

MENU: 2 EAT IN

Estabelecimentos do serviço: Restauração tradicional, Restauração coletiva, Food Courts e Restauração Rápida

Tipo de serviço: sentado

Componente da refeição: Bebida + sopa e/ ou guarnição de vegetais + prato principal + sobremesa

MENU TO EAT IN	ORIENTAÇÕES (ALMOÇOS E JANTARES)	OBSERVAÇÕES
PÃO	Deverá ser disponibilizado pão fresco de trigo, centeio, espelta, milho ou de mistura de cereais.	O pão poderá ser fornecido em carcaça (dose individual) ou em couvert, fatiado.
	Quantidade p/ indivíduo: 40 a 60g	
	Deverá ser disponibilizada uma das seguintes bebidas: - Água engarrafada (simples ou aromatizada com fruta) - Néctar de fruta - Sumo natural de fruta - Refrigerante de fruta não gaseificado - Água gaseificada	Todas as bebidas deverão ser disponibilizadas preferencialmente através de dispensador de bebida ou, como alternativa, em doses individuais.
	Quantidade p/ indivíduo: min. 200ml	
SOPA OU SALADA	O menu deverá incluir uma a duas das seguintes opções: salada <u>ou</u> legumes cozinhados <u>ou</u> sopa de legumes (tendo por base legumes ou leguminosas).	As sugestões que se seguem são indicativas; o restaurante poderá adaptar a oferta de acordo com os pratos da ementa habitual.
	É permitida canja e sopa de peixe, desde que seja disponibilizada uma componente vegetal (como salada ou legumes cozinhados, a acompanhar o prato principal).	<u>Exemplos de sopas:</u> - sopa de feijão verde - sopa de espinafres com grão de bico - sopa juliana - sopa de agrião - sopa de ervilhas - caldo verde - sopa de peixe
	Quantidade p/ indivíduo: - sopa de legumes: 200ml - canja ou sopa de peixe: 200ml - salada: 180g - legumes cozinhados: 140g	<u>Exemplos de guarnições vegetais:</u> - salada de alface, tomate e cebola - salada de rúcula e tomate - esparregado de espinafres - legumes cozidos - espinafres salteados
1 PRATO COMPLETO: PEIXE, CARNE OU VEGETARIANO	O menu deverá incluir um prato completo, quente ou frio, à base de carne, peixe ou vegetariano com, pelo menos: - 1 fonte de proteína (peixe, carne, ovo, grão de bico, feijões, lentilhas, seitan, tofu	Estes pratos são indicativos; o restaurante poderá adaptar a oferta de acordo com os pratos habituais da sua ementa. OPÇÕES/ SUGESTÕES: PEIXE: Arroz de peixe, Salada russa, Arroz de

ou tempheh)

- 1 fonte de hidratos de carbono (arroz, massa, quinoa, batata inglesa, batata doce, millet ou bulgur)

É recomendável que sejam utilizadas ervas aromáticas, vegetais, especiarias e gorduras como o azeite virgem extra – fazendo alusão às boas práticas da dieta mediterrânica e às tradições gastronómicas portuguesas.

polvo, caldeirada de peixe; Pasteis de bacalhau com arroz de tomate, Bacalhau espiritual, Bacalhau com Natas, Bacalhau à Gomes de Sá, massada de peixe, filetes de pescada com arroz de tomate, lasanha de bacalhau

CARNE: Carne assada com arroz de ervilhas; Frango assado com arroz de cenoura; lasanha de carne, esparguete à bolonhesa, rissóis de carne com arroz branco, jardineira de carne, arroz de aves com legumes, grelhada mista com batata frita, bitoque com arroz e batata frita

VEGETARIANOS: Lasanha vegetariana; Feijoada vegetariana, jardineira de seitan, empadão de lentilhas, Caril de grão-de-bico com arroz branco, Tabouleh de couscous com ervilhas; Hambúrguer de feijão com chips de batata e cenoura

SOBREMESA

Deverá ser disponibilizada 1 peça de fruta (da época) ou sobremesa doce (preferencialmente tradicional portuguesa)

Quantidade p/ indivíduo:

- 1 peça de fruta: min. 160g
- 1 sobremesa doce: min 70g

Estas sobremesas são indicativos; o restaurante poderá adaptar a oferta de acordo com as opções habituais da sua ementa.

