

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



DATA	ALMOÇO	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por 100g)*					JANTAR	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por 100g)*				
		alergeneos	V.E.T (Kcal)	Prot. (g)	Lipl. (g)	H.C. (g)		alergeneos	V.E.T (Kcal)	Prot. (g)	Lipl. (g)	H.C. (g)
27 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
	Esparguete c/ bolonhesa de atum, salada de alface	1,3,4,14	287	20,5	22,7	12,4	Arroz de frango, feijão verde, cenoura	0	242	20,7	4	30,1
	Pescada no forno c/ massa cozida e bróculos	4	287	20,5	22,7	12,4	Arroz de frango, feijão verde, cenoura	0	242	20,7	4	30,1
	Pera	0	41	0,3	0,4	9,4	Maça assada (s/ açúcar)	0	66	0,3	0,5	15,7
28 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
	Hamburger de aves no forno c/ arroz de legumes (cenoura, couve, pimento)	1,3,7	200	16,7	0,5	12,7	Abrotea grelhada c/batata e penca cozida	4	179	12,1	11	8
	Arroz de peru e legumes ao natural	1,3	175	17,2	11,1	0,3	Abrotea grelhada c/batata e penca cozida	4	179	12,1	11	8
	Uvas	0	77	0,3	0,5	18,6	Pera	0	41	0,3	0,4	9,4
29 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
	Sardinha pequena frita c/ molho de escabeche, batata cozida	1,3,4	242	19,9	7,8	22,4	Arroz de carnes e legumes (vitela, porco, ervilha, cenoura)	0	242	21	4	30
	Salada de peixe (batata, cenoura, feijão verde, peixe)	4	175	17,2	11,1	0,3	Arroz de carne e legumes (Perú,ervilha, cenoura)	0	242	21	4	30
	Gelatina	14	381	9,2	0,1	86	Maça	0	57	0,2	0,5	13,4
30 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
	Tripas à moda do Porto	7,14	214	19,6	8,9	12,9	Massa fusili de salmão, couve juliana , pimento	1,3,4	242	21	4	30
	Arroz de peru, couve e cenoura	0	214	19,6	8,9	12,9	Massa fusili de salmão, couve juliana , pimento ao natural	1,3,4	242	21	4	30
	Laranja	0	42	1,1	0,2	8,9	Nectarina	0	44	1,1	0,3	11
1 de dezembro de 2017	Juliana legumes	1,7,8,12,14	28	0,9	0,8	4,3	Creme brocolos	1,7,8,12,14	408	8,6	5,6	70,9
	Perú assado c/ cenouras, puré batata	8	214	19,6	8,9	12,9	Abrotea no forno c/ arroz de feijão verde cozido	4	253	29	12	11
	Perú assado c/ cenouras, puré batata	8	214	19,6	8,9	12,9	Abrotea no forno c/ arroz de feijão verde cozido	4	253	29	12	11
	Melão	0	27	0,6	0,3	5,7	Maça	0	57	0,2	0,5	13,4
2 de dezembro de 2017	Grelos 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
	Paloco à Gomes de Sá c/ salada	4,14	214	19,6	8,9	12,9	Arroz de vitela, couve e cenoura	0	151	17,3	1	17,6
	Paloco à Gomes de Sá ao natural	4	214	19,6	8,9	12,9	Arroz de vitela, couve e cenoura	0	151	17,3	1	17,6
	Banana	0	95	1,6	0,4	21,8	Laranja	0	42	1,1	0,2	8,9
3 de dezembro 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
	Lombo assada c/ arroz e salada	7,14	343	36	9,1	28,4	Estufado de frango, cenoura e ervilha	0	151	17,3	1	17,6
	Lombo assada c/ arroz e legumes cozidos	7,14	337	35,2	9	28	Estufado de frango, cenoura e ervilha	0	253	28,7	13,4	0
	Ananas	0	50	0,5	0,1	13	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 lipidos/ \* 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: Maria Silva  
(Mária 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.