

Centro Social e Paroquial de Alfena



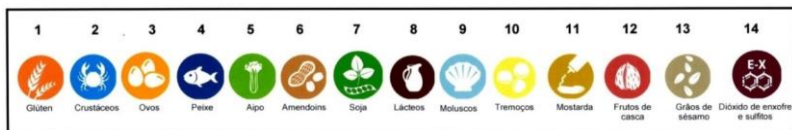
DATA	ALMOÇO JARDIM		ALÉRGENOS	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por 100g)*			
				V.E.T (Kcal)	Prot. (g)	Lipi. (g)	H.C. (g)
22 de janeiro de 2018	SOPA	repolho coração	1,7,8,12,14	39	0,9	1,5	5,2
	PARTO	Feijoada de peru c/ arroz	0	261	13	11	26
	SOBREMESA	Pera	0	41	0,3	0,4	9,4
23 de janeiro de 2018	SOPA	Couve Lombarda	1,7,8,12,14	28	0,9	0,8	4,3
	PARTO	Peixe grelhado c/ arroz e salada	4,14	303	12,3	5,8	44,2
	SOBREMESA	Clementinas	0	48	0,8	0,2	11,1
24 de janeiro de 2018	SOPA	repolho coração	1,7,8,12,14	38	0,9	1,5	5,2
	PARTO	Vitela estufada ao natural c/ arroz e legumes cozidos	0	242	20	12	13
	SOBREMESA	Maça	0	57	0,2	0,5	13,4
25 de janeiro de 2018	SOPA	Espinafres	1,7,8,12,14	39	1	1,6	4,9
	PARTO	Bacalhau c/ natas e salada	4,8,14	300	23	11	26
	SOBREMESA	Gelatina	14	381	9,2	0,1	86
26 de janeiro de 2018	SOPA	Juliana legumes	1,7,8,12,14	28	0,9	0,8	4,3
	PARTO	Massa meada de vitela e legumes	1,3,7,14	473	20,1	8,3	77,3
	SOBREMESA	Pera	0	41	0,3	0,4	9,4

* 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