OPÇÕES/ SUGESTÕES:

- **FRUTA:** 1 fatia de melância ou de melão; 1 pêra rocha, 1 maçã de alcobaça
 - **DOCES:** gelatina, pudim flan, mousse de chocolate, queijada, arroz doce
-

Tipologia de Menus

MENU: 2GO REST

Estabelecimentos do serviço: Centros de Alimentação Fixos (grandes restaurantes) ou provisórios (Tendas)

Tipo de serviço: TAKE AWAY- Servido em unidose

Componente da refeição: Bebida + Prato Principal + Sobremesa

MENU TO GO REST	ORIENTAÇÕES (ALMOÇOS E JANTARES)	OBSERVAÇÕES
BEBIDA	<p>Deverá ser disponibilizada uma das seguintes bebidas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Água engarrafada (simples ou aromatizada com fruta) - Néctar de fruta - Sumo natural de fruta - Refrigerante de fruta não gaseificado - Água gaseificada <p>Quantidade p/ individuo: min. 200ml</p>	Todas as bebidas deverão ser disponibilizadas em dose individual.
<p>1 PRATO COMPLETO: PEIXE, CARNE OU VEGETARIANO (QUENTE OU FRIO)</p>	<p>O menu deverá incluir um prato completo, quente ou frio, à base de carne, peixe ou vegetariano. Todos os pratos deverão conter, pelo menos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 fonte de proteína (peixe, carne, ovo, grão de bico, feijões, lentilhas, seitan, tofu ou tempeh) - 1 fonte de hidratos de carbono (arroz, massa, quinoa, batata inglesa, batata doce, millet ou bulgur) - 2 fontes de vegetais (cenoura, feijão verde, espinafres, cebola) <p>É recomendável que sejam utilizadas ervas aromáticas, especiarias e gorduras como o azeite virgem extra – fazendo alusão às boas práticas da dieta mediterrânica e às tradições gastronómicas portuguesas.</p> <p>O prato poderá ser servido em recipiente compartimentado, dependendo da tipologia do menu.</p>	<p>Estes pratos são indicativos; a unidade poderá adaptar a oferta alimentar.</p> <p>PRATOS QUENTES – OPÇÕES:</p> <p>PEIXE: Bacalhau com espinafres e broa, filetes de pescada com arroz de grelos e cenoura, empadão de atum e legumes, massa penne com salmão, brócolos, cenoura e tomate</p> <p>CARNE: Arroz de pato c/ legumes salteados; chili com carne; jardineira de carne c/ macedónia de legumes, arroz de aves com legumes, empadão de arroz e frango com espinafres</p> <p>VEGETARIANOS: Feijoada vegetariana, jardineira de seitan, empadão de lentilhas, Caril de grão-de-bico com arroz branco</p> <p>PRATOS FRIOS– OPÇÕES:</p> <p>PEIXE: feijão-frade com atum, tomate e cebola; salada de grão c/ bacalhau, cebola e salsa; salada russa; salada de peixe</p> <p>CARNE: salada de frango c/ couscous e legumes; massada de frango, ervilhas e cenoura</p>

Tipologia de Menus

VEGETARIANOS: tabuleh marroquino
c/ hummus; falafel com salada de
bulgur e legumes

SOBREMESA

Deverá ser disponibilizada 1 peça de fruta (fresca ou em puré), em dose individual.
A fruta não deve necessitar, obrigatoriamente, de refrigeração, para que mantenha as qualidades organoléticas.

