

Ficha Técnica de Ementa

Descrição do Prato Confeccionado: Carapau cozido com batata, ovo e hortaliça

Matérias-primas e ingredientes (composição e quantidades aproximadas de alimentos por utente): Água da companhia; 160g*/180 g carapau; 5 ml azeite; sal <0,2g; 180g*/220g** batata, 160g*/190g** couve; ½ ovo

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

V.E : 670Kj/212 Kcal

Líp: 4,1g dos quais AG. Sat.0,9 g

H.C: 13,5 g dos quais Açucares 0,9 g

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: Adultos e crianças

* 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.