



Centro Social e  
Paroquial da Borralha

## Ficha Técnica de Ementa n.º 121

Edição: A  
Página: 1 de 1

Elaborado: John Pope Aprovado: Paulina Data: 2-5-2019

**Descrição do Prato Confeccionado:** Empadão de legumes

**Matérias-primas e ingredientes (composição e quantidades aproximadas de alimentos por utente):** Água da companhia; 200g\*/270g\*\*puré de batata; 10 g pimento; 30g cenoura; 40 g brócolos; 30g curgete; 20g alho francês; 30g couve; 20g cogumelos; 3 ml azeite; 3 g alho; sal q.b.; 35ml\* /45ml\*\* leite; noz-moscada q.b.; <2g Sal.

**\*\*\*Informação Nutricional (valores médios de 100g ou 100ml)**

**V.E :** 622 Kj \*/631 Kj;\*\* ; 128 Kcal\*/135Kcal\*\*

**Líp:** 3,4g\*/3,4\*\* g dos quais AG. Sat. 0,4 g \*/0,4g\*\*

**H.C:** 13,2g \*/15,3 g\*\* dos quais Açúcares 0,2g\* /0,5g\*\*

**Prot :** 3,1 g\*/3,7 g\*\*

**Sal:** 0,2 g

**Modo de Preparação:** Estufado e assado

**Características Microbiológicas a respeitar:**

*N.º total de germes a 30 °C < 10<sup>4</sup> ufc/g*

*Enterobacteriaceae < 100 ufc/g*

*Staphylococcus aureus < 20 ufc/g*

*E. coli < 10<sup>2</sup> ufc/g*

*Listeria monocytogenes - Ausência em 25 g*

*Salmonella - Ausência em 25 g*

**Embalagem, condições de Conservação e Distribuição:**

Serviço externo SAD: Tabuleiros isotérmicos com pratos e malgas de porcelana com tampas.

Serviço interno creche: Servido em cuvetes de inox.

Serviço interno no refeitório: Travessas inox; estufa Cuvetes inox.

**Prazo de validade:**

Produto para consumo ao almoço no próprio dia da sua confecção.

**Modo de Utilização:**

Produto a consumir conforme empratamento.

**Consumidor Alvo:** Serviço Externo SAD: A utilização prevista para estes produtos é todo o tipo de consumidores.

Serviço interno nos refeitórios: Todas as crianças de 3 a 5 anos (Pré) e dos 6 a 10 anos (CATL), idosos e colaboradores de todas as faixas etárias.

Serviço interno no refeitório de creche: Todas as crianças a partir de 1 ano (transição).

\*crianças J.I/ 1º CEB

\*\*Adultos

\*\*\*Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.



Centro Social e  
Paroquial da Boiralha

## Ficha Técnica de Ementa n.º 120

Edição: A  
Página: 1 de 1

Elaborado: Janeiro Aprovado: Rosalina Data: 2-5-2019

**Descrição do Prato Confeccionado:** Cogumelos estufados

**Matérias-primas e ingredientes (composição e quantidades aproximadas de alimentos por utente):** Água da companhia; 100 g cogumelos; 3 ml azeite; 3 g alho; 20g cebola ; noz-moscada q.b; <2g Sal; orégãos q.b.

**\*\*\*Informação Nutricional (valores médios de 100g ou 100ml)**

**V.E :** 312 Kj \*/320 Kj;\*\* ; 56 Kcal\*/71Kcal\*\*

**Líp:** 2,4g\*/2,4\*\* g dos quais AG. Sat. 0,1 g \*/0,1g\*\*

**H.C:** 3,1,g \*/4,3 g\*\* dos quais Açúcares 0,1g\* /0,2g\*\*

**Prot :** 3,8 g\*/4,5 g\*\*

**Sal:** 0,2 g

**Modo de Preparação:** Estufado

**Características Microbiológicas a respeitar:**

*N.º total de germes a 30 °C < 10<sup>4</sup> ufc/g*

*Enterobacteriaceae < 100 ufc/g*

*Staphylococcus aureus < 20 ufc/g*

*E. coli < 10<sup>2</sup> ufc/g*

*Listeria monocytogenes - Ausência em 25 g*

*Salmonella - Ausência em 25 g*

**Embalagem, condições de Conservação e Distribuição:**

Serviço externo SAD: Tabuleiros isotérmicos com pratos e malgas de porcelana com tampas.

Serviço interno creche: Servido em cuvetes de inox

Serviço interno no refeitório: Travessas inox; estufa Cuvetes inox

**Prazo de validade:**

Produto para consumo ao almoço no próprio dia da sua confecção.

**Modo de Utilização:**

Produto a consumir conforme empratamento.

**Consumidor Alvo:** Serviço Externo SAD: A utilização prevista para estes produtos é todo o tipo de consumidores

Serviço interno nos refeitórios: Todas as crianças de 3 a 5 anos (Pré) e dos 6 a 10 anos (CATL), idosos e colaboradores de todas as faixas etárias.

Serviço interno no refeitório de creche: Todas as crianças a partir de 1 ano (transição).

\*crianças J.I/ 1º CEB

\*\*Adultos

\*\*\*Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.



