

# Sandes



## com vegetais

	<b>SANDES "A PORTUGUESA"</b>	<b>SANDES ALEGRE</b>	<b>SANDES ARCO – ÍRIS</b>
<b>Ingredientes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Carne de porco desfiada</li> <li>- Alface</li> <li>- Beterraba ralada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cherne desfiado (cebola picada, salsa picada, azeite)</li> <li>- Milho</li> <li>- Cenoura ralada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Frango desfiado</li> <li>- Cenoura raspada bem fininha</li> <li>- Alho francês triturado</li> <li>- Beterraba em tiras finas</li> <li>- Molho de iogurte *</li> </ul>
<b>Preparação</b>		Misturar o peixe com a cebola, a salsa e regar com 1 fio de azeite.	<p>* Como preparar o molho de iogurte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Bater 2dl de iogurte magro com o sumo de meio limão e 2 colheres de sopa de ervas picadas (coentros, salsa, cebolinho, etc).</li> <li>❖ Temperar de sal e pimenta.</li> </ul>

	<b>SANDES BANANA CHEESE</b>	<b>SANDES CAMPEÃO</b>	<b>SANDES COLORIDA</b>
<b>Ingredientes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pão de milho</li> <li>- Alface</li> <li>- 40g de Banana</li> <li>- 15g de Queijo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peixe espada (cebola picada, salsa picada, azeite)</li> <li>- Tomate</li> <li>- Milho</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 6 ovos</li> <li>- 175g de fiambre</li> <li>- Pimentos picados</li> <li>- Cebola picada</li> <li>- 1 dl de leite</li> <li>- Sal q.b.</li> </ul>
<b>Preparação</b>		Misturar o peixe com a cebola, a salsa e regar com 1 fio de azeite.	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Bater os ovos com o leite e o sal e juntar o fiambre, os pimentos e a cebola. Misturar bem.</li> <li>❖ Colocar o preparado anterior num tabuleiro e levar ao forno. Deixar cozer em lume brando durante 3-5 minutos.</li> <li>❖ Cortar a omelete em porções e fazer as sandes.</li> </ul>

	SANDES CR7	SANDES D´AVÓ	SANDES D´ZRT
Ingredientes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peru desfiado</li> <li>- Alface</li> <li>- Beterraba ralada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bacalhau</li> <li>- Cebola picada</li> <li>- Salsa picada</li> <li>- Azeite</li> <li>- Alface</li> <li>- Tomate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pescada (cebola picada, salsa picada, azeite)</li> <li>- Ovo</li> <li>- Milho</li> <li>- Cenoura ralada</li> </ul>
Preparação		<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Cozer e desfiar o bacalhau.</li> <li>❖ Misturar o bacalhau com a cebola, a salsa e o azeite.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Cozer e desfiar os filetes de pescada.</li> <li>❖ Misturar o peixe com a cebola, a salsa e regar com 1 fio de azeite.</li> <li>❖ Cozer o milho.</li> <li>❖ Cozer o ovo e descascá-lo.</li> <li>❖ Descascar e ralar a cenoura.</li> <li>❖ Abrir o pão e colocar três rodela de ovo, a mistura de pescada, o milho e a cenoura ralada</li> </ul>

	SANDES DA CAPOEIRA	SANDES DA FLORESTA	SANDES DE PONTA DO SOL
Ingredientes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Frango (ervas aromáticas)</li> <li>- Alface</li> <li>- Tomate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Queijo</li> <li>- Tomate</li> <li>- Cogumelos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bacalhau (cebola, orégãos, salsa, alho francês e segurelha)</li> <li>- Alface</li> </ul>
Preparação			<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Cozinhar o bacalhau com cebola, orégãos, salsa, alho francês e segurelha.</li> <li>❖ Depois de cozinhado e desfiado é colocado no pão com alface.</li> </ul>

