

## Fichas Técnicas de Sopas

Nº1	Creme de abóbora	Ingredientes	Peso Edível (g)	Peso Bruto (g)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)	Calorias
<b>Confecção:</b>	<b>cozido</b>	batata	80,0	92,0	2,0	0,0	15,4	69,4
<b>Modo de Preparação</b>		abóbora	60,0	92,3	0,2	0,1	1,0	5,9
<p>Descascam-se as batatas de véspera e guardam-se devidamente refrigeradas e acondicionadas. No dia, aquece-se a água temperada com sal até que ferva e juntam-se a abóbora, a cebola e a batata partidas; deixam-se cozer para depois triturar. Por fim, junta-se a massa e quando esta estiver quase cozida, acrescentam-se o azeite e os coentros higienizados e picados.</p>		cebola	15,0	16,9	0,1	0,0	0,5	2,7
		massa pevide	5,0	5,0	0,6	0,1	3,5	17,3
		azeite (ml)	4,5	4,5	0,0	4,5	0,0	40,5
		sal						
		coentros						
<b>Total</b>			<b>165</b>	<b>211</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>20</b>	<b>136</b>

Nº2	Feijão Verde	Ingredientes	Peso Edível (g)	Peso Bruto (g)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)	Calorias
<b>Confecção:</b>	<b>cozido</b>	batata	100,0	114,9	2,5	0,0	19,2	86,8
<b>Modo de Preparação</b>		cenoura	30,0	36,6	0,2	0,0	1,3	6,0
<p>Descascam-se as batatas de véspera e guardam-se no frigorífico, devidamente resguardadas e acondicionadas. No dia, ferve-se a água já temperada com sal, juntam-se a batata, a cenoura e a cebola peladas e partidas aos bocados; deixam-se cozer e trituram-se. Entretanto, numa panela com água a ferver e um ramo de segurelha coze-se o feijão partido em losangos. Por fim, junta-se o preparado anterior ao puré e tempera-se com o azeite.</p>		cebola	15,0	16,9	0,1	0,0	0,5	2,7
		feijão verde	20,0	21,1	0,4	0,1	0,8	5,1
		azeite (ml)	4,5	4,5	0,0	4,5	0,0	40,5
		sal						
		segurelha						
<b>Total</b>			<b>170</b>	<b>194</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>22</b>	<b>141</b>

## Fichas Técnicas de Sopas

Nº3	Creme de legumes	Ingredientes	Peso Edível (g)	Peso Bruto (g)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)	Calorias
<b>Confeção:</b>	<b>cozido</b>	batata	80,0	92,0	2,0	0,0	15,4	69,4
<b>Modo de Preparação</b>		cenoura	15,0	18,3	0,1	0,0	0,7	3,0
Descascam-se as batatas de véspera e guardam-se no frigorífico, devidamente resguardadas com película aderente. No dia, descascam-se a cenoura e o nabo e arranja-se a couve, juntam-se estes ingredientes com a batata e cozem-se em água temperada com sal. Por fim, tritura-se tudo e junta-se o azeite.		cebola	10,0	11,2	0,1	0,0	0,3	1,8
		couve - lombarda	25,0	31,6	0,6	0,1	0,5	5,0
		nabo (cabeça)	10,0	19,6	0,0	0,0	0,3	1,7
		azeite (ml)	4,5	4,5	0,0	4,5	0,0	40,5
		sal						
		<b>Total</b>	<b>145</b>	<b>177</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>17</b>	<b>121</b>

Nº4	Espinafres	Ingredientes	Peso Edível (g)	Peso Bruto (g)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)	Calorias
<b>Confeção:</b>	<b>cozido</b>	batata	80,0	92,0	2,0	0,0	15,4	69,4
<b>Modo de Preparação</b>		cenoura	15,0	18,3	0,1	0,0	0,7	3,0
Descascam-se as batatas de véspera e guardam-se devidamente refrigeradas e acondicionadas. No dia, aquece-se a água temperada com sal até que ferva, juntam-se a cenoura e a cebola peladas e a batata partidas aos bocados; deixam-se cozer e trituram-se. Entretanto, numa panela com água a ferver cozem-se as folhas de espinafre. Por fim, junta-se o azeite e os espinafres (com a respectiva água) ao puré.		cebola	10,0	11,2	0,1	0,0	0,3	1,8
		espinafres	40,0	50,6	1,0	0,4	0,3	8,7
		azeite (ml)	4,5	4,5	0,0	4,5	0,0	40,5
		sal						
		<b>Total</b>	<b>150</b>	<b>177</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>17</b>	<b>123</b>

