ANEXO A

Tabela 1 - FRUTA

PRODUTOS	CAPITAÇÕES PRÉ-ESCOLAR E 1.º CICLO	CAPITAÇÕES 2.º E 3.º CICLOS
Alperce / damasco	120gr - 2 unidades	180gr - 3 unidades
Ameixa	120gr - 2 unidades	180gr - 3 unidades
Ananás / Abacaxi	130gr (1 rodela)	170gr (1 rodela)
Banana	150 gr -1 unidade	150 gr - 1 unidade
Cereja	120 gr - 1 taça	150 gr - 1 taça (almoçadeira)
Citrinos		
- Tangerina	170 gr -2 unidade	170 gr -2 unidade
- Clementina	170 gr -2 unidade	170 gr -2 unidade
- Laranjas	170 gr -1 unidade	170 gr - 1 unidade
Figo	120gr - 2 unidades	120gr - 2 unidades
Kiwi	120gr (2 unidades)	120gr (2 unidades)
Maçã	170gr - 1 unidade	170gr - 1 unidade
Melancia	180gr - 1 fatia	250gr - 1 ou 2 fatias
Melão	170gr - 1 fatia	220gr - 1 ou 2 fatias
Meloa	180 gr - 1/4 meloa	240 gr - 1/2meloa
Morango	120gr - 1 taça	150 gr - 1 taça (almoçadeira)
Nêspera	120gr - 2 unidades	180gr - 3 unidades
Pêra	170 gr - 1 unidade	170 gr - 1 unidade
Pêssego / Nectarina	120gr - 1 unidade	160gr - até 2 unidades
Uva de Mesa	130gr - 1 taça	170gr - 1 taça (almoçadeira)

Tabela 2 - PRODUTOS HORTÍCOLAS

PRODUTOS	CAPITAÇÕES PRÉ-ESCOLAR E 1.º CICLO	CAPITAÇÕES 2.º E 3.º CICLOS
ABÓBORA		
- Sopa (base)	60gr	60gr
- Sopa (não base)	40gr	40gr
AGRIÃO		
- Salada Mista	25 gr	35 gr
- Sopa (não base)	40 gr	40 gr
ALFACE		
- Salada mista	30 gr	40 gr
- Sala (sopa base)	40 gr	40 gr
- Sopa (não base)	30 gr	30 gr
ALHO FRANCÊS		
- Sopa (base)	50 gr	50 gr
- Sopa (não base)	40 gr	40 gr
BATATA		
- Assar	200 gr	270 gr
- Cozer	200 gr	270 gr
- Fritar	200 gr	270 gr
- Jardineira/Caldeirada	150 gr	200 gr
- Puré	200 gr	270 gr
- Salada Russa	150 gr	200 gr
- Sopa	50 gr	60 gr
(Se a batata for nova retira-se à capitação 10%)		
BETERRABA		
- Salada mista	30 gr	40gr
BERINGELA		
- Guarnição Mista	40 gr	40 gr
BRÓCOLOS		
- Guarnição mista	45 gr	60 gr
- Sopa (não base)	40 gr	40 gr
- Salada mista	35 gr	45 gr
CALDO VERDE		
- Sopa (não base)	40 gr	50 gr

Tabela 2 - PRODUTOS HORTÍCOLAS

PRODUTOS	CAPITAÇÕES PRÉ-ESCOLAR E 1.º CICLO	CAPITAÇÕES 2.º E 3.º CICLOS
CEBOLA		
- Arroz	20 gr	20 gr
- Estufados	25 gr	25 gr
- Sopa (não base)	25 gr	25 gr
- Tempero	10 gr	10 gr
- Ceboladas	30 gr	40 gr
CENOURA		
- Arroz	30gr	30gr
- Guarnição mista	40gr	50gr
- Jardineira/Estufada	40gr	40gr
- Salada mista	30gr	40 gr
- Salada Russa	50gr	50gr
- Sopa (base)	45gr	45gr
- Sopa (não base)	30 gr	30 gr
COGUMELOS		
- Guarnição Mista	50 gr	50 gr
- Sopa (não base)	40 gr	40 gr
COUVE DE BRUXELAS		
- Guarnição mista	30gr	40gr
COUVE FLOR		
- Guarnição mista	45 gr	60gr
- Sopa (não base)	40 gr	40 gr
COUVES (lombarda, galega, repolho...)		
- Guarnição mista	60 gr	80gr
- Sopa (não base)	40 gr	40 gr
COUVE PORTUGUESA		
- Arroz	30gr	30gr
- Guarnição mista	75 gr	100 gr
- Sopa (não base)	40 gr	40 gr
COUVE ROXA		
- Salada mista	25 gr	30gr
COURGETTES		

