

FICHA TECNICA



Sopa de legumes versátil



Método de Confeção: Cozido

Ingredientes	Capitação Bruta (g/ml)	Parte Edível (%)	Peso Edível (g/ml)
Batata	20	100	20
Abóbora	40	65	26
Cenoura	30	82	24,6
Alho Francês	40	56	22,4
Nabo	20	51	10,2
Cebola	25	89	22,25
curgete	20	100	20
Sal	0,1	100	0,1
Azeite Virgem	3	100	3
Água	100	100	100

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

FICHA TECNICA



Ingredientes	Batata	Abóbora	Cenoura	Alho Francês	Nabo	Cebola	Sal	Azeite Virgem	Água	TOTAL
Energia (kcal)	71	3,6	5,7	8,4	3,2	4,25	0	27	0	127,55
Água (g)	2,76	38,64	27,6	36,4	18,7	23,45	0	0	99,9	266,01
Proteína (g)	0,1	0,12	0,18	0,72	0,08	0,225	0	0,003	0	1,748
Gordura total (g)	0,06	0,08	0	0,12	0,08	0,05	0	2,997	0	3,507
Total HC disponíveis (g)	17	0,68	1,32	1,16	0,6	0,775	0	0	0	22,075
Total HC expresso em monossacáridos (g)	18,66	0,68	1,35	1,16	0,6	0,8	0	0	0	23,79
Mono + dissacarídeos (g)	0,62	0,56	1,23	0,88	0,58	0,55	0	0	0	4,92
Ácidos orgânicos (g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Alcool (g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Amido (g)	16,38	0,12	0,06	0,12	0,02	0	0	0	0	16,72
Oligossacáridos (g)	0	0	0,03	0,16	0	0,225	0	0	0	0,435
Fibra Alimentar (g)	0,02	0,28	0,78	0,96	0,4	0,325	0	0	0	3,165
Ácidos gordos saturados (g)	0	0,04	0	0,04	0	0	0	0,432	0	0,532
Ácidos gordos moninsaturados (g)	0	0	0	0	0	0	0	2,358	0	2,358
Ácidos gordos polinsaturados (g)	0,04	0	0	0,08	0,04	0,05	0	0,207	0	0,477
Ácidos gordos trans (g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ácido linoleico (g)	0,02	0	0	0,04	0	0,025	0	0,186	0	0,331
Coolesterol (mg)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Vit. A total (µg)	0	64	279,9	49,6	0,6	0	0	0	0	437,5
Caroteno (µg)	0	384,8	1680	298	4	0	0	0	0	2626,8
Vit. D (µg)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
α-tocoferol (mg)	0	0,4	0,15	0,268	0	0,075	0	0,42	0	1,473
tiamina (mg)	0,006	0,004	0,015	0,116	0,01	0,0325	0	0	0	0,1875
Riboflavina (mg)	0,002	0,004	0,006	0,02	0,004	0,0025	0	0	0	0,0405
Equivalentes de Niacina (mg)	1,8	0,24	0,3	0,27	0,2	0,175	0	0	0	3,115
Niacina (mg)	0	0,24	0,27	0,16	0,18	0,15	0	0	0	1,12
Triptofano/60 (mg)	0,02	0	0,03	0,08	0,02	0,025	0	0	0	0,215
Vit. B6 (mg)	0,01	0,016	0,021	0,192	0,016	0,05	0	0	0	0,367
Vit. B12 (µg)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Vit. C (mg)	0	4,8	0,9	8	3,6	2	0	0	0	37,3
Folatos (µg)	0,2	3,2	8,4	34,8	2,8	4,25	0	0	0	59,25
Cinza (g)	0,06	0,16	0,18	0,344	0,14	0,175	0,098	0	0,09	1,327
Na (mg)	0,8	0,4	17,4	93,6	4	2,5	40	0	2	69,5
K (mg)	7	79,6	93,6	97,6	47,6	52,5	0	0	0,2	402,1
Ca (mg)	6,75	10	12,3	9,6	2,4	7,75	0	0	4	54,6
P (mg)	1,2	2	9,9	17,6	1,4	7,5	0	0	0	44,4
Mg (mg)	1,2	2	2,1	4,4	2	3	0,3	0	0,5	17,5
Fe (mg)	0,04	0,04	0,21	0,4	0,04	0,125	0	0	0	0,975
Zn (mg)	0,04	0,04	0,03	0,08	0,02	0,075	0	0	0,1	0,425

