**Método de Confeção:** Cozido

**Foto Empratamento**

**A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:**

1- Glúten; 2- Crustáceos/Marisco; 3-Ovos; 4-Peixe e produtos à base de peixe; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite/Lactose; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre; 13- Tremoços; 14- Moluscos

**Sopa de Legumes e Feijão Vermelho 1,3,6,7,8,12**



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ingredientes | Capitação Bruta (g/ml) | Parte Edível (%) | Peso Edível (g/ml) |
| Batata  | 20 | 100 | 20 |
| Abóbora | 40 | 65 | 26 |
| Cenoura | 30 | 82 | 24,6 |
| Alho Francês | 40 | 56 | 22,4 |
| Nabo | 20 | 51 | 10,2 |
| Cebola | 25 | 89 | 22,25 |
| Feijão Vermelho | 20 | 100 | 20 |
| Sal | 0,1 | 100 | 0,1 |
| Azeite Virgem | 3 | 100 | 3 |
| Água | 100 | 100 | 100 |

**Modo de Preparação**

Preparar os legumes. Colocar uma panela de água ao lume e, depois desta ferver, colocar a batata, a abóbora, a cenoura, o alho francês, o nabo, a cebola e o feijão vermelho. Ralar tudo e deixar ferver. Temperar com sal e deixar cozer em lume brando. No final da confeção adicionar azeite.

**Observações**

Os produtos utilizados são todos frescos, provenientes da agricultura sustentável. Os desperdícios da sua confeção são reutilizados nos compositores, para produção de adubo orgânico.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Energia (Kcal)** | **Água (g)** | **Proteína (g)** | **Gordura total (g)** | **Total HC disponíveis (g)** | **Total HC expresso em monossacáridos (g)** | **Mono + dissacarídeos (g)** | **Ácidos orgânicos (g)** | **Álcool (g)** | **Amido (g)** | **Oligossacáridos (g)** | **Fibra Alimentar (g)** | **Ácidos gordos saturados (g)** | **Ácidos gordos monoinsaturados (g)** | **Ácidos gordos polinsaturados (g)** | **Ácidos gordos trans (g)** | **Ácido linoleico (g)** | **Colestrol (mg)** | **Vit. A total (µg)** | **Caroteno (µg)** | **Vit. D (µg)** | **α-tocoferol (mg)** | **tiamina (mg)** | **Riboflavina (mg)** | **Equivalentes de Niacina (mg)** | **Niacina (mg)** | **Triptofano/60 (mg)** | **Vit. B6 (mg)** | **Vit.B 12 (µg)** | **Vit.C (mg)** | **Folatos (µg)** | **Cinza (g)** | **Na (mg)** | **K (mg)** | **Ca (mg)** | **P (mg)** | **Mg (mg)** | **Fe (mg)** | **Zn (mg)** |
| **Batata (fécula)** | 71 | 2,76 | 0,1 | 0,06 | 17 | 18,66 | 0,62 | 0 | 0 | 16,38 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 0,04 | 0 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,006 | 0,002 | 1,8 | 0 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0 | 0,2 | 0,06 | 0,8 | 7 | 6,75 | 1,2 | 1,2 | 0,04 | 0,04 |
| **Abóbora** | 3,6 | 38,64 | 0,12 | 0,08 | 0,68 | 0,68 | 0,56 | 0 | 0 | 0,12 | 0 | 0,28 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 64 | 384,8 | 0 | 0,4 | 0,004 | 0,004 | 0,24 | 0,24 | 0 | 0,016 | 0 | 4,8 | 3,2 | 0,16 | 0,4 | 79,6 | 10 | 2 | 2 | 0,04 | 0,04 |
| **Cenoura** | 5,7 | 27,6 | 0,18 | 0 | 1,32 | 1,35 | 1,23 | 0 | 0 | 0,06 | 0,03 | 0,78 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 279,9 | 1680 | 0 | 0,15 | 0,015 | 0,006 | 0,3 | 0,27 | 0,03 | 0,021 | 0 | 0,9 | 8,4 | 0,18 | 17,4 | 93,6 | 12,3 | 9,9 | 2,1 | 0,21 | 0,03 |
| **Alho Francês** | 8,4 | 36,4 | 0,72 | 0,12 | 1,16 | 1,16 | 0,88 | 0 | 0 | 0,12 | 0,16 | 0,96 | 0,04 | 0 | 0,08 | 0 | 0,04 | 0 | 49,6 | 298 | 0 | 0,268 | 0,116 | 0,02 | 0,24 | 0,16 | 0,08 | 0,192 | 0 | 8 | 34,8 | 0,344 | 1,6 | 97,6 | 9,6 | 17,6 | 4,4 | 0,4 | 0,08 |
| **Nabo** | 3,2 | 18,7 | 0,08 | 0,08 | 0,6 | 0,6 | 0,58 | 0 | 0 | 0,02 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0,6 | 4 | 0 | 0 | 0,01 | 0,004 | 0,2 | 0,18 | 0,02 | 0,016 | 0 | 3,6 | 2,8 | 0,14 | 4 | 47,6 | 2,4 | 1,4 | 2 | 0,04 | 0,02 |
| **Cebola** | 4,25 | 23,45 | 0,225 | 0,05 | 0,775 | 0,8 | 0,55 | 0 | 0 | 0 | 0,225 | 0,325 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 0,025 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,075 | 0,0325 | 0,0025 | 0,175 | 0,15 | 0,025 | 0,05 | 0 | 2 | 4,25 | 0,175 | 2,5 | 52,5 | 7,75 | 7,5 | 3 | 0,125 | 0,075 |
| **Feijão Vermelho** | 4,4 | 18,56 | 0,32 | 0,12 | 0,54 | 0,54 | 0,5 | 0 | 0 | 0,02 | 0,02 | 0,4 | 0,02 | 0 | 0,06 | 0 | 0,06 | 0 | 43,4 | 260 | 0 | 0,16 | 0,004 | 0,002 | 0,16 | 0,12 | 0,04 | 0,062 | 0 | 18 | 5,6 | 0,08 | 0,8 | 24 | 1,8 | 4,8 | 2 | 0,12 | 0,04 |
| **Sal** | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,098 | 40 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 0 |
| **Azeite Virgem** | 27 | 0 | 0,003 | 2,997 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,432 | 2,358 | 0,207 | 0 | 0,186 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,42 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Água** | 0 | 99,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,09 | 2 | 0,2 | 4 | 0 | 0,5 | 0 | 0,1 |
| **TOTAL** | 127,55 | 266,01 | 1,748 | 3,507 | 22,075 | 23,79 | 4,92 | 0 | 0 | 16,72 | 0,435 | 3,165 | 0,532 | 2,358 | 0,477 | 0 | 0,331 | 0 | 437,5 | 2626,8 | 0 | 1,473 | 0,1875 | 0,0405 | 3,115 | 1,12 | 0,215 | 0,367 | 0 | 37,3 | 59,25 | 1,327 | 69,5 | 402,1 | 54,6 | 44,4 | 17,5 | 0,975 | 0,425 |