

### **Anexo 3 – Ementas vegetarianas – Fichas técnicas, com capitações**

Alerta-se para a singularidade destas opções que, se não forem bem planeadas, podem provocar algumas carências e desequilíbrios nutricionais, pelo que se aconselha o máximo cuidado na sua elaboração. Para tal recomenda-se que sejam respeitados os seguintes requisitos na construção de uma ementa vegetariana:

- a sopa constituída por produtos hortícolas poderá conter leguminosas, sendo a sua presença obrigatória caso não estejam presentes no prato principal;
- o prato principal deverá ser constituído por uma fonte proteica de origem vegetal (preferencialmente leguminosas ou, em alternativa, tofu, seitan, tempeh ou soja), acompanhamentos fornecedores de hidratos de carbono ou derivados (arroz, massa, couscous, mandioca, ou outros...), dando preferência aos integrais, ou tubérculos (batata, batata doce...), produtos hortícolas crus ou cozinhados;
- deve-se, sempre que possível, fornecer a mesma fonte de hidratos de carbono (arroz, massa, banana, etc.) das restantes ementas, de modo a otimizar e rentabilizar recursos. Para tal, há que garantir que nenhum produto de origem animal foi adicionado à fonte de hidratos de carbono em causa (como manteiga, leite, caldos de carne ou de peixe...);
- a sobremesa deverá ser constituída por fruta da época variada e pontualmente por uma sobremesa doce. Não deverão ser fornecidos laticínios (apenas alternativas vegetais).

As seguintes propostas de ementas são meramente sugestivas, e têm como referência as capitações para o 2.º e 3.º Ciclo.

Proposta V1

**Empadão de Legumes**

**Confeção:**

Cozer as lentilhas e escorrer.

Num tacho colocar o azeite, a cebola e o alho e deixar alourar. Juntar o alho-francês cortado em juliana, a cenoura ralada, os brócolos picados, os cogumelos laminados e a polpa de tomate; deixar estufar. Juntar as lentilhas cozidas e temperar com pimentão-doce, cominhos e pimenta.

Cozer a batata e escorrer; misturar a bebida de soja, um pouco de azeite e noz-moscada e reduzir a puré. Montar o empadão com o preparado de legumes e o puré. Levar ao forno até dourar.

Composição nutricional do Empadão de Legumes					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Batata	250 g	6,3 g	48 g	0 g	217 kcal
Cogumelos	125 g	2,3 g	0,6 g	0,6 g	17 kcal
Cenoura	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Brócolos	60 g	2 g	0,9 g	0,5 g	16 kcal
Alho-francês	40 g	0,7 g	1,2 g	0,1 g	9 kcal
Lentilhas	30 g	7,6 g	14,3 g	0,2 g	89 kcal
Cebola	25 g	0,2 g	0,8 g	0,1 g	5 kcal
Polpa de tomate	20 g	0,4 g	1,2 g	vest.	6 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Pimentão-doce	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Cominhos	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Pimenta	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Noz-moscada	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Bebida de soja (sem açúcar)	50 ml	1,9 g	0,2	1,1	18 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
<b>TOTAL</b>		21,8 g 19,3%	69,6 g 61,6%	9,6 g 19,1%	451 kcal

Proposta V2

**Massa Siciliana (espaguete, grão, alho-francês e tomate-cereja)**

**Confeção:**

Cozer a massa até ficar al dente.

Num tacho colocar o azeite, o alho-francês e o alho picado e deixar alourar. Juntar o grão e deixar cozinhar por 5 a 10 minutos, mexendo. Retirar do lume, misturar a massa, os orégãos e o manjerício.

Antes de servir, juntar no prato as azeitonas e o tomate-cereja.

Composição nutricional da Massa Siciliana					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
<b>Grão-de-bico cozido</b>	60 g	11,4 g	30,8 g	3 g	196 kcal
<b>Espaguete</b>	50 g	4,6 g	35,5 g	1 g	169 kcal
<b>Alho-francês</b>	40 g	0,7 g	1,2 g	0,1 g	9 kcal
<b>Alho</b>	4 g	0,2 g	0,4 g	vest.	2 kcal
<b>Orégãos</b>	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
<b>Manjerício</b>	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
<b>Azeitonas</b>	30 g	0,4 g	0 g	5,6 g	52 kcal
<b>Tomate cereja</b>	50 g	0,4 g	1,8 g	0,2 g	11 kcal
<b>Azeite</b>	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
<b>TOTAL</b>		17,7 g 14,1 %	55,6 g 55,6%	16,9 g 30,3%	502 kcal

Proposta V3

**Salada mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura, milho)**

**Confeção:**

Levar a cozer em água ou em tabuleiro perfurado a vapor a batata cortada em cubos e os restantes legumes em pedaços pequenos. Misturar o feijão vermelho, previamente cozido, e o milho-doce. Temperar com azeite, orégãos e pimenta. Juntar a salsa picada antes de servir.

Composição nutricional da Salada mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura, milho)					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
<b>Batata</b>	100 g	2,5 g	19,2 g	0 g	87 kcal
<b>Ervilhas</b>	30 g	6,8 g	14,8 g	1 g	95 kcal
<b>Cenoura</b>	50 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
<b>Feijão vermelho cozido</b>	50 g	10,9 g	23,3 g	0,7 g	143 kcal
<b>Feijão-verde</b>	50 g	1 g	1,9 g	0,2 g	13 kcal
<b>Milho</b>	30 g	1 g	6 g	0,4 g	32 kcal
<b>Couve-flor / Brócolos</b>	80 g	3 g	2,7 g	0,2 g	25 kcal
<b>Pimento variado</b>	60 g	1 g	1,7 g	0,4 g	14 kcal
<b>Salsa</b>	1,2 g	vest.	0,1 g	0 g	0 kcal
<b>Orégãos</b>	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
<b>Pimenta</b>	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
<b>Azeite</b>	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
<b>TOTAL</b>		26,5 g 21,9 %	71,9 g 59,5 %	9,9 g 18,6 %	482 kcal

Proposta V4

**Cogumelos grelhados com arroz e feijão preto**

**Confeção:**

Numa panela colocar o azeite, a cebola picada e o alho e deixar alourar. Juntar a polpa de tomate e o feijão (previamente cozido); temperar com cominhos e pimentão doce; deixar cozinhar até ficar macio e no final misturar os coentros picados.

Numa frigideira com um fio de azeite, grelhar os cogumelos cortados aos quartos com alho picado; temperar com um pouco de molho de soja.

Servir com arroz e salada.

Composição nutricional dos Cogumelos grelhados com arroz e feijão preto					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
<b>Cogumelos brancos, frescos, inteiros</b>	100 g	1,8 g	0,5 g	0,5 g	14 kcal
<b>Feijão preto cozido</b>	50 g	11,2 g	30,8 g	0,9 g	176 kcal
<b>Cebola</b>	25 g	0,2 g	0,8 g	0,1 g	5 kcal
<b>Alho</b>	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
<b>Coentros</b>	1 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
<b>Polpa de tomate</b>	10 g	0,2 g	0,6 g	vest.	3 kcal
<b>Pimentão-doce</b>	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
<b>Cominhos</b>	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
<b>Molho de soja</b>	5 ml	0,2 g	0,4 g	vest.	2 kcal
<b>Arroz</b>	80 g	5,9 g	63,7 g	0,4 g	282 kcal
<b>Azeite</b>	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
<b>TOTAL</b>		19,6 g 14,3%	97 g 71%	8,9 g 14,7%	546 kcal

Proposta V5

Seitan de cebolada com batata corada e brócolos

**Confeção:**

Cortar a batata em quartos e levar a assar com um fio de azeite, até corar. Cozer os brócolos.

Cortar o seitan em fatias finas ou tirinhas. Colocar na frigideira e temperar com azeite, um pouco de molho de soja (este substitui o sal, usar com moderação), alho em pó, pimentão-doce, orégãos e pimenta. Levar ao lume e saltear por 10 minutos, mexendo. Retirar.

Na mesma frigideira, alourar a cebola cortada em tirinhas. Deitar sobre o seitan e servir com as batatas assadas e os brócolos cozidos ou salteados.

Composição nutricional de Seitan de cebolada com batata corada e brócolos					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Batata	200 g	5 g	38,4 g	0 g	174 kcal
Cebola	50 g	0,4 g	1,6 g	0,2 g	10 kcal
Seitan	60 g	13,6 g	2,1 g	0,9 g	71 kcal
Molho de soja	5 ml	0,2 g	0,4 g	vest.	2 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Pimentão-doce	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Orégãos	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Pimenta	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Brócolos	40 g	1,4 g	0,6 g	0,3 g	12 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
<b>TOTAL</b>		20,7 g 25%	43,3 g 52,2%	8,4 g 22,8%	333 kcal

Proposta V6

**Lasanha de legumes**

**Confeção:**

Escaldar os espinafres e escorrer.

