



Centro Social e  
Paroquial da Borralha

## Ficha Técnica de Ementa nr.º 240

Edição: B  
Página: 1 de 1

Elaborado: \_\_\_\_\_ Aprovado: Dina Dias Data: 25/03/2014

**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 Açucars 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* < 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 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). Não foram identificados alérgenos que podem levar a restrição do 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.