Quantidade p/ individuo:
- 1 peça de fruta: min. 160g

OPÇÕES/ SUGESTÕES:

- **FRUTA:** 1 pêra rocha, 1 maçã de alcobaça, 1 nectarina, 1 banana

COMPLEMENTOS NÃO ALIMENTARES

Covete DI
Talher Descartável
Guardanapo
Saco de papel de transporte

MENU 2 GO_SUPER

Estabelecimentos do serviço: SUPER, HIPERS E ESTAÇÕES DE SERVIÇOS

Tipo de serviço: Grab &Go

Componente da refeição: Bebida + opção A1 (Salada Composta) OU opção A2 (Sandes/ Wrap + Acompanhamento) + Sobremesa

MENU TO GO REST	ORIENTAÇÕES (ALMOÇOS E JANTARES)	OBSERVAÇÕES
BEBIDA	<p>Deverá ser disponibilizada uma das seguintes bebidas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Água engarrafada (simples ou aromatizada com fruta) - Néctar de fruta - Sumo natural de fruta - Refrigerante de fruta não gaseificado - Água gaseificada <p>Quantidade p/ individuo: min. 200ml</p>	Todas as bebidas deverão ser disponibilizadas em dose individual.
<p>OPÇÃO A1: SALADA COMPOSTA</p> <p>OPÇÃO A2: SANDES + ACOMPANHAMENTO</p>	<p>Opção A1: A salada composta deverá incluir, pelo menos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 fonte de proteína (peixe, carne, ovo, grão de bico, feijões, lentilhas, seitan, tofu ou tempeh) - 1 fonte de hidratos de carbono (arroz, massa, quinoa, batata inglesa, batata doce, millet ou bulgur) - 2 fontes de vegetais (cenoura, feijão verde, espinafres, cebola) <p>É recomendável que sejam utilizadas ervas aromáticas, especiarias e gorduras como o azeite virgem extra – fazendo alusão às boas práticas da dieta mediterrânica e às tradições gastronómicas portuguesas.</p> <p>Opção A2: A sandes deverá ser composta por pão de mistura, centeio ou trigo integral (min. 70g). Caso seja wrap, deverá ser integral. Qualquer uma das opções deverá conter, pelo menos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 fonte de proteína (ex: atum, salmão, ovo, hummus, frango, seitan, tofu, tempeh, hamburger de aves, panado, carne assada, bifana, prego, hamburger vegetal, como hamburger de feijão e millet); - 1 fonte de vegetais (cenoura ralada, alface, rúcula) <p>O acompanhamento deverá ser composto por um dos seguintes elementos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 fonte de vegetais, em formato “finger food” 	<p>Estes pratos são indicativos; a unidade poderá adaptar a oferta alimentar de acordo as opções previamente existentes.</p> <p>SALADAS COMPOSTAS – OPÇÕES:</p> <ul style="list-style-type: none"> Salada quinoa real Salada bowl de frango e edamame Salada Bowl de Falafel com Quinoa e Lentilhas Salada caesar <p>SANDES E ACOMPANHAMENTO – OPÇÕES:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sandes de atum + tomate cereja Sandes de frango + cenoura baby Sandes de panado + salada mista pequena Wrap de salmão + hummus c/ dip de vegetais Hamburger vegetariano + mix de frutos secos Wrap de tofu + empada de espinafres

Tipologia de Menus

ou salada (c/ talher descartável incorporado), com 150-180g por dose. Exemplos: tomate cereja, - cenoura baby, salada mista.

- Hummus c/ dip de vegetais (min. 70g)
- Guacamole c/ dip de vegetais (min 70g)
- DI (25-30g) de frutos secos (c/ frutos oleaginosos- pode ter adição de fruta desidrtada)
- DI Iogurte sólido de aroma
- DI Galletes de arroz/ milho c/ DI queijo creme ou DI manteiga amendoim
- Pastelaria salgada (empada de espinafres, croquete, pastel de bacalhau) – 2 unidades

SOBREMESA

Deverá ser disponibilizada 1 peça de fruta (fresca ou em puré), em dose individual.
A fruta não deve necessitar, obrigatoriamente, de refrigeração, para que mantenha as qualidades organoléticas.

Quantidade p/ individuo:
- 1 peça de fruta: min. 160g

OPÇÕES/ SUGESTÕES:

- **FRUTA:** 1 pêra rocha, 1 maçã de alcobaça, 1 nectarina , 1 banana
Ou
Puré de fruta, em dose individual, que não necessite de refrigeração

COMPLEMENTOS NÃO ALIMENTARES

Covete DI
Talher Descartável – aplicável na escolha da opção A1
Guardanapo
Saco de papel de transporte
