



Centro Social e
Paroquial da Borralha

Ficha Técnica de Ementa n.º 107

Edição: B
Página: 1 de 1

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

Descrição do Prato Confeccionado: Arroz de sardinha

Matérias-primas e ingredientes (composição e quantidades aproximadas de alimentos por utente): Água da companhia; 130g*/170 g** de sardinha; arroz 60g*/80g**, 3 ml azeite; sal <0,2g; 40 g tomate; 25 g cebola; 10g pimento; q.b alho; salsa q.b; louro (q.b)

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

Valor Energético: 999Kj**/ 923Kj*; 239 Kcal**/202 Kcal*

Lípidos: 7,1g**/ 6,7 g* dos quais AG. Sat. 1,6g**/1,2g*

Hidratos de Carbono: 30,7 g**/ 28,6 g* dos quais Açúcares 0,3g**/ 0,1g*

Proteínas: 12,1 g**/ 11,3g*

Sal: 0,3g

Modo de Preparação: Estufado

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 peixe

*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>	<p>Ficha Técnica de Ementa n.º 108</p>	<p>Edição: B Página: 1 de 1</p>
--	--	-------------------------------------

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

Descrição do Prato Confeccionado: Bacalhau à Brás

Matérias-primas e ingredientes (composição e quantidades aproximadas de alimentos por utente): Água da companhia; 110g*/130 g** de migas de bacalhau; batata 150g*/200g**; 5 ml azeite; sal <0,2g; 25g cebola; 1 ovo; q.b alho; salsa q.b;

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

Valor Energético: 553Kj**/ 545Kj*; 132 Kcal**/126 Kcal*

Lípidos: 5,1g**/ 4,6 g* dos quais AG. Sat. 0,9 g**/0,6 g*

Hidratos Carbono: 13,9 g**/ 13,1 g* dos quais Açúcares 0,2 g**/ 0,1g*

Proteínas: 7,4 g**/ 6,8 g*

Sal: 0,8g

Modo de Preparação: Frito e Estufado

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 peixe e/ou ovo

*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.



Centro Social e
Paroquial da Borralha

Ficha Técnica de Ementa n.º 145

Edição: C
Página: 1 de 1

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

Descrição do Prato Confeccionado: Pescada à Brás

Matérias-primas e ingredientes (composição e quantidades aproximadas de alimentos por utente): Água da companhia; 120g*/140 g** de pescada; batata 150g*/200g**; 5 ml azeite; sal <0,2g; 25g cebola; 1 ovo; q.b alho; salsa q.b;

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

V.E : 546Kj**/ 537Kj*; 128 Kcal**/122 Kcal*

Líp: 4,7g**/ 4,1 g* dos quais AG. Sat. 0,8 g**/0,5 g*

H.C: 13,9 g**/ 13,1 g* dos quais Açucares 0,2 g**/ 0,1g*

Prot : 6,4 g**/ 5,6 g*

Sal: 0,8g

Modo de Preparação: Frito e Estufado

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 peixe e/ou ovo

*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.



Centro Social e
Paroquial da Borralha

Ficha Técnica de Ementa n.º 204

Edição: B
Página: 1 de 1

Elaborado: _____

Aprovado: _____

Data: 25/03/2019

Descrição do Prato Confeccionado: Petinga frita

Matérias-primas e ingredientes (composição e quantidades aproximadas de alimentos por utente): Água da companhia, sal (1 g), azeite (5 ml); 160 g**/ 120g* de petingas 3 g alho; 3 g limão; 5 g de farinha

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

V.E : 765 Kj /216 Kcal

Líp: 9,4g dos quais AG. Sat. 3,6g

H.C: 4,7 dos quais Açucares 0,1g

Prot : 7,4 g

Sal: 0,8g

Modo de Preparação: Frito

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 peixe e/ou 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.

