



AGRICULTURA NA ESCOLA

FICHA TÉCNICA

Perú estufado com couve roxa



Ingredientes		Quantidade	Preparação	
		4 pessoas		
	Perú (g)	1000	Cortar o Perú em pedaços e temperar com sal, pimenta e alho.	
	Cebola (g)	90		
	Couve Roxa (g)	500	Colocar num tacho a carne, o azeite, a cebola e o louro.	
	Courgete (g)	84		
	Louro (g)	qb	A meio da cozedura adicionar a couve roxa e a courgete.	
	Pimenta (g)	qb		
	Alho (g)	qb		
	Azeite (ml)	15		
	Sal (g)	1		
Informação Nutricional (/px)		Alergéneos		
	Glicídios (g)	5	Contém	Pode Conter
	Dos quais açúcares adicionados (g)	0	Glúten	
	Lípidos (g)	16	Crustáceos	
	Dos quais saturados (g)	5	Ovo	
	Proteínas (g)	46	Peixe	
	Fibra Dietética (g)	4	Amendoins	
	Sódio (mg)	238	Soja	
	Valor Calórico (Kcal)	348	Leite e Derivados	
Adequação			Frutos de Casca	
	Vegetariana		Aipo e Derivados	
	Dieta Mediterrânica	✓	Mostarda e derivados	
	Sugestão do chefe	✓	Sementes Sésamo	
	Alternativa	✓	SO2 e Sulfitos	
			Tremoços	
			Moluscos	

Observações

Elaborado por:

Vera Ferro Lebres - Instituto Politécnico de Bragança - 0032N