Tabela 2 - PRODUTOS HORTÍCOLAS

PRODUTOS	CAPITAÇÕES PRÉ-ESCOLAR E 1.º CICLO	CAPITAÇÕES 2.º E 3.º CICLOS
- Guarnição Mista	40 gr	40 gr
- Sopa (base)	50 gr	50 gr
- Sopa (não base)	30 gr	30 gr
ERVILHAS		
- Arroz	30 gr	30 gr
- Guarnição (luguminosas/horticol	50 gr	50 gr
- Guarnição base	75 gr	100gr
- Jardineira	45 gr	45 gr
- Salada Russa	50 gr	50 gr
- Sopa (base)	55gr	55gr
- Sopa (não base)	30 gr	35gr
ESPARGOS		
- Guarnição mista	60 gr	80 gr
- Sopa (não base)	30 gr	30 gr
ESPINAFRES		
- Sopa (não base)	40 gr	40 gr
- Esparregado	120 gr	160 gr
- Guarnição base	150 gr	200 gr
FAVAS		
- Sopa (não base)	50 gr	50gr
- Guarnição Base	75 gr	100gr
FEIJÃO VERDE		
- Guarnição mista	40 gr	50gr
- Jardineira	40 gr	40 gr
- Sopa (não base)	40 gr	40 gr
FEIJÃO SECO		
- Arroz	20gr	20gr
- Guarnição mista	40 gr	60 gr
- Sopa (não base)	40gr	40gr
GRELOS		
- Arroz	40gr	40 gr
- Guarnição Base	90 gr	120gr
- Sopa (não base)	40 gr	40 gr

Tabela 2 - PRODUTOS HORTÍCOLAS

PRODUTOS	CAPITAÇÕES PRÉ-ESCOLAR E 1.º CICLO	CAPITAÇÕES 2.º E 3.º CICLOS
GRÃO		
- Guarnição base	60gr	80gr
- Sopa (não base)	40gr	40gr
JULIANA		
- Sopa (não base)	80 gr	80 gr
LENTILHAS		
- Sopa (não base)	25gr	25gr
MILHO		
- Guarnição Mista	25 gr	30gr
- Salada Mista	35 gr	45gr
NABO (cabeça)		
- Salada Mista	20 gr	20 gr
- Sopa (não base)	20 gr	20 gr
- Guarnição Mista	20 gr	20 gr
NABIÇA		
- Guarnição mista	75 gr	100gr
- Sopa (não base)	50 gr	50gr
PEPINO		
- Salada mista	30 gr	35gr
PIMENTO		
- Arroz	10gr	10gr
- Caldeirada	10gr	10gr
- Sopa	5gr	5gr
- Salada mista	20 gr	25 gr
RABANETES		
- Salada Mista	10 gr	15gr
RUCULA		
- Salada mista	30 gr	40 gr
TOMATE		
- Arroz	35gr	35gr

Tabela 2 - PRODUTOS HORTÍCOLAS

PRODUTOS	CAPITAÇÕES PRÉ-ESCOLAR E 1.º CICLO	CAPITAÇÕES 2.º E 3.º CICLOS
- Estufados / Assados	35gr	35gr
- Salada Mista	40 gr	50 gr
- Sopa (base)	60gr	60gr
- Sopa (não base)	40 gr	40 gr

Capitações em bruto
Nos produtos congelados considerar uma margem de mais 10% nas capitações.

Tabela 3 - GUARNIÇÕES

PRODUTOS	CAPITAÇÕES PRÉ-ESCOLAR E 1.º CICLO	CAPITAÇÕES 2.º E 3.º CICLOS
ARROZ		
- Doce	20 gr	20 gr
- Guarnição + leguminosas/hortic	45 gr	60 gr
- Guarnição Base	60 gr	80gr
- Sopa	5 gr	5 gr
MASSAS		
- Guarnição base	60gr	80 gr
- Guarnição mista	40 gr	50gr
- Sopa com hortaliça	15 gr	15gr
- Sopa sem hortaliça	20 gr	20gr
- Canelones	2 "tubos"	3 "tubos"
- Lasanha	3 placas (em média)	3 placas (em média)

