



Elaborado: José P. Silva Aprovado: Rosalina Data: 13/03/2017

Descrição do Prato Confeccionado: Salada mista (Salada de alface, cenoura, tomate e cebola)

Matérias-primas e ingredientes (composição e quantidades aproximadas de alimentos por utente):

40 g de alface, 10 g cebola, 20 g cenoura, 50 g tomate

Modo de Preparação:

Para uma saladeira cortar a alface e ralar a cenoura, cortar a cebola e tomate, previamente lavadas e desinfectadas

Calorias: 24 cal

Proteínas: 0,9 g

H.C: 5 g

Gorduras: 0g

Fibra: 6 g

Características Microbiológicas a respeitar:

N.º total de germes a 30 °C < 10⁴ ufc/g

Enterobacteriaceae < 100 ufc/g

Staphylococcus aureus < 20 ufc/g

E. coli < 10² 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 2 anos (transição)

Não foram identificadas restrições ao seu consumo.



Elaborado: Maria Rosa Aprovado: Asselina Data: 13/01/2017

Descrição do Prato Confeccionado: Salada de alface e cenoura

Matérias-primas e ingredientes (composição e quantidades aproximadas de alimentos por utente):

45 g de alface; 40 g cenoura

Modo de Preparação:

Para uma saladeira cortar a alface e ralar a cenoura previamente lavadas e desinfectadas

Calorias: 13 cal

Proteínas: 0,9 g

H.C: 2 g

Gorduras: 0g

Fibra: 5 g

Características Microbiológicas a respeitar:

N.º total de germes a 30 °C < 10⁴ ufc/g

Enterobacteriaceae < 100 ufc/g

Staphylococcus aureus < 20 ufc/g

E. coli < 10² 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 2 anos (transição)

Não foram identificadas restrições ao seu consumo.



Elaborado: Julia Lopes Aprovado: Rosália Data: 13/01/2017

Descrição do Prato Confeccionado: Salada de alface

Matérias-primas e ingredientes (composição e quantidades aproximadas de alimentos por utente):

45 g de alface

Modo de Preparação:

Para uma saladeira cortar a alface

Calorias: 8 cal

Proteínas: 0 g

H.C: 2 g

Gorduras: 0g

Fibra: 5 g

Características Microbiológicas a respeitar:

N.º total de germes a 30 °C < 10⁴ ufc/g

Enterobacteriaceae < 100 ufc/g

Staphylococcus aureus < 20 ufc/g

E. coli < 10² 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 2 anos (transição)

Não foram identificadas restrições ao seu consumo.



Elaborado: Juana Lopes Aprovado: Gasolina Data: 13/03/2017

Descrição do Prato Confeccionado: Salada mista (alface, cenoura, pimento, tomate, cebola, couve roxa e beterraba)

Matérias-primas e ingredientes (composição e quantidades aproximadas de alimentos por utente):

45 g de alface; 25 g cenoura; 15g pimento, 20g tomate; 15g cebola, 20g couve roxa; 25g beterraba

Modo de Preparação:

Para uma saladeira cortar a alface, tomate, pimento, cebola, couve roxa e ralar a cenoura e beterraba previamente lavadas e desinfetadas

Calorias: 32 cal

Proteínas: 1,6 g

H.C: 7 g

Gorduras: 0 g

Fibra: 7,5 g

Características Microbiológicas a respeitar:

N.º total de germes a 30 °C < 10⁴ ufc/g

Enterobacteriaceae < 100 ufc/g

Staphylococcus aureus < 20 ufc/g

E. coli < 10² 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 2 anos (transição)

Não foram identificadas restrições ao seu consumo.



Centro Social e
Paroquial da Borralha

Ficha Técnica de Ementa n.º 207

Edição: A
Página: 1 de 1

Elaborado: [assinatura] Aprovado: [assinatura] Data: 03/05/2021

Descrição do Prato Confeccionado: Salada de tomate

Matérias-primas e ingredientes (composição e quantidades aproximadas de alimentos por utente):

50 g**/ 30g* tomate

Modo de Preparação:

Para uma saladeira cortar tomate, previamente lavado e desinfectado

Calorias: 245 Kj / 24 Kcal

Proteínas: 0,9 g

H.C: 5 g dos quais açúcares 1,2g

Gorduras: 0g

Características Microbiológicas a respeitar:

N.º total de germes a 30 °C < 10⁴ ufc/g

Enterobacteriaceae < 100 ufc/g

Staphylococcus aureus < 20 ufc/g

E. coli < 10² 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 2 anos (transição)

Não foram identificadas restrições ao seu consumo

*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.

 <p>Centro Social e Paroquial da Borralha</p>	Ficha Técnica de Ementa nr.º 240	Edição: A Página: 1 de 1
--	---	-----------------------------

Elaborado: José Roque Aprovado: Dina Dias Data: 21/10/2022

Descrição do Prato Confeccionado: Salada de alface e tomate

Matérias-primas e ingredientes (composição e quantidades aproximadas de alimentos por utente): 50g* /100g** alface; 30g*/60g** tomate

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

V.E : 234 Kj / 45 Kcal
Líp: 0,2 g dos quais AG. Sat. 0 g
H.C: 10,4 g dos quais Açucares 1,1 g
Prot 1,2g
Sal: 0,2 g

Modo de Preparação:

Características Microbiológicas a respeitar:

N.º total de germes a 30 °C < 10⁴ ufc/g
Enterobacteriaceae < 100 ufc/g
Staphylococcus aureus < 20 ufc/g
E. coli < 10² 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 confeção.

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 2 anos (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.