FICHA TECNICA



Nuvens de batata e atum⁴



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 á 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

Método de Confeção: cozido

Ingredientes	Capitação Bruta (g/ml)	Parte Edível (%)	Peso Edível (g/ml)
atum	50	100	50
Batata	100	100	100
Azeite Virgem	15	100	3
cebolinho	q.b	Q,b	q.b
ovos	116	31	36
leite	40	100	40
Sal	0,1	100	0,1

FICHA TECNICA



Modo de Preparação

Colocar o azeite e o atum e saltear. Cozer a batata com o leite e sal. Após estar cozida a batata, fazer o puré e envolver com o atum. Centrar a gema no puré em forma de nuvem e levar ao forno. No fim colocar cebolinho a gosto.

Observações

Os alimentos devem ser confeccionados de forma a que a centro geométrico do alimento atinja uma temperatura que seja sempre superior ou igual a 75°C. Preparar e desinfetar os legumes/hortaliças e guardar em perfeitas condições de acondicionamento no frigorífico.

FICHA TECNICA



Ingredientes	Atum	Cebola	Azeite Virgem	batata	Sal	Total
Energia (Kcal)	160,5	4,25	27		0	135,4
Água (g)	45,75	23,45	0		0	161,605
Proteína (g)	18,225	0,225	0,003		0	22,608
Gordura total (g)	9,75	0,05	2,997		0	4,192
Total HC disponíveis (g)	0	0,775	0		0	2
Total HC expresso em monossacarídeos (g)	0	0,8	0		0	2,025
Mono + dissacarídeos (g)	0	0,55	0		0	1,775
Ácidos orgânicos (g)	0	0	0		0	0
Alcool (g)	0	0	0		0	0
Amido (g)	0	0	0		0	0
Oligossacarídeos (g)	0	0,225	0		0	0,225
Fibra Alimentar (g)	0	0,325	0		0	0,78
Ácidos gordos saturados (g)	0,675	0	0,432		0	0,562
Ácidos gordos monoin saturados (g)	2,85	0	2,358		0	2,523
Ácidos gordos polinsaturados (g)	5,325	0,05	0,207		0	0,717
Ácidos gordos trans (g)	0,15	0	0		0	0
Ácido linoleico (g)	5,1	0,025	0,186		0	0,411
Colestrol (mg)	30,75	0	0		0	24,7
Vit. A total (µg)	17,25	0	0		0	33,65
Caroteno (µg)	0	0	0		0	178,5
Vit. D (µg)	0,3	0	0		0	7,28
α-tocoferol (mg)	1,425	0,075	0,42		0	1,227
tiamina (mg)	0,0165	0,0325	0		0	0,0747
Riboflavina (mg)	0,0165	0,0025	0		0	0,0702
Equivalentes de Niacina (mg)	10,5	0,175	0		0	6,14
Niacina (mg)	7,35	0,15	0		0	1,92
Triptofano/50 (mg)	3,375	0,025	0		0	4,22
Vit. B6 (mg)	0,1725	0,05	0		0	0,1536
Vit. B 12 (µg)	1,8	0	0		0	0,819
Vit. C (mg)	0	2	0		0	9
Folatos (µg)	10,5	4,25	0		0	45,3
Crinza (g)	1,125	0,175	0		0,098	1,892
Na (mg)	317,25	2,5	0		40	136,75
K (mg)	191,25	52,5	0		0	671,45
Ca (mg)	6,75	7,75	0		0	31,1
P (mg)	151,5	7,5	0		0	298,15
Mg (mg)	30	3	0		0,3	40,95
Fe (mg)	0,525	0,125	0		0	1,02
Zn (mg)	0,675	0,075	0		0	1,02

FICHA TECNICA



Salada Primavera

Método de Confeção: cru

Ingredientes	Capitação Bruta (g/ml)	Parte Edível (%)	Peso Edível (g/ml)
Beterraba	25	47	11,75
Tomate	35	85	29,75
Cebola	25	89	22,25
alface	40	47	18,8
Sal	0,1	100	0,1
Azeite Virgem	1	100	3
Cenoura	30	82	24,6

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 os legumes. Colocar numa taça a Beterraba, alface, milho, cenoura (ripada) e o tomate, partidos em pequenos pedaços previamente. E temperar com azeite e sal.

