

Centro Social e Paroquial de Alfena - Polo II / Estrutura Residencial para Idosos

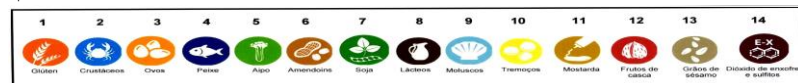


DATA	ALMOÇO	alergeneos	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por 100g)*				JANTAR	alergeneos	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por 100g)*					
			V.E.T (Kcal)	Prot. (g)	Lipi. (g)	H.C. (g)			V.E.T (Kcal)	Prot. (g)	Lipi. (g)	H.C. (g)		
20 de março de 2017	SOPA	repolho coração	1,7,8,12,14	475	8,6	5,6	71	SOPA	Creme de legumes	1,7,8,12,14	408	9	6	71
	PRATO	Arroz, salada de feijão fradinho, atum e molho verde	4	0	0	0	0	PRATO	Estufado de vitela, batata e cenoura	0	0	0	0	0
	DIETA	Arroz c/ pescada no forno e legumes cozidos	4	0	0	0	0	DIETA	Estufado de vitela, batata e cenoura	0	0	0	0	0
	SOBREMESA	Pera	0	41	0,3	0,4	9,4	SOBREMESA	Maça assada (s/ açúcar)	0	66	0	1	16
21 de março de 2017	SOPA	Penca e feijão (12)	1,7,8,12,14	475	8,6	5,6	71	SOPA	Creme legumes	1,7,8,12,14	475	9	6	71
	PRATO	Esparguete estufado com legumes (milho, feijão verde, brocolos) c/ Bifinhos de porco grelhados	1,3	175	17	11	0,3	PRATO	Pescada à Gomes de Sá ao natural c/ salada de tomate	4	214	20	9	13
	DIETA	Esparguete estufado com legumes (milho, feijão verde, brocolos) c/ Bifinhos de peru grelhados	1,3	175	17	11	0,3	DIETA	Pescada à Gomes de Sá ao natural c/ salada de tomate	4	214	20	9	13
	SOBREMESA	Laranja	0	42	1,1	0,2	8,9	SOBREMESA	Kiwi	0	53	1	1	11
22 de março de 2017	SOPA	Couve e cenoura	1,7,8,12,14	475	8,6	5,6	71	SOPA	Couve flor	1,7,8,12,14	408	9	6	71
	PRATO	Tentaculos de pota à lagareiro e grelos cozidos	9	0	0	0	0	PRATO	Cotovelinhos de peru c/ couve lombardo e cenoura	1,3,4,7,14	326	15	10	43
	DIETA	Abroeta no forno c/ batata e legumes	4	0	0	0	0	DIETA	Cotovelinhos de peru c/ couve lombardo e cenoura	1,3,4	301	14	8	43
	SOBREMESA	Mousse chocolate	7,8	1785	5	10	79	SOBREMESA	Melao	0	27	1	0	6
23 de março de 2017	SOPA	Espinafres	1,7,8,12,14	408	8,6	5,6	71	SOPA	Creme legumes	1,7,8,12,14	411	9	6	71
	PRATO	Arroz c/ panados e salada de alface e couve roxa	1,3,14	350	27	33	26	PRATO	Bife de frango grelhado c/ batata e legumes cozidos	0	0	0	0	0
	DIETA	Arroz c/ fêvera peru estufada ao natural e legumes	1,3	266	17	13	18	DIETA	Bife de frango grelhado c/ batata e legumes cozidos	0	0	0	0	0
	SOBREMESA	Kiwi	0	5	1,1	0,5	11	SOBREMESA	Maça	0	57	0	1	13
24 de março de 2017	SOPA	legumes	1,7,8,12,14	475	8,6	5,6	71	SOPA	Creme brocolos	1,7,8,12,14	408	9	6	71
	PRATO	Lulas estufadas c/ puré e salada de alface	4,9,8,14	228	14	10	19	PRATO	Peixe espada no forno c/ arroz de brócolos	4	214	20	9	13
	DIETA	Salada de peixe (peixe, batata, cenoura, feijão verde)	4	198	14	10	19	DIETA	Peixe espada no forno c/ arroz de brócolos	4	214	20	9	13
	SOBREMESA	Banana	0	95	1,6	0,4	22	SOBREMESA	Pera	0	41	0	0	9
25 de março de 2017	SOPA	Juliana legumes	1,7,8,12,14	411	8,6	5,6	71	SOPA	Creme de ervilhas	1,7,8,12,14	475	9	6	71
	PRATO	Porco estufado c/ couve bruxelas, arroz	0	180	18	6	13	PRATO	Caras de bacalhau à Espanhola c/ salada alface	4	136	5	6	16
	DIETA	Perú estufado c/ couve bruxelas, arroz	0	180	18	6	13	DIETA	Estufado de abroeta ao natural c/ batata e penca cozida	4	136	5	6	16
	SOBREMESA	Kiwi	0	53	1,1	0,5	11	SOBREMESA	Pera/ Doces natalícios	0	0	0	0	0
26 de março de 2017	SOPA	Hortaliça	1,7,8,12,14	475	8,6	5,6	71	SOPA	Legumes	1,7,8,12,14	411	9	6	71
	PRATO	Frango e batata assada c/ salada	7,14	343	36	9,1	28	PRATO	Arroz c/ fêvera porco grelhada e legumes cozidos	0	165	19	5	11
	DIETA	Frango e batata assada c/ legumes cozidos	7	343	36	9,1	28	DIETA	Arroz c/ fêvera porco grelhada e legumes cozidos	0	165	19	5	11
	SOBREMESA	Ananás	0	0	0	0	0	SOBREMESA	Pera	0	41	0	0	9

