

FICHAS TÉCNICAS SOBREMESA



3 Variedades FRUTA DA ÉPOCA (1 ou mais unidades com um peso de referência de 130 g)

Data de criação: 16/08/2019

Última Atualização: 17/09/2021

Método de confeção: -

Tabela de Captações e Informação Nutricional

Ingredientes	Captação (g)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
Laranja	115	48,3	1,27	10,2	0,23
Maça	89	50,7	0,18	11,9	0,4
Pera	103	42,2	0,31	9,7	0,4
Kiwi	99	52,5	1,1	10,8	0,5
Banana	127	120,7	2	27,7	0,51
Tangerina/Clementina	111	53,3	0,9	12,3	0,22

Modo de preparação

1. Preparar, lavar e desinfetar a fruta segundo as normas de higiene e segurança alimentar.

Alergénios

Não tem.

GELATINA

Data de criação: 16/08/2019

Última Atualização: 17/09/2021

Método de confeção: -

Tabela de Captações e Informação Nutricional

Ingredientes	Capitação (g)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
Água	80ml	-	-	-	-
Gelatina	16g	20,8	0,06	5,2	-

Modo de preparação

1. Preparar a gelatina, conforme normas do fabricante.
2. Deixar arrefecer a gelatina em ambiente refrigerado, até solidificar.

Alergénios

Pode conter: **Glúten, ovo e leite**

J.I/EB1 de Miranda do Douro e J.I de Sendim