



AGRICULTURA NA ESCOLA

FICHA TÉCNICA

Feijoada de chocos



Ingredientes	Quantidade 4 pessoas	Preparação
Chocos (g)	800	Juntar num tacho a cebola, o alho, o caldo de peixe e o azeite.
Feijão (g)	340	
Cenoura (g)	98	Adicionar o pimento e o tomate.
Pimento (g)	113	
Cebola (g)	22	Colocar no tacho as cenouras em rodelas e os chocos.
Tomate (g)	200	Temperar com o sal e pimenta.
Alho (g)	5	Quando estiver quase cozidas juntar o feijão cozido.
Azeite (ml)	30	
Sal (g)	1	

Informação Nutricional (/px)	Alergéneos	
	Contém	Pode Conter
Glícidos (g)	41	
Dos quais açúcares adicionados (g)	0	Glúten ✓
Lípidos (g)	8	Crustáceos ✓
Dos quais saturados (g)	1	Ovo ✓
Proteínas (g)	42	Peixe ✓
Fibra Dietética (g)	21	Amendoins
Sódio (mg)	542	Soja ✓
Valor Calórico (Kcal)	406	Leite e Derivados ✓
		Frutos de Casca
		Aipo e Derivados ✓
		Mostarda e derivados
		Sementes Sésamo
		SO2 e Sulfitos
		Tremoços
		Moluscos ✓
Adequação		
Vegetariana		
Dieta Mediterrânica	✓	
Sugestão do chefe	✓	
Alternativa	✓	

Observações

Elaborado por:

Vera Ferro Lebres - Instituto Politécnico de Bragança - 0032N



