

Ficha Técnica de Ementa

Descrição do Prato Confeccionado: Pescada à Bracarense

Matérias-primas e ingredientes (composição e quantidades aproximadas de alimentos por utente): Água da companhia; 135g*/170 g** pescada; 3 ml*/5ml** azeite; sal <0,2g; 30 g pimento; 25*/35** g cebola; 1,2g*/1,5g** alho; farinha q.b; 3ml*/5ml**óleo para fritar ;0,1g louro; limão q.b; vinagre q.b, 10g azeitonas

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

V.E : 845Kj/213 Kcal
Líp: 17g dos quais AG. Sat. 1,8g
H.C: 6,2 g dos quais Açúcares 0,2g
Prot : 10,2 g
Sal: 0,7g

Modo de Preparação: assado

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 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:

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.