	SANDES DELÍCIA	SANDES DIVINAL	SANDES DO MAR
Ingredientes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 20 g de delícias do mar (80g de iogurte natural e cenoura)</li> <li>- Alface</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atum (azeite, ovo cozido e orégãos)</li> <li>- Alface</li> <li>- Tomate</li> <li>- Cenoura</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atum ou outro peixe</li> <li>- Milho</li> <li>- Cebola</li> <li>- Tomate</li> <li>- Alface</li> <li>- Azeite</li> </ul>
Preparação	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Preparar uma pasta: Cortar as delícias do mar aos bocadinhos, adicionar o iogurte natural e a cenoura raspada.</li> <li>❖ Colocar uma folha de alface no pão e adicionar a pasta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Temperar o atum com azeite e juntar o ovo cortado e os orégãos.</li> <li>❖ Em seguida juntar a alface com o tomate e cenoura.</li> </ul>	<p>Após o peixe cozido, frio e sem espinhas abrir o pão, colocar o peixe e os restantes ingredientes, deixando para o fim o fio de azeite.</p>

	SANDES DO MAR	SANDES DO PASTOR	SANDES DRAGOEIRO
Ingredientes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Delícias do mar/atum</li> <li>- Tomate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bolo do Caco</li> <li>- Carne</li> <li>- Alface</li> <li>- Tomate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atum</li> <li>- Ovo</li> <li>- Queijo</li> <li>- Alface</li> <li>- Tomate</li> </ul>
Preparação			

	SANDES DUNA	SANDES FLORIBELA	SANDES GULOSA
Ingredientes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Carne de galinha desfiada</li> <li>- Queijo</li> <li>- Alface</li> <li>- Tomate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Frango (alho, salsa, cebola, pimento; alho francês, azeite)</li> <li>- Cenoura ralada</li> <li>- Alface</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 20g de frango  (80g de iogurte natural e 10g de uvas passas)</li> <li>- Alface</li> </ul>
Preparação		<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Cozer o frango com alho e salsa. Desfiá-lo.</li> <li>❖ Alourar o pimento, a cebola e o alho francês com o azeite e misturar com o frango.</li> <li>❖ Descascar e ralar a cenoura. Lavar e cortar a alface.</li> <li>❖ Abrir o pão e colocar a alface, a mistura de frango e a cenoura ralada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Preparar uma pasta: cozer o frango, desfiar e juntar o iogurte natural e as uvas passas cortadas aos bocadinhos.</li> <li>❖ Colocar uma folha de alface no pão e adicionar a pasta.</li> </ul>

	SANDES INDIANA	SANDES MARINHEIRA	SANDES MEIA MAR
Ingredientes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 colheres (sopa) de requeijão</li> <li>- 60 g de peito de frango</li> <li>- ¼ de chávena de chá de cenoura ralada</li> <li>- 2 fatias finas de abacaxi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espada (cebola, orégãos, salsa, alho francês e segurelha)</li> <li>- Alface</li> <li>- Tomate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta marinha (“fogonero”, iogurte natural, salsa, alho moído)</li> <li>- Alface</li> <li>- Tomate</li> </ul>
Preparação	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Espalhar o requeijão no pão.</li> <li>❖ Colocar o frango e as fatias de abacaxi.</li> <li>❖ Cobrir com cenoura.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Cozer a espada em cebola, orégãos, salsa, alho francês e segurelha.</li> <li>❖ Desfiar, tirar as espinhas e fazer a sandes com os outros ingredientes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Cozinhar o Fogonero (peixe) em sal e posteriormente tritura-lo.</li> <li>❖ Preparar uma pasta com iogurte natural, salsa, alho moído e juntar o peixe.</li> <li>❖ Barrar o pão com a pasta marinha e juntar tomate e alface.</li> </ul>

