



AGRICULTURA NA ESCOLA

FICHA TÉCNICA

Bacalhau estufado com tomate



Ingredientes	Quantidade 4 pessoas	Preparação
--------------	-------------------------	------------

Bacalhau (g)	1000	Temperar o peixe com sal e pimenta.
Cebola (g)	22	Colocar azeite, cebola, louro, pimento e tomate num tacho.
Pimento (g)	113	
Tomate (g)	329	Colocar o peixe no tacho.
Polpa de tomate (g)	20	Adicionar o vinho branco.
Vinho Branco (ml)	40	
Louro (g)	qb	
Azeite (ml)	15	
Pimenta (g)	qb	

Informação Nutricional (/px)		Alergéneos	
		Contém	Pode Conter
Glicídios (g)	4		
Dos quais açúcares adicionados (g)	0	Glúten	
Lípidos (g)	5	Crustáceos	
Dos quais saturados (g)	1	Ovo	
Proteínas (g)	39	Peixe	✓
Fibra Dietética (g)	2	Amendoins	
Sódio (mg)	2988	Soja	
Valor Calórico (Kcal)	216	Leite e Derivados	
		Frutos de Casca	
		Aipo e Derivados	
		Mostarda e derivados	
		Sementes Sésamo	
Vegetariana		SO2 e Sulfitos	✓
Dieta Mediterrânica	✓	Tremoços	
Sugestão do chefe	✓	Moluscos	
Alternativa	✓		

Observações

Elaborado por:

Vera Ferro Lebres - Instituto Politécnico de Bragança - 0032N