## Fichas Técnicas de Sopas

Nº5	Feijão branco c/agrião	Ingredientes	Peso Edível (g)	Peso Bruto (g)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)	Calorias
<b>Confeção:</b>	<b>cozido</b>	batata	35	40,2	0,9	0,0	6,7	30,4
<b>Modo de Preparação</b>		feijão branco (seco)	25	25,0	5,3	0,4	11,0	68,1
De véspera deixa-se o feijão a hidratar devidamente refrigerado e acondicionado, descascam-se também as batatas, reservando-as da mesma forma. No dia, põe-se em água a ferver o feijão e quando este estiver cozido juntam-se as batatas, e a cenoura e a cebola descascadas; quando tudo estiver macio tritura-se. Por fim, adicionam-se o azeite e as folhas de agrião (que entretanto se cozeram) e a respectiva água de cozedura.		cenoura	15	18,3	0,1	0,0	0,7	3,0
		cebola	15	16,9	0,1	0,0	0,5	2,7
		agrião	40	111,1	0,4	0,2	0,2	3,5
		azeite (ml)	4,5	4,5	0,0	4,5	0,0	40,5
		sal						
		<b>Total</b>	<b>135</b>	<b>216</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>19</b>	<b>148</b>

Nº6	Creme de Alho francês	Ingredientes	Peso Edível (g)	Peso Bruto (g)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)	Calorias
<b>Confeção:</b>	<b>cozido</b>	batata	100,0	114,9	2,5	0,0	19,2	86,8
<b>Modo de Preparação</b>		cenoura	15,0	18,3	0,1	0,0	0,7	3,0
Descascam-se as batatas de véspera e guardam-se no frigorífico, devidamente resguardadas com película aderente. No dia, descascam-se a cenoura e a cebola e arranja-se o alho francês e cozem-se estes legumes com as batatas, na água a ferver temperada com sal. Quando tudo estiver cozido junta-se o azeite e tritura-se.		cebola	10,0	11,2	0,1	0,0	0,3	1,8
		alho-francês	25,0	44,6	0,5	0,1	0,7	5,4
		azeite (ml)	4,5	4,5	0,0	4,5	0,0	40,5
		sal						
		<b>Total</b>	<b>155</b>	<b>194</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>21</b>	<b>137</b>

## Fichas Técnicas de Sopas

Nº7	Abóbora e feijão encarnado	Ingredientes	Peso Edível (g)	Peso Bruto (g)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)	Calorias
<b>Confecção:</b>	<b>cozido</b>	batata	35,0	40,2	0,9	0,0	6,7	30,4
<b>Modo de Preparação</b>		abóbora	40,0	61,5	0,1	0,1	0,7	3,9
De véspera deixa-se o feijão a hidratar devidamente refrigerado e acondicionado, descascam-se também as batatas reservando-as da mesma forma. No dia, põe-se em água a ferver o feijão e quando este estiver cozido juntam-se as batatas, a abóbora e a cebola descascadas. Por fim, quando tudo estiver macio junta-se o azeite e tritura-se.		feijão encarnado (seco)	25,0	25,0	5,5	0,4	10,7	67,6
		cebola	10,0	11,2	0,1	0,0	0,3	1,8
		alho	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,3
		azeite (ml)	4,5	4,5	0,0	4,5	0,0	40,5
		sal						
		<b>Total</b>	<b>115</b>	<b>143</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>18</b>	<b>144</b>

Nº8	Couve Branca	Ingredientes	Peso Edível (g)	Peso Bruto (g)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)	Calorias
<b>Confecção:</b>	<b>cozido</b>	batata	100,0	114,9	2,5	0,0	19,2	86,8
<b>Modo de Preparação</b>		cenoura	25,0	30,5	0,2	0,0	1,1	5,0
Descascam-se as batatas de véspera e guardam-se devidamente refrigeradas e acondicionadas. No dia, aquece-se a água temperada com sal até que ferva, juntam-se a cenoura e a cebola arrançadas e a batata partidas aos bocados e deixam-se cozer para depois triturar. Por fim, acrescenta-se a couve em juliana previamente cozida (e a respectiva água de cozedura) e o azeite.		cebola	10,0	11,2	0,1	0,0	0,3	1,8
		couve - branca	25,0	33,3	0,4	0,1	0,9	5,8
		azeite (ml)	4,5	4,5	0,0	4,5	0,0	40,5
		sal						
		<b>Total</b>	<b>165</b>	<b>194</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>21</b>	<b>140</b>

