



# AGRICULTURA NA ESCOLA

## FICHA TÉCNICA

### Arroz de frango à portuguesa



Ingredientes	Quantidade 4 pessoas	Preparação	
Quantidade			
Frango (g)	1000,0	Cortar o frango em pedaços e temperar com o sal.	
Chouriço de carne (g)	25,5	Num tacho juntar o azeite, o alho, a cebola, a polpa de tomate e o frango.	
Arroz (g)	240,0		
Ervilhas (g)	148,0	Juntar o arroz e a água e deixar ferver.	
Cebola (g)	22,5	Juntar as ervilhas.	
Polpa de tomate (g)	20,0	Quando estiver quase cozido junte o chouriço.	
Alho (g)	5,3		
Azeite (ml)	29,6		
Sal (g)	0,5		
Informação Nutricional (/px)		Alergêneos	
Glícidos (g)	51	Contém	Pode Conter
Dos quais açúcares adicionados (g)	0	Glúten	
Lípidos (g)	36	Crustáceos	
Dos quais saturados (g)	8	Ovo	
Proteínas (g)	45	Peixe	
Fibra Dietética (g)	4	Amendoins	
Sódio (mg)	552	Soja	✓
Valor Calórico (Kcal)	717	Leite e Derivados	✓
		Frutos de Casca	
Adequação		Aipo e Derivados	
		Mostarda e derivados	
Vegetariana		Sementes Sésamo	
Dieta Mediterrânica		SO2 e Sulfitos	✓
Sugestão do chefe	✓	Tremoços	
Alternativa	✓	Moluscos	
Observações			

Elaborado por:

Vera Ferro Lebres - Instituto Politécnico de Bragança - 0032N