	SANDES MIMOSA	SANDES OVNI	SANDES PIPOCA
Ingredientes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Carne de vaca desfiada</li> <li>- Tomate</li> <li>- Alface</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 40g de ovo</li> <li>- 15g de fiambre</li> <li>- Alface</li> <li>- 20g de tomate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atum (cebola e salsa picada)</li> <li>- Ovo</li> <li>- Milho</li> </ul>
Preparação	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Cozer e desfiar a carne de vaca.</li> <li>❖ Lavar e cortar a alface e o tomate.</li> <li>❖ Cortar o pão e colocar a alface, a carne de vaca desfiada e duas rodela de tomate.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Cozer o ovo e cortar às rodela.</li> <li>❖ Colocar uma folha de alface no pão e depois adicionar o tomate às rodela, o fiambre e o ovo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Misturar o atum com a cebola e a salsa picada.</li> <li>❖ Cozer e descascar o ovo.</li> <li>❖ Cozer o milho.</li> <li>❖ Abrir o pão e colocar o atum, o milho e meio ovo cortado às rodela.</li> </ul>

	PÃO COM TOMATE	SANDES DE VEGETAIS	SANDES VEGETARIANA
Ingredientes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pão torrado</li> <li>- Tomate fresco</li> <li>- Azeite</li> <li>- Sal q.b.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Queijo</li> <li>- Couve</li> <li>- Beterraba</li> <li>- Milho doce</li> <li>- Cenoura</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ovo</li> <li>- Cenoura</li> <li>- Pepino</li> </ul>
Preparação	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Esfregar metade de um tomate no pão torrado, deixando embeber bem e ficar uns bocadinhos de tomate.</li> <li>❖ Deitar um fio de azeite e sal a gosto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Cortar a couve, raspar a beterraba e a cenoura.</li> <li>❖ Colocar a mistura anterior no pão, juntamente com o milho doce e uma fatia de queijo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Cozer os ovos, deixar arrefecer, descascar e picar grosseiramente com uma faca.</li> <li>❖ Abrir o pão e colocar os ovos picados e um pouco de cenoura e pepino raspado.</li> </ul>

	SANDES DE ATUM	SANDES DE ATUM	SANDES DE BACALHAU
Ingredientes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atum</li> <li>- Alface</li> <li>- Cenoura ou Tomate</li> <li>- Oregãos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atum (azeite, vinagre, cebola e alho)</li> <li>- Alface</li> <li>- Tomate</li> <li>- Pepino</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bacalhau</li> <li>- Alface</li> <li>- Tomate</li> </ul>
Preparação		<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Juntar o atum com azeite, vinagre, cebola e alho.</li> <li>❖ Colocar no pão a alface, o tomate, o pepino e o atum.</li> </ul>	<p>O bacalhau é cozido com orégãos e alho. Em seguida é temperado com cebola, alho, vinagre e azeite. Finalmente Junta-se a alface e o tomate.</p>

	SANDES DE CARNE MOÍDA	SANDES DE CARNE	SANDES DE CHERNE
Ingredientes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Carne moída</li> <li>- Tomate, louro, alho francês, orégãos, cebola, alho e pimentão</li> <li>- Beterraba</li> <li>- Cenoura</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Carne de frango ou vaca cozidos ou assados</li> <li>- Alface</li> <li>- Tomate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cherne</li> <li>- Salsa, cebola, alho, azeite e vinagre</li> <li>- Alface</li> <li>- Tomate</li> </ul>
Preparação	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Cozinhar a carne moída com tomate, louro, alho francês, orégãos, cebola, alho e pimentão.</li> <li>❖ Depois de cozinhado é colocado no pão com beterraba e a cenoura raspada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Cozinhar previamente a carne que é desfiada depois de arrefecer.</li> <li>❖ Cortar o pão e colocar a carne, a alface e o tomate.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Cozinhar o cherne com salsa, alho, azeite e vinagre.</li> <li>❖ Depois de cozinhado é colocado no pão com alface e tomate.</li> </ul>