## Fichas Técnicas de Sopas

Nº9	Agrião	Ingredientes	Peso Edível (g)	Peso Bruto (g)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)	Calorias
<b>Confecção:</b>	<b>cozido</b>	batata	80,0	92,0	2,0	0,0	15,4	69,4
<b>Modo de Preparação</b>		cenoura	15,0	18,3	0,1	0,0	0,7	3,0
Descascam-se as batatas de véspera e guardam-se devidamente refrigeradas e acondicionadas. No dia, aquece-se a água temperada com sal até que ferva, juntam-se a cenoura e a cebola arrançadas e a batata partidas aos bocados e deixam-se cozer para depois triturar. Entretanto, numa panela com água a ferver cozem-se as folhas de agrião. Por fim, junta-se o azeite e o agrião (com a água) ao puré.		cebola	10,0	11,2	0,1	0,0	0,3	1,8
		agrião (folhas)	40,0	111,1	0,4	0,2	0,2	3,5
		azeite (ml)	4,5	4,5	0,0	4,5	0,0	40,5
		sal						
		<b>Total</b>	<b>150</b>	<b>237</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>16</b>	<b>118</b>

Nº10	Ervilhas e ovo	Ingredientes	Peso Edível (g)	Peso Bruto (g)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)	Calorias
<b>Confecção:</b>	<b>cozido</b>	batata	80,0	92,0	2,0	0,0	15,4	69,4
<b>Modo de Preparação</b>		cenoura	15,0	18,3	0,1	0,0	0,7	3,0
Descascam-se as batatas de véspera e guardam-se devidamente refrigeradas e acondicionadas. No dia, aquece-se a água temperada com sal até que ferva, juntam-se a cenoura e a cebola arrançadas, a batata partidas aos bocados e a polpa de tomate. Coze-se tudo, tritura-se, junta-se o ovo em fio e o azeite. Aromatiza-se com hortelã higienizada.		cebola	10,0	11,2	0,1	0,0	0,3	1,8
		ervilhas (congeladas)	30,0	30,0	1,6	0,2	2,1	16,1
		ovo inteiro pasteurizado (ml)	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1
		azeite (ml)	4,5	4,5	0,0	4,5	0,0	40,5
		tomate	3,5	3,5	0,0	0,0	0,1	0,7
		alho	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,3
		hortelã						
		sal						
		<b>Total</b>	<b>144</b>	<b>160</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>19</b>	<b>132</b>

## Fichas Técnicas de Sopas

Nº11	Abóbora e couve - flor	Ingredientes	Peso Edível (g)	Peso Bruto (g)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)	Calorias
<b>Confeção:</b>	<b>cozido</b>	batata	80,0	92,0	2,0	0,0	15,4	69,4
<b>Modo de Preparação</b>		couve-flor	30,0	34,5	1,1	0,1	1,0	8,9
Descascam-se as batatas de véspera e guardam-se devidamente refrigeradas e acondicionadas. No dia, aquece-se a água temperada com sal até que ferva, juntam-se os restantes vegetais arranjados e deixam-se cozer para depois triturar. Por fim, acrescentam-se o azeite e os coentros higienizados e picados.		abóbora	40,0	48,8	0,1	0,1	0,7	3,9
		cebola	10,0	11,2	0,1	0,0	0,3	1,8
		azeite (ml)	4,5	4,5	0,0	4,5	0,0	40,5
		sal						
		coentros						
		<b>Total</b>	<b>165</b>	<b>191</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>17</b>	<b>125</b>

Nº12	Feijão Vermelho c/couve lombarda	Ingredientes	Peso Edível (g)	Peso Bruto (g)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)	Calorias
<b>Confeção:</b>	<b>cozido</b>	batata	35,0	40,2	0,9	0,0	6,7	30,4
<b>Modo de Preparação</b>		feijão encarnado (seco)	25,0	25,0	5,5	0,4	10,7	67,6
De véspera deixa-se o feijão a hidratar devidamente refrigerado e acondicionado, descascam-se também as batatas reservando-as da mesma forma. No dia, põe-se em água a ferver o feijão e quando estiver cozido juntam-se os restantes vegetais arranjados e partidos, excepto a couve. Quando o preparado estiver macio tritura-se, junta-se a couve em juliana previamente cozida e a respectiva água de cozedura. Por fim, tempera-se com o azeite.		cenoura	15,0	18,3	0,1	0,0	0,7	3,0
		cebola	10,0	11,2	0,1	0,0	0,3	1,8
		couve lombarda	35,0	44,3	0,8	0,1	0,7	6,9
		alho	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,3
		azeite (ml)	4,5	4,5	0,0	4,5	0,0	40,5
		sal						
		<b>Total</b>	<b>125</b>	<b>144</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>19</b>	<b>150</b>

