

 <p>Centro Social e Paroquial da Borralha</p>	<p>Ficha Técnica de Ementa n.º 112</p>	<p>Edição: B Página: 1 de 1</p>
---	--	-------------------------------------

Elaborado: _____	Aprovado: <u>Dina Dias</u>	Data: <u>25/03/2024</u>
------------------	----------------------------	-------------------------

Descrição do Prato Confeccionado: Couves cozidas

Matérias-primas e ingredientes (composição e quantidades aproximadas de alimentos por utente): Água da companhia; 0,2g sal; 100g*/150g**

Informação Nutricional (valores médios de 100g ou 100ml)
Valor Energético: 81 Kj** / 76 kj*; 19 Kcal**/ 12 Kcal*
Lípidos: 0,2 g dos quais AG. Sat. 0 g
Hidratos de Carbono: 2,1 g**/ 1,8 g* dos quais Açúcares 1,7 g**/1 g
Proteínas: 2,4 g**/ 1,8 g*
Sal: 0,2 g

Modo de Preparação: cozido

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)
 Não foram identificados alergénios 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.

 <p>Centro Social e Paroquial da Borralha</p>	Ficha Técnica de Ementa n.º 114	Edição: B Página: 1 de 1
---	--	-----------------------------

Elaborado: _____ Aprovado: Dina Dias Data: 27/03/2025

Descrição do Prato Confeccionado: Feijão-frade cozido

Matérias-primas e ingredientes (composição e quantidades aproximadas de alimentos por utente): Água da companhia, sal (< 0,2 g); 70g*/80 g** feijão –frade

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

Valor Energético: 402 Kj* / 484 kj**; 94 Kcal*/ 116 Kcal**

Lípidos: 0,7g*/ 0,3g **dos quais AG. Sat. 0 g

Hidratos de Carbono: 15,5 g*/ 18,1 g** dos quais Açúcares 0,8 g**/1,0g*

Proteínas: 7,6g */8,8 g**

Sal: 0,2 g

Modo de Preparação: cozido

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).

Não foram identificados alergénios que podem levar a restrição do seu consumo

*crianças J./ 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.

 <p>Centro Social e Paroquial da Borralha</p>	Ficha Técnica de Ementa n.º 115	Edição: B Página: 1 de 1
---	--	-----------------------------

Elaborado: _____ Aprovado: Dina Dias Data: 25/03/2024

Descrição do Prato Confeccionado: Migas de broa e hortaliça

Matérias-primas e ingredientes (composição e quantidades aproximadas de alimentos por utente): Água da companhia, sal (< 0,2 g); azeite (3 ml); q.b. alho; 80g*broa/ 100g** broa; 120g*/130g** hortaliça

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

Valor Energético: 309 Kj* / 334 kj**; 57 Kcal*/ 75 Kcal**

Lípidos: 1,7g*/ 2,9g **dos quais AG. Sat. 0,1 g

Hidratos de Carbono: 13,2g*/ 17,6 g** dos quais Açúcares 3,3 g*/5,2g**

Proteínas: 9,6g */12,3 g**

Sal: 0,2 g

Modo de Preparação: Estufado e salteado

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)

Foram identificados alergénios que podem levar a restrição do seu consumo, como utentes com alergia ou intolerância ao glúten

*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.

 <p>Centro Social e Paroquial da Borralha</p>	Ficha Técnica de Ementa n.º 116	Edição: B Página: 1 de 1
---	--	-----------------------------

Elaborado: _____ Aprovado: Dina Dias Data: 25/03/2024

Descrição do Prato Confeccionado: Migas de feijão-frade, broa e hortaliça

Matérias-primas e ingredientes (composição e quantidades aproximadas de alimentos por utente): Água da companhia, sal (< 0,2 g); 30g*/50 g** feijão-frade; azeite (3 ml); q.b. alho; 80g*broa/ 100g** broa; 120g*/130g** hortaliça

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

Valor Energético: 312 Kj* / 367 kj**; 68 Kcal*/ 81 Kcal**

Lípidos: 1,7g*/ 2,9g **dos quais AG. Sat. 0,1 g

Hidratos de Carbono: 17,2g*/ 23,6 g** dos quais Açucares 5,3 g**/6,7g*

Proteínas: 11,6g */14,3 g**

Sal: 0,2 g

Modo de Preparação: Estufado e salteado

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).

Foram identificados alergénios que podem levar a restrição do seu consumo, como utentes com alergia ou intolerância ao glúten

*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.