**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

**Pescada no Forno Aromatizada com Limão 4**

**Método de Confeção:** Assado

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ingredientes | Capitação Bruta (g/ml) | Parte Edível (%) | Peso Edível (g/ml) |
| Pescada4 | 130 | 84 | 109,2 |
| Cebola | 25 | 89 | 22,25 |
| Azeite Virgem | 3 | 100 | 3 |
| Tomate | 35 | 85 | 29,75 |
| Alho | q.b. | q.b. | q.b. |
| Limão | q.b. | q.b. | q.b. |
| Sal | 0,1 | 100 | 0,1 |

Dispor a pescada num tabuleiro. Cortar a cebola às rodelas, o tomate aos cubos e sem pele e pimentos fatiados, numa folha de alumínio. Temperar com alho, limão, sal e regar com azeite. Levar o tabuleiro ao forno e assim que a pescada esteja cozinhada, servir.

**Modo de Preparação**

**Observações**

A preparação do peixe deve ser feito antes da confeção. O tempero de peixe deve ser prévio à sua confeção e posteriormente colocado em câmara de refrigeração no máximo até 2ºC. Os alimentos devem ser confecionados de forma a que a centro geométrico do alimento atinja uma temperatura que seja sempre superior ou igual a 75ºC. Preparar e desinfetar os legumes/hortaliças e guardar em perfeitas condições de acondicionamento no frigorífico.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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)** | **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)** |
| Pescada | 97,5 | 105,43 | 22,1 | 1,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,13 | 0,13 | 0,39 | 0 | 0,13 | 24,7 | 3,9 | 0 | 7,28 | 0,312 | 0,0247 | 0,0572 | 5,72 | 1,56 | 4,16 | 0,0546 | 0,819 | 0 | 35,1 | 1,43 | 89,7 | 530,4 | 19,5 | 284,7 | 33,8 | 0,65 | 0,91 |
| 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 | 0,0325 | 0,0025 | 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 |
| 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 |
| Tomate | 6,65 | 32,725 | 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 | 0,0175 | 0,0105 | 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 |
| 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 | 0,098 | 40 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 0 |
| **Total** | 135,4 | 161,605 | 22,608 | 4,192 | 2 | 2,025 | 1,775 | 0 | 0 | 0 | 0,225 | 0,78 | 0,562 | 2,523 | 0,717 | 0 | 0,411 | 24,7 | 33,65 | 178,5 | 7,28 | 1,227 | 0,0747 | 0,0702 | 6,14 | 1,92 | 4,22 | 0,1536 | 0,819 | 9 | 45,3 | 1,892 | 136,75 | 671,45 | 31,1 | 298,15 | 40,95 | 1,02 | 1,02 |