Centro Social e  
Paroquial da Borralha

## Ficha Técnica de Ementa n.º 123

Edição: A  
Página: 1 de 1

Elaborado: Imo R. J. P. J. P. Aprovado: Gasalúcia Data: 2-5-2019

**Descrição do Prato Confeccionado:** Legumes salteados

**Matérias-primas e ingredientes (composição e quantidades aproximadas de alimentos por utente):** Água da companhia; 10 g pimento; 30g cenoura; 40 g brócolos; 30g curgete; 20g alho francês; 30g couve; 20g cogumelos; 3 ml azeite; 3 g alho; <2g Sal

### Informação Nutricional (valores médios de 100g ou 100ml)

V.E : 432 Kj\*\* / 395 kj\*; 65 Kcal\*\*/ 53 Kcal\*  
Líp: 0,2 g dos quais AG. Sat. 0 g  
H.C: 15 g\*\*/ 11 g\* dos quais Açúcares 1,5 g\*\*/1,1 g  
Prot : 3,2 g\*\*/ 1,5 g\*  
Sal: 0,2 g

**Modo de Preparação:** Salteado

### Características Microbiológicas a respeitar:

*N.º total de germes a 30 °C < 10<sup>4</sup> ufc/g*  
*Enterobacteriaceae < 100 ufc/g*  
*Staphylococcus aureus < 20 ufc/g*  
*E. coli < 10<sup>2</sup> ufc/g*  
*Listeria monocytogenes - Ausência em 25 g*  
*Salmonella - Ausência em 25 g*

### Embalagem, condições de Conservação e Distribuição:

Serviço externo SAD: Tabuleiros isotérmicos com pratos e malgas de porcelana com tampas.  
Serviço interno creche: Servido em cuvetes de inox  
Serviço interno no refeitório: Travessas inox; estufa Cuvetes inox

### Prazo de validade:

Produto para consumo ao almoço no próprio dia da sua confecção.

### Modo de Utilização:

Produto a consumir conforme empratamento.

**Consumidor Alvo:** Serviço Externo SAD: A utilização prevista para estes produtos é todo o tipo de consumidores.

Serviço interno nos refeitórios: Todas as crianças de 3 a 5 anos (Pré) e dos 6 a 10 anos (CATL), idosos e colaboradores de todas as faixas etárias.

Serviço interno no refeitório de creche: Todas as crianças a partir de 1 ano (transição).

\*crianças J.I/ 1º CEB

\*\*Adultos

\*\*\*Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.



Centro Social e  
Paroquial da Borralha

## Ficha Técnica de Ementa n.º 122

Edição: A  
Página: 1 de 1

Elaborado: João Roque Aprovado: Rosalina Data: 2-5-2019

**Descrição do Prato Confeccionado:** Lasanha de legumes

**Matérias-primas e ingredientes (composição e quantidades aproximadas de alimentos por utente):** Água da companhia; 3 placas de lasanha em média; 10 g pimento; 30g cenoura; 40 g brócolos; 30g curgete; 20g alho francês; 30g couve; 20g cogumelos; 3 ml azeite; 3 g alho; sal q.b.; 1\*/2\*\* colheres de farinha; 35ml\* /45ml\*\* leite; noz-moscada q.b.; <2g Sal

### \*\*\*Informação Nutricional (valores médios de 100g ou 100ml)

V.E : 637 Kj \*/645 Kj;\*\* ; 139 Kcal\*/145Kcal\*\*

Líp: 3,4g\*/3,4\*\* g dos quais AG. Sat. 0,4 g \*/0,4g\*\*

H.C: 16,3g \*/17,2 g\*\* dos quais Açúcares 0,7g\* /0,5g\*\*

Prot : 3,1 g\*/3,7 g\*\*

Sal: 0,2 g

**Modo de Preparação:** Estufado e assado

### Características Microbiológicas a respeitar:

N.º total de germes a 30 °C < 10<sup>4</sup> ufc/g

Enterobacteriaceae < 100 ufc/g

Staphylococcus aureus < 20 ufc/g

E. coli < 10<sup>2</sup> ufc/g

Listeria monocytogenes - Ausência em 25 g

Salmonella - Ausência em 25 g

### Embalagem, condições de Conservação e Distribuição:

Serviço externo SAD: Tabuleiros isotérmicos com pratos e malgas de porcelana com tampas.

Serviço interno creche: Servido em cuvetes de inox.

Serviço interno no refeitório: Travessas inox; estufa Cuvetes inox.

### Prazo de validade:

Produto para consumo ao almoço no próprio dia da sua confecção.

### Modo de Utilização:

Produto a consumir conforme empratamento.

**Consumidor Alvo:** Serviço Externo SAD: A utilização prevista para estes produtos é todo o tipo de consumidores.

Serviço interno nos refeitórios: Todas as crianças de 3 a 5 anos (Pré) e dos 6 a 10 anos (CATL), idosos e colaboradores de todas as faixas etárias.

Serviço interno no refeitório de creche: Todas as crianças a partir de 1 ano (transição).

\*crianças J.I/ 1º CEB

\*\*Adultos

\*\*\*Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.