

# Centro Social e Paroquial de Alfena



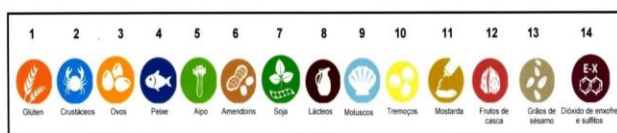
DATA	ALMOÇO JARDIM	ALÉRGENOS	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por 100g)*				
			V.E.T (Kcal)	Prot. (g)	Lipi. (g)	H.C. (g)	
8 de janeiro de 2018	SOPA	repolho coração	1,7,8,12,14	39	0,9	1,5	5,2
	PARTO	Macarrão de porco e legumes (couve coração, cenoura)	1,3	231	17,7	11,5	17,9
	SOBREMESA	Pera	0	41	0,3	0,4	9,4
9 de janeiro de 2018	SOPA	Couve Lombarda	1,7,8,12,14	28	0,9	0,8	4,3
	PARTO	Pescada frita c/ cebolada, batata e legumes cozidos	4,14	198	17,7	6,3	17
	SOBREMESA	Nectarina	0	44	1,1	0,3	11
10 de janeiro de 2018	SOPA	repolho coração	1,7,8,12,14	38	0,9	1,5	5,2
	PARTO	Carne de frango estufado, puré c/ salada de alface	14	231	17,7	11,5	17,9
	SOBREMESA	Maça	0	57	0,2	0,5	13,4
11 de janeiro de 2018	SOPA	Espinafres	1,7,8,12,14	39	1	1,6	4,9
	PARTO	Esparguete à Bolonhesa c/ salada de alfcae	1,3,7,14	447	32	19,6	35
	SOBREMESA	Gelatina	14	381	9,2	0,1	86
12 de janeiro de 2018	SOPA	Juliana legumes	1,7,8,12,14	28	0,9	0,8	4,3
	PARTO	Lulas estufadas c/ puré e salada de alface	4,9,8,14	228	14,2	10,1	19,3
	SOBREMESA	Banana	0	95	1,6	0,4	21,8

\* 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