1,3                     |
| <u>Curgete</u>                                          | 30g       | 5                       | 0,5          | 0,1         | 0,6                     |
| <u>Brócolos</u>                                         | 45g       | 12                      | 1,5          | 0,4         | 0,7                     |
| <u>Couve-flor</u>                                       | 45g       | 12                      | 1,5          | 0,4         | 0,7                     |
| <u>Repolho</u>                                          | 40g       | 8.8                     | 0,6          | 0,2         | 1,4                     |
| <u>Alho Francês</u>                                     | 70g       | 15                      | 1,3          | 0,2         | 2                       |
| <u>Sal</u>                                              | 1g        | -                       | -            | -           | -                       |
| <b>Valor Nutricional Médio por porção de 250-300 ml</b> |           | <b>105</b>              | <b>9,3</b>   | <b>6,9</b>  | <b>24</b>               |

### Método de Confeção: Cozido

### Método de Preparação:

1. Preparam-se os vegetais para a base da sopa (descascar, lavar e cortar): as batatas, as cebolas, as cenouras, o repolho, o alho francês, a curgete, os brócolos e a couve-flor;
2. Depois de preparados e devidamente higienizados, colocam-se numa panela com água, sal e um pouco de azeite;
3. Deixa-se cozer;
4. Após a cozedura, reduz-se o preparado a puré recorrendo a uma varinha mágica;
5. Adiciona-se a abóbora e os espinafres, previamente preparados e higienizados;
6. Deixar cozer;
7. Depois de tudo bem cozido, acrescentar o restante azeite;
8. Servir ainda quente.

### Alergénios

---

Substâncias ou Produtos que provocam alergias ou intolerância (REGULAMENTO (EU) Nº1169/2011 DO PARLAMENTO EUROPEU E DO CONSELHO de 25 de outubro de 2011:

<sup>1</sup>Leite e Lactose, <sup>2</sup>Peixe, <sup>3</sup>Ovo, <sup>4</sup>Glúten, <sup>5</sup>Amendoim, <sup>6</sup>Sementes de sésamo, <sup>7</sup>Frutos de casca Rija, <sup>8</sup>Mostarda, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Moluscos, <sup>11</sup>Crustáceos, <sup>12</sup>Tremoço, <sup>13</sup>Dióxido de Enxofre e Sulfitos, <sup>14</sup>Soja

## Sopa de Abóbora e Espinafres

| Ingrediente                             | Capitação | Valor Energético (Kcal) | Proteína (g) | Lípidos (g)   | Hidratos de Carbono (g) |
|-----------------------------------------|-----------|-------------------------|--------------|---------------|-------------------------|
| <u>Abóbora</u>                          | 100g      | 10                      | 0,4          | 0,2           | 1,8                     |
| <u>Azeite</u>                           | 100 ml    | 900                     | -            | 100           |                         |
| <u>Batata</u>                           | 100g      | 85                      | 2,4          | -             | 18,5                    |
| <u>Cebola</u>                           | 100g      | 15                      | 1            | -             | 3                       |
| <u>Espinafres</u>                       | 100g      | 22                      | 2,6          | 1             | 0,8                     |
| <u>Cenoura</u>                          | 100g      | 20                      | 0,6          | -             | 4,4                     |
| <u>Curgete</u>                          | 100g      | 17                      | 1,59         | 0,29          | 2                       |
| <u>Brócolos</u>                         | 100g      | 26,7                    | 1,5          | 0,89          | 1,56                    |
| <u>couve flor</u>                       | 100g      | 26,7                    | 1,5          | 0,89          | 1,56                    |
| <u>Repolho</u>                          | 100g      | 23,3                    | 1,33         | 0,33          | 3,67                    |
| <u>Alho Francês</u>                     | 100g      | 21,4                    | 1,85         | 0,29          | 2,85                    |
| <u>Sal</u>                              | 100g      | -                       | -            | -             | -                       |
| <b>Valor Nutricional Médio por 100g</b> |           | <b>1167,1</b>           | <b>14,77</b> | <b>103,89</b> | <b>40,14</b>            |

### Método de Confeção: Cozido

### Método de Preparação:

1. Preparam-se os vegetais para a base da sopa (descascar, lavar e cortar): as batatas, as cebolas, as cenouras, o repolho, o alho francês, a curgete, os brócolos e a couve-flor;
2. Depois de preparados e devidamente higienizados, colocam-se numa panela com água, sal e um pouco de azeite;
3. Deixa-se cozer;
4. Após a cozedura, reduz-se o preparado a puré recorrendo a uma varinha mágica;
5. Adiciona-se a abóbora e os espinafres, previamente preparados e higienizados;
6. Deixar cozer;
7. Depois de tudo bem cozido, acrescentar o restante azeite;
8. Servir ainda quente.