Capitações em bruto e cru

Tabela 4 - OVOS

PRODUTOS	CAPITAÇÕES PRÉ-ESCOLAR E 1.º CICLO	CAPITAÇÕES 2.º E 3.º CICLOS
OVOS		
- Cozidos	1 unidade em natureza	1 unidade em natureza
- Mexidos (pasteurizados)	2 unidades pasteurizados	2 unidades pasteurizados
- Omolete (pasteurizados)	1 unidades pasteurizados	2 unidades pasteurizados
- P/ Tortilhas (pasteurizados)	1 unidades pasteurizados	2 unidades pasteurizados
- P/ Brás (pasteurizados)	1 unidade pasteurizado	1 unidade pasteurizado

Tabela 5 - PEIXES (Diversas Utilizações)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES PRÉ-ESCOLAR E 1.º CICLO	CAPITAÇÕES 2.º E 3.º CICLOS	OBSERVAÇÕES
Sopa de peixe	50 gr	50 gr	
ABRÓTEA (sem cabeça)			
- sem ovo	130 gr	170 gr	
- com ovo	110 gr	140 gr	Com 1 ovo cozido
Arinca (sem cabeça)	110 gr	170 gr	
ATUM CONSERVA (escorrido)			
- Salada mista	75 gr	100 gr	com 1 ovo cozido
- Salada com maionese	75 gr	100 gr	com 1 ovo cozido
- Massa	120 gr	150 gr	
- Arroz	75 gr	100 gr	com 1 ovo cozido picado
BACALHAU			
- Arroz	130 gr	170 gr	
- Assar / gratinar	140 gr	190 gr	
- Cozer c/ovo	105 gr	140 gr	com 1 ovo
- Cozer s/ovo	130 gr	170 gr	
- Estufado / caleirada	130 gr	170 gr	
- Fritar	130 gr	170 gr	
- Gomes de Sá	115 gr	150 gr	com 1/2 ovo
- Pataniscas/Pastéis industriais	100gr (3 unidades)	130gr (> ou = 4 unidades)	
- Salada	85gr (c/ $^1/_2$ ovo)	100gr (c/ 1 ovo)	
- Brás	110 gr	130 gr	com 1 ovo
- Meia desfeita bacalhau c/ oco	100 gr	130 gr	com 1/2 ovo
BADEJO (sem cabeça)	130 gr	170 gr	
BESUGO (sem cabeça)	150 gr	200 gr	
CALDEIRADA	150 gr	200 gr	3 espécies no mínimo
CARAPAU	165 gr	220 gr	
CARDEAL (sem cabeça)	130 gr	170 gr	
CHERNE (sem cabeça)	130 gr	170 gr	
CORVINA (sem cabeça)	130 gr	170 gr	

Tabela 5 - PEIXES (Diversas Utilizações)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES PRÉ-ESCOLAR E 1.º CICLO	CAPITAÇÕES 2.º E 3.º CICLOS	OBSERVAÇÕES
DOURADA	150 gr	200 gr	
LULAS			
- Estufadas / caldeirada	180gr	240gr	
- Arroz valenciana	45 gr	60 gr	
MARUCA (sem cabeça)	130 gr	170 gr	
MERO (sem cabeça)	130 gr	170 gr	
PALMETA (sem cabeça)	130 gr	170 gr	
PAMPO (sem cabeça)	130 gr	170 gr	
PARGO (sem cabeça)	130 gr	170 gr	
PEIXE ESPADA (sem cabeça)	130 gr	170 gr	
PERCA (sem cabeça)	130 gr	170 gr	
PESCADA (nº 3 a nº 5s / cabeça)	130 gr	170 gr	
- Para salada do mar	115 gr	150 gr	Com 1/2 ovo
- Para Arroz	130 gr	170 gr	
- Filetes / lombos	125 gr	165 gr	
- Filetes pescada panados	130 gr - 1 unidade	150 gr - 1 unidade	
- Barrinhas de pescada panadas	120 gr - 4 unidades	150 gr - 5 unidades	
RAIA			
- Filetes sem pele	125 gr	165 gr	
SALMÃO (sem cabeça)	135 gr	170 gr	
- Lombos	125 gr	165 gr	
SARDINHA	160 gr	210 gr	
SOLHA (sem cabeça)	130 gr	170 gr	
TAMBORIL			