## Fichas Técnicas de Sopas

Nº13	Creme de nabijas	Ingredientes	Peso Edível (g)	Peso Bruto (g)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)	Calorias
<b>Confecção:</b>	<b>cozido</b>	batata	100,0	114,9	2,5	0,0	19,2	86,8
<b>Modo de Preparação</b>		cenoura	15,0	18,3	0,1	0,0	0,7	3,0
Descascam-se as batatas de véspera e guardam-se no frigorífico, devidamente resguardadas com película aderente. No dia, descascam-se a cenoura e a cebola e o nabo e as folhas de nabija, coze-se tudo na água a ferver temperada com sal. Quando tudo estiver cozido tritura-se e junta-se o azeite.		cebola	10,0	11,2	0,1	0,0	0,3	1,8
		nabo	10,0	19,6	0,0	0,0	0,3	1,7
		nabijas (grelos de nabo)	40,0	83,3	1,0	0,2	0,9	9,3
		azeite (ml)	4,5	4,5	0,0	4,5	0,0	40,5
		sal						
		<b>Total</b>	<b>180</b>	<b>252</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>21</b>	<b>143</b>

Nº14	Creme de cenoura e grão	Ingredientes	Peso Edível (g)	Peso Bruto (g)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)	Calorias
<b>Confecção:</b>	<b>cozido</b>	batata	35,0	40,2	0,9	0,0	6,7	30,4
<b>Modo de Preparação</b>		grão (seco)	25,0	25,0	4,8	1,3	12,9	81,7
Dois dias antes deixa-se o grão a hidratar devidamente refrigerado e acondicionado, descascam-se também as batatas reservando-as da mesma forma. No dia, põe-se em água a ferver o grão e quando este estiver cozido juntam-se as batatas, a cenoura e a cebola descascadas. Por fim, quando tudo estiver macio junta-se o azeite e tritura-se.		cenoura	30,0	36,6	0,2	0,0	1,3	6,0
		cebola	10,0	11,2	0,1	0,0	0,3	1,8
		azeite (ml)	4,5	4,5	0,0	4,5	0,0	40,5
		sal						
		<b>Total</b>	<b>105</b>	<b>118</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>21</b>	<b>160</b>

## Fichas Técnicas de Sopas

Nº15	Juliana	Ingredientes	Peso Edível (g)	Peso Bruto (g)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)	Calorias
<b>Confeção:</b>	<b>cozido</b>	batata	80,0	92,0	2,0	0,0	15,4	69,4
<b>Modo de Preparação</b>		cenoura	15,0	18,3	0,1	0,0	0,7	3,0
Descascam-se as batatas de véspera e guardam-se devidamente refrigeradas e acondicionadas. No dia, aquece-se a água temperada com sal até que ferva, juntam-se a cenoura e a cebola arrançadas e a batata partidas aos bocados e deixam-se cozer. Quando os legumes estiverem cozidos trituram-se, junta-se a couve em juliana previamente cozida e a respectiva água de cozedura. Por fim, tempera-se com o azeite.		cebola	10,0	11,2	0,1	0,0	0,3	1,8
		couve lombarda	35,0	44,3	0,8	0,1	0,7	6,9
		azeite (ml)	4,5	4,5	0,0	4,5	0,0	40,5
		sal						
		<b>Total</b>	<b>145</b>	<b>170</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>17</b>	<b>122</b>

