

Centro Social e Paroquial de Alfena



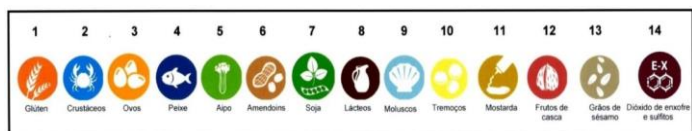
DATA	ALMOÇO JARDIM		ALÉRGENOS	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por 100g)*			
				V.E.T (Kcal)	Prot. (g)	Lipi. (g)	H.C. (g)
15 de janeiro de 2018	SOPA	repolho coração	1,7,8,12,14	39	0,9	1,5	5,2
	PARTO	Arroz malandrinho de couve em juliana, filetes pescada no forno	4	283	12,3	5,8	44,2
	SOBREMESA	Pera	0	41	0,3	0,4	9,4
16 de janeiro de 2018	SOPA	Couve Lombarda	1,7,8,12,14	28	0,9	0,8	4,3
	PARTO	Vitela estufada c/ cogumelos, puré e salada	8,14	242	19,9	11,6	13
	SOBREMESA	Maça	0	57	0,2	0,5	13,4
17 de janeiro de 2018	SOPA	repolho coração	1,7,8,12,14	38	0,9	1,5	5,2
	PARTO	Feijoada de atum	4,9	331	20,7	7,8	42,9
	SOBREMESA	Mousse chocolate	8	0	0	0	0
18 de janeiro de 2018	SOPA	Espinafres	1,7,8,12,14	39	1	1,6	4,9
	PARTO	Bifanas c/ esparguete cozido e salada	1,3,4,14	350	26,9	32,9	25,6
	SOBREMESA	Maça	0	57	0,2	0,5	13,4
19 de janeiro de 2018	SOPA	Juliana legumes	1,7,8,12,14	28	0,9	0,8	4,3
	PARTO	Pescada, batata e penca cozida	4	182	19,3	3,2	19
	SOBREMESA	Pudim de caramelo	8	1645	0,3	0,1	96

* 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