Tabela 5 - PEIXES (Diversas Utilizações)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES PRÉ-ESCOLAR E 1.º CICLO	CAPITAÇÕES 2.º E 3.º CICLOS	OBSERVAÇÕES
DOURADA	150 gr	200 gr	
LULAS			
- Estufadas / caldeirada	180gr	240gr	
- Arroz valenciana	45 gr	60 gr	
MARUCA (sem cabeça)	130 gr	170 gr	
MERO (sem cabeça)	130 gr	170 gr	
PALMETA (sem cabeça)	130 gr	170 gr	
PAMPO (sem cabeça)	130 gr	170 gr	
PARGO (sem cabeça)	130 gr	170 gr	
PEIXE ESPADA (sem cabeça)	130 gr	170 gr	
PERCA (sem cabeça)	130 gr	170 gr	
PESCADA (nº 3 a nº 5s / cabeça)	130 gr	170 gr	
- Para salada do mar	115 gr	150 gr	Com 1/2 ovo
- Para Arroz	130 gr	170 gr	
- Filetes / lombos	125 gr	165 gr	
- Filetes pescada panados	130 gr - 1 unidade	150 gr - 1 unidade	
- Barrinhas de pescada panadas	120 gr - 4 unidades	150 gr - 5 unidades	
RAIA			
- Filetes sem pele	125 gr	165 gr	
SALMÃO (sem cabeça)	135 gr	170 gr	
- Lombos	125 gr	165 gr	
SARDINHA	160 gr	210 gr	
SOLHA (sem cabeça)	130 gr	170 gr	
TAMBORIL			

Tabela 5 - PEIXES (Diversas Utilizações)

PRODUTOS	CAPITAÇÕES PRÉ-ESCOLAR E 1.º CICLO	CAPITAÇÕES 2.º E 3.º CICLOS	OBSERVAÇÕES
- Lombos para arroz	125 gr	165 gr	
Outras Esécies			
- Peixe média sem cabeça	135 gr	170 gr	
CHOCOS (limpos)	180 gr	240 gr	
POLVO			
- Arroz	180 gr	240 gr	
- Filetes / assar	225 gr	300 gr	

Capitações em bruto e cru
produtos congelados considerar uma margem de mais 10% a 30% nas capitações, dependente do vidrado e da quantidade de

Tabela 6 - Marisco

PRODUTOS	CAPITAÇÕES PRÉ-ESCOLAR E 1.º CICLO	CAPITAÇÕES 2.º E 3.º CICLOS	OBSERVAÇÕES
Ameijoa (com casca)	75 gr	100 gr	
Berbigão (miolo para incorporação)	20 gr	20 gr	
Camarão (miolo para incorporação)	25 gr	25 gr	
Mexilhão (miolo para incorporação)	20 gr	20 gr	

Capitações em bruto e cru
produtos congelados considerar uma margem de mais 10% a 30% nas capitações, dependente do vidrado e da quantidade de

Tabela 7 - CARNES

PRODUTOS	CAPITAÇÕES PRÉ-ESCOLAR E 1.º CICLO	CAPITAÇÕES 2.º E 3.º CICLOS	OBSERVAÇÕES
PORCO			
- Assar / pernil	120 gr	160 gr	
- Assar / lombo	120 gr	160 gr	
- Costeletas	150 gr	200 gr	
- Bife/Febras	120 gr	160 gr	
- Estufar	120 gr	160 gr	
- P/Coz.Portuguesa limpa	45 gr	60 gr	
-P/ feijoada / rancho	60 gr	80 gr	
- P/Tortilha	60 gr	80 gr	com 2 ovos
- Arroz de carnes	60 gr	80 gr	
- Arroz à Valenciana	45 gr	60 gr	
- à alentejana	120 gr	160 gr	
- à portuguesa	120 gr	160 gr	
- Rojões	120 gr	160 gr	
ENCHIDOS			
- P/ coz. À port./ feijoada/ rancho e arroz de carnes			
- Chouriço de Carne	15 gr	20 gr	
- Farinheira	10gr	10gr	
- Outros enchidos	10 gr	10 gr	
- Bacon	10 gr	10 gr	
Orelha / Chispe para coz. À port. feijoada / rancho	20 gr	30 gr	
VACA			
- Assar	120 gr	160 gr	
- Bife	120 gr	160 gr	
- Escalopes	120 gr	160 gr	
- Estufar	120 gr	160 gr	
- P/Coz.Portuguesa	45 gr	60 gr	
- P/ feijoada / rancho	60 gr	80 gr	
- Arroz de carnes	60 gr	80 gr	
- Arroz à valenciana	45 gr	60 gr	
- Jardineira	120 gr	160 gr	
- Almondegas (industriais)	120 gr - 4 unidades de 30 gr	150 gr - 5 unidades de 30gr	
- Hamburguer (industriais)	120 gr - 2 unidades de 60 gr	160 gr - 2 unidades de 80 gr	
- Picada para:			
- Empadão	120 gr	160 gr	

