

Centro Social e Paroquial de Alfena / Lar Residencial da U.D.A.



DATA	ALMOÇO	alergêneos	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por 100g)*				JANTAR	alergêneos	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)
13 de novembro de 2017	repolho coração	1,7,8,12,14	39	0,9	1,5	5,2	Creme alho francês	1,7,8,12,14	408	8,6	5,6	70,9
	Arroz malandrinho de vitela, couve e cenoura	0	283	12,3	5,8	44,2	Pescada, batata e penca cozida	4	182	19,3	3,2	19
	Arroz malandrinho de peru, couve e cenoura	0	283	12,3	5,8	44,2	Pescada, batata e penca cozida	4	182	19,3	3,2	19
	Pera	0	41	0,3	0,4	9,4	Maça assada (s/ açúcar)	0	66	0,3	0,5	15,7
14 de novembro de 2017	Couve Lombarda	1,7,8,12,14	28	0,9	0,8	4,3	Creme de cenoura	1,7,8,12,14	475	8,6	5,6	70,9
	Paloco c/ broa (batata, couve, paloco, broa)	4	248	26,4	15,3	24,4	Arroz malandrinho de peru, bróculos e cenoura	0	182	19,3	3,2	19
	Paloco c/ broa (batata, couve, paloco, broa)	4	198	17,7	6,3	17	Arroz malandrinho de peru, bróculos e cenoura	0	182	19,3	3,2	19
	Diospiro	0	58	0,6	0	14,8	Pera	0	41	0,3	0,4	9,4
15 de novembro de 2017	repolho coração	1,7,8,12,14	38	0,9	1,5	5,2	Couve flor	1,7,8,12,14	408	8,6	5,6	70,9
	Frango estufado c/ esparguete cozido e salada alface	1,3,14	289	11,2	15	26,8	Arroz de bróculos c/ carapau grelhado	4	259	11,1	11	28,3
	Frango estufado ao natural c/ esparguete cozido e legumes (feijão verde)	1,3	182	19,3	3,2	19	Arroz de bróculos c/ carapau grelhado	4	259	11,1	11	28,3
	Maça	0	57	0,2	0,5	13,4	Banana	0	42	1,1	0,2	8,9
16 de novembro de 2017	Espinafres	1,7,8,12,14	39	1	1,6	4,9	Couve lombarda	1,7,8,12,14	411	8,6	5,6	70,9
	Arroz malandrinho de pota e feijão verde	2,9,7	198	17,7	6,3	17	Estufado de peru e legumes	0	295	22,8	13,6	15,9
	Cardinal no forno, arroz e couve coração cozidos	4	198	17,7	6,3	17	Estufado de peru e legumes	0	172	16,3	12	17,6
	Pudim de caramelo	8	1645	0,3	0,1	96	Ameixa	0	36	0,8	0,2	7,4
17 de novembro de 2017	Juliana legumes	1,7,8,12,14	28	0,9	0,8	4,3	Creme bróculos	1,7,8,12,14	408	8,6	5,6	70,9
	Rojões c/ salada	14	231	17,7	11,5	17,9	Pescada no forno c/ arroz e couve cozida	4	226	14	9,2	21,2
	Estufado de porco, batata e legumes	0	148	10,7	5,5	12,8	Pescada no forno c/ arroz e couve cozida	4	226	14	9,2	21,2
	Laranja	0	42	1,1	0,2	8,9	Pera	0	41	0,3	0,4	9,4
18 de novembro de 2017	Grelas de nabos	1,7,8,12,14	39	1	1,2	5,9	Creme de ervilhas	1,7,8,12,14	475	8,6	5,6	70,9
	Peixe vermelho no forno c/ batata e feijão verde cozida	4	217	2,3	5,2	18	Espirais de peru e legumes (cenoura, feijão verde)	1,3	214	19,6	8,9	12,9
	Peixe vermelho no forno c/ batata e feijão verde cozida	4	217	2,3	5,2	18	Espirais de peru e legumes (cenoura, feijão verde)	1,3	214	19,6	8,9	12,9
	Banana	0	42	1,1	0,2	8,9	Laranja	0	42	1,1	0,2	8,9
19 de novembro de 2017	Hortaliça	1,7,8,12,14	39	0,8	1,5	5,4	Couve coração	1,7,8,12,14	411	8,6	5,6	70,9
	Coelho assado c/ arroz, salada mista (alface, tomate, cebola)	7,14	335	28,1	16,1	17,8	Arroz malandrinho de carne de porco e couve	0	214	19,6	8,9	12,9
	Coelho assado c/ arroz, salada mista (alface, tomate, cebola)	7,14	335	28,1	16,1	17,8	Arroz malandrinho de carne de porco e couve	0	214	19,6	8,9	12,9
	Melão	0	27	0,6	0,3	5,7	Pera	0	41	0,3	0,4	9,4

NOTA: ÀS 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  
(Marisa Silva, Eng.º);  
Licenciada Engenharia Alimentar  
Mestre em Segurança Alimentar e Saúde Pública

ALERGÉNIOS/INTOLERANTES: EM CADA PRATO SÃO MENCIONADOS ATRAVÉS DA NUMERAÇÃO CORRESPONDENTE DO PICTOGRAMA ILUSTRADO OS ALERGÉNIOS 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.