Observações

Os legumes são frescos 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 trans (g)	Ácido linoleico (g)	Colestrol (mg)	Vit. A total (µg)	Caroteno (µg)	Vit. D (µg)	α-tocoferol (mg)	tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Equivalentes de Niadina (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)	
alface	12	5,9	1,8	0,2	0,8	0,8	0,8	0	0	0	0	1,3	0	0	0	0	0	115	688	0	0,6	0,06	0,02	0,5	0,4	0,1	0,04	0	4	55	0,65	3	313	70	46	22	1,5	0,4	
Tomate	6,65	32,72 5	0,28	0,105	1,225	1,225	1,225	0	0	0	0	0,455	0	0,035	0,07	0	0	29,75	178,5	0	0,42	0,017 5	0,010 5	0,245	0,21	0,035	0,049	0	7	5,95	0,189	4,55	88,55	3,85	5,95	3,85	0,245	0,035	
Cebola	4,25	23,45	0,225	0,05	0,775	0,8	0,55	0	0	0	0,225	0,325	0	0	0,05	0	0,025	0	0	0	0,075	0,032 5	0,002 5	0,175	0,15	0,025	0,05	0	2	4,25	0,175	2,5	52,5	7,75	7,5	3	0,125	0,075	
Sal	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,098	40	0	0	0	0,3	0	0		
Azeite Virgem	27	0	0,003	2,997	0	0	0	0	0	0	0	0	0,432	2,358	0,207	0	0,186	0	0	0	0,42	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
beterraba	23	92,4	1	0	3,5	3,7	3,5	0	0	0	0	2,6	0	0	0	0	0	3	16	0	0	0,04	0,02	0,4	0,2	0,2	0,04	0	15	110	0,59	70	340	17	25	19	0,8	0,4	
cenoura	5,7	27,6	0,18	0	1,32	1,35	1,23	0	0	0,06	0,03	0,78	0	0	0	0	0	279,9	1680	0	0,15	0,015	0,006	0,3	0,27	0,03	0,021	0	0,9	8,4	0,18	17,4	93,6	12,3	9,9	2,1	0,21	0,03	
Total	78,6	182,0 75	3,488	3,352	7,62	7,875	7,305	0	0	0,06	0,255	5,46	0,432	2,393	0,327	0	0,281	0	427,6 5	2562, 5	0	1,665	0,165	0,059	1,62	1,23	0,39	0,2	0	28,9	183,6	1,882	137,4 5	887,6 5	110,9	94,35	50,25	2,88	0,94

FICHA TECNICA



Espuma de fruta



Método de Confeção: cru

Ingredientes	Capitação Bruta (g/ml)	Parte Edível (%)	Peso Edível (g/ml)
Maçã	45	80	36
Clara de ovo	80	100	80
Morangos	45	96	43,2

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 á 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

FICHA TECNICA



Modo de Preparação

Triture os frutos congelados e depois adicione as claras e bata.

Colocar numa taça e servir.

Observações

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

Ingredientes*	Energia (kcal)	Água (g)	Proteína (g)	Gordura total (g)	Total HC disponíveis (g)	Total HC expresso em monossacáridos (g)	Mono + dissacáridos (g)	Ácidos orgânicos (g)	Álcool (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 linoleico (g)	Colestrol (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. B 12 (µg)	Vit C (mg)	Folatos (µg)	Cinza (g)	Na (mg)	K (mg)	Ca (mg)	P (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)			
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			
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			
claras																																										
Total	83	173,9	0,8	0,9	18	18,1	18	13,47	0,20	0	0	2	1,9	0,1	0	0,4	0	0,2	8	31	0	0,47	0,05	0,09	1	0,70	0,70	0,09	0	62	62	0,90	8	254	30	32	15	1	0,1			

*por 100 gr