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 210

Edição: B
Página: 1 de 1

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

Descrição do Prato Confeccionado: Peixe vermelho grelhado

Matérias-primas e ingredientes (composição e quantidades aproximadas de alimentos por utente): sal <0,2g, 130 g*/180 g** de peixe vermelho; 1,5g alho; q.b sumo de limão; salsa q.b ; 5ml azeite; 10g*/15g** cebola

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

V.E : 580 Kj/ 138 kcal
Líp: 3,7 g dos quais AG. Sat.0,9 g
H.C: 3,2 g dos quais Açucares 0,5 g
Prot : 26,3g
Sal: 0,2 g

Modo de Preparação: Grelhado

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 peixe

*crianças J./Iº 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 213

Edição: B
Página: 1 de 1

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

Descrição do Prato Confeccionado: Bacalhau cozido

Matérias-primas e ingredientes (composição e quantidades aproximadas de alimentos por utente): Água da companhia; 140g*/180** g Bacalhau; sal <0,2g

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

V.E : 603 Kj/189 Kcal
Líp: 4,6 g dos quais AG. Sat.2,1g
H.C: 0g
Prot : 9,8 g
Sal: 0,2g

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 interno nos refeitórios: 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 peixe

*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.

 <p>Centro Social e Paroquial da Borralha</p>	<p>Ficha Técnica de Ementa n.º 222</p>	<p>Edição: B Página: 1 de 1</p>
--	--	-------------------------------------

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

Descrição do Prato Confeccionado: Arroz de tentáculos de pota

Matérias-primas e ingredientes (composição e quantidades aproximadas de alimentos por utente): água da companhia; 180g*/220 g** de tentáculos de pota; arroz 40g*/60g**; 3 ml azeite; sal <0,2g; 40 g tomate; 25 g cebola e q.b. alho; salsa q.b.; louro (q.b.); sumo limão q.b.

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

V.E.: 706Kj/169 Kcal
Líp: 2,6g dos quais AG. Sat. 0,4g
H.C: 25,5 g dos quais Açúcares 0,4g
Prot.: 10,1 g
Sal: 0,2g

Modo de Preparação: Estufado

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).
Foram identificados alergénios que podem levar a restrição do seu consumo, como utentes com alergia ou intolerância aos moluscos

*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 225

Edição: B
Página: 1 de 1

Elaborado: [assinatura] Aprovado: Dina Dias Data: 25/03/2025

Descrição do Prato Confeccionado: Pescada cozida com todos

Matérias-primas e ingredientes (composição e quantidades aproximadas de alimentos por utente): água da companhia; 120g*/160g** pescada; azeite 3ml*/5ml**;
batata 160g*/220g**; 150g * / 200g** couve; sal 0,2 ; ½ ovo; 40g cenoura

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

V.E.: 765Kj ; 182 Kcal

Líp.: 4,3g dos quais AG. Sat. 0,8g

H.C: 20,4 g dos quais Açúcares 1,7 g

Prot.: 11,7g

Sal: 0,2g

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 2 anos (transição).

Foram identificados alergénios que podem levar a restrição do seu consumo, como utentes com alergia ou intolerância ao peixe e/ou ovo

*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.

 <p>Centro Social e Paroquial da Borralha</p>	<p>Ficha Técnica de Ementa nr.º 238</p>	<p>Edição: B Página: 1 de 1</p>
--	---	-------------------------------------

Elaborado: _____	Aprovado: <u>Vina Dias</u>	Data: <u>25/03/24</u>
------------------	----------------------------	-----------------------

Descrição do Prato Confeccionado: meia desfeita de bacalhau com grão, batata e ovo

Matérias-primas e ingredientes (composição e quantidades aproximadas de alimentos por utente): água da companhia; 110g*/130 g** bacalhau desfiado; 5 ml azeite; sal <0,2g; 60*/80g** grão-de-bico; 50g*/60g** batata; 1 ovo cozido; 20 g cebola; q.b. alho; louro q.b.

*****Informação Nutricional (valores médios de 100g ou 100ml)**
V.E : 494Kj/ 118 Kcal
Líp: 2,7g dos quais AG. Sat.0,5g
H.C: 13,8 g dos quais Açucares 0,3g
Prot : 9,2 g
Sal: 1,1g

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).
 Foram identificados alergénios que podem levar a restrição do seu consumo, como utentes com alergia ou intolerância ao peixe e/ou ovo

*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.