

Centro Social e Paroquial de Alfena



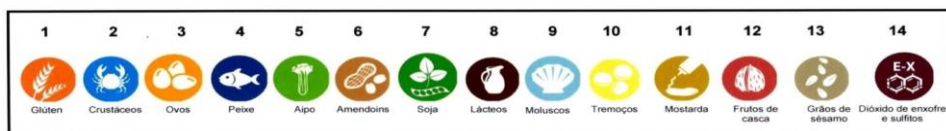
DATA	ALMOÇO CRECHE		ALÉRGENOS	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL INDICATIVA (por 100g)*			
				V.E.T (Kcal)	Prot. (g)	Lipi. (g)	H.C. (g)
29 de janeiro de 2018	SOPA	Legumes	0	0	0	0	0
	PARTO	Esparguete de peru e legumes ao natural	1,3	175	17,2	11,1	0,3
	SOBREMESA	Maça e pera cozida	0	40	0,2	0,4	9,1
30 de janeiro de 2018	SOPA	Legumes	0	0	0	0	0
	PARTO	Salada de peixe (batata, cenoura, feijão verde, peixe)	4	175	17,2	11,1	0,3
	SOBREMESA	Pera e nectarina cozido	0	44	0,2	0,4	9,3
31 de janeiro de 2018	SOPA	Legumes	0	0	0	0	0
	PARTO	Arroz de peru e brócolos	0	242	18,3	8,5	22,4
	SOBREMESA	Laranja e maça cozida	0	38	0,7	0,3	8,3
1 de fevereiro de 2018	SOPA	Legumes	0	0	0	0	0
	PARTO	Estufado de peixe, batata e feijão verde	4	0	0	0	0
	SOBREMESA	Maça e pera cozida	0	40	0,2	0,4	9,1
2 de fevereiro de 2018	SOPA	Legumes	0	0	0	0	0
	PARTO	Arroz malandrinho de frango, ervilha e cenoura	0	180	17,6	6	13
	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