Numa panela, colocar o azeite, a cebola picada e alho e deixar alourar. Juntar a cenoura ralada, o pimento picado, o alho-francês cortado em juliana, as ervilhas (ou as lentilhas vermelhas demolhadas por 20 minutos), a polpa de tomate e as nozes picadas; deixar refogar e temperar com pimentão-doce, orégãos e pimenta. Adicionar os espinafres e envolver.

À parte, fazer o molho bechamel: dissolver a farinha de trigo na bebida de soja e levar ao lume até engrossar; no final, juntar um fio de azeite e temperar com noz-moscada.

Num tabuleiro, fazer camadas: colocar as placas de massa, os legumes, o tomate cortado às rodelas e o molho bechamel. Finalizar com o molho e levar ao forno até dourar.

**Composição nutricional da Lasanha de legumes**

<b>Ingrediente</b>	<b>Capitação</b>	<b>Prot.</b>	<b>HC</b>	<b>Gord.</b>	<b>VE</b>
<b>Lasanha (sem ovo)</b>	3 placas	9,2 g	58 g	2,6 g	292 kcal
<b>Espinafre</b>	100 g	2,6 g	0,8 g	0,9 g	22 kcal
<b>Pimento</b>	25 g	0,4 g	0,7 g	0,2 g	6 kcal
<b>Cenoura</b>	50 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
<b>Alho-francês</b>	40 g	0,2 g	1,2 g	0,1 g	7 kcal
<b>Ervilhas ou lentilhas vermelhas</b>	15 g	3,4 g	7,4 g	0,2 g	45 kcal
<b>Nozes</b>	10 g	0,9 g	0,5 g	6,7 g	66 kcal
<b>Cebola</b>	25 g	0,2 g	1,1 g	0 g	5 kcal
<b>Alho</b>	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
<b>Polpa de tomate</b>	20 g	0,4 g	1,2 g	vest.	6 kcal
<b>Tomate</b>	30 g	0,3 g	1,5 g	0,1 g	8 kcal
<b>Pimentão-doce</b>	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
<b>Orégãos</b>	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
<b>Pimenta</b>	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-

<b>Noz-moscada</b>	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
<b>Farinha de trigo</b>	10 g	0,8 g	7,4 g	0,1 g	34 kcal
<b>Bebida de soja</b>	100 ml	3,7 g	0,4 g	2,2 g	36 kcal
<b>Azeite</b>	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
<b>TOTAL</b>		22,5 g 15,4%	82,6 g 56,6%	18,1 g 28%	583 kcal



Proposta V7

**Jardineira de legumes**

**Confeção:**

Numa panela, colocar o azeite, a cebola picada, o alho e a folha de louro e deixar refogar. Juntar o tomate e o pimento picado e envolver. Adicionar a batata cortada aos cubos, a cenoura, as ervilhas, o feijão-verde e deixar cozer com um pouco de água por alguns minutos. Por fim, juntar o grão previamente cozido e retificar o tempero com pimentão-doce e pimenta.

Antes de servir, juntar azeitonas pretas picadas.

Composição nutricional da Jardineira de legumes					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
<b>Batata</b>	150 g	3,8 g	28,8 g	0 g	130 kcal
<b>Ervilha</b>	40 g	9 g	19,8 g	0,5 g	120 kcal
<b>Feijão-verde</b>	40 g	0,8 g	1,5 g	0,1 g	10 kcal
<b>Cenoura</b>	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
<b>Tomate</b>	35 g	0,4 g	1,7 g	0,1 g	9 kcal
<b>Pimento</b>	30 g	0,3 g	1,8 g	0,1 g	9 kcal
<b>Grão-de-bico</b>	40 g	7,6 g	20,6 g	2 g	131 kcal
<b>Cebola</b>	25 g	0,2 g	1,1 g	0 g	5 kcal
<b>Alho</b>	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
<b>Folha de louro</b>	2 g	vest.	vest.	0 g	-
<b>Pimentão-doce</b>	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
<b>Pimenta</b>	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
<b>Azeite</b>	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
<b>Azeitonas pretas picadas</b>	10 g	0,1 g	0 g	1,9 g	18 kcal
<b>TOTAL</b>		22,6 g 17,8%	77,7 g 61,4%	11,7 g 20,8%	506 kcal

Proposta V8

Feijoada com cogumelos

**Confeção:**

Numa panela, colocar o azeite, a cebola, o alho e deixar alourar. Juntar o tomate, o louro, a cenoura cortada em rodelas finas e a couve em pedaços; mexer e deixar refogar por alguns minutos. Adicionar os cogumelos laminados, o feijão previamente cozido e um pouco da água da cozedura. Temperar com pimentão-doce e cominhos. Deixar apurar e no final juntar o chouriço cortado em rodelas e salsa picada.

Servir com arroz.

Composição nutricional da Feijoada com cogumelos					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Feijão branco (ou vermelho) cozido	100 g	6,6 g	14,6 g	0,5 g	89 kcal
Cogumelos Pleurotus	100 g	1,8 g	0,5 g	0,5 g	14 kcal
Couve-coração	80 g	1,9 g	1,7 g	0,2 g	16 kcal
Cenoura	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Chouriço de soja	40 g	6,4 g	10,6 g	2,4 g	90 kcal
Cebola	25 g	0,2 g	1,1 g	0 g	5 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Tomate maduro	35 g	0,4 g	1,7 g	0,1 g	9 kcal
Folha de louro	2 g	vest.	vest.	0 g	-
Pimentão doce	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Cominhos	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Arroz	60 g	4,4 g	47,8 g	0,3 g	212 kcal
Salsa	1,2 g	vest.	0,1 g	0 g	0 kcal
Funcho	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Coentros	1 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
<b>TOTAL</b>		22,1 g 17,4%	80,5 g 63,2%	11 g 19,4%	509 kcal

Proposta V9

**Esparguete à Bolonhesa**

**Confeção:**

Demolhar a soja por 30 minutos e escorrer; depois cozer em água com sal e escorrer bem.

Numa panela, colocar o azeite, a cebola picada e o alho e deixar alourar. Juntar o tomate, o louro, o pimento picado, as ervilhas e os cogumelos laminados, e refogar. Adicionar a soja, temperar com pimentão-doce, manjericão e orégãos, e deixar apurar. Juntar água se necessário.

Cozer o esparguete. Misturar o preparado e juntar as azeitonas antes de servir.

Composição nutricional do Esparguete à Bolonhesa					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
<b>Esparguete</b>	60 g	7,3 g	42,7 g	1,1 g	210 kcal
<b>Soja fina</b>	50 g	6,2 g	2,8 g	3,7 g	15 kcal
<b>Cebola</b>	25 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
<b>Alho</b>	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
<b>Tomate</b>	35 g	0,4 g	1,7 g	0,1 g	9 kcal
<b>Folhas de Louro</b>	2 g	vest.	vest.	0 g	-
<b>Pimento vermelho</b>	30 g	0,3 g	1,8 g	0,1 g	9 kcal
<b>Cogumelos</b>	50 g	0,9 g	0,3 g	0,3 g	8 kcal
<b>Ervilhas</b>	20 g	4,5 g	9,9 g	0,3 g	60 kcal
<b>Azeite</b>	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
<b>Pimentão-doce</b>	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
<b>Manjericão</b>	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
<b>Orégãos</b>	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
<b>Azeitonas pretas</b>	25 g	0,3 g	0 g	4,8 g	44 kcal
<b>TOTAL</b>		20,3 g 18,9%	61,6 g 57,4%	17,4 g 23,7%	429 kcal

Proposta V10

Bifes de tofu com arroz de legumes

**Confeção:**

Preparar o arroz com cebola, alho, tomate, cenoura e ervilhas.

Cortar o tofu em fatias bem finas. Colocar na frigideira e temperar com azeite, molho de soja (este substitui o sal, usar com moderação), alho seco moído, pimentão-doce, orégãos e manjerição. Levar a lume brando por 10 minutos, virando as fatias.

