

ANEXO B

Capitação dos Alimentos

(aos alunos do 1.º ciclo ou às crianças da educação pré-escolar deverão, no que respeita ao prato principal, ser servidas 80% das capitações estabelecidas – Circular da DGIDC n.º 14/2007, de 25 de maio)

T A B E L A 1 B – FRUTOS
(diversas utilizações)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES	OBSERVAÇÕES
Alperce	150gr	Calibre mínimo 30 mm
Ameixa	150gr	Calibre mínimo 30 mm
Banana	150gr	1 unidade
Cereja	150gr	Calibre mínimo 17 mm
Citrinos		
- Satsumas, Tangerinas, Wilkins	180gr	2 unidades
- Clementinas e Monreals	180gr	2 unidades
- Laranjas	180gr	1 unidade
Damasco	160 gr	Calibre mínimo 30 mm
Figo	150gr	
Kiwi	150gr	2 unidades
Maçã (frutos grandes)	170 gr	1 unidade de 75 mm
Melancia	250gr	
Melão	250gr	
Meloa	200 gr	
Morango	150gr	Calibre mínimo 22 mm
Nêspera	150gr	Calibre mínimo 30 mm
Pera	170gr	Calibre mínimo 60 mm
Pêssego	160gr	Calibre mínimo 70 mm
Uva de mesa	170gr	
Ananás/Abacaxi	170gr	1 rodelas

T A B E L A 2 B – P R O D U T O S H O R T Í C O L A S

PRODUTOS	CAPITAÇÕES	OBSERVAÇÕES
Abóbora		
Sopa (base)	80gr	
Sopa (não base)	50gr	
Agrião		Não pode ser servido em natureza. Implica confeção prévia.
Sopa (não base)	50gr	
Alface		
Salada	50gr	
Salada Mista	30gr	
Sopa (não base)	30gr	
Alho Francês		
Sopa (base)	70gr	
Sopa (não base)	50gr	
Batata		
Assar	270gr	
Cozer	270gr	
Fritar	270gr	
Jardineira / caldeirada	200gr	Se a batata for nova retira-se à captação 10%
Puré	270gr	
Salada Russa	200gr	
Sopa	90gr	
Beterraba		
Salada Mista	40gr	
Brócolos		
Guarnição Mista	60gr	
Sopa (não base)	45gr	
Salada Mista	45gr	
Caldo Verde		
Sopa (não base)	50gr	
Cebola		
Arroz	20gr	
Estufados	25gr	
Sopa (não base)	20 gr	

— - Capitações em bruto e em cru

— - Nos produtos congelados considerar uma margem de 10% nas captações

TABELA 2 B – PRODUTOS HORTÍCOLAS (cont.)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES	OBSERVAÇÕES
Cenoura		
- Arroz	30gr	
- Guarnição Mista	50gr	
- Jardineira/estufados	50gr	
- Salada	50 gr	
Coentros	q.b.	
Cogumelos	15gr	
Couve de Bruxelas		
- Guarnição base	40gr	
Couve Flor		
- Guarnição Mista	60gr	
- Sopa (não base)	50gr	
Couve Lombarda		
- Guarnição Mista	80 gr	
- Sopa (não base)	30 gr	
Couve Portuguesa		
- Guarnição Mista	120gr	
- Sopa (não base)	75gr	
- Arroz	30gr	
Couve Roxa		
- Salada Mista	30gr	
Courgettes		
- Guarnição Base	45gr	
Ervilhas		
- Arroz	35gr	
- Guarnição Base	100gr	
- Guarnição+leguminosas/hortícolas	55gr	
- Jardineira	55gr	
- Salada russa	55gr	
- Sopa (base)	55gr	
- Sopa (não base)	35gr	

- Capitações em bruto e em cru
- Nos produtos congelados considerar uma margem de 10% nas capitações

TABELA 2 B – PRODUTOS HORTÍCOLAS (cont.)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES	OBSERVAÇÕES
Espinafres		
Sopa (não base)	50gr	
Favas		
Sopa (base)	50gr	
Guarnição Base	100gr	
Feijão Verde		
- Guarnição Mista	50gr	
- Jardineira	50gr	
- Sopa (não base)	45gr	
Feijão seco		
Arroz	20gr	
Guarnição Base	80gr	
Sopa (base)	40gr	
Grellos		
Arroz	50gr	
Guarnição Base	120gr	
Sopa (não base)	50gr	
Grão		
Guarnição Base	80gr	
Sopa (não base)	40gr	
Hortelã		q.b.
Juliana		
Sopa (não base)	90gr	
Lentilhas		
Sopa (base)	25gr	
Milho		
Guarnição Mista	30gr	
Salada Mista	45gr	
Salada russa	45gr	
Nabiça		
Guarnição Mista	100gr	
Sopa (não base)	50gr	
Nabo (Cabeça)		
Salada Mista	25gr	
Sopa (não base)	25gr	
Guarnição Mista	25gr	

— Capitações em bruto e em cru

Nos produtos congelados considerar uma margem de 10% nas capitações

TABELA 2 B – PRODUTOS HORTÍCOLAS (cont.)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES	OBSERVAÇÕES
Pepino		
Salada Mista	35gr	
Pimento		
Arroz	10gr	
Caldeirada	10gr	
Sopa	5gr	
Rabanetes		
Salada Mista	15gr	
Salsa	q.b.	
Tomate		
Arroz	35gr	
Estufados	35gr	
Salada	60gr	
Salada Mista	40gr	
Sopa (base)	60gr	
Sopa (não base)	30 gr	

