

FICHAS TÉCNICAS

SALADAS



SALADA DE ALFACE, CENOURA E TOMATE

Data de criação: 16/08/2019

Última Atualização: 17/09/2021

Método de confeção: -

Tabela de Captações e Informação Nutricional

Ingredientes	Capitação	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
Alface	50g	6	0,9	0,4	0,1
Tomate	30g	5,7	0,24	1,05	0,09
Cenoura	40g	7,6	0,24	1,76	-
Azeite	5ml	45	0,005	-	5
Vinagre	1ml	0,22	-	-	-
Sal	<0,2g	0,22	0,003	0,006	-

Modo de preparação

1. Preparar, lavar e desinfetar o vegetal segundo as normas de higiene e segurança alimentar.
2. Temperar a salada e servir.

Alergénios

Contém: **Dióxido de Enxofre/Sulfitos.**

SALADA DE ALFACE, PIMENTO E CENOURA

Data de criação: 16/08/2019

Última Atualização: 17/09/2021

Método de confeção: -

Tabela de Captações e Informação Nutricional

Ingredientes	Capitação	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
Alface	50g	6	0,9	0,4	0,1
Pimento vermelho	20g	4,4	0,32	0,54	0,12
Cenoura	40g	7,6	0,24	1,76	-
Azeite	5ml	45	0,005	-	5
Vinagre	1ml	0,22	-	-	-
Sal	<0,2g	0,22	0,003	0,006	-

Modo de preparação

1. Preparar, lavar e desinfetar o vegetal segundo as normas de higiene e segurança alimentar.
2. Temperar a salada e servir.

Alergénios

Contém: Dióxido de Enxofre/Sulfitos.

SALADA DE ALFACE, PIMENTO E TOMATE

Data de criação:

Última Atualização:

Método de confeção: -

Tabela de Capitações e Informação Nutricional

Ingredientes	Capitação	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
Alface	50g	6	0,9	0,4	0,1
Pimento vermelho	20g	4,4	0,32	0,54	0,12
Tomate	30g	5,7	0,24	1,05	0,09
Azeite	5ml	45	0,005	-	5
Vinagre	1ml	0,22	-	-	-
Sal	<0,2g	0,22	0,003	0,006	-

Modo de preparação

1. Preparar, lavar e desinfetar o vegetal segundo as normas de higiene e segurança alimentar.
2. Temperar a salada e servir.

Alergénios

Contém: **Dióxido de Enxofre/Sulfitos.**

SALADA DE ALFACE, TOMATE E CEBOLA

Data de criação: 16/08/2019

Última Atualização: 17/09/2021

Método de confeção: -

Tabela de Capitações e Informação Nutricional

Ingredientes	Capitação	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
Alface	50g	6	0,9	0,4	0,1
Tomate	30g	5,7	0,24	1,05	0,09
Cebola	10g	1,7	0,09	0,31	0,02
Azeite	5ml	45	0,005	-	5
Vinagre	1ml	0,22	-	-	-
Sal	<0,2g	0,22	0,003	0,006	-

Modo de preparação

3. Preparar, lavar e desinfetar o vegetal segundo as normas de higiene e segurança alimentar.
4. Temperar a salada e servir.

Alergénios

Contém: **Dióxido de Enxofre/Sulfitos.**

SALADA DE ALFACE, PIMENTO VERMELHO E CEBOLA

Data de criação: 16/08/2019

Última Atualização: 17/09/2021

Método de confeção: -

Tabela de Captações e Informação Nutricional

Ingredientes	Capitação	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
Alface	50g	6	0,9	0,4	0,1
Pimento vermelho	20g	4,4	0,32	0,54	0,12
Cebola	10g	1,7	0,09	0,31	0,02
Azeite	5ml	45	0,005	-	5
Vinagre	1ml	0,22	-	-	-
Sal	<0,2g	0,22	0,003	0,006	-

Modo de preparação

1. Preparar, lavar e desinfetar o vegetal segundo as normas de higiene e segurança alimentar.
2. Temperar a salada e servir.

Alergénios

Contém: Dióxido de Enxofre/Sulfitos.

SALADA DE ALFACE, CENOURA E CEBOLA

Data de criação: 16/08/2019

Última Atualização: 17/09/2021

Método de confeção: -

Tabela de Captações e Informação Nutricional

Ingredientes	Capitação	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
Alface	50g	6	0,9	0,4	0,1
Cenoura	40g	7,6	0,24	1,76	-
Cebola	10g	1,7	0,09	0,31	0,02
Azeite	5ml	45	0,005	-	5
Vinagre	1ml	0,22	-	-	-
Sal	<0,2g	0,22	0,003	0,006	-

Modo de preparação

1. Preparar, lavar e desinfetar o vegetal segundo as normas de higiene e segurança alimentar.
2. Ralar a cenoura.
3. Temperar a salada e servir.

Alergénios

Contém: **Dióxido de Enxofre/Sulfitos.**

SALADA DE TOMATE, PIMENTO E CEBOLA

Data de criação: 16/08/2019

Última Atualização: 17/09/2021

Método de confeção: -

Tabela de Capitações e Informação Nutricional

Ingredientes	Capitação	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
Tomate	30g	5,7	0,24	1,05	0,09
Pimento Vermelho	20g	4,4	0,32	0,54	0,12
Cebola	10g	1,7	0,09	0,31	0,02
Azeite	5ml	45	0,005	-	5
Vinagre	1ml	0,22	-	-	-
Sal	<0,2g	0,22	0,003	0,006	-

Modo de preparação

1. Preparar, lavar e desinfetar o vegetal segundo as normas de higiene e segurança alimentar.
2. Ralar a cenoura.
3. Temperar a salada e servir.

Alergénios

Contém: **Dióxido de Enxofre/Sulfitos.**

SALADA DE TOMATE, CENOURA E CEBOLA

Data de criação: 16/08/2019

Última Atualização: 17/09/2021

Método de confeção: -

Tabela de Captações e Informação Nutricional

Ingredientes	Capitação	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Hidratos de carbono (g)	Lípidos (g)
Tomate	30g	5,7	0,24	1,05	0,09
Cenoura	40g	7,6	0,24	1,76	-
Cebola	10g	1,7	0,09	0,31	0,02
Azeite	5ml	45	0,005	-	5
Vinagre	1ml	0,22	-	-	-
Sal	<0,2g	0,22	0,003	0,006	-

Modo de preparação

1. Preparar, lavar e desinfetar o vegetal segundo as normas de higiene e segurança alimentar.
2. Ralar a cenoura.
3. Temperar a salada e servir.

Alergénios

Contém: **Dióxido de Enxofre/Sulfitos.**