Nº16	Nabiça	Ingredientes	Peso Edível (g)	Peso Bruto (g)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)	Calorias
<b>Confeção:</b>	<b>cozido</b>	batata	80,0	92,0	2,0	0,0	15,4	69,4
<b>Modo de Preparação</b>		cenoura	15,0	18,3	0,1	0,0	0,7	3,0
Descascam-se as batatas de véspera e guardam-se devidamente refrigeradas e acondicionadas. No dia, aquece-se a água temperada com sal até que ferva, juntam-se a cenoura e a cebola arrançadas e a batata partidas aos bocados e deixam-se cozer para depois triturar. Juntam-se as folhas de nabiças previamente cozidas e a respectiva água de cozedura. Por fim, tempera-se com o azeite.		cebola	10,0	11,2	0,1	0,0	0,3	1,8
		nabo	20,0	39,2	0,1	0,1	0,6	3,4
		nabiças (grelos de nabo)	40,0	83,3	1,0	0,2	0,9	9,3
		azeite (ml)	4,5	4,5	0,0	4,5	0,0	40,5
		sal						
		<b>Total</b>	<b>170</b>	<b>249</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>18</b>	<b>127</b>

## Fichas Técnicas de Sopas

Nº17	Feijão Frade c/agrião	Ingredientes	Peso Edível (g)	Peso Bruto (g)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)	Calorias
<b>Confecção:</b>	<b>cozido</b>	batata	35,0	40,2	0,9	0,0	6,7	30,4
<b>Modo de Preparação</b>		feijão frade (seco)	25,0	25,0	5,7	0,3	13,8	80,8
De véspera deixa-se o feijão a hidratar devidamente refrigerado e acondicionado, descascam-se também as batatas reservando-as da mesma forma. No dia, põe-se em água a ferver o feijão e quando este estiver cozido juntam-se os restantes vegetais arrançados e partidos, com excepção do agrião que se coze à parte. Quando o preparado anterior estiver cozido tritura-se, e junta-se o agrião, a sua água de cozedura e o azeite.		cenoura	15,0	18,3	0,1	0,0	0,7	3,0
		cebola	10,0	11,2	0,1	0,0	0,3	1,8
		agrião	40,0	111,1	0,4	0,2	0,2	3,5
		azeite (ml)	4,5	4,5	0,0	4,5	0,0	40,5
		sal						
		<b>Total</b>	<b>130</b>	<b>210</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>22</b>	<b>160</b>

Nº18	Caldo Verde	Ingredientes	Peso Edível (g)	Peso Bruto (g)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)	Calorias
<b>Confecção:</b>	<b>cozido</b>	batata	100,0	114,9	2,5	0,0	19,2	86,8
<b>Modo de Preparação</b>		caldo verde	30,0	30,0	0,7	0,1	0,9	7,7
Descascam-se as batatas de véspera e guardam-se devidamente refrigeradas e acondicionadas. No dia, aquece-se a água temperada com sal até que ferva, juntam-se a cebola e o alho arrançados e deixam-se cozer para depois triturar. Entretanto dá-se uma cozedura prévia à couve. Por fim, acrescentam-se a couve (e uma parte da água da cozedura), o chouriço e o azeite.		cebola	10,0	11,2	0,1	0,0	0,3	1,8
		alho	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,3
		chouriço	5,0	5,0	1,0	2,2	0,0	23,8
		azeite (ml)	3,0	3,0	0,0	3,0	0,0	27,0
		sal						
		<b>Total</b>	<b>149</b>	<b>165</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>20</b>	<b>147</b>

## Fichas Técnicas de Sopas

Nº19	Cenoura	Ingredientes	Peso Edível (g)	Peso Bruto (g)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)	Calorias
<b>Confeção:</b>	<b>cozido</b>	batata	80,0	92,0	2,0	0,0	15,4	69,4
<b>Modo de Preparação</b>		cenoura	60,0	73,2	0,4	0,0	2,6	12,0
Descascam-se as batatas de véspera e guardam-se devidamente refrigeradas e acondicionadas. No dia, aquece-se a água temperada com sal até que ferva, juntam-se a cenoura e a cebola partidas à batata e deixam-se cozer para depois triturar. Por fim, acrescentam-se a massa e o azeite e a salsa higienizada e picada.		cebola	10,0	11,2	0,1	0,0	0,3	1,8
		massa letras	5,0	5,0	0,6	0,1	3,5	17,3
		azeite (ml)	4,5	4,5	0,0	4,5	0,0	40,5
		sal						
		salsa						
<b>Total</b>			<b>160</b>	<b>186</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>22</b>	<b>141</b>