### Alergénios

---

Substâncias ou Produtos que provocam alergias ou intolerância (REGULAMENTO (EU) Nº1169/2011 DO PARLAMENTO EUROPEU E DO CONSELHO de 25 de outubro de 2011:

<sup>1</sup>Leite e Lactose, <sup>2</sup>Peixe, <sup>3</sup>Ovo, <sup>4</sup>Glúten, <sup>5</sup>Amendoim, <sup>6</sup>Sementes de sésamo, <sup>7</sup>Frutos de casca Rija, <sup>8</sup>Mostarda, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Moluscos, <sup>11</sup>Crustáceos, <sup>12</sup>Tremçoço, <sup>13</sup>Dióxido de Enxofre e Sulfitos, <sup>14</sup>Soja

## Sopa de Feijão Vermelho

| Ingrediente                                             | Capitação | Valor Energético (Kcal) | Proteína (g) | Lípidos (g) | Hidratos de Carbono (g) |
|---------------------------------------------------------|-----------|-------------------------|--------------|-------------|-------------------------|
| <u>Azeite</u>                                           | 5ml       | 45                      | -            | 5           | -                       |
| <u>Batata</u>                                           | 80g       | 71.5                    | 2            | -           | 15,4                    |
| <u>Cebola</u>                                           | 20g       | 3.4                     | 0,2          | -           | 0,6                     |
| <u>Feijão vermelho</u>                                  | 30g       | 28,2                    | 2,34         | 0,18        | 4,2                     |
| <u>Cenoura</u>                                          | 30g       | 5.7                     | 0,2          | -           | 1,3                     |
| <u>Alho Francês</u>                                     | 70g       | 15                      | 1,3          | 0,2         | 2                       |
| <u>Curgete</u>                                          | 30g       | 5                       | 0,5          | 0,1         | 0,6                     |
| <u>Brócolos</u>                                         | 45g       | 12                      | 1,5          | 0,4         | 0,7                     |
| <u>Couve flor</u>                                       | 45g       | 12                      | 1,5          | 0,4         | 0,7                     |
| <u>Repolho</u>                                          | 40g       | 8,8                     | 0,6          | 0,2         | 1,4                     |
| <u>Sal</u>                                              | 1g        | -                       | -            | -           | -                       |
| <b>Valor Nutricional Médio por porção de 250-300 ml</b> |           | <b>126</b>              | <b>10,14</b> | <b>6,48</b> | <b>26,9</b>             |

### Método de Confeção: Cozido

### Método de Preparação:

1. Preparam-se os vegetais para a base da sopa (descascar, lavar e cortar): as batatas, as cebolas, as cenouras, o repolho, o alho francês, a curgete, os brócolos e a couve-flor;
2. Depois de preparados e devidamente higienizados, colocam-se numa panela com água, sal e um pouco de azeite;
3. Deixa-se cozer;
4. Após a cozedura, reduz-se o preparado a puré recorrendo a uma varinha mágica;
5. Adiciona-se o feijão vermelho, previamente preparado;
6. Deixar cozer;
7. Depois de tudo bem cozido, acrescentar o restante azeite;
8. Servir ainda quente.