Composição nutricional de Bifes de tofu com arroz de legumes					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Arroz	80 g	5,9 g	63,7 g	0,4 g	282 kcal
Cebola	25 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Azeite	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
Tomate	35 g	0,4 g	1,7 g	0,1 g	9 kcal
Ervilhas	20 g	4,5 g	9,9 g	0,3 g	60 kcal
Cenoura	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Tofu	100 g	8,5 g	0,7 g	4,4 g	76 kcal
Molho de soja	5 ml	0,2 g	0,4 g	vest.	2 kcal
Pimentão-doce	1 g	vest.	vest.	0 g	-
Manjerição	1 g	vest.	vest.	0 g	-
Orégãos	1 g	vest.	vest.	0 g	-
<b>TOTAL</b>		20,2 g 16,3%	81 g 65,2%	16,3 g 29,5%	495 kcal

**Rancho vegetariano**

**Confeção:**

Num tacho, colocar o azeite, a cebola picada e o alho e alourar. Juntar o tomate, o louro, a couve lombarda em pedaços, a cenoura às rodelas, a curgete e a beringela cortada em cubos; deixar refogar. Juntar o grão previamente cozido e um pouco da água da cozedura e temperar com pimentão-doce, manjerição e orégãos.

Juntar o macarronete e acrescentar a água necessária à cozedura (ou cozer separado e misturar no final).

Composição nutricional do Rancho vegetariano					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
<b>Cebola</b>	25 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
<b>Alho</b>	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
<b>Tomate maduros</b>	35 g	0,4 g	1,7 g	0,1 g	9 kcal
<b>Grão-de-bico cozido</b>	100 g	8,4 g	16,7 g	2,1 g	119 kcal
<b>Couve lombarda/coração de boi</b>	80 g	1,9 g	1,7 g	0,2 g	16 kcal
<b>Cenoura</b>	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
<b>Curgete</b>	40 g	0,7 g	0,8 g	0,1 g	7 kcal
<b>Beringela</b>	50 g	0,6 g	1,2 g	0,1 g	8 kcal
<b>Pimentão-doce</b>	1 g	vest.	vest.	0 g	-
<b>Manjerição</b>	1 g	vest.	vest.	0 g	-
<b>Orégãos</b>	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
<b>Folha de louro</b>	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
<b>Massa tipo macarronete</b>	50 g	6,1 g	35,5 g	1 g	175 kcal
<b>Azeite</b>	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
<b>TOTAL</b>		18,8 g 18,7%	62,2 g 61,9%	8,7 g 19,4%	400 kcal

## Salada de três feijões

### Confeção:

Colocar o azeite, o sumo de limão, a polpa de tomate, o vinagre de malte e o cebolinho picado numa grande tigela e bater até obter uma mistura homogénea. Reservar.

Cozer o feijão-verde em água a ferver durante 4-5 minutos até ficar tenro.

Juntar o feijão-verde, o feijão-de-soja e o feijão-vermelho ao molho, mexendo tudo.

Adicionar os tomates, as chalotas e o queijo vegano a mistura de feijões, remexendo suavemente para que tudo fique bem envolvido no molho. Temperar.

Disponibilizar as folhas verdes mistas para salada em seis pratos de servir. Colocar a salada de três feijões nos pratos e guarnecer com cebolinho picado e tostas “croustons”.

Composição nutricional da Salada de três feijões					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Limão	q.b.	vest.	vest.	vest.	-
Polpa de tomate	10 g	0 g	0,6 g	0 g	3 kcal
Vinagre de malte	2 ml	0 g	0 g	0 g	-
Cebolinho	1 g	vest.	vest.	0 g	-
Feijão verde	40 g	0,8 g	1,5 g	0,1 g	10 kcal
Feijão vermelho	50 g	10,9 g	21,3 g	0,7 g	135 kcal
Feijão de soja	30 g	9,8 g	5,5 g	5,8 g	113 kcal
Tomate	70 g	0,8 g	3,4 g	0,2 g	19 kcal
Queijo vegano	30 g	0 g	6,4 g	7 g	89 kcal
Chalotas	40 g	1 g	6,8 g	0 g	31 kcal
Pão (croustons)	40 g	4,5 g	29,1 g	1,5 g	148 kcal
Azeite	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
<b>TOTAL</b>		27,8 g 18,7%	74,6 g 50,4%	20,3 g 30,9%	593 kcal

## Lasanha de quinoa

### Confeção:

Cozinhar a quinoa conforme as instruções da embalagem. Quando estiver pronta, colocar num prato de forno untado com azeite.

Numa frigideira, refogar a cebola e os alhos picados num pouco de azeite. Quando a cebola estiver translúcida, juntar os cogumelos laminados e deixe que cozinhem por 5 minutos em lume brando. Adicionar depois o molho de tomate, envolver bem e temperar.

Numa taça misturar o queijo vegano e o manjeriço picado.

Colocar um pouco de molho de tomate por cima da quinoa, em seguida fazer uma camada de rodela de curgete e outra com a mistura de queijo e manjeriço.

Dispor os espinafres por cima e em seguida verter o restante molho. Polvilhar com o queijo vegano ralado e levar ao forno a 180° C por cerca de 40 minutos ou até a curgete estar cozinhada.

Composição nutricional da Lasanha de quinoa					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
<b>Quinoa</b>	70 g	9,1 g	48,2 g	4,1 g	266 kcal
<b>Cebola</b>	80 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
<b>Alho</b>	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
<b>Cogumelos</b>	100 g	1,8 g	0,5 g	0,5 g	14 kcal
<b>Molho de tomate</b>	15 g	0,2 g	0,7 g	1,3 g	15 kcal
<b>Queijo vegano</b>	60 g	0 g	12,8 g	14 g	177 kcal
<b>Manjeriço</b>	2 g	vest.	vest.	0 g	-
<b>Curgete</b>	40 g	0,6 g	0,8 g	0,1 g	7 kcal
<b>Espinafre</b>	120 g	3,1 g	1 g	1 g	25 kcal
<b>Azeite</b>	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
<b>TOTAL</b>		15,2 g 10,8%	66,4 g 47,4%	26 g 41,8%	560 kcal

Proposta V14

**Legumes à Brás**

**Confeção:**

Numa panela com um fio de azeite, saltear a cebola e o alho-francês cortados em tirinhas. Juntar depois a cenoura em tirinhas ou ralada.

Cozer levemente as batatas em palitos finos, sem as deixar desfazer, e juntá-las aos legumes. Misturar o feijão cozido e o creme de soja. Temperar com açafraão-das índias e orégãos, envolver bem e retirar do lume.

Juntar a salsa picada e as azeitonas antes de servir.

Composição nutricional dos Legumes à Brás					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
<b>Alho-francês</b>	40 g	1,4 g	1,2 g	0,1 g	11 kcal
<b>Cebola</b>	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
<b>Cenoura</b>	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
<b>Cogumelos</b>	40 g	0,7 g	0,2 g	0,2 g	5 kcal
<b>Batata</b>	160 g	4 g	30,7 g	0 g	139 kcal
<b>Creme de soja</b>	25 ml	0,7 g	1,3 g	4,1 g	45 kcal
<b>Feijão branco cozido</b>	50 g	10,9 g	21,3 g	0,7 g	135 kcal
<b>Azeitona preta</b>	10 g	0,1 g	0 g	1,9 g	18 kcal
<b>Açafraão-das-índias</b>	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
<b>Orégãos</b>	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
<b>Salsa</b>	10 g	0,3 g	vest.	0 g	1 kcal
<b>Azeite</b>	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
<b>TOTAL</b>		18,7 g 17,1%	59,1 g 54,1%	14 g 28,8%	437 kcal



Proposta V15

**Hambúrguer de grão e batata-doce com arroz de cenoura**

**Confeção:**

Triturar o grão-de-bico cozido (bem escorrido) na picadora ou com a varinha mágica.

Cozer a batata-doce, esmagar e juntar ao grão; misturar a cebola picada, a salsa picada e a linhaça moída; temperar com pimentão-doce, cominhos e pimenta e mexer. A massa deve ficar espessa e moldável; se necessário, juntar um pouco de pão ralado.

Retirar porções de massa, moldar em forma de hambúrguer e passar por pão-ralado. Grelhar numa frigideira com um fio de azeite ou levar ao forno até dourar.

Servir com arroz de cenoura.

Composição nutricional de Hambúrguer de grão e batata-doce com arroz de cenoura					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
<b>Grão-de-bico cozido</b>	100 g	8,4 g	16,7 g	2,1 g	119 kcal
<b>Batata doce</b>	50 g	0,5 g	14,2 g	0 g	59 kcal
<b>Cebola</b>	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
<b>Salsa</b>	10 g	0,3 g	vest.	0 g	1 kcal
<b>Linhaça moída</b>	5 g	0,9 g	vest.	0 g	4 kcal
<b>Cominhos</b>	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
<b>Pimentão doce</b>	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
<b>Pimenta</b>	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
<b>Pão ralado</b>	10 g	1,1 g	7,2 g	0,2 g	35 kcal
<b>Arroz</b>	50 g	3,7 g	39,8 g	0,3 g	177 kcal
<b>Cenoura</b>	15 g	0,1 g	0,7 g	0 g	3 kcal
<b>Azeite</b>	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
<b>TOTAL</b>		15,3 g 13%	80,8 g 68,8%	9,6 g 18,2%	471 kcal

## Caçarola de legumes de Inverno

### Confeção:

Preparar as batatas, a pastinaca e a abóbora. Cortar a abóbora em pedaços um pouco maiores e a pastinaca e as batatas em pedaços mais pequenos. Cozer os legumes num tacho com água a ferver, 8 minutos ou até ficarem macios. Escorrer e dispor os legumes cozidos no fundo de um prato de ir ao forno, fundo e grande.

