

FICHAS TÉCNICAS FRUTA/SOBREMESAS

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ ml)	Preparação/Confeção	
1	Fruta_JI	Kiwi	80	Lavar e desinfetar segundo as recomendações do manual de qualidade. Colocar a fruta em frio devidamente acondicionado e/ou colocar individualmente em taças e expor na linha de self, num horário o mais próximo possível da hora de servir.	
		Morangos	120,0		
		Banana	75,0		
		Cereja	120,0		
		Pêssego	80,0		
		Nectarina	80,0		
		Clementina	80,0		
		Maçã	80,0		
		Pêra	80,0		
		Tangerina	80,0		
		Uva	120,0		
		Laranja	80,0		
		Ananás	85,0		
		Alperce	50,0		
		Melancia	125,0		
		Ameixa	60,0		
		Nêspera	60,0		
	Melão	90,0			
	Meloa	150,0			
	Fruta_1ºCEB	Kiwi	80,0		
		Morangos	120,0		
		Banana	75,0		
		Cereja	120,0		
		Pêssego	80,0		
		Nectarina	80,0		
		Clementina	80,0		
		Maçã	80,0		
		Pêra	80,0		
		Tangerina	80,0		
		Uva	120,0		
Laranja		80,0			
Ananás		85,0			
Alperce		100,0			
Melancia		125,0			
Ameixa		120,0			
Nêspera		120,0			
Melão	90,0				
Meloa	150,0				
Fruta_2º e 3ºCEB	Kiwi	160,0			
	Morangos	150,0			
	Banana	150,0			
	Cereja	150,0			
	Pêssego	160,0			
	Nectarina	160,0			
	Clementina	160,0			
	Maçã	160,0			
	Pêra	160,0			
	Tangerina	160,0			
	Uva	150,0			
	Laranja	160,0			
	Ananás	170,0			
	Alperce	150,0			
	Melancia	250,0			
	Ameixa	180,0			
	Nêspera	180,0			
Melão	180,0				
Meloa	300,0				
Fruta_Secundário	Kiwi	160,0			
	Morangos	150,0			
	Banana	150,0			
	Cereja	150,0			
	Pêssego	160,0			
	Nectarina	160,0			
	Clementina	160,0			
	Maçã	160,0			
	Pêra	160,0			
	Tangerina	160,0			
	Uva	150,0			
	Laranja	160,0			
	Ananás	170,0			
	Alperce	150,0			
	Melancia	250,0			
	Ameixa	180,0			
	Nêspera	180,0			
Melão	180,0				
Meloa	300,0				

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ ml)	Preparação/Confeção
2	Fruta cozida (Maçã/Pêra) JI	Maçã / Pêra	80,0	Descascar e lavar a fruta sem lhe retirar o cabo. Levar a cozer em água a ferver com raspas de limão ou colocar em tabuleiro perfurado e levar ao forno convetor a cozer a vapor, polvilhado com raspas de limão. Polvilhar a gosto com canela antes de consumir.
		Canela	0,1	
		Limão	10,0	
	Fruta cozida (Maçã/Pêra) 1ºCEB	Maçã / Pêra	80,0	
		Canela	0,1	
		Limão	10,0	
	Fruta cozida (Maçã/Pêra) 2º e 3ºCEB	Maçã / Pêra	160,0	
		Canela	0,1	
		Limão	10,0	
	Fruta cozida (Maçã/Pêra) Secundário	Maçã / Pêra	160,0	
		Canela	0,1	
		Limão	10,0	

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ ml)	Preparação/Confeção
3	Fruta assada (Maçã/Pêra) JI	Maçã / Pêra	80,0	Lavar e retirar a parte central (caroço e sementes) da fruta. Colocar a fruta num tabuleiro, polvilhar com canela e regar com um pouco de água. Levar ao forno até assar.
		Canela	0,1	
	Fruta assada (Maçã/Pêra) 1ºCEB	Maçã / Pêra	80,0	
		Canela	0,1	
	Fruta assada (Maçã/Pêra) 2ºe 3ºCEB	Maçã / Pêra	160,0	
		Canela	0,1	
	Fruta assada (Maçã/Pêra) Secundário	Maçã / Pêra	160,0	
		Canela	0,1	

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ ml)	Preparação/Confeção
4	Arroz doce_JI	Arroz p/ Arroz Doce	20,0	Lavar e escorrer o arroz levando-o, seguidamente, a cozer em leite (juntamente com a casca de limão, o pau de canela e o açúcar). Deixar ferver em lume brando. Quando o leite estiver reduzido, retirar o arroz do lume. Colocar de seguida nas taças e deixar arrefecer no frigorífico. Decorar com canela em pó.
		Leite de vaca MG	50,0	
		Açúcar Branco	4,0	
		canela	0,1	
		pau de canela	0,1	
		Limão	10,0	
	Arroz doce_1ºCEB	Arroz p/ Arroz Doce	20,0	
		Leite de vaca MG	50,0	
		Açúcar Branco	4,0	
		canela	0,1	
		pau de canela	0,1	
		Limão	10,0	
	Arroz doce_2º e 3ºCEB	Arroz p/ Arroz Doce	25,0	
		Leite de vaca MG	125,0	
		Açúcar Branco	6,0	
		canela	0,1	
		pau de canela	0,1	
		Limão	10,0	
	Arroz doce_Secundário	Arroz p/ Arroz Doce	25,0	
		Leite de vaca MG	125,0	
		Açúcar Branco	6,0	
		canela	0,1	
		pau de canela	0,1	
		Limão	10,0	

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ ml)	Preparação/Confeção
5	Gelado de leite_JI	Gelados de leite	75,0	Gelado de leite industrializado em dose individual.

Nº	Nome	Ingredientes	Capitação (g/ ml)	Preparação/Confeção
9	Pudim_JI	Açúcar Branco	4,0	Ferver o leite com a casca de laranja. Colocar as gemas numa tigela, juntar parte do açúcar e misturar bem, sem bater. Adicionar o leite já morno e misturar. Levar o restante açúcar ao lume até atingir o ponto de caramelo e coloca-lo numa forma de pudim de forma a cobrir a mesma. Adicionar o preparado e levar ao forno, em banho-maria, até cozer. Estará cozido quando se espetar um palito e este sair seco. Depois de cozido, retirar o pudim do forno e deixar arrefecer totalmente antes de o desenformar.
		Leite de vaca MG UHT	50,0	
		Ovo pasteurizado (gema)	5,0	
		Casca de laranja	10,0	
	Pudim_1ºCEB	Açúcar Branco	4,0	
		Leite de vaca MG UHT	50,0	
		Ovo pasteurizado (gema)	5,0	
		Casca de laranja	10,0	
	Pudim_2º e 3ºCEB	Açúcar Branco	6,0	
		Leite de vaca MG UHT	125,0	
		Ovo pasteurizado (gema)	5,0	
		Casca de laranja	10,0	
	Pudim_Secundário	Açúcar Branco	6,0	
		Leite de vaca MG UHT	125,0	
		Ovo pasteurizado (gema)	5,0	
		Casca de laranja	10,0	