

# Centro Social e Paroquial de Alfena



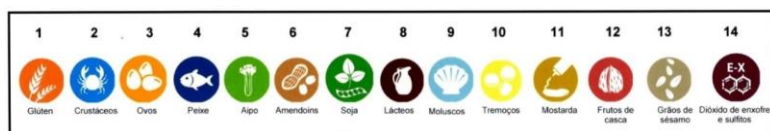
DATA	ALMOÇO CRECHE		ALÉRGENOS	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL INDICATIVA (por 100g)*			
				V.E.T (Kcal)	Prot. (g)	Lipi. (g)	H.C. (g)
15 de janeiro de 2018	SOPA	Legumes	0	0	0	0	0
	PARTO	Arroz c/ pescada e cenoura	4	164	14,3	3,8	17,6
	SOBREMESA	Maça e pera cozida	0	40	0,2	0,4	9,1
16 de janeiro de 2018	SOPA	Legumes	0	0	0	0	0
	PARTO	Estufado de vitela c/ batata e cenoura	0	0	0	0	0
	SOBREMESA	Pera e nectarina cozido	0	44	0,2	0,4	9,3
17 de janeiro de 2018	SOPA	Legumes	0	0	0	0	0
	PARTO	Arroz malandrinho de peixe e bróculos	1,3	331	20,7	7,8	42,9
	SOBREMESA	Laranja e maça cozida	0	38	0,7	0,3	8,3
18 de janeiro de 2018	SOPA	Legumes	0	0	0	0	0
	PARTO	Macarrão de peru e legumes (cenoura, couve) ao natural	1,3	424	24,3	9,3	59,1
	SOBREMESA	Maça e pera cozida	0	40	0,2	0,4	9,1
19 de janeiro de 2018	SOPA	Legumes	0	0	0	0	0
	PARTO	Pescada, batata e legumes	4	182	19,3	3,2	19
	SOBREMESA	Banana e pera cozida	0	65	2,3	0,4	14,8

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

NOTA: alteração à programação da ementa poderá ocorrer por questões que nos possam ultrapassar (recursos humanos, gestão de stocks, incapacidades estruturais e/ou de equipamentos)

**Alergénios/ Intolerantes:** em cada item da ementa são mencionados através da numeração referente ao pictograma ilustrado os alergénios implícitos nos ingredientes dos alimentos preparados/ fornecidos. É ainda importante serem considerados os riscos de uma contaminação cruzada.

**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.**



ELABORADO POR:

*Marisa Silva*

Marisa Silva, Eng.ª

Licenciada Engenharia Alimentar

Mestre em Segurança Alimentar e Saúde Pública