### Alergénios

---

Substâncias ou Produtos que provocam alergias ou intolerância (REGULAMENTO (EU) Nº1169/2011 DO PARLAMENTO EUROPEU E DO CONSELHO de 25 de outubro de 2011:

<sup>1</sup>Leite e Lactose, <sup>2</sup>Peixe, <sup>3</sup>Ovo, <sup>4</sup>Glúten, <sup>5</sup>Amendoim, <sup>6</sup>Sementes de sésamo, <sup>7</sup>Frutos de casca Rija, <sup>8</sup>Mostarda, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Moluscos, <sup>11</sup>Crustáceos, <sup>12</sup>Tremoço, <sup>13</sup>Dióxido de Enxofre e Sulfitos, <sup>14</sup>Soja

## Sopa de Feijão Vermelho

| Ingrediente                             | Capitação | Valor Energético (Kcal) | Proteína (g) | Lípidos (g)   | Hidratos de Carbono (g) |
|-----------------------------------------|-----------|-------------------------|--------------|---------------|-------------------------|
| <u>Azeite</u>                           | 100ml     | 900                     | -            | 100           |                         |
| <u>Batata</u>                           | 100g      | 85                      | 2,4          | -             | 18,5                    |
| <u>Cebola</u>                           | 100g      | 15                      | 1            | -             | 3                       |
| <u>Feijão Vermelho</u>                  | 100g      | 277,5                   | 21           | 1,5           | 44                      |
| <u>Cenoura</u>                          | 100g      | 20                      | 0.6          | -             | 4,4                     |
| <u>Alho Francês</u>                     | 100g      | 21,4                    | 1,85         | 0,29          | 2,85                    |
| <u>Curgete</u>                          | 100g      | 17                      | 1,59         | 0,29          | 2                       |
| <u>Brócolos</u>                         | 100g      | 26,7                    | 1,5          | 0,89          | 1,56                    |
| <u>Couve flor</u>                       | 100g      | 26,7                    | 1,5          | 0,89          | 1,56                    |
| <u>Repolho</u>                          | 100g      | 23,3                    | 1,33         | 0,33          | 3,67                    |
| <u>Sal</u>                              | 1g        | -                       | -            | -             | -                       |
| <b>Valor Nutricional Médio por 100g</b> |           | <b>1412,6</b>           | <b>32,17</b> | <b>104,19</b> | <b>81,54</b>            |

### Método de Confeção: Cozido

### Método de Preparação:

1. Preparam-se os vegetais para a base da sopa (descascar, lavar e cortar): as batatas, as cebolas, as cenouras, o repolho, o alho francês, a curgete, os brócolos e a couve-flor;
2. Depois de preparados e devidamente higienizados, colocam-se numa panela com água, sal e um pouco de azeite;
3. Deixa-se cozer;
4. Após a cozedura, reduz-se o preparado a puré recorrendo a uma varinha mágica;
5. Adiciona-se o feijão vermelho, previamente preparado;
6. Deixar cozer;
7. Depois de tudo bem cozido, acrescentar o restante azeite;
8. Servir ainda quente.

### Alergénios

---

Substâncias ou Produtos que provocam alergias ou intolerância (REGULAMENTO (EU) Nº1169/2011 DO PARLAMENTO EUROPEU E DO CONSELHO de 25 de outubro de 2011:

<sup>1</sup>Leite e Lactose, <sup>2</sup>Peixe, <sup>3</sup>Ovo, <sup>4</sup>Glúten, <sup>5</sup>Amendoim, <sup>6</sup>Sementes de sésamo, <sup>7</sup>Frutos de casca Rija, <sup>8</sup>Mostarda, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Moluscos, <sup>11</sup>Crustáceos, <sup>12</sup>Tremçoço, <sup>13</sup>Dióxido de Enxofre e Sulfitos, <sup>14</sup>Soja

## Sopa de Couve-flor

| Ingrediente                                             | Capitação | Valor Energético (Kcal) | Proteína (g) | Lípidos (g) | Hidratos de Carbono (g) |
|---------------------------------------------------------|-----------|-------------------------|--------------|-------------|-------------------------|
| <u>Azeite</u>                                           | 5ml       | 45                      | -            | 5           | -                       |
| <u>Batata</u>                                           | 80g       | 71,5                    | 2            | -           | 15,4                    |
| <u>Cebola</u>                                           | 20g       | 3,4                     | 0,2          | -           | 0,6                     |
| <u>Couve-flor</u>                                       | 70g       | 21                      | 2,6          | 0,1         | 2,3                     |
| <u>Cenoura</u>                                          | 30g       | 5,7                     | 0,2          | -           | 1,3                     |
| <u>Curgete</u>                                          | 30g       | 5                       | 0,5          | 0,1         | 0,6                     |
| <u>Brócolos</u>                                         | 45g       | 12                      | 1,5          | 0,4         | 0,7                     |
| <u>Alho Francês</u>                                     | 70g       | 15                      | 1,3          | 0,2         | 2                       |
| <u>Repolho</u>                                          | 40g       | 8,8                     | 0,6          | 0,2         | 1,4                     |
| <u>Sal</u>                                              | 1g        | -                       | -            | -           | -                       |
| <b>Valor Nutricional Médio por porção de 250-300 ml</b> |           | <b>187,4</b>            | <b>8,9</b>   | <b>6</b>    | <b>24,3</b>             |

