

Centro Social e Paroquial de Alfena - Polo II / Serviço de Apoio Domiciliário

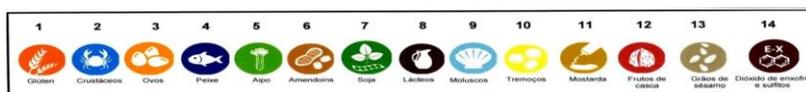


DATA	ALMOÇO	alergeneos	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por 100g)*				
			V.E.T (Kcal)	Prot. (g)	Lipi. (g)	H.C. (g)	
20 de março de 2017	SOPA	repolho coração	1,7,8,12,14	475	8,6	5,6	70,9
	PRATO	Arroz, salada de feijão fradinho, atum e molho verde	4	0	0	0	0
	DIETA	Arroz c/ pescada no forno e legumes cozidos	4	0	0	0	0
	SOBREMESA	Pera	0	41	0,3	0,4	9,4
21 de março de 2017	SOPA	Penca e feijão (12)	1,7,8,12,14	475	8,6	5,6	70,9
	PRATO	Esparguete estufado com legumes (milho, feijão verde, brocolos) c/ Bifinhos de porco grelhados	1,3	175	17,2	11,1	0,3
	DIETA	Esparguete estufado com legumes (milho, feijão verde, brocolos) c/ Bifinhos de peru grelhados	1,3	175	17,2	11,1	0,3
	SOBREMESA	Laranja	0	42	1,1	0,2	8,9
22 de março de 2017	SOPA	Couve e cenoura	1,7,8,12,14	475	8,6	5,6	70,9
	PRATO	Tentaculos de pota à lagareiro e grelos cozidos	9	0	0	0	0
	DIETA	Abroeta no forno c/ batata e legumes	4	0	0	0	0
	SOBREMESA	Mousse chocolate	7,8	1785	4,9	10,1	79,1
23 de março de 2017	SOPA	Espinafres	1,7,8,12,14	408	8,6	5,6	70,9
	PRATO	Arroz c/ panados e salada de alface e couve roxa	1,3,14	350	26,9	32,9	25,6
	DIETA	Arroz c/ fêvera peru estufada ao natural e legumes	1,3	266	17,1	13,3	18,1
	SOBREMESA	Kiwi	0	5	1,1	0,5	10,9
24 de março de 2017	SOPA	legumes	1,7,8,12,14	475	8,6	5,6	70,9
	PRATO	Lulas estufadas c/ puré e salada de alface	4,9,8,14	228	14,2	10,1	19,3
	DIETA	Salada de peixe (peixe, batata, cenoura, feijão verde)	4	198	14,2	10,1	19,3
	SOBREMESA	Banana	0	95	1,6	0,4	21,8
25 de março de 2017	SOPA	Juliana legumes	1,7,8,12,14	411	8,6	5,6	70,9
	PRATO	Porco estufado c/ couve bruxelas, arroz	0	180	17,6	6	13
	DIETA	Peru estufado c/ couve bruxelas, arroz	0	180	17,6	6	13
	SOBREMESA	Kiwi	0	53	1,1	0,5	10,9
26 de março de 2017	SOPA	Hortaliça	1,7,8,12,14	475	8,6	5,6	70,9
	PRATO	Frango e batata assada c/ salada	7,14	343	36	9,1	28,4
	DIETA	Frango e batata assada c/ legumes cozidos	7	343	36	9,1	28,4
	SOBREMESA	Ananás	0	0	0	0	0

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, 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.

ALERGÉNICOS/ INTOLERANTES: EM CADA PRATO SÃO MENCIONADOS ATRAVÉS DA NUMERAÇÃO CORRESPONDENTE DO PICTOGRAMA ILUSTRADO OS ALERGÉNICOS 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 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: _____
(Marisa Silva, Eng.º);
Licenciada Engenharia Alimentar
Mestre em Segurança Alimentar e Saúde Pública