Nº20	Peixe	Ingredientes	Peso Edível (g)	Peso Bruto (g)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)	Calorias
<b>Confeção:</b>	<b>cozido</b>	pescada (lombo)	15,0	15,0	2,6	0,2	0,0	12,1
<b>Modo de Preparação</b>		batata	80,0	92,0	2,0	0,0	15,4	69,4
De véspera descascam-se as batatas e deixa-se a descongelar o peixe, tudo devidamente refrigerado e acondicionado. No dia, enquanto se coze o peixe, arranjam-se as cebolas e o alho francês. Aproveita-se a água de cozedura do peixe para cozer os vegetais, juntando mais, a ferver, se necessário. Depois de estarem cozidos trituram-se e junta-se o peixe em lascas. Por fim, acrescentam-se o azeite e os coentros higienizados e picados.		cebola	15,0	16,9	0,1	0,0	0,5	2,7
		alho francês	5,0	8,9	0,1	0,0	0,1	1,1
		tomate (polpa)	30,0	30,0	0,3	0,1	1,0	5,9
		azeite (ml)	4,5	4,5	0,0	4,5	0,0	40,5
		sal						
		coentros						
<b>Total</b>			<b>150</b>	<b>167</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>17</b>	<b>132</b>

## Fichas Técnicas de Sopas

Nº21	Abóbora e nabiças	Ingredientes	Peso Edível (g)	Peso Bruto (g)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)	Calorias
<b>Confeção:</b>	<b>cozido</b>	batata	80,0	92,0	2,0	0,0	15,4	69,4
<b>Modo de Preparação</b>		abóbora	40,0	61,5	0,1	0,1	0,7	3,9
Descascam-se as batatas de véspera e guardam-se devidamente refrigeradas e acondicionadas. No dia, aquece-se a água temperada com sal até que ferva, juntam-se os restantes vegetais arranjados, excepto as nabiças e deixam-se cozer para depois triturar. Juntam-se as folhas de nabiças previamente cozidas e a respectiva água de cozedura. Por fim, tempera-se com o azeite.		nabo	20,0	39,2	0,1	0,1	0,6	3,4
		cebola	10,0	11,2	0,1	0,0	0,3	1,8
		nabiças (grelos de nabo)	40,0	83,3	1,0	0,2	0,9	9,3
		azeite (ml)	4,5	4,5	0,0	4,5	0,0	40,5
		sal						
<b>Total</b>			<b>195</b>	<b>292</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>18</b>	<b>128</b>

Nº22	Grão e espinafres	Ingredientes	Peso Edível (g)	Peso Bruto (g)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)	Calorias
<b>Confeção:</b>	<b>cozido</b>	batata	35,0	40,2	0,9	0,0	6,7	30,4
<b>Modo de Preparação</b>		grão (seco)	25,0	25,0	4,8	1,3	12,9	81,7
Dois dias antes deixa-se o grão a hidratar devidamente refrigerado e acondicionado, descascam-se também as batatas reservando-as da mesma forma. No dia, põe-se em água a ferver o grão e quando este estiver cozido juntam-se as batatas e a cebola descascadas. Entretanto, numa panela com água a ferver cozem-se as folhas de espinafre. Por fim, junta-se o azeite e os espinafres (com a respectiva água) ao puré.		cebola	10,0	11,2	0,1	0,0	0,3	1,8
		espinafres (frescos)	40,0	50,6	1,0	0,4	0,3	8,7
		azeite (ml)	4,5	4,5	0,0	4,5	0,0	40,5
		sal						
<b>Total</b>			<b>115</b>	<b>132</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>20</b>	<b>163</b>



## Fichas Técnicas de Sopas

Nº25	Creme de ervilhas	Ingredientes	Peso Edível (g)	Peso Bruto (g)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)	Calorias
<b>Confeção:</b>	<b>cozido</b>	batata	80,0	92,0	2,0	0,0	15,4	69,4
<b>Modo de Preparação</b>		cebola	20,0	22,5	0,2	0,0	0,6	3,6
Descascam-se as batatas de véspera e guardam-se devidamente refrigeradas e acondicionadas. No dia, aquece-se a água temperada com sal até que ferva, juntam-se todos os vegetais cozer para depois triturar. Por fim, acrescenta-se o azeite.		ervilhas (congeladas)	30,0	30,0	1,6	0,2	2,1	16,1
		alho	0,5	0,7	0,0	0,0	0,1	0,3
		azeite (ml)	4,5	4,5	0,0	4,5	0,0	40,5
		sal (q.b.)						
		<b>Total</b>	<b>135</b>	<b>150</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>18</b>	<b>130</b>

### Abreviaturas:

Prot. - Proteínas ; Líp. - Lípidos ou gorduras ; H.C. - Hidratos de Carbono