

Centro Social e Paroquial de Alfena



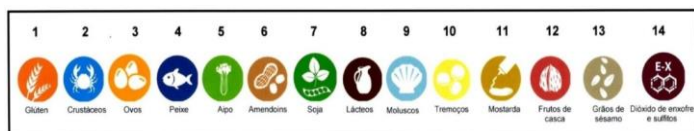
DATA	ALMOÇO CRECHE		ALÉRGENOS	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL INDICATIVA (por 100g)*			
				V.E.T (Kcal)	Prot. (g)	Lipi. (g)	H.C. (g)
8 de janeiro de 2018	SOPA	Legumes	0	0	0	0	0
	PARTO	Macarrão de frango e legumes (couve coração, cenoura)	1,3	231	17,7	11,5	17,9
	SOBREMESA	Maça e pera cozida	1,3	231	17,7	11,5	17,9
9 de janeiro de 2018	SOPA	Legumes	0	0	0	0	0
	PARTO	Pescada, batata e legumes cozidos	4	198	17,7	6,3	17
	SOBREMESA	Pera e clementina cozida	0	44	0,2	0,4	9,3
10 de janeiro de 2018	SOPA	Legumes	0	0	0	0	0
	PARTO	Arroz de frango e cenoura	0	148	10,7	5,5	12,8
	SOBREMESA	Laranja e maça cozida	0	38	0,7	0,3	8,3
11 de janeiro de 2018	SOPA	Legumes	0	0	0	0	0
	PARTO	Macarrão de vitela e legumes ao natural	1,3	331	24	12,1	32
	SOBREMESA	Maça e pera cozida	0	40	0,2	0,4	9,1
12 de janeiro de 2018	SOPA	Legumes	0	0	0	0	0
	PARTO	Abrotea, batata e couve cozida	4	160	23,7	3,9	9,3
	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 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
 Marisa Silva, Eng.^a
 Licenciada Engenharia Alimentar
 Mestre em Segurança Alimentar e Saúde Pública