**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

**Espetada Primaveril**

****

**Método de Confeção:** cru

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ingredientes | Capitação Bruta (g/ml) | Parte Edível (%) | Peso Edível (g/ml) |
| Maçã | 45 | 80 | 36 |
| Morangos | 45 | 96 | 43,2 |

Preparar e desinfetar as frutas. Espetar as diferentes frutas em paus de madeira e servir.

**Modo de Preparação**

**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 + 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)** |
| Melão | 27 | 91,8 | 0,6 | 0,3 | 5,7 | 5,8 | 5,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,9 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0 | 167 | 1000 | 0 | 0,10 | 0,020 | 0,02 | 0,40 | 0 | 0,90 | 0 | 0 | 30 | 3 | 0,68 | 12 | 227 | 10 | 12 | 19 | 0,5 | 0,8 |
| 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 |
| Laranja | 48 | 0,2 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 9,1 | 8,9 | 0 | 0 | 0 | 1,8 | 1,1 | 0 | 86,3 | 0,7 | 0 | 20 | 120 | 0 | 0,24 | 0,09 | 0,05 | 0,7 | 0,8 | 0,1 | 0,1 | 0 | 57 | 31 | 0,42 | 4 | 160 | 35 | 19 | 11 | 0,2 | 0,1 |
| 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Total** | 158 | 265,9 | 1,4 | 1,2 | 23,8 | 24 | 23,7 | 22,57 | 9,1 | 0 | 0 | 2,9 | 3,8 | 1,3 | 0,4 | 86,7 | 0,8 | 0,1 | 195 | 1171 | 0 | 0,81 | 0,16 | 0,16 | 2,1 | 1,5 | 1,3 | 0,19 | 0 | 139 | 86 | 2 | 24 | 641 | 75 | 63 | 45 | 1,7 | 1 |

\*por 100 gr