

FICHA TECNICA



Empadão de Arroz de Atum⁴

Método de Confeção: Estufado/Cozido

Ingredientes	Capitação Bruta (g/ml)	Parte Edível (%)	Peso Edível (g/ml)
Atum ⁴	75	100	75
Tomate	35	85	29,75
Cebola	25	89	22,25
Alho	q.b.	q.b.	q.b.
Sal	0,1	100	0,1
Azeite Virgem	3	100	3
Arroz	60	100	60
Água	100	100	100

Modo de Preparação

Preparar um refogado com cebola, azeite e água. De seguida, introduzir o tomate cortado aos cubos e sem pele. Ralar o preparado. Adicionar o atum e temperar com sal. Cozer o arroz. De seguida, num tabuleiro, fazer camadas de arroz e refogado de atum alternadamente. Levar ao forno para alourar.

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



Observações

Os legumes são frescos e provenientes de uma agricultura sustentável.

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

O atum utilizado é de conserva proveniente das conserveiras portuguesas, em que a indústria dá bastante importância à vertente ecológica em todo o seu processo de transformação e captura do atum. Na pesca regem-se pelos criteriosos e rigorosos critérios de proteção do ecossistema marinho que visa a redução do impacto humano no equilíbrio do ecossistema marinho e terrestre.

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 moninsaturados (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)	
Atum	160,5	45,75	18,22 5	9,75	0	0	0	0	0	0	0	0	0,675	2,85	5,325	0,15	5,1	30,75	17,25	0	0,3	1,425	0,016 5	0,016 5	10,5	7,35	3,375	0,172 5	1,8	0	10,5	1,125	317,2 5	191,2 5	6,75	151,5	30	0,525	0,675	
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	0,07	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	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	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	0,42	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Arroz	76,2	41,04	1,5	0,12	16,8	18,48	0	0	0	16,8	0	0,48	0	0,06	0,06	0	0	0	0	0	0	0	0,006	0,006	0,66	0,36	0,3	0,048	0	0	3,48	0,54	183	21,6	4,2	19,8	9	0,12	0,36	
Água	0	99,9	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	0,09	2	0,2	4	0	0,5	0	0,1		
Total	274,6	242,8 65	20,23 3	13,02 2	18,8	20,50 5	1,775	0	0	16,8	0,225	1,26	1,107	5,303	5,712	0,15	5,381	30,75	47	178,5	0,3	2,34	0,072 5	0,035 5	11,58	8,07	3,735	0,319 5	1,8	9	24,18	2,217	549,3	354,1	26,55	184,7 5	46,65	1,015	1,245	