	SANDES DE ESPADA	SANDES DE ESPADA	SANDES DE FRANGO
Ingredientes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espada (salsa, cebola, alho, azeite e vinagre)</li> <li>- Alface</li> <li>- Tomate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espada</li> <li>- Orégãos</li> <li>- Tomate</li> <li>- Alface ou cenoura</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Frango (alho, louro e sal)</li> <li>- Tomate</li> <li>- Alface</li> <li>- Cenoura</li> </ul>
Preparação	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Cozinhar a espada com salsa, cebola, alho, azeite e vinagre.</li> <li>❖ Depois de cozinhada é colocada no pão com alface e tomate.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Cozinhar o frango com alho, louro e sal.</li> <li>❖ Depois de cozinhado é colocado no pão com alface e tomate.</li> </ul>

	SANDES DE FRANGO	SANDES DE LOMBO ASSADO	SANDES DE LOMBO DE PORCO
Ingredientes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Frango (alho francês, sal, cebola, cenoura e tomate)</li> <li>- Alface</li> <li>- Cenoura</li> <li>- Milho doce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lombo assado</li> <li>- Alface</li> <li>- Tomate</li> <li>- Cenoura</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lombo de Porco</li> <li>- Alface</li> <li>- Cenoura</li> </ul>
Preparação	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Cozinhar o frango em água com sal, alho francês, cebola, cenoura e tomate. Desfiar a carne.</li> <li>❖ Raspar a cenoura.</li> <li>❖ Colocar a alface no pão, juntar a carne desfiada e cobrir com a cenoura e o milho doce.</li> </ul>		



	SANDES DE LULAS	SANDES DE OMOLETA	SANDES DE OMELETA SAUDÁVEL
Ingredientes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lulas</li> <li>- (cebola, tomate, alho francês, louro, orégãos e pimentão)</li> <li>- Alface</li> <li>- Tomate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ovo</li> <li>- Fiambre</li> <li>- Cebola</li> <li>- Pimentos</li> <li>- Salsa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 250g de queijo</li> <li>- 2 cebolas grandes</li> <li>- 6 dentes de alho</li> <li>- 12 ovos</li> <li>- 1 pimentão vermelho</li> <li>- Salsa e azeite.</li> </ul>
Preparação	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Refogar as lulas com cebola, tomate, alho francês, louro, orégãos e pimentão.</li> <li>❖ Depois de refogadas são colocadas no pão com alface e tomate.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Picar a cebola, a salsa, os pimentos e o fiambre.</li> <li>❖ Bater os ovos e misturar os restantes ingredientes picados.</li> <li>❖ Deitar numa forma e levar ao forno durante 30 minutos e deixar alourar.</li> <li>❖ Retirar do forno e partir em quadrinhos. Abrir o pão e colocar um quadrinho da omeleta no seu interior.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Triturar o queijo, as cebolas, os dentes de alho, o pimentão e a salsa.</li> <li>❖ Em seguida, juntar os ovos e mexer tudo muito bem.</li> <li>❖ Por fim, levar o preparado ao forno, num tabuleiro untado com um pouco de azeite, durante cerca de 25 minutos.</li> </ul> <p><i>Sugestão: Juntar à sandes uma folha de alface</i></p>

	SANDES DE OVO COM VEGETAIS	SANDES DE OVO	SANDES DE OVO
Ingredientes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ovo</li> <li>- Fiambre</li> <li>- Queijo</li> <li>- Alface</li> <li>- Tomate</li> <li>- Cenoura</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ovo</li> <li>- Alface</li> <li>- Tomate</li> <li>- Milho</li> <li>- Cenoura</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ovo</li> <li>- Alface</li> <li>- Tomate</li> <li>- Orégãos</li> </ul>
Preparação			