### Método de Confeção: Cozido

#### Método de Preparação:

1. Preparam-se os vegetais para a base da sopa (descascar, lavar e cortar): as batatas, as cebolas, as cenouras, o repolho, o alho francês, a curgete, os brócolos e a couve-flor;
2. Depois de preparados e devidamente higienizados, colocam-se numa panela com água, sal e um pouco de azeite;
3. Deixa-se cozer;
4. Após a cozedura, reduz-se o preparado a puré recorrendo a uma varinha mágica;
5. Adiciona-se o couve Flor, previamente preparado;
6. Deixar cozer;
7. Depois de tudo bem cozido, acrescentar o restante azeite;
8. Servir ainda quente.

### Alergénios

---

Substâncias ou Produtos que provocam alergias ou intolerância (REGULAMENTO (EU) N°1169/2011 DO PARLAMENTO EUROPEU E DO CONSELHO de 25 de outubro de 2011:

<sup>1</sup>Leite e Lactose, <sup>2</sup>Peixe, <sup>3</sup>Ovo, <sup>4</sup>Glúten, <sup>5</sup>Amendoim, <sup>6</sup>Sementes de sésamo, <sup>7</sup>Frutos de casca Rija, <sup>8</sup>Mostarda, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Moluscos, <sup>11</sup>Crustáceos, <sup>12</sup>Tremoço, <sup>13</sup>Dióxido de Enxofre e Sulfitos, <sup>14</sup>Soja



## Sopa de Couve-flor

| Ingrediente                             | Capitação | Valor Energético (Kcal) | Proteína (g) | Lípidos (g)   | Hidratos de Carbono (g) |
|-----------------------------------------|-----------|-------------------------|--------------|---------------|-------------------------|
| <u>Azeite</u>                           | 100ml     | 900                     | -            | 100           | -                       |
| <u>Batata</u>                           | 100g      | 85                      | 2,4          | -             | 18,5                    |
| <u>Cebola</u>                           | 100g      | 15                      | 1            | -             | 3                       |
| <u>Couve flor</u>                       | 100g      | 26,7                    | 1,5          | 0,89          | 1,56                    |
| <u>Cenoura</u>                          | 100g      | 20                      | 0,6          | -             | 4,4                     |
| <u>Curgete</u>                          | 100g      | 17                      | 1,59         | 0,29          | 2                       |
| <u>Brócolos</u>                         | 100g      | 26,7                    | 1,5          | 0,89          | 1,56                    |
| <u>Alho Francês</u>                     | 100g      | 21,4                    | 1,85         | 0,29          | 2,85                    |
| <u>Repolho</u>                          | 100g      | 23,3                    | 1,33         | 0,33          | 3,67                    |
| <u>Sal</u>                              | 1g        | -                       | -            | -             | -                       |
| <b>Valor Nutricional Médio por 100g</b> |           | <b>1135,1</b>           | <b>11,77</b> | <b>102,69</b> | <b>37,54</b>            |

### Método de Confeção: Cozido

### Método de Preparação:

1. Preparam-se os vegetais para a base da sopa (descascar, lavar e cortar): as batatas, as cebolas, as cenouras, o repolho, o alho francês, a curgete, os brócolos e a couve-flor;
2. Depois de preparados e devidamente higienizados, colocam-se numa panela com água, sal e um pouco de azeite;
3. Deixa-se cozer;
4. Após a cozedura, reduz-se o preparado a puré recorrendo a uma varinha mágica;
5. Adiciona-se o couve Flor, previamente preparado;
6. Deixar cozer;
7. Depois de tudo bem cozido, acrescentar o restante azeite;
8. Servir ainda quente.

