

Ficha Técnica de Ementa

Descrição do Prato Confeccionado: Costeleta à Mexicana

Matérias-primas e ingredientes (composição e quantidades aproximadas de alimentos por utente): 160 g*/140g** de costeleta; 70 g*/ 50g** cebola; 30 g*/ 20g** pimento; 3g**/ 2g* alho; 4 g salsa; 2,5 ml azeite; pitada de sal (0,5)g ; 30 g*/40g**tomate

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

V.E : 974 Kj; ; 223Kcal
Líp: 9,6 g dos quais AG. Sat. 1,7g
H.C: 15,4g dos quais Açúcares 0,2g
Prot : 11,5 g
Sal: 0,3 g

Modo de Confeção: Tempere as costeletas com alho, sal e salsa. Num tacho disponha uma camada de cebola, azeite, pimento as tiras e o tomate e coloque as costeletas por cima e leve a cozinhar.

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 ,idosos e colaboradores de todas as faixas etárias**

* Adultos

**crianças

***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.