Num tacho, derreter o creme vegetal em lume brando. Juntar a farinha e cozinhar 1 minuto, mexendo sempre. Retirar do lume e deitar gradualmente a bebida de soja. Levar o tacho de novo ao lume, deixar ferver, mexendo sempre até engrossar e ferver mais 1 minuto. Juntar a noz-moscada e a pimenta e cobrir os legumes com este molho. Aquecer o forno a 180° C.

Para fazer a cobertura: misturar o pão ralado com a amêndoa, espalhar sobre os legumes e pôr algumas nozes pequenas de creme vegetal. Levar ao forno 30 minutos ou até dourar.

Composição nutricional da Caçarola de legumes de Inverno					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Batata	100 g	2,5 g	19,2 g	0 g	87 kcal
Pastinaca	60 g	0,7 g	10,8 g	0,2 g	48 kcal
Abóbora	100 g	0,3 g	1,7 g	0,2 g	10 kcal
Feijão manteiga cozido	40 g	8,7 g	17 g	0,6 g	108 kcal
Creme vegetal	15 g	vest.	0,1 g	11 g	99 kcal
Farinha de trigo	5 g	0,4 g	3,7 g	0,1 g	17 kcal
Bebida de soja	100 ml	3,7 g	0,4 g	2,2 g	36 kcal
Noz-moscada	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Pimenta	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Pão ralado	20 g	2,2 g	14,3 g	0,5 g	71 kcal
Amêndoa ralada	10 g	2,6 g	1 g	4,8 g	58 kcal
<b>TOTAL</b>		21,1 g 15,8%	68,2 g 51,1%	19,6 g 33,1%	534 kcal

Proposta V17

**Massa Primavera (com feijão, tomate-cereja, ananás e azeitonas)**

**Confeção:**

Cozer a massa até ficar *al dente*.

Cozer os brócolos até ficarem *al dente* e salteá-los num tacho com azeite e alho.

Numa taça, misturar as massas cozidas, os brócolos, o feijão cozido, o tomate-cereja cortado em metades, o ananás em pedaços, as azeitonas picadas, as avelãs e as nozes picadas. Temperar com azeite e orégãos e misturar o manjeriço fresco ou a salsa picada.

Composição nutricional da Massa Primavera					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
<b>Massa espiral</b>	50 g	6 g	35,5 g	1 g	175 kcal
<b>Alho</b>	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
<b>Cebola</b>	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
<b>Tomate</b>	50 g	0,4 g	1,8 g	0,2 g	11 kcal
<b>Feijão papo-de-rola ou Feijão manteiga, cozido</b>	40 g	8,7 g	17 g	0,6 g	108 kcal
<b>Azeitona preta</b>	10 g	0,1 g	0 g	1,9 g	18 kcal
<b>Ananás</b>	80 g	0,4 g	7,6 g	0,2 g	34 kcal
<b>Nozes</b>	10 g	1,7 g	0,4 g	6,8 g	69 kcal
<b>Avelãs</b>	10 g	1,4 g	0,6 g	6,6 g	68 kcal
<b>Manjeriço fresco ou Salsa</b>	10 g	vest.	vest.	0 g	0 Kcal
<b>Azeite</b>	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
<b>TOTAL</b>		19,1 g 14,2%	65,3 g 48,5%	22,3 g 37,3%	538 kcal

## Chili vegetariano (feijão, soja, milho) com arroz

### Confeção:

Demolhar os nacos de soja em água quente por 30 minutos e escorrer bem.

Num tacho, colocar o azeite, a cebola picada e o alho e deixar alourar. Juntar o tomate, o louro, o pimento em pedacinhos, a cenoura picada e a soja; envolver bem e refogar por 10 minutos. Juntar o feijão cozido, um pouco da água da cozedura e o milho-doce. Temperar com pimentão-doce, cominhos e uma pitada de piri-piri e deixar cozinhar até ficar macio.

No final, adicionar os coentros picados e servir com arroz.

Composição nutricional de Chili vegetariano (feijão, soja, milho) com arroz					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Feijão vermelho cozido	50 g	10,9 g	21,3 g	0,7 g	135 kcal
Soja em nacos ou Soja fina	30 g	9,9 g	5,5 g	5,8 g	114 kcal
Cebola	50 g	0,5 g	1,6 g	0,1 g	9 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Tomate maduro	80 g	0,6 g	2,8 g	0,2 g	15 kcal
Cenoura	60 g	0,4 g	2,6 g	0 g	12 kcal
Pimento vermelho	30 g	0,3 g	1,8 g	0,1 g	9 kcal
Milho-doce	30 g	1 g	6 g	0,4 g	32 kcal
Pimentão-doce	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Cominhos	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Piri-piri ou malagueta	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Coentros ou Salsa	1,2 g	vest.	0,1 g	0 g	0 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
Arroz	50 g	3,7 g	39,8 g	0,3 g	177 kcal
<b>TOTAL</b>		27,4 g 19,3%	81,7 g 57,6%	14,6 g 23,1%	568 kcal

## Couscous de legumes/vegetais

### Confeção:

Cortar as cebolas em rodela finas. Num tacho, aquecer parte do azeite, juntar cebolas e cozinhar em lume médio durante 3 minutos ou até a cebola ficar macia, mexer de vez em quando. Juntar o pó de malagueta e gengibre e cozinhar mais 1 minuto, mexendo.

Juntar o pau de canela, as cenouras, as pastinacas e o caldo e misturar tudo muito bem com as especiarias e a cebola. Tapar e deixar ferver. Reduzir o lume e cozer, tapado, 5 minutos, até os legumes estarem quase macios.

Juntar a abóbora, a couve-flor e as curgetes e ferver mais 10 minutos. Misturar o grão-de-bico, os coentros e a salsa; cozinhar, destapado, 5 minutos. Retirar o pau de canela.

Colocar o couscous numa tigela, cobrir com água a ferver. Deixar repousar cerca de 5 minutos, juntar o resto do azeite e mexer com um garfo. Pôr uma camada de couscous em cada prato e cobrir com os legumes.

Composição nutricional dos Couscous de legumes/vegetais					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
<b>Couscous</b>	80 g	3 g	18 g	0,2 g	86 kcal
<b>Cebola</b>	40 g	0,4 g	1,2 g	0 g	6 kcal
<b>Cenoura</b>	40 g	0,2 g	1,8 g	0 g	8 kcal
<b>Pastinacas</b>	40 g	0,5 g	7,2 g	0,1 g	32 kcal
<b>Abóbora</b>	50 g	0,2 g	0,9 g	0,1 g	5 kcal
<b>Couve-flor</b>	50 g	1,9 g	1,7 g	0,1 g	15 kcal
<b>Curgete</b>	50 g	0,8 g	1 g	0,2 g	9 kcal
<b>Grão-de-bico cozido</b>	80 g	15,2 g	41,1 g	4 g	261 kcal
<b>Salsa</b>	1,2 g	vest.	0,1 g	0 g	0 kcal
<b>Coentros</b>	1 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
<b>Açafrão</b>	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
<b>Canela</b>	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
<b>Gengibre</b>	0,5 g	vest.	vest.	vest.	-
<b>Malagueta</b>	q.b.	vest.	vest.	vest.	-
<b>Azeite</b>	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
<b>TOTAL</b>		22,2 g 18,3%	73 g 60,1%	11,7 g 21,6%	485 kcal

## Malandrinho de feijão com cubinhos de tofu

### Confeção:

Num tacho, colocar o azeite, a cebola picada e o alho e deixar alourar. Juntar o tomate e refogar. Acrescentar o arroz, os grelos, o feijão (previamente cozido), a água e deixar cozer.

Cortar o tofu em cubinhos pequenos. Colocar na frigideira e temperar com azeite, molho de soja (este substitui o sal, usar com moderação), alho em pó, pimentão-doce e orégãos, envolvendo bem. Levar a lume baixo e mexer por 5 minutos; retificar o tempero se necessário.

Servir o malandrinho de feijão com os cubinhos de tofu.