* com base nas informações das entidades/plataforma INSA e SPARE, valor para indivíduo médio sem valor do tempero das saladas

NOTA: AS NECESSIDADES DE ALTERAÇÕES AO PRATO EFECTUADA PELO CLIENTE, APENAS SERÃO GARANTIDAS SE EFECTUADAS NO DIA ANTERIOR. A ementa poderá sofrer alterações à sua programação por ocorrência de factores externos (Recursos Humanos, Gestão de Stocks, Incapacidades de equipamentos e/ou estruturais)

DIETA: prato realizado tendo em conta a redução de lipídios/ * MOLES: Dieta modificada na textura, com composição semelhante à dieta associada que lhe deu origem (geral ou dieta), cujos alimentos se apresentam triturados/ ** PASTOSA: Dieta modificada na textura, com composição semelhante à dieta associada que lhe deu origem, cujos alimentos se apresentam com a consistência de um creme/ ** As bebidas poderão ser servidas quentes ou frias de acordo com as épocas climáticas.



ELABORADO POR: _____
(Marisa Silva, Eng.º);
Licenciada Engenharia Alimentar
Mestre em Segurança Alimentar e Saúde Pública

ALERGÉNICOS/ INTOLERANTES: EM CADA PRATO SÃO MENCIONADOS ATRAVÉS DA NUMERAÇÃO CORRESPONDENTE DO PICTOGRAMA ILUSTRADO OS ALERGÉNICOS IMPLÍCITOS NOS INGREDIENTES DOS ALIMENTOS PREPARADOS/ FORNECIDOS. É AINDA DE EXTREMA IMPORTÂNCIA SEREM CONSIDERADOS OS RISCOS DA CONTAMINAÇÃO CRUZADA, PODENDO PROPORCIONAR TRANSFERÊNCIAS INVOLUNTÁRIAS DE RISCOS NAS RESTANTES MANIPULAÇÕES.

ALERTA: CASO SEJAM ALÉRGICOS E/OU INTOLERANTES A ALGUM DOS INGREDIENTES DEVERÃO PARTICIPAR/ COMUNICAR ANTECIPADAMENTE AO DEPARTAMENTO TÉCNICO DA COZINHA OU RESPONSÁVEIS TÉCNICAS DAS UNIDADES, SOBRE O ASSUNTO.