

Identificação da Instituição:

IDEIA- Instituto para o desenvolvimento educativo integrado na acção

Designação de prato:

Arroz vegetariano (arroz com cogumelos, cenoura, feijão-verde, ervilhas e milho) e salada de alface

Ficha Técnica nº:

V.001

Ingrediente	Capitação Bruta (g)					
	Creche	Jl	1º Ciclo	2º e 3º Ciclo	Secundário	Adultos
Arroz	20,00	30,00	40,00	50,00	60,00	80,00
Cebola	30,00	40,00	40,00	50,00	50,00	20,00
Cenoura	40,00	50,00	50,00	80,00	80,00	50,00
Feijão-Verde	30,00	40,00	50,00	80,00	100,00	100,00
Tomate	25,00	35,00	35,00	45,00	45,00	50,00
Cogumelos	40,00	50,00	60,00	75,00	90,00	90,00
Ervilhas	115,00	130,00	160,00	200,00	230,00	230,00
Milho Doce	20,00	25,00	25,00	35,00	50,00	30,00
Alface	20,00	50,00	50,00	100,00	100,00	30,00
Vinagre	0,30	0,50	1,00	2,00	2,00	2,00
Azeite	2,00	3,00	5,00	7,00	9,00	9,00
Alho	1,00	1,20	1,50	2,00	2,00	2,00
Soma peso	343,30	454,70	517,50	726,00	818,00	693,00

Declaração Nutricional (por partes edíveis)								
		Valor Energético (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos		Hidratos de Carbono		Sal (g)
				(g)	Dos quais ácidos gordos saturados (g)	(g)	Dos quais açúcares (g)	
Creche	Por refeição	220,51	10,27	3,40	0,54	32,34	24,46	0,74
	Por 100g	71,39	3,32	1,10	0,18	10,47	7,92	0,24
Jl	Por refeição	290,83	12,70	4,75	0,75	43,67	35,03	0,83
	Por 100g	73,17	3,19	1,19	0,19	10,99	8,81	0,21
1º Ciclo	Por refeição	369,38	15,38	7,02	1,09	54,15	44,51	0,92
	Por 100g	80,71	3,36	1,53	0,24	11,83	9,73	0,20
2º e 3º Ciclo	Por refeição	481,88	20,07	9,67	1,50	69,84	57,32	1,15
	Por 100g	76,85	3,20	1,54	0,24	11,14	9,14	0,18
Secundário	Por refeição	579,01	23,42	12,24	1,90	83,44	67,94	1,34
	Por 100g	80,97	3,28	1,71	0,27	11,67	9,50	0,19
Adultos	Por refeição	615,86	23,25	11,90	1,86	93,36	82,01	1,18
	Por 100g	96,97	3,66	1,87	0,29	14,70	12,91	0,19

Modo de preparação/confecção

Na basculante, coloque o azeite, o alho e a cebola e deixe refogar. Quando dourar, adicione o tomate, cenoura, ervilhas, feijão verde e os cogumelos. Envolve tudo e deixe refogar até que os cogumelos soltem os seus sucos. Acrescente água de forma a preparar um caldo. Paralelamente, coza o arroz numa panela temperada com sal. Quando estiver cozido, junto ao refogado inicial com milho doce e envolva. Corrigir os temperos se for necessário. Para a salada: desinfeta-se a alface com uma solução clorada. Corta-se a alface em bocados. Tempera-se com azeite, vinagre e sal.

Substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias

Este prato pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. Este prato contém sufitos.

Recomendações

Manter o prato a uma temperatura superior ou igual a 65°C.

Observações

O tomate poderá ser substituído por polpa de tomate.