

FICHA TECNICA



Salada Primavera

Método de Confeção: cru

Ingredientes	Capitação Bruta (g/ml)	Parte Edível (%)	Peso Edível (g/ml)
Melão	45	53	23,85
Maçã	45	80	36
Morangos	45	96	43,2
Laranja	45	69	31,05

Foto Empratamento



A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

- 1- Glúten;
- 2- Crustáceos/Marisco;
- 3- Ovos;
- 4- Peixe e produtos à base de peixe;
- 5- Amendoins;
- 6- Soja;
- 7- Leite/Lactose;
- 8- Frutos de Casca Rija;
- 9- Aipo;
- 10- Mostarda;
- 11- Sementes de sésamo;
- 12- Dióxido de Enxofre;
- 13- Tremoços;
- 14- Moluscos

Modo de Preparação

Preparar e desinfetar as frutas. Colocar numa taça as diferentes frutas e servir.

Observações

As frutas são essencialmente da época e frescas e provenientes de uma agricultura sustentável.

FICHA TECNICA



Ingredientes*	Energia (Kcal)	Água (g)	Proteína (g)	Gordura total (g)	Total HC disponíveis (g)	Total HC expresso em monossacáridos (g)	Mono + dissacarídeos (g)	Ácidos orgânicos (g)	Alcool (g)	Amido (g)	Oligossacáridos (g)	Fibra Alimentar (g)	Ácidos gordos saturados (g)	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	Ácidos gordos polinsaturados (g)	Ácidos gordos trans (g)	Ácido Inoleico (g)	Colesterol (mg)	Vit. A total (µg)	Caroteno (µg)	Vit. D (µg)	α-tocoferol (mg)	tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Equivalentes de Niacina (mg)	Niacina (mg)	Triptofano/60 (mg)	Vit. B6 (mg)	Vit. B12 (µg)	Vit. C (mg)	Folatos (µg)	Cinza (g)	Na (mg)	K (mg)	Ca (mg)	P (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)			
Melão	27	91,8	0,6	0,3	5,7	5,8	5,7	0	0	0	0	0,9	0,1	0,1	0,1	0	0,1	0	167	1000	0	0,10	0,020	0,02	0,40	0	0,90	0	0	0	30	3	0,68	12	227	10	12	19	0,5	0,8		
Maçã	54	83,8	0,2	0,5	12,7	12,8	12,7	12,7	0,20	0	0	0	1,9	0,1	0	0,2	0	0,1	4	25	0	0,27	0,020	0,030	0,20	0,10	0,10	0,040	0	5	5	0,32	6,0	116	5,0	6,0	5,0	0,20	0			
Laranja	48	0,2	0	0	0,1	0	0	9,1	8,9	0	0	0	1,8	1,1	0	86,3	0,7	0	20	120	0	0,24	0,09	0,05	0,7	0,8	0,1	0,1	0	57	31	0,42	4	160	35	19	11	0,2	0,1			
Morango	29	90,1	0,6	0,4	5,3	5,4	5,3	0,77	0	0	0	2	0	0	0,3	0,2	0	0,1	4	26	00	0,20	0,030	0,060	0,80	0,60	0,20	0,050	0	47	47	0,58	2	138	25	26	10	0,8	0,1			
Total	158	265,9	1,4	1,2	23,8	24	23,7	22,57	9,1	0	0	2,9	3,8	1,3	0,4	86,7	0,8	0,1	195	1171	0	0,81	0,16	0,16	2,1	1,5	1,3	0,19	0	139	86	2	24	641	75	63	45	1,7	1			

*por 100 gr