

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)
20 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
	Massa de frango e legumes	1,3	331	20,7	7,8	42,9	Abrotea estufada c/ arroz de legumes	4	214	19,6	8,9	12,9
	Massa de frango e legumes	1,3	331	20,7	7,8	42,9	Abrotea estufada c/ arroz de legumes	4	214	19,6	8,9	12,9
	Pera	0	41	0,3	0,4	9,4	Maça assada (s/ açúcar)	0	66	0,3	0,5	15,7
21 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
	Bacalhau c/ natas e salada	4,8,14	300	23	11	26	Cubos de frango estufado c/ feijão verde, arroz	0	0	0	0	0
	Salada de peixe	4	182	19,3	3,2	19	Cubos de frango estufado c/ feijão verde, arroz	0	0	0	0	0
	Clementinas	0	48	0,8	0,2	11,1	Pera	0	41	0,3	0,4	9,4
22 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
	Feijoada à transmontana c/ arroz	7,12,14	261	13	11	26	Pescada à Espanhola c/ salada	4,14	193	10,1	7,2	20
	Fêvera peru grelhada c/ arroz e legumes	0	238	17,8	8,8	20,4	Pescada à Espanhola c/ legumes	4	193	10,1	7,2	20
	Maça	0	57	0,2	0,5	13,4	Ameixa	0	36	0,8	0,2	7,4
23 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
	Carapau grelhada c/ batata cozida e salada	4,14	303	12,3	5,8	44,2	Arroz de peru, cenoura e couve branca	0	242	20,7	4	30,1
	Panga no forno c/ batata cozida e legumes cozidos	4	303	12,3	5,8	44,2	Arroz de peru, cenoura e couve branca	0	242	20,7	4	30,1
	Leite creme	14	381	9,2	0,1	86	Clementinas	0	48	0,8	0,2	11,1
24 de novembro de 2017	Juliana legumes	1,7,8,12,14	28	0,9	0,8	4,3	Creme brócolos	1,7,8,12,14	408	8,6	5,6	70,9
	Alheira no forno c/ batata à murro e grelos cozidos	7,14	0	0	0	0	Solha assada, arroz e feijão verde cozido	4	182	19,3	3,2	19
	Bife de frango grelhado c/ batata e bróculos cozidos	0	160	23,7	3,9	9,3	Solha assada, arroz e feijão verde cozido	4	182	19,3	3,2	19
	Pera	0	41	0,3	0,4	9,4	Banana	0	95	1,6	0,4	21,8
25 de novembro 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
	Pescada c/ batata e penca cozida	4	180	10,1	11	17,7	Cotovelinhos de porco e bróculos	0	259	11,1	11	28,3
	Pescada c/ batata e penca cozida	4	180	10,1	11	17,7	Cotovelinhos de porco e bróculos	0	259	11,1	11	28,3
	Laranja	0	42	1,1	0,2	8,9	Maça	0	57	0,2	0,5	13,4
26 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
	Vitela assada c/ arroz e salada	7,14	343	36	9,1	28,4	Bife peru grelhado c/ batata e bróculos cozidos	0	193	10,1	7,2	20
	Vitela assada c/ arroz e salada	7,14	343	36	9,1	28,4	Bife peru grelhado c/ batata e bróculos cozidos	0	193	10,1	7,2	20
	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.



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

ALERTA: CASO SEJAM ALERGICOS 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: Paula Silva  
(Márcia Silva, Eng.º);  
Licenciada Engenharia Alimentar  
Mestre em Segurança Alimentar e Saúde Pública