

OBSERVAÇÕES

A alimentação fornecida pelo **Centro Social de Santa Maria de Sardoura (CSSMS)** é baseada na aplicação dos conceitos de uma alimentação saudável (completa, equilibrada e variada) e/ou prescrições dietéticas.

A **Lei n.º11/2017, de 17 de abril**, estabelece a obrigatoriedade de existência de opções vegetarianas nas ementas das cantinas e refeitórios públicos. Assim, o CSSMS planeou a presente **Ementa Vegetariana**, composta por refeições que não contêm quaisquer produtos de origem animal (salvo na composição de produtos pré-preparados). Contudo, e no âmbito das medidas de combate ao desperdício alimentar, a opção vegetariana apenas estará disponível quando solicitada atempadamente ao serviço de cozinha por clientes e/ou colaboradores, através dos responsáveis/coordenadores de cada serviço e/ou resposta social.

Em relação aos ingredientes ou produtos alergénios, de acordo com o Regulamento n.º1169/2011 de 25 de outubro, é **obrigatória a indicação de todos os ingredientes/auxiliares ou derivados de uma substância que provoque alergias ou intolerâncias** utilizados no fabrico ou na preparação de um género alimentício e que continuem no produto acabado. No mesmo regulamento, no anexo II, é apresentada uma lista de 14 substâncias ou alimentos que podem, assim, provocar alergias ou intolerâncias alimentares. De acordo com esta informação serão identificados os que podem ser encontrados nas preparações culinárias previstas no plano de ementas sugerido e segundo a legenda:

^a**Cereais que contêm glúten** (trigo, centeio, cevada, aveia...) e produtos à base destes;

^b**Crustáceos** (camarão, lagosta, caranguejo, santola, amêijoia) e produtos à base destes;

^c**Ovos** (todo o tipo) e produtos à base destes;

^d**Peixes** (todo o tipo) e produtos à base destes;

^e**Amendoins** e produtos à base destes;

^f**Soja** e produtos à base desta;

^g**Leite** (vaca, cabra, ovelha...) e produtos à base deste (iogurte, queijos, manteiga, natas...) incluindo a lactose;

^h**Frutos de casca rija** (amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios...) e produtos à base destes;

ⁱ**Aipo** e produtos à base deste;

^j**Mostarda** e produtos à base desta;

^k**Sementes de sésamo** e produtos à base destas;

^l**Dióxido de Enxofre e sulfitos** (em concentrações superiores a 10mg/Kg ou 10mg/L em termos de SO₂ total);

^m**Tremoço** e produtos à base deste;

ⁿ**Moluscos** e produtos à base destes.