Composição nutricional do Malandrinho de feijão com cubinhos de tofu					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
<b>Arroz</b>	50 g	3,7 g	39,8 g	0,3 g	177 kcal
<b>Feijão vermelho cozido</b>	40 g	4,4 g	9,3 g	0,3 g	58 kcal
<b>Grelos</b>	40 g	1 g	1 g	0,2 g	10 kcal
<b>Cebola</b>	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
<b>Alho</b>	4 g	0,2 g	0,4 g	vest.	2 kcal
<b>Tomate</b>	35 g	0,3 g	1,2 g	0,1 g	7 kcal
<b>Azeite</b>	10 ml	0 g	0 g	10 g	90 kcal
<b>Tofu</b>	50 g	4,2 g	0,3 g	2,2 g	38 kcal
<b>Molho de soja</b>	5 ml	0,2 g	0,4 g	vest.	2 kcal
<b>Alho seco moído</b>	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
<b>Pimentão-doce</b>	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
<b>Orégãos</b>	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
<b>TOTAL</b>		14,3 g 14,5%	54,6 g 55,5%	13,1 g 30%	394 kcal

## Feijão-verde com tomate

### Confeção:

Retirar as pontas ao feijão-verde e cortar ao meio. Cozer em água a ferver durante 3 minutos, passar por água fria para manter a cor e reservar. Picar os tomates e manter o líquido.

Aquecer o azeite num tacho, juntar a cebola e o alho e cozinhar, mexendo, até a cebola começar a alourar. Salpicar com açúcar e deixar caramelizar. Adicionar o vinagre e cozinhar 1 minuto. Juntar os tomates e o líquido, o manjericão fresco, as azeitonas e pimenta. Cozinhar, destapado, durante 5 minutos. Juntar o feijão-verde e deixar aquecer. Servir guarnecido com folhas de manjericão.

Acompanhar com arroz de ervilhas.

Composição nutricional do Feijão-verde com tomate					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
<b>Feijão-verde</b>	150 g	2,9 g	5,7 g	0,5 g	39 kcal
<b>Tomate</b>	100 g	0,8 g	3,5 g	0,3 g	20 kcal
<b>Azeite</b>	10 ml	0 g	0 g	10 g	90 kcal
<b>Cebola</b>	70 g	0,7 g	2,2 g	0,1 g	13 kcal
<b>Alho</b>	2 g	0,2 g	0,2 g	vest.	2 kcal
<b>Açúcar</b>	5 g	0 g	5 g	0 g	20 kcal
<b>Vinagre balsâmico</b>	2 ml	vest.	vest.	0 g	-
<b>Manjericão</b>	1 g	vest.	vest.	0 g	-
<b>Azeitonas picadas</b>	50 g	0,7 g	0 g	9,3 g	87 kcal
<b>Pimenta</b>	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
<b>Arroz</b>	80 g	5,9 g	63,7 g	0,4 g	282 kcal
<b>Ervilhas</b>	15 g	3,4 g	7,4 g	0,2 g	45 kcal
<b>TOTAL</b>		14,6 g	87,9 g	20,8 g	598 kcal
		9,8%	58,9%	31,3%	

## Fettucini com natas e cogumelos

### Confeção:

Cozer a massa até ficar *al dente* e misturar um fio de azeite.

Num tacho, colocar o azeite, a cebola cortada em tirinhas e o alho picado e deixar alourar. Juntar as ervilhas, os cogumelos e a cenoura ralada e saltear por alguns minutos. Juntar o creme de soja e os coentros picados e envolver. Retirar do lume.

Antes de servir, juntar as azeitonas picadas.

Composição nutricional do Fettucini com natas e cogumelos					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Massa Fettucini	80 g	9,7 g	56,9 g	1,5 g	280 kcal
Creme de soja	25 ml	0,7 g	1,3 g	4,1 g	45 kcal
Cogumelos	80 g	1,4 g	0,4 g	0,4 g	11 kcal
Ervilhas	50 g	2,7 g	3,5 g	0,3 g	27 kcal
Coentros	10 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
Cebola	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Alho	2 g	0,2 g	0,2 g	vest.	2 kcal
Azeitona preta	10 g	0,1 g	0 g	1,9 g	18 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
<b>TOTAL</b>		15,1 g 13,3%	64,5 g 56,7%	15,2 g 30%	456 kcal



Proposta V23

Legumes em leite de coco

**Confeção:**

Aquecer o óleo numa *wok* ou frigideira de fundo forte. Juntar o alho, gengibre e grãos de pimenta e deixar cozinhar 30 segundos. Adicionar a beringela, a batata-doce, e a água. Cozinhar 5 minutos em lume médio e mexer com frequência. Juntar o feijão-verde, cobrir e cozinhar 4 minutos, agitar para os legumes não pegarem ao fundo. Adicionar o grão-de-bico.

Deitar os espargos e o leite de coco na *wok* ou frigideira e cozinhar 3 minutos ou até os espargos estarem macios. Juntar os espinafres, o manjeriço e mexer até os espinafres e o manjeriço ficarem levemente macios.

Composição nutricional dos Legumes em leite de coco					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Azeite	10 ml	0 g	0 g	10 g	90 kcal
Alho picado	4 g	1,4 g	0,4 g	0,4 g	11 kcal
Gengibre	0,8 g	vest	vest	vest	-
Grão-de-bico cozido	50 g	9,5 g	25,7 g	2,5 g	163 kcal
Beringela	50 g	0,6 g	1,2 g	0,1 g	8 kcal
Feijão-verde	40 g	0,8 g	1,5 g	0,1 g	10 kcal
Batata doce	150 g	1,5 g	42,5 g	0 g	176 kcal
Espargos	100 g	2,1 g	2,7 g	0 g	19 kcal
Leite de coco	30 ml	0,3 g	0,8 g	5,5 g	54 kcal
Espinafre	100 g	2,6 g	0,8 g	0,9 g	22 kcal
Manjeriço	1 g	vest.	vest.	0 g	-
<b>TOTAL</b>		18,8 g	75,6 g	19,5 g	553 kcal
		13,6%	54,7%	31,7%	

Proposta V24

**Salada de grão-de-bico com legumes e nozes**

**Confeção:**

Cozer o grão-de-bico em água. Fazer um refogado com o azeite e a cebola. Adicionar o tomate, a cenoura, o alho-francês e os cogumelos. Deixar cozinhar em lume brando. Juntar o grão-de-bico ao refogado.

Salpicar com nozes picadas e servir.

Composição nutricional da Salada de grão-de-bico com legumes e nozes					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
<b>Grão-de-bico</b>	80 g	15,2 g	41,1 g	4 g	261 kcal
<b>Nozes</b>	10 g	1,7 g	0,4 g	6,8 g	70 kcal
<b>Cenoura</b>	40 g	0,2 g	1,8 g	0 g	8 kcal
<b>Alho-francês</b>	80 g	1,4 g	2,4 g	0,2 g	17 kcal
<b>Cogumelos</b>	100 g	1,8 g	0,5 g	0,5 g	14 kcal
<b>Tomate</b>	80 g	0,6 g	2,8 g	0,2 g	15 kcal
<b>Cebola</b>	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
<b>Azeite</b>	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
<b>TOTAL</b>		21,2 g 18,6%	51,2 g 44,7%	18,7 g 36,7%	458 kcal

Proposta V25

Risotto de ervilhas e cogumelos

**Confeção:**

Num tacho, colocar o azeite, a cebola picada e o alho e deixar alourar. Juntar o arroz para *risotto* e saltear um pouco. Adicionar a água, as ervilhas e os cogumelos laminados. Temperar com pimentão-doce e manjerição ou orégãos e deixar cozer. Apagar o lume e misturar as raspas de limão.

Antes de servir, misturar a salsa picada e as amêndoas laminadas.

Composição nutricional do Risotto					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Arroz Risotto	60 g	4,4 g	47,8 g	0,3 g	212 kcal
Ervilhas	50 g	2,7 g	3,5 g	0,3 g	28 kcal
Cogumelos brancos	50 g	0,9 g	0,3 g	0,3 g	8 kcal
Cebola	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
Amêndoa laminada	20 g	4,3 g	1,4 g	11,4 g	125 kcal
Salsa	1,2 g	vest.	0,1 g	0 g	0 kcal
Raspa de limão	q.b.	0 g.	vest.	0 g	-
Pimentão-doce	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Manjerição	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
<b>TOTAL</b>		12,7 g 11,4%	55,5 g 49,7%	19,3 g 38,9%	447 kcal

Proposta V26

**Croquetes vegetarianos de grão e alheira com arroz de ervilhas**

**Confeção:**

Para os croquetes. Escorrer o grão cozido e picar na picadora com um pouco de azeite. Juntar a alheira vegetariana e voltar a picar. Transferir para uma taça e juntar a salsa picada e a linhaça moída, e envolver bem. Moldar os croquetes e passar por pão ralado. Fritar na frigideira com um fio de azeite ou levar ao forno até dourar.

