



AGRICULTURA NA ESCOLA

FICHA TÉCNICA

Caldeirada de aves



Ingredientes	Quantidade (4 pessoas)	Preparação
--------------	---------------------------	------------

Quantidade		
Frango (g)	500	Temperar as aves com sal, pimenta e alho.
Perú (g)	500	Num tacho juntar o azeite, a cebola, a polpa de tomate, o caldo de aves e a carne.
Batata (g)	1287	
Cenoura (g)	98	Juntar as aves.
Pimento (g)	113	Adicionar a batata, a cenoura e o pimento.
Cebola (g)	22	
Polpa de tomate (g)	20	
Alho (g)	5	
Azeite (ml)	30	
Sal (g)	1	

Informação Nutricional (/px)		Alergéneos	
Glicídios (g)	56	Contém	Pode Conter
Dos quais açúcares adicionados (g)	0	Glúten	✓
Lípidos (g)	26	Crustáceos	
Dos quais saturados (g)	6	Ovo	✓
Proteínas (g)	48	Peixe	
Fibra Dietética (g)	6	Amendoins	
Sódio (mg)	371	Soja	✓
Valor Calórico (Kcal)	661	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



