



Elaborado: João Regueira Aprovado: Paula Lima Data: 13-9-2016

Descrição do Prato Confeccionado: Aletria

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

25 g de massa de aletria; 25 ml de leite meio gordo; água da companhia q.b.; 12 g açúcar; ¼ de gema; 5 g manteiga; casca de limão q.b.; canela q.b.; sal qb.

Modo de Preparação:

Cozido

Calorias: 236 cal

Hidratos de carbono: 36 g

Gorduras: 8 g

Proteína: 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, excepto para pessoas com intolerância ou alergia ao leite; ovo e ou canela.



Elaborado: Julia Regueira Aprovado: Rosalina Data: 13-5-2016

Descrição do Prato Confeccionado: Arroz doce

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

25 g de arroz; 75 ml de leite meio gordo; 12 g açúcar; ¼ de gema; casca de limão q.b.; canela q.b.; sal qb.

Modo de Preparação:

Cozido

Calorias: 231cal

Hidratos de carbono: 45,1 g

Gorduras: 5 g

Proteína: 4,7 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, excepto para pessoas com intolerância ou alergia ao leite; ovo e ou canela.



Elaborado: Jane Pereira Aprovado: Rosalina Data: 13-5-2016

Descrição do Prato Confeccionado: Leite-creme

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

10 g de farinha Maizena; 75 ml de leite meio gordo; 12 g açúcar; ¼ de gema; casca de limão q.b.

Modo de Preparação:

Cozido

Calorias: 162 cal

Hidratos de carbono: 19,5 g

Gorduras: 6,8 g

Proteína: 5,9 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, excepto para pessoas com intolerância ou alergia ao leite; ovo e ou canela.



Centro Social e
Paroquial da Borralha

Ficha Técnica de Ementa n.º 81

Edição: A
Página: 1 de 1

Elaborado: Jacinto Aprovado: Rosalina Data: 13-5-2016

Descrição do Prato Confeccionado: Pão-de-ló

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

20 g de farinha ; 12 g açúcar; ½ de ovo; 5 g manteiga

Modo de Preparação:

No forno

Calorias: 367 cal

Hidratos de carbono: 63,8 g

Gorduras: 8,1 g

Proteína: 9,6 g

Fibra: 2,4 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, excepto para pessoas com intolerância ou alergia ao ovo e ao glúten.



Elaborado: Luís Ribeiro Aprovado: Rosalina Data: 13-5-2016

Descrição do Prato Confeccionado: Pudim de leite

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

75 ml de leite meio gordo; ½ ovo; raspa de limão; 12 g açúcar

Modo de Preparação:

Cozido

Calorias: 242 cal

Hidratos de carbono: 44,8 g

Gorduras: 4,7 g

Proteína: 5,9 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, excepto para pessoas com intolerância ou alergia ao leite e ovo.



Centro Social e
Paroquial da Borfalha

Ficha Técnica de Ementa n.º 218

Edição: A
Página: 1 de 1

Elaborado: Jus Que Aprovado: Rosina Data: 11-3-2020

Descrição do Prato Confeccionado: pera assada

Matérias-primas e ingredientes (composição e quantidades aproximadas de alimentos por utente): Água da companhia; 70g*/ 85g**pera, casca de limão q.b; pau de canela q.b.

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

V.E : 199 Kj/47 Kcal

Líp: 0,4 g dos quais AG. Sat. 0,0 g

H.C: 9,4 g dos quais açucares 9,4g

Prot : 0,3 g

Sal: 0,08 g

Modo de Preparação: assada

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 1 ano (transição)

*crianças

**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 219

Edição: A
Página: 1 de 1

Elaborado: J.ue R.ue Aprovado: Dasalva Data: 11-2-2022

Descrição do Prato Confeccionado: maçã assada

Matérias-primas e ingredientes (composição e quantidades aproximadas de alimentos por utente): Água da companhia; 70g*/ 85g**maçã, casca de limão q.b; pau de canela q.b.

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

V.E : 247 Kj/64 Kcal

Líp: 0,5 g dos quais AG. Sat. 0,1 g

H.C: 13,4g dos quais açucares 13,4g

Prot : 0,2 g

Sal: 0,06 g

Modo de Preparação: assada

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 1 ano (transição).

*crianças

**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 229

Edição: A
Página: 1 de 1

Elaborado: Juana Lopes Aprovado: Dina Dias Data: 05/05/2022

Descrição do Prato Confeccionado: Salada de fruta

Matérias-primas e ingredientes (composição e quantidades aproximadas de alimentos por utente): água da companhia, 50g pêra; 50g maçã; 30g banana; 30g pêsego; 30g ananas; sumo de meia laranja

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

V.E : 289Kj /50 Kcal

Líp: 0 g dos quais AG. Sat. 0 g

H.C: 12,6 g dos quais Açúcares 10,3 g

Prot : 0,5 g

Sal: 0 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 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

**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 231

Edição: A
Página: 1 de 1

Elaborado: Juarezque Aprovado: Dina Dias Data: 05/05/2022.

Descrição do Prato Confeccionado: pera cozida

Matérias-primas e ingredientes (composição e quantidades aproximadas de alimentos por utente): água da companhia; 70g*/ 85g**pera, casca de limão q.b; pau de canela q.b

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

V.E : 199 Kj/47 Kcal

Líp: 0,4 g dos quais AG. Sat. 0,0 g

H.C: 9,4 g dos quais açucares 9,4g

Prot : 0,3 g

Sal: 0,08 g

Modo de Preparação: cozida

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 1 ano (transição).

*crianças

**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.