Preparar o arroz de ervilhas e servir com os croquetes e salada.

Composição nutricional de Croquetes vegetarianos de grão e alheira com arroz de ervilhas					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
<b>Grão-de-bico cozido</b>	80 g	6,7 g	13,4 g	1,7 g	96 kcal
<b>Alheira vegetariana</b>	50 g	1,5 g	9,2 g	5,5 g	99 kcal
<b>Salsa</b>	10 g	vest.	vest.	0 g	-
<b>Linhaça moída</b>	5 g	0,9 g	-	-	4 kcal
<b>Pão ralado</b>	20 g	2,2 g	14,3 g	0,5 g	71 kcal
<b>Arroz</b>	50 g	3,7 g	39,8 g	0,3 g	177 kcal
<b>Ervilhas</b>	15 g	3,4 g	7,4 g	0,2 g	45 kcal
<b>Azeite</b>	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
<b>TOTAL</b>		18,4 g 13,5%	84,1 g 61,5%	15,2 g 25%	555 kcal

Proposta V27

**Strogonoff de Seitan com Cogumelos**

**Confeção:**

Cozer a massa até ficar *al dente*. Misturar um fio de azeite.

Num tacho, colocar o azeite, a cebola picada e o alho e deixar alourar. Juntar a polpa de tomate, o seitan cortado aos cubos e temperar com pimentão-doce, orégãos e pimenta, envolvendo bem; deixar cozinhar por 5 minutos. Juntar os cogumelos laminados e deixar refogar. No final, juntar o creme de soja e os coentros picados.

Servir com a massa.

Composição nutricional do Strogonoff de Seitan com Cogumelos					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
<b>Fettccuni / massa integral</b>	80 g	9,6 g	52,8 g	1,4 g	262 kcal
<b>Cebola</b>	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
<b>Alho</b>	4 g	0,2 g	0,4 g	vest.	2 kcal
<b>Polpa de tomate</b>	10 g	0,1 g	0,5 g	0,9 g	11 kcal
<b>Seitan</b>	100 g	22,7 g	3,5 g	1,6 g	119 kcal
<b>Pimentão-doce</b>	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
<b>Orégãos</b>	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
<b>Pimenta</b>	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
<b>Cogumelos fatiados</b>	50 g	0,9 g	0,3 g	0,3 g	8 kcal
<b>Creme de soja</b>	50 ml	1,3 g	2,7 g	8,3 g	91 kcal
<b>Salsa ou Coentros</b>	10 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
<b>Azeite</b>	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
<b>TOTAL</b>		35,1 g 25,6%	62,4 g 45,6%	17,5 g 28,8%	548 kcal

Proposta V28

**Legumes assados no forno**

**Confeção:**

Cozer as couves de bruxelas. Reservar.

Aquecer previamente o forno a 210°C. Descascar e lavar as batatas, cortar ao meio e cozer durante 5 minutos. Escorrer e secar com papel de cozinha. Com uns dentes de um garfo raspar as batatas para ficarem com uma superfície irregular.

Colocar as batatas num prato fundo de ir ao forno, pincelar com creme vegetal derretido misturado com o azeite e levar ao forno 20 minutos. Entretanto, descascar as cebolas e cortar as bases. Cortar a abóbora em seis pedaços a curgete e a beringela em tamanhos semelhantes e retirar o topo das cenouras e das pastinacas. Juntar às batatas, adicionar as couves de bruxelas e pincelar com a mistura do creme vegetal e levar ao forno 20 minutos. Voltar a pincelar com o molho que se vai formando e levar ao forno mais 15 minutos.

Composição nutricional dos Legumes assados no forno					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
<b>Batata</b>	200 g	5 g	38,4 g	0 g	174 kcal
<b>Cebola</b>	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
<b>Abóbora</b>	50 g	0,2 g	0,9 g	0,1 g	5 kcal
<b>Curgete</b>	60 g	1 g	1,2 g	0,2 g	10 kcal
<b>Beringela</b>	60 g	0,7 g	1,4 g	0,1 g	9 kcal
<b>Cenoura</b>	50 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
<b>Pastinacas</b>	40 g	0,5 g	7,2 g	0,1 g	32 kcal
<b>Couve de Bruxelas</b>	100 g	3,5 g	4 g	1,4 g	43 kcal
<b>Creme vegetal</b>	20 g	vest.	0,1 g	15 g	135 kcal
<b>Azeite</b>	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
<b>TOTAL</b>		11,5 g 9,7%	57,6 g 48,7%	21,9 g 41,6%	473 kcal

## Estufado de legumes com massa

### Confeção:

Cozer a massa até ficar *al dente*.

Num tacho, colocar o azeite, a cebola picada e o alho e deixar alourar. Juntar o tomate e refogar. Juntar a cenoura, os brócolos, o feijão-verde e as ervilhas, e deixar cozinhar. Temperar com orégãos e pimenta. Adicionar as massas e os coentros picados no final.

Composição nutricional de Estufado de legumes com massa					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Massa (laços)	80 g	9,7 g	56,9 g	1,5 g	280 kcal
Cenoura	50 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Cebola	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Alho	4 g	0,2 g	0,4 g	vest.	2 kcal
Polpa de tomate	10 g	0,1 g	0,5 g	0,9 g	11 kcal
Brócolos	60 g	2 g	0,9 g	0,5 g	16 kcal
Feijão verde	60 g	1,1 g	2,3 g	0,2 g	15 kcal
Ervilhas de quebrar	60 g	1,9 g	2,3 g	0,1 g	18 kcal
Azeite	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
Pimenta preta	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Ervas aromáticas	q.b.	vest.	vest.	0 g	0 kcal
<b>TOTAL</b>		15,6 g 15,3%	67,7 g 66,5%	8,2 g 18,2%	407 kcal

## Jardineira de castanhas

### Confeção:

Cozer as batatas em água a ferver durante 20 minutos, ou até estarem macias por dentro. Escorrer bem e reservar. Entretanto, cozinhar os restantes ingredientes numa frigideira durante 10 minutos, mexendo sempre. Adicionar as batatas escorridas à frigideira e cozinhar durante 10 minutos, mexendo e pressionando os ingredientes com a parte de trás de uma colher.

Acrescentar algumas azeitonas pretas e servir de imediato a jardineira, acompanhada de pão.

Composição nutricional da Jardineira de castanhas					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Batata	200 g	5 g	38,4 g	0 g	174 kcal
Cebola vermelha	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Ervilhas de quebrar	30 g	0,9 g	1,2 g	0,1 g	9 kcal
Brócolos	30 g	1 g	0,5 g	0,3 g	8 kcal
Curgete	40 g	0,6 g	0,8 g	0,1 g	7 kcal
Pimento verde	30 g	0,5 g	0,8 g	0,2 g	7 kcal
Milho doce	20 g	0,6 g	3,8 g	0,2 g	19 kcal
Alho	4 g	0,2 g	0,4 g	vest.	2 kcal
Pimentão doce	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Salsa	1,2 g	vest.	vest.	0 g	-
Caldo de vegetais	75 ml	vest.	vest.	vest.	-
Castanha	50 g	1,6 g	19,9 g	0,6 g	91 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
Pão	30 g	2,5 g	17,2 g	0,7 g	85 kcal
Azeitonas pretas	25 g	0,3 g	0 g	4,8 g	44 kcal
<b>TOTAL</b>		13,5 g	85,2 g	14 g	519 kcal
		10,4%	65,4%	24,2%	



## Tagliatelli com soja e molho de tomate

### Confeção:

Demolhar a soja em água quente por 30 minutos; escorrer bem.

Cozer o *tagliatelli* até ficar al dente; no final, misturar um fio de azeite.

Num tacho, colocar o azeite, a cebola picada e o alho e deixar alourar. Juntar o tomate, o louro e refogar. Juntar a soja (demolhada e escorrida), a cenoura picada, o pimento picado e o feijão-verde em pedacinhos; temperar com tomilho, orégãos e pimenta. Adicionar um pouco de água e deixar estufar.

Servir o *tagliatelli* envolvido no preparado da soja.

