

Centro Social e Paroquial de Alfena



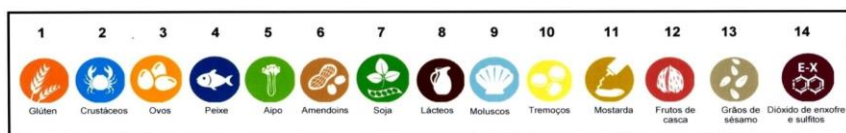
| DATA | ALMOÇO JARDIM | | ALÉRGENOS | INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por 100g)* | | | |
|------------------------|---------------|--|-------------|------------------------------------|-----------|-----------|----------|
| | | | | V.E.T (Kcal) | Prot. (g) | Lipi. (g) | H.C. (g) |
| 29 de janeiro de 2018 | SOPA | repolho coração | 1,7,8,12,14 | 39 | 0,9 | 1,5 | 5,2 |
| | PARTO | Hamburguer de aves no forno c/ esparguete de legumes (cenoura, couve, pimento) | 1,3,7 | 200 | 16,7 | 0,5 | 12,7 |
| | SOBREMESA | Pera | 0 | 41 | 0,3 | 0,4 | 9,4 |
| 30 de janeiro de 2018 | SOPA | Couve Lombarda | 1,7,8,12,14 | 28 | 0,9 | 0,8 | 4,3 |
| | PARTO | Salada de peixe (batata, cenoura, feijão verde, peixe) | 4 | 175 | 17,2 | 11,1 | 0,3 |
| | SOBREMESA | Uvas | 0 | 77 | 0,3 | 0,5 | 18,6 |
| 31 de janeiro de 2018 | SOPA | repolho coração | 1,7,8,12,14 | 38 | 0,9 | 1,5 | 5,2 |
| | PARTO | Arroz de pato c/ salada alface | 8 | 339 | 23,9 | 16,7 | 22,4 |
| | SOBREMESA | Pera | 0 | 41 | 0,3 | 0,4 | 9,4 |
| 1 de fevereiro de 2018 | SOPA | Espinafres | 1,7,8,12,14 | 39 | 1 | 1,6 | 4,9 |
| | PARTO | Estufado de peixe, batata e feijão verde | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | SOBREMESA | Gelatina | 14 | 381 | 9,2 | 0,1 | 86 |
| 2 de fevereiro de 2018 | SOPA | Juliana legumes | 1,7,8,12,14 | 28 | 0,9 | 0,8 | 4,3 |
| | PARTO | Arroz malandrinho de frango, ervilha e cenoura | 0 | 180 | 17,6 | 6 | 13 |
| | SOBREMESA | Laranja | 0 | 42 | 1,1 | 0,2 | 8,9 |

* 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