### Alergénios

---

Substâncias ou Produtos que provocam alergias ou intolerância (REGULAMENTO (EU) Nº1169/2011 DO PARLAMENTO EUROPEU E DO CONSELHO de 25 de outubro de 2011:

<sup>1</sup>Leite e Lactose, <sup>2</sup>Peixe, <sup>3</sup>Ovo, <sup>4</sup>Glúten, <sup>5</sup>Amendoim, <sup>6</sup>Sementes de sésamo, <sup>7</sup>Frutos de casca Rija, <sup>8</sup>Mostarda, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Moluscos, <sup>11</sup>Crustáceos, <sup>12</sup>Tremçoço, <sup>13</sup>Dióxido de Enxofre e Sulfitos, <sup>14</sup>Soja

## Sopa de Ervilha

| Ingrediente                                             | Capitação | Valor Energético (Kcal) | Proteína (g) | Lípidos (g) | Hidratos de Carbono (g) |
|---------------------------------------------------------|-----------|-------------------------|--------------|-------------|-------------------------|
| <u>Azeite</u>                                           | 5ml       | 45                      | -            | 5           | -                       |
| <u>Batata</u>                                           | 80g       | 71,5                    | 2            | -           | 15,4                    |
| <u>Cebola</u>                                           | 20g       | 3,4                     | 0,2          | -           | 0,6                     |
| <u>Ervilha</u>                                          | 30g       | 12,9                    | 0,24         | 0,45        | 1,92                    |
| <u>Cenoura</u>                                          | 30g       | 5,7                     | 0,2          | -           | 1,3                     |
| <u>Alho Francês</u>                                     | 70g       | 15                      | 1,3          | 0,2         | 2                       |
| <u>Curgete</u>                                          | 30g       | 5                       | 0,5          | 0,1         | 0,6                     |
| <u>Brócolos</u>                                         | 45g       | 12                      | 1,5          | 0,4         | 0,7                     |
| <u>Couve flor</u>                                       | 45g       | 12                      | 1,5          | 0,4         | 0,7                     |
| <u>Sal</u>                                              | 1g        | -                       | -            | -           | -                       |
| <b>Valor Nutricional Médio por porção de 250-300 ml</b> |           | <b>182,5</b>            | <b>7,44</b>  | <b>6,55</b> | <b>23,22</b>            |

### Método de Confeção: Cozido

#### Método de Preparação:

1. Preparam-se os vegetais para a base da sopa (descascar, lavar e cortar): as batatas, as cebolas, as cenouras, o repolho, o alho francês, a curgete, os brócolos e a couve-flor;
2. Depois de preparados e devidamente higienizados, colocam-se numa panela com água, sal e um pouco de azeite;
3. Deixa-se cozer;
4. Após a cozedura, reduz-se o preparado a puré recorrendo a uma varinha mágica;
5. Adiciona-se as ervilhas;
6. Deixar cozer;
7. Depois de tudo bem cozido, acrescentar o restante azeite;
8. Servir ainda quente.

### Alergénios

---

Substâncias ou Produtos que provocam alergias ou intolerância (REGULAMENTO (EU) Nº1169/2011 DO PARLAMENTO EUROPEU E DO CONSELHO de 25 de outubro de 2011:

<sup>1</sup>Leite e Lactose, <sup>2</sup>Peixe, <sup>3</sup>Ovo, <sup>4</sup>Glúten, <sup>5</sup>Amendoim, <sup>6</sup>Sementes de sésamo, <sup>7</sup>Frutos de casca Rija, <sup>8</sup>Mostarda, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Moluscos, <sup>11</sup>Crustáceos, <sup>12</sup>Tremoço, <sup>13</sup>Dióxido de Enxofre e Sulfitos, <sup>14</sup>Soja