Composição nutricional do Tagliatelli com soja e molho de tomate					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Tagliatelli	80 g	9,7 g	56,9 g	1,5 g	280 kcal
Cebola	80 g	0,6 g	4,4 g	0 g	20 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Tomate bem maduro	150 g	1,2 g	5,3 g	0,5 g	31 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
Soja fina	40 g	13,1 g	7,3 g	7,7 g	151 kcal
Pimento vermelho	30 g	0,5 g	0,8 g	0,2 g	7 kcal
Cenoura	40 g	0,2 g	1,8 g	0 g	8 kcal
Feijão-verde	40 g	0,8 g	1,5 g	0,1 g	10 kcal
Tomilho	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Orégãos	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Pimenta	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Folha de louro	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
<b>TOTAL</b>		26,2 g 18,4%	78,2 g 54,8%	17 g 26,8%	571 kcal

## Empadão de lentilhas e legumes

### Confeção:

Cozer as lentilhas e reservar.

Numa panela, colocar o azeite, a cebola picada e o alho e deixar alourar. Juntar o tomate, o louro, o pimento picado, a cenoura ralada e o alho-francês, e refogar. Adicionar as lentilhas, temperar com pimentão-doce, cominhos, orégãos e pimenta, e deixar apurar. Juntar um pouco de água se necessário.

Cozer a batata e escorrer; misturar a bebida vegetal, um pouco de azeite e noz moscada e reduzir a puré. Montar o empadão com o preparado de lentilhas e o puré. Levar ao forno até dourar.

Composição nutricional de Empadão de lentilhas e legumes					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
<b>Lentilhas verdes ou castanhas</b>	80 g	7,2 g	13,3 g	0,2 g	86 kcal
<b>Cebola</b>	25 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
<b>Alho</b>	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
<b>Tomate</b>	35 g	0,4 g	1,7 g	0,1 g	9 kcal
<b>Folha de louro</b>	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
<b>Pimento vermelho</b>	30 g	0,3 g	1,8 g	0,1 g	9 kcal
<b>Cenoura</b>	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
<b>Alho-francês</b>	40 g	0,2 g	1,2 g	0,1 g	7 kcal
<b>Pimentão-doce</b>	0,1g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
<b>Cominhos</b>	0,1 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
<b>Orégãos</b>	0,1 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
<b>Pimenta</b>	0,1 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
<b>Noz moscada</b>	0,1 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
<b>Batata</b>	200 g	5 g	38,4 g	0 g	174 kcal
<b>Bebida de soja (sem açúcar)</b>	50 ml	1,9 g	0,2	1,1	18 kcal
<b>Azeite</b>	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
<b>TOTAL</b>		15,7 g 16,3%	61,2 g 63,6%	8,6 g 20,1%	387 kcal

## Medalhões de tofu com sementes de chia

### Confeção:

Numa taça esmagar e misturar muito bem todos os ingredientes. Moldar medalhões e levar ao forno numa forma untada com azeite ou alourar com um pouco de azeite numa sertã.

Servir acompanhado de uma salada de feijão-verde cozido e esparguete cozido.

Composição nutricional de Medalhões de tofu com sementes de chia					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Tofu	150 g	12,8 g	1,1 g	6,6 g	115 kcal
Pão ralado	15 g	1,8 g	11 g	1 g	60 kcal
Alho	4 g	0,2 g	0,4 g	vest.	2 kcal
Cebola	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Gémen de trigo	5 g	1,2 g	2,6 g	0,5 g	20 kcal
Molho de soja	5 ml	0,4 g	0,2 g	vest.	2 kcal
Salsa	1,2 g	vest.	vest.	0 g	-
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
Sementes de chia	10 g	2,1 g	4,2 g	3,2 g	54 kcal
Feijão-verde	150 g	2,9 g	5,7 g	0,5 g	39 kcal
Esparguete	40 g	4,8 g	28,4 g	0,8 g	140 kcal
<b>TOTAL</b>		26,5 g 21%	55,8 g 44,1%	19,6 g 34,9%	505 kcal

## Tortilha de tofu e legumes no forno

### Confeção:

Alourar a cebola picada no azeite e refogar todos os legumes aos pedaços pequenos. Temperar e reservar.

Numa taça, colocar o tofu esmagado e adicionar a farinha, o azeite, a salsa picada, as sementes, a água, as algas, o gengibre e as azeitonas. Misturar bem. Adicionar os legumes escorridos e misturá-los até formarem uma massa homogénea. Colocar a massa numa forma untada com azeite. Assar em forno pré-aquecido a cerca de 180.°C por 45 minutos, ou até que a superfície esteja dourada.

Servir com arroz branco.

Composição nutricional de Medalhões de tofu com sementes de chia					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
<b>Tofu</b>	150 g	12,8 g	1,1 g	6,6 g	115 kcal
<b>Algas marinhas</b>	1 g	0,1 g	0,4 g	vest.	2 kcal
<b>Beringela</b>	40 g	0,4 g	1 g	0,1 g	7 kcal
<b>Alho-francês</b>	40 g	0,7 g	1,2 g	0,1 g	9 kcal
<b>Curgete</b>	40 g	0,6 g	0,8 g	0,1 g	7 kcal
<b>Brócolos</b>	40 g	1,4 g	0,6 g	0,3 g	12 kcal
<b>Cebola</b>	25 g	0,2 g	0,8 g	0,1 g	5 kcal
<b>Azeite</b>	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
<b>Azeitonas pretas picadas</b>	25 g	0,3 g	0 g	4,8 g	44 kcal
<b>Gengibre</b>	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
<b>Salsa</b>	1,2 g	vest.	0,1 g	vest.	0 kcal
<b>Sementes de linhaça</b>	10 g	1,8 g	2,9 g	4,2 g	57 kcal
<b>Farinha de trigo ou centeio integral</b>	20 g	1,9 g	13 g	0,5 g	64 kcal
<b>Pimenta preta</b>	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
<b>Arroz</b>	60 g	4,4 g	47,8 g	0,3 g	212 kcal
<b>TOTAL</b>		24,6 g 16,6%	69,7 g 46,9%	24.1 g 36,5%	597 kcal

## Lasanha de Soja e Espinafres

### Confeção:

Escaldar os espinafres e escorrer.

Demolhar a soja em água quente por 30 minutos; escorrer bem.

Numa panela, colocar o azeite, a cebola picada e alho e deixar alourar. Juntar o tomate, o pimento e o louro e refogar. Acrescentar a cenoura ralada, os cogumelos e a soja (previamente cozida e escorrida). Temperar com pimentão-doce, orégãos, tomilho e pimenta, e deixar refogar por 10 minutos.

À parte, fazer o molho bechamel: dissolver a farinha de trigo na bebida de soja e levar ao lume até engrossar; no final, juntar um fio de azeite e temperar com sal e noz moscada.

Num tabuleiro, fazer camadas: colocar as placas de massa, o preparado da soja, o espinafre e o molho bechamel. Finalizar com o molho e levar ao forno até a massa estar cozida e o topo dourar.

Composição nutricional de Lasanha de Soja e Espinafres					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Soja fina	40 g	13,1 g	7,3 g	7,7 g	151 kcal
Lasanha sem ovo	2 placas (35 g)	4,2 g	25 g	0,7 g	123 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Cebola	25 g	0,2 g	0,8 g	0,1 g	5 kcal
Polpa de tomate	20 g	0,2 g	10 g	18 g	22 kcal
Cenoura	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Cogumelos	50 g	0,9 g	0,3 g	0,3 g	8 kcal
Espinafre	150 g	3,9 g	1,4 g	1,4 g	34 kcal
Bebida de soja sem açúcar	120 ml	4,4 g	0,5 g	2,6 g	43 kcal
Farinha de trigo	20 g	1,9 g	13 g	0,5 g	64 kcal
Azeite	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
Pimenta	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
Pimentão doce	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Oregãos	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-

<b>Tomilho</b>	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
<b>Noz-moscada</b>	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
<b>TOTAL</b>		25,4 g	45,7 g	18 g	447 kcal
		22,8%	40,9 %	36,3%	

Proposta V36

**Salada de feijão-frade (batata, cenoura, feijão-frade, tomate-cereja e azeitonas)**

**Confeção:**

Cozer o feijão-frade e escorrer.

Cozer a batata, a cenoura, o pimento e o feijão-verde em cubinhos, e escorrer.

Misturar o feijão-frade com os legumes cozidos e juntar a cebola picada, a salsa picada e o tomate-cereja cortado em metades. Temperar com azeite, sumo de limão e orégãos.

Antes de servir, juntar as azeitonas e as nozes.

