

Ficha Técnica de Ementa

Descrição do Prato Confeccionado: Sopa de lentilhas com hortaliça

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 lentilhas; 50 g hortaliça; 3 ml azeite; 20 g cebola; 30g cenoura; alho q.b.

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

V.E : 584 Kj**/ 526 Kj*; 139 Kcal**/ 128 Kcal*

Líp: 3,2 g dos quais AG. Sat. 0,6 g

H.C: 22,5 g**/ 18,4g* dos quais Açucares 0,9g**/0,4 g*

Prot : 4,2 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 e adultos

*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.