## Sopa de Ervilha

| Ingrediente                             | Capitação | Valor Energético (Kcal) | Proteína (g) | Lípidos (g)   | Hidratos de Carbono (g) |
|-----------------------------------------|-----------|-------------------------|--------------|---------------|-------------------------|
| <u>Azeite</u>                           | 100 ml    | 900                     | -            | 100           | -                       |
| <u>Batata</u>                           | 100g      | 85                      | 2,4          | -             | 18,5                    |
| <u>Cebola</u>                           | 100g      | 15                      | 1            | -             | 3                       |
| <u>Ervilha</u>                          | 100g      | 43                      | 0,8          | 1,5           | 6,4                     |
| <u>Cenoura</u>                          | 100g      | 20                      | 0,6          | -             | 4,4                     |
| <u>Alho Francês</u>                     | 100g      | 21,4                    | 1,85         | 0,29          | 2,85                    |
| <u>Curgete</u>                          | 100g      | 17                      | 1,59         | 0,29          | 2                       |
| <u>Brócolos</u>                         | 100g      | 26,7                    | 1,5          | 0,89          | 1,56                    |
| <u>couve flor</u>                       | 100g      | 26,7                    | 1,5          | 0,89          | 1,56                    |
| <u>Sal</u>                              | 100g      | -                       | -            | -             | -                       |
| <b>Valor Nutricional Médio por 100g</b> |           | <b>1154,8</b>           | <b>8,24</b>  | <b>103,86</b> | <b>40,27</b>            |

### Método de Confeção: Cozido

### Método de Preparação:

1. Preparam-se os vegetais para a base da sopa (descascar, lavar e cortar): as batatas, as cebolas, as cenouras, o repolho, o alho francês, a curgete, os brócolos e a couve-flor;
2. Depois de preparados e devidamente higienizados, colocam-se numa panela com água, sal e um pouco de azeite;
3. Deixa-se cozer;
4. Após a cozedura, reduz-se o preparado a puré recorrendo a uma varinha mágica;
5. Adiciona-se as ervilhas;
6. Deixar cozer;
7. Depois de tudo bem cozido, acrescentar o restante azeite;
8. Servir ainda quente.

### Alergénios

---

Substâncias ou Produtos que provocam alergias ou intolerância (REGULAMENTO (EU) Nº1169/2011 DO PARLAMENTO EUROPEU E DO CONSELHO de 25 de outubro de 2011:

<sup>1</sup>Leite e Lactose, <sup>2</sup>Peixe, <sup>3</sup>Ovo, <sup>4</sup>Glúten, <sup>5</sup>Amendoim, <sup>6</sup>Sementes de sésamo, <sup>7</sup>Frutos de casca Rija, <sup>8</sup>Mostarda, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Moluscos, <sup>11</sup>Crustáceos, <sup>12</sup>Tremoço, <sup>13</sup>Dióxido de Enxofre e Sulfitos, <sup>14</sup>Soja

## Sopa de Couve-Lombarda

| Ingrediente                                             | Capitação | Valor Energético (Kcal) | Proteína (g) | Lípidos (g) | Hidratos de Carbono (g) |
|---------------------------------------------------------|-----------|-------------------------|--------------|-------------|-------------------------|
| <u>Azeite</u>                                           | 5 ml      | 45                      | -            | 5           | -                       |
| <u>Batata</u>                                           | 80g       | 71.5                    | 2            | -           | 15,4                    |
| <u>Cebola</u>                                           | 20g       | 3,4                     | 0,2          | -           | 0,6                     |
| <u>Couve-Lombarda</u>                                   | 60g       | 22.8                    | 0,54         | 0,9         | 3,12                    |
| <u>Cenoura</u>                                          | 30g       | 5,7                     | 0,2          | -           | 1,3                     |
| <u>Alho Francês</u>                                     | 70g       | 15                      | 1,3          | 0,2         | 2                       |
| <u>Curgete</u>                                          | 30g       | 5                       | 0,5          | 0,1         | 0,6                     |
| <u>Brócolos</u>                                         | 45g       | 12                      | 1,5          | 0,4         | 0,7                     |
| <u>Couve-flor</u>                                       | 45g       | 12                      | 1,5          | 0,4         | 0,7                     |
| <u>Sal</u>                                              | 1g        | -                       | -            | -           | -                       |
| <b>Valor Nutricional Médio por porção de 250-300 ml</b> |           | <b>98,1</b>             | <b>7,74</b>  | <b>7</b>    | <b>24,42</b>            |

### Método de Confeção: Cozido

#### Método de Preparação:

1. Preparam-se os vegetais para a base da sopa (descascar, lavar e cortar): as batatas, as cebolas, as cenouras, o alho francês, a curgete, os brócolos e a couve-flor;
2. Depois de preparados e devidamente higienizados, colocam-se numa panela com água, sal e um pouco de azeite;
3. Deixa-se cozer;
4. Após a cozedura, reduz-se o preparado a puré recorrendo a uma varinha mágica;
5. Adiciona-se a couve-lombarda previamente preparada e higienizada;
6. Deixar cozer;
7. Depois de tudo bem cozido, acrescentar o restante azeite;
8. Servir ainda quente.