Composição nutricional de Salada de feijão-frade (batata, cenoura, feijão-frade, tomate-cereja e azeitonas)					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
<b>Feijão-frade cozido</b>	100 g	8,8 g	18,1 g	0,7 g	114 kcal
<b>Cebola</b>	10 g	0,1 g	0,3 g	0 g	2 kcal
<b>Batata</b>	150 g	3,8 g	28,8 g	0 g	130 kcal
<b>Cenoura</b>	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
<b>Feijão-verde</b>	40 g	0,8 g	1,5 g	0,1 g	10 kcal
<b>Tomate-cereja</b>	50 g	0,4 g	1,8 g	0,2 g	11 kcal
<b>Azeitonas</b>	10 g	0,1 g	0 g	1,9 g	18 kcal
<b>Salsa</b>	10 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
<b>Orégãos</b>	0,1g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
<b>Sumo de limão</b>	q. b.	vest.	vest.	0 g	0 kcal
<b>Nozes</b>	10 g	1,7 g	0,4 g	6,8 g	70 kcal
<b>Azeite</b>	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
<b>TOTAL</b>		16 g	53,1 g	16,7 g	428 kcal
		15%	48,6 %	36,4%	

Proposta V37

**Bolonhesa de lentilhas**

**Confeção:**

Cozer as lentilhas e reservar.

Numa panela, colocar o azeite, a cebola picada e o alho e deixar alourar. Juntar o tomate, o louro, o pimento picado, o alho-francês e os cogumelos laminados, e refogar. Adicionar as lentilhas, temperar com pimentão-doce, manjerição e orégãos, e deixar apurar. Juntar um pouco de água se necessário.

Cozer o esparguete. Misturar o preparado e servir.

Composição nutricional de Bolonhesa de lentilhas					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
<b>Lentilhas verdes ou castanhas</b>	80 g	7,2 g	13,3 g	0,2 g	84 kcal
<b>Cebola</b>	25 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
<b>Alho</b>	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
<b>Tomate</b>	35 g	0,4 g	1,7 g	0,1 g	9 kcal
<b>Folha de louro</b>	0,1 g	vest.	vest.	0 g	-
<b>Pimento vermelho</b>	30 g	0,3 g	1,8 g	0,1 g	9 kcal
<b>Alho-francês</b>	40 g	0,2 g	1,2 g	0,1 g	7 kcal
<b>Cogumelos</b>	50 g	0,9 g	0,2 g	0,2 g	7 kcal
<b>Pimentão-doce</b>	1 g	vest.	vest.	0 g	-
<b>Manjerição</b>	1 g	vest.	vest.	0 g	-
<b>Orégãos</b>	1 g	vest.	vest.	0 g	-
<b>Azeite</b>	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
<b>Esparguete</b>	60 g	7,3 g	42,7 g	1,1 g	210 kcal
<b>TOTAL</b>		16,7 g	63,3 g	8,8 g	400 kcal
		16,7%	63,3 %	20%	



Proposta V38

**Legumes salteados com broa e batata gratinada com salsa e coentros**

**Confeção:**

Levar água num tacho ao lume até ferver. Adicionar os legumes e deixar cozer ou levar os legumes em tabuleiro perfurado ao forno convetor e colocar no módulo de cozedura a vapor. Deixar cozer. Num tacho à parte colocar cebola, alho e os respetivos legumes, adicionar o azeite, temperar e levar a estufar.

De seguida colocar os legumes, o milho e a amêndoa num tabuleiro e polvilhar com broa triturada envolvida em salsa picada e azeite e levar ao forno. No final refritar os temperos.

Por fim gratinar a batata com um fio de azeite, com salsa e coentros.

Composição nutricional dos Legumes salteados com broa e batata gratinada com salsa e coentros					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
<b>Alho</b>	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
<b>Cebola</b>	25 g	0,2 g	0,8 g	0,1 g	5 kcal
<b>Couve</b>	80 g	1,9 g	1,6 g	0,2 g	16 kcal
<b>Cenoura</b>	50 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
<b>Alho-francês</b>	40 g	0,7 g	1,2 g	0,1 g	9 kcal
<b>Curgete</b>	40 g	0,6 g	0,8 g	0,1 g	7 kcal
<b>Pimentos variados</b>	25 g	0,4 g	0,7 g	0,2 g	6 kcal
<b>Milho doce</b>	80 g	2,6 g	15,1 g	0,9 g	79 kcal
<b>Amêndoas laminadas</b>	25 g	5,5 g	5 g	12,6 g	155 kcal
<b>Broa</b>	80 g	7 g	43 g	1,1 g	210 kcal
<b>Salsa</b>	1,2 g	vest.	0,1 g	0 g	0 kcal
<b>Azeite</b>	7 ml	0 g	0 g	7 g	63 kcal
<b>TOTAL</b>		19,3 g 13,8%	70,7 g 50,4%	22,3 g 35,8%	561 kcal

## Arroz de lentilhas com legumes mediterrânicos assados

### Confeção:

Estufar a cebola, o alho e o tomate em azeite.

Adicionar o feijão/lentilhas previamente demolhado e cozido. Adicionar a água de cozer o feijão. Após fervura adicionar o arroz e adicionar salsa e/ou coentros.

Para os legumes assados:

Fazer camadas das fatias de beringela num passador, temperando cada camada e deixar escorrer no lava-louça durante 20 minutos. Depois passar por água corrente, escorrer bem e enxugar com papel de cozinha. Aquecer o forno a 220° C.

Colocar as fatias de beringela, as curgetes, os pimentos, a cebola, as cenouras e o tomate num tabuleiro de ir ao forno. Pincelar ligeiramente com azeite e assá-los durante cerca de 30 minutos ou até ficarem ligeiramente castanhos e as peles dos pimentos estarem queimadas.

Transferir os legumes para uma travessa. Se desejar, pelar os pimentos e deitar fora as peles. Aproveitar o molho do tabuleiro e deitar sobre o assado. À medida que os legumes vão arrefecendo, espalhar mais azeite por cima. Quando estiverem à temperatura ambiente, misturar a salsa fresca e as nozes (picadas).

Composição nutricional do Arroz de lentilhas com legumes mediterrânicos assados					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
<b>Arroz</b>	80 g	5,9 g	63,7 g	0,4 g	282 kcal
<b>Lentilhas</b>	30 g	7,6 g	14,3 g	0,2 g	89 kcal
<b>Cebola</b>	80 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
<b>Alho</b>	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
<b>Tomate</b>	70 g	0,8 g	3,4 g	0,2 g	19 kcal
<b>Beringela</b>	40 g	0,4 g	1 g	0,1 g	7 kcal
<b>Curgete</b>	40 g	0,7 g	0,8 g	0,1 g	7 kcal
<b>Pimentos variados</b>	25 g	0,4 g	0,7 g	0,2 g	6 kcal
<b>Cenoura</b>	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
<b>Salsa</b>	1,2 g	vest.	vest.	0 g	0 kcal
<b>Nozes</b>	15 g	2,5 g	0,5 g	10,1 g	103 kcal
<b>Azeite</b>	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
<b>TOTAL</b>		19,4 g	89 g	16,3 g	579 kcal
		13,4%	61,3%	25,3%	

**Gratinado de legumes com amêndoa (batata, cenoura, alho-francês, feijão)**

**Confeção:**

Cozer as batatas e as cenouras cortadas em quartos ou cubinhos; escorrer.

Numa panela com azeite, refogar a cebola e o alho. Juntar o tomate, o alho francês e o feijão cozido (ou o seitan cortado em cubinhos) e deixar refogar por alguns minutos. Adicionar as batatas e cenouras e envolver. Temperar com pimentão-doce, orégãos e pimenta.

Dissolver a farinha na bebida vegetal e levar ao lume até engrossar. No final, juntar um fio de azeite e temperar com sal e noz moscada.

Colocar o preparado dos legumes num tabuleiro, cobrir com o creme, polvilhar com a amêndoa ralada e levar ao forno até gratinar.

Composição nutricional do Gratinado de legumes com amêndoa (batata, cenoura, alho-francês, feijão)					
Ingrediente	Capitação	Prot.	HC	Gord.	VE
Batata	100 g	2,5 g	19,2 g	0 g	87 kcal
Cenoura	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Cebola	40 g	0,3 g	2,2 g	0 g	10 kcal
Alho	2 g	0,1 g	0,2 g	vest.	1 kcal
Tomate	35 g	0,4 g	1,7 g	0,1 g	9 kcal
Alho-francês	40 g	0,2 g	1,2 g	0,1 g	7 kcal
Feijão manteiga cozido ou Seitan	40 g	8,7 g	17 g	0,6 g	108 kcal
Farinha de trigo	5 g	0,4 g	3,7 g	0,1 g	17 kcal
Bebida de soja sem açúcar	100 ml	3,7 g	0,4 g	2,2 g	36 kcal
Noz-moscada	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Pimenta	0,1 g	vest.	vest.	vest.	-
Amêndoa ralada	10 g	2,6 g	1 g	4,8 g	58 kcal
Azeite	5 ml	0 g	0 g	5 g	45 kcal
<b>TOTAL</b>		19,2 g 19,8%	48,8 g 50,3%	12,8 g 29,9%	388 kcal