



Centro Social e
Paroquial da Borralha

Ficha Técnica de Ementa n.º 46

Edição: C
Página: 1 de 1

Elaborado: 

Aprovado: Dina Dias Data: 25/03/2024

Descrição do Prato Confeccionado: Sopa de ervilhas (300ml)

Matérias-primas e ingredientes (composição e quantidades aproximadas de alimentos por utente): Água da companhia, sal (0,5 g), 50 g batata; 40 g cenoura; 20 g curgete; 20g nabos; 20g chuchu; 20g alface; 30g abobora; 2,5 ml azeite; 5 g alho seco; 20 g cebola; 10 g alho francês; salsa q.b.; 30g ervilhas

Calorias: 134 cal

Proteínas: 6 g

H.C: 21 g

Gorduras: 3,5 g

Fibra: 0,8 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

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 alergénios que podem levar a restrição do seu consumo



Centro Social e
Paroquial da Borralha

Ficha Técnica de Ementa n.º 212

Edição: B
Página: 1 de 1

Elaborado: _____ Aprovado: Dina Dias Data: 25/03/2019

Descrição do Prato Confeccionado: Sopa Juliana

Matérias-primas e ingredientes (composição e quantidades aproximadas de alimentos por utente): Água da companhia, sal <0,2 g, 50 g*/60g** batata; 30 g cenoura; 30g*/35** g feijão-verde ou ervilha; 40 g couve; 3 ml azeite; 25 g cebola; 20g nabo/chuchu/curgete; alho q.b.

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

V.E : 470 Kj /112 Kcal

Líp: 3 g dos quais AG. Sat. 0,6 g

H.C: 18,4 g dos quais Açúcares 0,7g

Prot : 2,3 g

Sal: 0,6 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 Transição, 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 217

Edição: B
Página: 1 de 1

Elaborado: _____ Aprovado: Dina Dias Data: 25/03/2019

Descrição do Prato Confeccionado: Sopa de grão com espinafres

Matérias-primas e ingredientes (composição e quantidades aproximadas de alimentos por utente): Água da companhia, sal <0,1 g, 40g*/ 50g** batata; 10 g*/ 15g** grão; 60 g espinafres; 1 ml azeite; 20 g cebola; 30g cenoura; alho q.b.

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

V.E : 556 Kj/129 Kcal

Líp: 3,3 g dos quais AG. Sat. 0,6 g

H.C: 20,3 g dos quais Açúcares 1,1g

Prot : 3,6 g

Sal: 0,5 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 Transição, 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 221

Edição: B
Página: 1 de 1

Elaborado: [assinatura] Aprovado: Dina Dias Data: 25/03/2024

Descrição do Prato Confeccionado: Creme de cenoura com espinafres

Matérias-primas e ingredientes (composição e quantidades aproximadas de alimentos por utente): água da companhia, sal <0,2 g, 30 g*/40g** batata; 40g*/ 80g** espinafres; 60 g cenoura; 3 ml azeite; 20 g cebola; alho q.b.

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

V.E: 545 Kj /127 Kcal

Líp.: 3,4 g dos quais AG. Sat. 0,6 g

H.C: 21,3 g dos quais Açúcares 0,9g

Prot.: 2,2 g

Sal: 0,6 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

**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 228

Edição: B
Página: 1 de 1

Elaborado: _____ Aprovado: Dina Dias Data: 27/03/2024

Descrição do Prato Confeccionado: sopa de favas

Matérias-primas e ingredientes (composição e quantidades aproximadas de alimentos por utente): Água da companhia, sal <0,2 g, 30 g*/40g** batata; 30 g cenoura; 40g*/60** g favas; 3 ml azeite; 25 g cebola; 20g nabo/chuchu/curgete; alho q.b.

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

V.E : 687 Kj /143 Kcal

Líp: 3 g dos quais AG. Sat. 0,6 g

H.C: 23,4 g dos quais Açúcares 2,3 g

Prot : 6,7 g

Sal: 0,3 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 Transição, 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 nr.º 232

Edição: B
Página: 1 de 1

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

Descrição do Prato Confeccionado: Sopa de legumes

Matérias-primas e ingredientes (composição e quantidades aproximadas de alimentos por utente): água da companhia; sal <0,2 g, 50 g*/60g** batata; 30 g cenoura; 60 g couve; 3 ml azeite; 25 g cebola; 30g nabo/chuchu/curgete; alho q.b.

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

V.E : 437 Kj /102 Kcal

Líp: 3 g dos quais AG. Sat. 0,6 g

H.C: 17,2 g dos quais Açúcares 0,4 g

Prot : 2,3 g

Sal: 0,6 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 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 1 ano (transição).


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

*crianças Transição, 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 233	Edição: B Página: 1 de 1
---	---	-----------------------------

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

Descrição do Prato Confeccionado: Sopa de nabos

Matérias-primas e ingredientes (composição e quantidades aproximadas de alimentos por utente): Água da companhia; sal <0,1 g, 40g*/ 50g** batata; 10 g*/ 15g** grão; 80 g nabos; 1 ml azeite; 20 g cebola; 30g cenoura; alho q.b

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

V.E : 535 Kj/117 Kcal
Líp: 3,3 g dos quais AG. Sat. 0,6 g
H.C: 18,7 g dos quais Açucares 0,4 g
Prot : 3,6 g
Sal: 0,5 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 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 1 ano (transição).
Não foram identificados alergénios que podem levar a restrição do seu consumo

*crianças Transição, 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.