### Alergénios

---

Substâncias ou Produtos que provocam alergias ou intolerância (REGULAMENTO (EU) Nº1169/2011 DO PARLAMENTO EUROPEU E DO CONSELHO de 25 de outubro de 2011:

<sup>1</sup>Leite e Lactose, <sup>2</sup>Peixe, <sup>3</sup>Ovo, <sup>4</sup>Glúten, <sup>5</sup>Amendoim, <sup>6</sup>Sementes de sésamo, <sup>7</sup>Frutos de casca Rija, <sup>8</sup>Mostarda, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Moluscos, <sup>11</sup>Crustáceos, <sup>12</sup>Tremoço, <sup>13</sup>Dióxido de Enxofre e Sulfitos, <sup>14</sup>Soja

## Sopa de Couve-Lombarda

| Ingrediente                             | Capitação | Valor Energético (Kcal) | Proteína (g) | Lípidos (g)   | Hidratos de Carbono (g) |
|-----------------------------------------|-----------|-------------------------|--------------|---------------|-------------------------|
| <u>Azeite</u>                           | 100ml     | 900                     | -            | 100           | -                       |
| <u>Batata</u>                           | 100g      | 85                      | 2,4          | -             | 18,5                    |
| <u>Cebola</u>                           | 100g      | 15                      | 1            | -             | 3                       |
| <u>Couve-Lombarda</u>                   | 100g      | 38                      | 0,9          | 15            | 5,2                     |
| <u>Cenoura</u>                          | 100g      | 20                      | 0,6          | -             | 4,4                     |
| <u>Alho Francês</u>                     | 100g      | 21,4                    | 1,85         | 0,29          | 2,85                    |
| <u>Curgete</u>                          | 100g      | 17                      | 1,59         | 0,29          | 2                       |
| <u>Brócolos</u>                         | 100g      | 26,7                    | 1,5          | 0,89          | 1,56                    |
| <u>couve flor</u>                       | 100g      | 26,7                    | 1,5          | 0,89          | 1,56                    |
| <u>Sal</u>                              | 1 g       | -                       | -            | -             | -                       |
| <b>Valor Nutricional Médio por 100g</b> |           | <b>1149,8</b>           | <b>7,74</b>  | <b>117,36</b> | <b>39,07</b>            |

### Método de Confeção: Cozido

#### Método de Preparação:

1. Preparam-se os vegetais para a base da sopa (descascar, lavar e cortar): as batatas, as cebolas, as cenouras, o alho francês, a curgete, os brócolos e a couve-flor;
2. Depois de preparados e devidamente higienizados, colocam-se numa panela com água, sal e um pouco de azeite;
3. Deixa-se cozer;
4. Após a cozedura, reduz-se o preparado a puré recorrendo a uma varinha mágica;
5. Adiciona-se a couve-lombarda previamente preparada e higienizada;
6. Deixar cozer;
7. Depois de tudo bem cozido, acrescentar o restante azeite;
8. Servir ainda quente.

### Alergénios

---

Substâncias ou Produtos que provocam alergias ou intolerância (REGULAMENTO (EU) Nº1169/2011 DO PARLAMENTO EUROPEU E DO CONSELHO de 25 de outubro de 2011:

<sup>1</sup>Leite e Lactose, <sup>2</sup>Peixe, <sup>3</sup>Ovo, <sup>4</sup>Glúten, <sup>5</sup>Amendoim, <sup>6</sup>Sementes de sésamo, <sup>7</sup>Frutos de casca Rija, <sup>8</sup>Mostarda, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Moluscos, <sup>11</sup>Crustáceos, <sup>12</sup>Tremoço, <sup>13</sup>Dióxido de Enxofre e Sulfitos, <sup>14</sup>Soja