

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 polinsaturados (g)	Ácidos gordos trans (g)	Ácido Inoleico (g)	Coolesterol (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)
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	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	0,07	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	0,075	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
beterraba	23	92,4	1	0	3,5	3,7	3,5	0	0	0	0	2,6	0	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	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