



Escola E. B. 2,3 Dr. Guilherme Correia de Carvalho - Seia



Alimentação Saudável e Sustentável nas Eco-Escolas

Desafio: Alerta ao Sal!



Alimentos	Quantidade de sal por 100 gramas
Fatias de chouriço	3,9 gramas
Toucinho fumado extra pedaços	2,2 gramas
Salsichas tipo Frankfurt – 8 unidades	1,80 gramas
Batatas fitas com sabor a presunto	1,70 gramas
Queijo Mozzarella ralado	1,40 gramas

Um alerta sobre os malefícios do consumo excessivo de sal:

O consumo excessivo de sal pela população é um dos maiores riscos de saúde pública em Portugal. O sal, quando consumido em excesso, pode aumentar o risco de aparecimento e/ou progressão de diversas doenças, como cancro, hipertensão arterial e doenças cardiovasculares, como a insuficiência cardíaca, acidente vascular cerebral (AVC), enfarte do miocárdio e a aterosclerose e a insuficiência renal. As doenças cardiovasculares são a principal causa de morte em Portugal.

Uma forma de diminuir o consumo diário de sal em casa:

Substituir, gradualmente, uma boa parte de sal por ervas aromáticas e especiarias quando preparamos e cozinhamos os alimentos.

Suave Sabor

FATIAS DE CHOURIÇO

INGREDIENTES: Carne de suíno, gordura de suíno, massa de pimentão (pimentos, sal), sal, proteína de soja, sangue de suíno, açúcar, especiários, proteínas de suíno, proteínas do leite, emulsionantes (difosfatos, trifosfatos, polifosfatos), antioxidante (eritorbato de sódio), conservante (nitrito de sódio).
Tratamento de superfície: conservante (sorbatos de potássio).
 Conservar entre 0 °C e 5 °C. Embalado em atmosfera protetora. Consumir de preferência antes de/ lote: ver embalagem.

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL
 Valores médios por 100 g

Energia	1393 kJ / 336 kcal
Lípidos	29 g
dos quais saturados	11 g
Hidratos de carbono	1,8 g
dos quais açúcares	0,5 g
Proteínas	17 g
Sal	3,9 g

PT RTR 79 CE

QUINTA VELHA

TOUCINHO FUMADO EXTRA PEDAÇOS

TOUCINHO FUMADO EXTRA PEDAÇOS

INGREDIENTES: intrínseca de suíno (122 g de extrato de suíno para preparar 100 g de toucinho fumado), água, sal, dextrina emulsionante (E 300), aromas e corantes (E 250).

INFORMAÇÃO: Consumo de preferência antes de / Lote nº: ver embalagem. Conservar até +10°C.

CONSELHOS DE PREPARAÇÃO: Pronto a consumir.

FABRICADO POR: Grupo Pão de Açúcar Alimentação, Lda, seu CNP Alimentar, S.A. Lugar de Maré - Bugalhos, 2384-004 Alcanena - Portugal.

Para mais informações contactar:
 Serviço de Apoio ao Consumidor QUINTA VELHA, Apartado 159 - Bugalhos, 2384-004 Alcanena - Portugal.
 Por favor, indique no seu carta as datas e códigos que figuram na embalagem.

PESO LÍQUIDO: VER ETIQUETA.

PT R 45 CE

Declaração Nutricional Valores Médios	Por 100 g de produto escorrido	Por uma porção de 25 g (1 salsicha)
Energia	667 kJ (160 kcal)	167 kJ (40 kcal)
	8% da DR ^(*)	2% da DR ^(*)
Lípidos dos quais saturados	12 g / 3,7 g	3,0 g / 0,9 g
Hidratos de carbono dos quais açúcares	3,1 g / <0,5 g	0,8 g / <0,5 g
Fibra	<0,5 g	<0,5 g
Proteínas	10 g	2,5 g
Sal	1,8 g	0,45 g

DR = Dose de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal).
 Cada embalagem contém 8 porções.

PT RTR 79 CE

Batalas fritas com sabor a presunto

Ingredientes: Batata, óleos vegetais (milho e girassol em proporções variáveis), aroma a presunto [sal, lactose (de leite), intensificadores de sabor: (glutamato monossódico, inosinato e guanilato dissódicos), proteína de soja hidrolizada], preparações e substâncias aromatizantes (contêm leite), aroma de fumo].

Declaração nutricional	DR ^(*)		
	100g	30g	30s
Energia	2103 kJ / 505 kcal	631 kJ / 152 kcal	6% da DR ^(*)
Lípidos dos quais saturados	28,6 g / 3,6 g	8,6 g / 1,1 g	12% / 5%
Hidratos de carbono dos quais açúcares	54 g / 1,8 g	16,3 g / 0,5 g	<1%
Fibra	3,9 g	1,2 g	
Proteínas	6,1 g	1,8 g	
Sal	1,7 g	0,5 g	9%

*DR= Dose de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal).
 As necessidades individuais podem variar dependendo da prática de exercício físico e outros fatores.
 **30g=dose média. Esta embalagem contém aprox. 5 doses.

Declaração Nutricional Valores médios	Por 100 g	Por uma porção de 20 g
Energia	130 kJ (314 kcal)	263 kJ (631 kcal)
	16% da DR ^(*)	3% da DR ^(*)
Lípidos dos quais saturados	22 g / 15 g	4,4 g / 3 g
Hidratos de carbono dos quais açúcares	4 g / <0,5 g	0,8 g / <0,5 g
Fibra	<0,5 g	<0,5 g
Proteínas	25g	5 g
Sal	1,40 g	0,28 g