	SANDES DE PERU	SANDES DE PESCADA COZIDA	SANDES DE PESCADA
Ingredientes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peru</li> <li>- Tomate</li> <li>- Orégãos</li> <li>- Cenoura ou alface</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Postas de pescada (Sal, orégãos, cebola e pimento ou ramo de salsa)</li> <li>- Beterraba</li> <li>- Alface</li> <li>- Cenoura ou pepino</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pescada (Alho, sal, orégãos, alho francês, louro, cebola, azeite e vinagre)</li> <li>- Alface</li> <li>- Tomate</li> </ul>
Preparação		<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Cozer as postas de pescada em água com sal, orégãos, cebola e pimento ou um ramo de salsa. Desfiar o peixe.</li> <li>❖ Raspar a cenoura (ou cortar o pepino às rodelas) e a beterraba.</li> <li>❖ Colocar a alface no pão, o peixe desfiado e cobrir com a cenoura e a beterraba.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Cozinhar a pescada com alho, sal, orégãos, alho francês e louro.</li> <li>❖ Posteriormente temperar com alho, cebola picada, azeite e vinagre.</li> <li>❖ Depois de cozinhada é colocada no pão com alface e tomate.</li> </ul>

	SANDES DE POLVO	SANDES NATURAL COM ATUM	SANDES DE SALMÃO
Ingredientes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Polvo (orégãos, sal, alho francês, cebola, azeite e vinagre)</li> <li>- Tomate</li> <li>- Pimentão</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 colheres (sopa) de atum em água</li> <li>- 2 colheres (sopa) de iogurte natural</li> <li>- Orégãos e sal a gosto</li> <li>- 1 chávena (chá) de alface picada</li> <li>- 2 colheres (sopa) de pepino em cubos</li> <li>- 3 colheres (sopa) de cenoura ralada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salmão (salsa, alho, orégãos, louro, cebola, azeite e vinagre)</li> <li>- Alface</li> <li>- Tomate</li> </ul>
Preparação	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Cozinhar o polvo em água com orégãos, sal e alho francês.</li> <li>❖ Posteriormente temperar com azeite, cebola picada e vinagre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Numa taça, misturar o pepino, o iogurte, o atum, os orégãos e o sal a gosto.</li> <li>❖ Colocar as folhas de alface no pão, acrescentar o pepino e a pasta de atum.</li> <li>❖ Acrescentar a cenoura ralada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Cozinhar o salmão com salsa, alho, orégãos, louro.</li> <li>❖ Posteriormente temperar com cebola picada, salsa, azeite e vinagre.</li> <li>❖ Depois de cozinhado é colocado no pão com alface e tomate.</li> </ul>

	SANDES DE ATUM COM MAÇÃ	SANDES DE NATURA
Ingredientes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 lata pequena de atum</li> <li>- 1 colher de sopa de azeite</li> <li>- 1 maçã</li> <li>- 1 colher de sopa de vinagre</li> <li>- 4 folhas de alface</li> <li>- Sal q.b.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 pães integrais</li> <li>- 300g de queijo fresco</li> <li>- 2 colheres de sopa de azeite</li> <li>- 1 colher de chá de sumo de limão</li> <li>- 2 colheres de sopa de passas</li> <li>- Sal q.b.</li> <li>- Orégãos q.b.</li> <li>- 1 cenoura</li> <li>- 1 beterraba pequena</li> <li>- Folhas de alface</li> </ul>
Preparação	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Colocar numa tigela o atum, o azeite e o sal. Mexer vigorosamente com uma colher até obter uma mistura homogénea. Reservar.</li> <li>❖ Lavar a maçã, seca-la, cortar em fatias finas e coloca-las noutra tigela. Regar com o vinagre e reservar.</li> <li>❖ Lavar as folhas de alface, seca-las com toalha de papel. Reservar.</li> <li>❖ Abrir o pão. Numa das metades, dispor as folhas de alface e as maçãs. Espalhar a pasta de atum e fechar a sandes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Colocar as passas de molho em água para hidratarem. Colocar o queijo num recipiente e amassar muito bem com um garfo, acrescentar o azeite, sumo de limão, uma pitada de orégãos e o sal. Amassar bem para obter uma massa homogénea.</li> <li>❖ Misturar as passas escorridas. Lavar bem a cenoura e a beterraba e ralar no grosso do ralador.</li> <li>❖ Fazer as sandes espalhando a pasta de queijo sobre metade de cada pão, cobrir com folhas de alface, cenoura e beterraba raladas.</li> </ul>