



AGRICULTURA NA ESCOLA

FICHA TÉCNICA

Pargo assado no forno



Ingredientes		Quantidade 4 Pessoas	Preparação	
Pargo (g)	1000	Temperar o peixe com sal e pimenta.		
Cebola (g)	22	Fornar um tabuleiro com cebola e tomate.		
Tomate (g)	235	Colocar o peixe no tabuleiro.		
Vinho Branco (mL)	40	Adicionar o vinho branco, o azeite e o louro.		
Louro (g)	qb	Completar com água, se necessário.		
Azeite (mL)	15	Levar ao forno.		
Pimenta (g)	qb			
Sal (g)	1			
Informação Nutricional (/px)		Alergêneos		
			Contém	Pode Conter
Glicídios (g)	2	Glúten		
Dos quais açúcares adicionados (g)	0	Crustáceos		
Lípidos (g)	3	Ovo		
Dos quais saturados (g)	1	Peixe ✓		
Proteínas (g)	29	Amendoins		
Fibra Dietética (g)	1	Soja		
Sódio (mg)	225	Leite e Derivados		
Valor Calórico (Kcal)	162	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