- Capitações em bruto e em cru
- Nos produtos congelados considerar uma margem de 10% nas capitações

T A B E L A 3 B – G U A R N I Ç Õ E S

PRODUTOS	CAPITAÇÕES	OBSERVAÇÕES
Arroz		
Doce	30gr	
Guarnição Base	80gr	
Guarnição+leguminosas/hortícolas	40gr	
Massas		
Guarnição Base	75gr	
Guarnição Mista	50gr	
Sopa com Hortaliça	15gr	
Sopa sem Hortaliça	20gr	

Capitações em bruto e em cru

T A B E L A 4 B – P E I X E S
(d i v e r s a s u t i l i z a ç õ e s)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES	OBSERVAÇÕES
Sopa de peixe	60gr	3 variedades de peixe
Abrótea / Pescada (s/ cabeça)		
Sem ovo	180gr	
Com um ovo cozido	150 gr	
Atum de Conserva		
Com batata e um ovo cozido	120gr	
Salada com maionese	120 gr	Os ovos em natureza só podem ser cozidos
Arroz	120gr	
Bacalhau salgado seco		
Assar	120gr	
Cozer com um ovo	100gr	
Cozer sem um ovo	130gr	
Estufado	120gr	
Gomes de Sá com ½ ovo	100gr	
Pataniscas	100gr	4 unidades
Pastéis (industriais)	100gr	4 unidades
Salada com ½ ovo	100gr	
Besugo	220gr	
Caldeirada	230gr	3 espécies, no mínimo
Carapau	230gr	
Cherne	180gr	
Chocos	200gr	
Corvina	180gr	
Dourada	220gr	
Douradinhos (fabrico industrial)		4 unidades
Filetes / Lombos	170gr	
Lulas	240gr	
Maruca	180gr	
Mero	180gr	
Pargo	180gr	
Peixe Espada	180gr	
Peixe Vermelho	180gr	
Peixe p/ Salada / Arroz	150gr	
Pescada	180gr	
Polvo		
Arroz	230gr	
Salmão	180gr	
Solha (s/cabeça)	180gr	
Tamboril		
Arroz	180gr	

— -Capitações em bruto e em cru

Nos produtos congelados considerar uma margem de 10% nas capitações

TABELA 5 B – CARNE DE VACA
(diversas utilizações)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES	OBSERVAÇÕES
Assar	175gr	
Bife com ovo	140gr	Os ovos em natureza só podem ser cozidos
Bife sem ovo	175gr	
Escalopes	175gr	
Estufar sem osso	170gr	
Enrolar	170gr	
P/Coz. Port. / Feijoada / Rancho	70gr	
Arroz de Carnes	60gr	
Almôndegas (industriais)	160gr	4 unidades
Hambúrguer (industrial)	150gr	2 unidades
Picadas		
Empadão	150gr	
Rolo de Carne	150gr	
Bolonhesa	150gr	

- Cozido à portuguesa (simples) – 25% de carne de vaca, 25% de carne de porco, 50% de frango, para um total de 180gr a 200gr
- Feijoada e Rancho (simples) – 50% carne de vaca, 50% carne de porco, para um total de 170 a 200gr
- Capitações em bruto e em cru
- Nos produtos congelados considerar uma margem de 10% nas capitações

TABELA 6 B – CARNE DE PORCO
(diversas utilizações)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES	OBSERVAÇÕES
Assar	170gr	
Estufar	170gr	
Febras	170gr	
P/Coz.Port./ Feijoada / Rancho	70gr	
P/ Tortilha / Arroz de Carnes	60gr	

— Cozido à portuguesa – 25% de carne de vaca, 25% de carne de porco, 50% de frango, para um total de 180gr a 200gr

— Feijoada e Rancho – 50% carne de vaca, 50% carne de porco, para um total de 170 a 200g

— Capitações em bruto e em cru

Nos produtos congelados considerar uma margem de 10% nas capitações

TABELA 7 B – AVES E OVOS

PRODUTOS	CAPITAÇÕES	OBSERVAÇÕES
Frango		
Assar no forno	230gr	¼ frango
Bife	165gr	
Coxas	230gr	
Estufar	230gr	
P / Tortilha / Arroz de Carnes	60gr	
Canja	60gr	
Cozido P/ cozido à portuguesa	50gr	
Jardineira	220gr	
Arroz de frango	220gr	
Peru		
Assar no forno	240gr	
Bife	175gr	
Coxas	240gr	
Estufar	240gr	
Pato		
Assar	270gr	
Estufar	270gr	
Arroz de pato	260gr	
Ovos		
Cozidos	1 unidade	Em natureza
Escalfados	2 unidades	Pasteurizados
Mexidos	2 unidades	Pasteurizados
Omeleta	2 unidades	Pasteurizados
Para Brás	1 unidade	Pasteurizados

— Capitações em bruto e em cru

Nos produtos congelados considerar uma margem de 10% nas capitações

TABELA 8 B – COELHO

PRODUTOS	CAPITAÇÕES	OBSERVAÇÕES
Coelho		
Estufar	260gr	
Arroz	260gr	

— Capitações em bruto e em cru

Nos produtos congelados considerar uma margem de 10% nas capitações