



AGRICULTURA NA ESCOLA

FICHA TÉCNICA

Coelho estufado com legumes



Ingredientes	Quantidade 4 pessoas	Preparação
Coelho (g)	1000	Cortar o coelho em pedaços e temperar com sal, pimenta e alho.
Cebola (g)	90	
Cogumelos (g)	200	Colocar num tacho a carne, o azeite, a cebola, a cenoura, o vinho e o louro.
Cenoura (g)	244	
Courgete (g)	84	A meio da cozedura adicionar os cogumelos e a courgete.
Louro (g)	qb	
Pimenta (g)	qb	
Vinho (L)	40	
Alho (g)	qb	
Azeite (ml)	14,8	
Sal (g)	1,2	

Informação Nutricional (/px)	Alergêneos		
Glicidos (g)	4	Contém	Pode Conter
Dos quais açúcares adicionados (g)	0	Glúten	
Lípidos (g)	10	Crustáceos	
Dos quais saturados (g)	3	Ovo	
Proteínas (g)	35	Peixe	
Fibra Dietética (g)	3	Amendoins	
Sódio (mg)	250	Soja	
Valor Calórico (Kcal)	252	Leite e Derivados	
		Frutos de Casca	
		Aipo e Derivados	
		Mostarda e derivados	
Vegetariana		Sementes Sésamo	
Dieta Mediterrânica	✓	SO ₂ e Sulfitos	
Sugestão do chefe	✓	Tremoços	
Alternativa	✓	Moluscos	
Observações			

Elaborado por:

Vera Ferro Lebres - Instituto Politécnico de Bragança - 0032N