Tabela 7 - CARNES

PRODUTOS	CAPITAÇÕES PRÉ-ESCOLAR E 1.º CICLO	CAPITAÇÕES 2.º E 3.º CICLOS	OBSERVAÇÕES
- Rolo de carne	120 gr	160 gr	
- Bolonhesa	110 gr	140 gr	
- Lasanha/ canelones	120 gr	180 gr	
FRANGO			
- Assar no forno	165 gr	220gr ($^1/_4$ frango)	
- Bife	120 gr	160 gr	
- Coxas	165 gr	220 gr	
- Estufar	165 gr	220 gr	
- Canja	40 gr	50 gr	
- Cozido p/cozido à portuguesa	65 gr	75 gr	
- Jardineira	165 gr	220gr	
- Arroz de frango	165 gr	220gr	
- Salada de frango (peito frango)	90 gr	120 gr	com 1 ovo
PERÚ			
- Bife	120 gr	160 gr	
- Coxas	165 gr	220 gr	
- Estufar	165 gr	220 gr	
- Espetada	120gr	160 gr	
- Assar no forno	165 gr	220 gr	
PATO			
- Assar	200 gr	270gr	
- Estufar	200 gr	270gr	
- Arroz de pato	190 gr	250 gr	
COELHO			
- Assar	180 gr	240 gr	
- Arroz	180 gr	240 gr	
BORREGO / CABRITO			
- Estufar / Caldeirada	195 gr	260 gr	
- Arroz	195 gr	260 gr	

Capitações em bruto e cru

produtos congelados considerar uma margem de mais 10% a 25% nas capitações, dependente do vidrado e da quantidade de

Tabela 8 - ULTRACONGELADOS

PRODUTOS	CAPITAÇÕES PRÉ-ESCOLAR E 1.º CICLO	CAPITAÇÕES 2.º E 3.º CICLOS
ALMOFADINHAS	2/3 unidades	105gr (4 unidades)
CROQUETES	2/3 unidades	90gr (4 unidades)
RISSÓIS	2/3 unidades	90gr (4 unidades)

Tabela 9 - SOBREMESAS

PRODUTOS	CAPITAÇÕES PRÉ-ESCOLAR E 1.º CICLO	CAPITAÇÕES 2.º E 3.º CICLOS
Iogurtes aromas	125 ml	125 ml
Pudim	200 ml	200 ml
Gelatina	200 ml	200 ml
Mousse	200 ml	200 ml
Gelado de leite	150 ml	150 ml
Outras sobremesas	200 ml	200 ml

Tabela 10 - outros produtos

PRODUTOS	CAPITAÇÕES PRÉ-ESCOLAR E 1.º CICLO	CAPITAÇÕES 2.º E 3.º CICLOS
Leite para		
Puré	35 ml	45 ml
Leite creme	200 ml	200 ml
Açucar	40a 6 gr	6 a 8 gr
Pão		
de mistura	45 gr	45 gr
regional (para açordas)	115 gr	150 gr
Pão ralado	q.b	q.b
Broa	q.b	q.b
Farinha de trigo	q.b	q.b
Ervas Aromáticas	q.b	q.b
Vinagre	20 gr (1 unidade individual)	20 gr (1 unidade individual)
Sal	< ou = a 0,2 gr	< ou = a 0,2 gr

Tabela 11 - Gorduras

PRODUTOS	CAPITAÇÕES PRÉ-ESCOLAR E 1.º CICLO	CAPITAÇÕES 2.º E 3.º CICLOS
AZEITE		
-Sopa	3 ml	3 ml
- Estufados/assados/Gratinados	3 ml	3 ml
- Tempero (saladas/cozidos)	5 ml	5 ml
OLEO		
- Amendoim	10 ml	10 ml
- Girassol	10 ml	10 ml