

	Ficha Técnica / Technical Sheet/ Fiche technique	Código/Code:	FTI.88
		Revisão/Revision/Revisión:	05
	Super Pequeno-Almoço Aveia, trigo sarraceno e sementes de chia, Banana e manteiga de amendoim/ Super Breakfast Oat, Buckwheat and Chia Seeds, Banana and Peanut Butter/ Super Petit Déjeuner Avoine, Sarrasin et graines de chia, Banane et Purée de Cacahuète	Data/ Date:	04.04.2023
		Página/Page:	1 de 7

1. Identificação da Empresa/Company Identification/Identification de l'entreprise

Designação/ Company/ Designation: Alma e Valor, Lda

Morada/ Address/ Adresse: Estrada de Miraventos, lote 4 B, 2900 – 501 Setúbal

Telefone/ Telephone/ Téléphone : [21 238 2383](tel:212382383)

Mail: cliente.pt@iswari.com



2. Características do Produto/Product Features/Caractéristiques du produit

Designação comercial / Trade name / Désignation commerciale: Super Pequeno-Almoço Aveia, trigo sarraceno e sementes de chia, Banana e manteiga de amendoim/ Super Breakfast Oat, Buckwheat and Chia Seeds, Banana and Peanut Butter/ Super Petit Déjeuner Avoine, Sarrasin et graines de chia, Banane et Purée de Cacahuète

Produzido/ Produced/ Produit: Portugal

Descrição do produto/ Product description/ Description du produit:

Super Pequeno-Almoço de Banana e Manteiga de amendoim é o produto ideal para preparar instantaneamente as suas misturas de aveia. Além de flocos de aveia sem glúten, esta mistura também é enriquecida com sementes e trigo sarraceno moído que, combinado com a manteiga de amendoim, contribuem para um porridge mais cremoso, nutritivo e recheado.

Super breakfast Banana and peanut butter is the ideal product to prepare your oat mixes instantly. In addition to gluten-free rolled oats, this mix is also enriched with seeds and ground buckwheat which, together with the peanut butter, contribute to a creamier, nutritious and filling porridge.

Super petit déjeuner Banane et Purée de Cacahuète est le produit idéal pour préparer vos mix à l'avoine instantément. En plus des flocons d'avoine sans gluten, ce mélange est également enrichi de graines et de sarrasin moulues qui, associées au beurre de cacahuète, contribuent à un porridge plus crémeux, nutritif et rassasiant.

Ingredientes/ Ingredients/ Ingrédients:

Flocos de **aveia*** (isentos de glúten) (49%), trigo sarraceno moído* (15%), manteiga de **amendoim*** (100% **amendoins*** torrados) (14%), banana em pó* (6%), tâmara em pó*, sementes de chia* (*Salvia hispanica*) (4%), sementes de linhaça moídas* e amoras brancas*. *Ingredientes de origem biológica.

Gluten-free **oat flakes*** (49%), ground buckwheat* (15%), **peanut butter*** [100% roasted **peanuts***] (14%), banana powder* (6%), date powder*, chia seeds* (*Salvia hispanica*) seeds (4%), ground flax seeds* and white mulberries*. *Organic ingredients.

Flocons d'**avoine*** (sans gluten) (49%), sarrasin moulu* (15%), beurre de **cacahuète*** (100% **cacahuètes grillées***) (14%), banane en poudre* (6%), dattes en poudre*, graines de chia* (*Salvia hispanica*) (4%), graines de lin moulues* et mûres blanches*. *Issus de l'agriculture biologique.

	Ficha Técnica / Technical Sheet/ Fiche technique	Código/Code:	FTI.88
		Revisão/Revision/Revisión:	05
	Super Pequeno-Almoço Aveia, trigo sarraceno e sementes de chia, Banana e manteiga de amendoim/ Super Breakfast Oat, Buckwheat and Chia Seeds, Banana and Peanut Butter/ Super Petit Déjeuner Avoine, Sarrasin et graines de chia, Banane et Purée de Cacahuète	Data/ Date:	04.04.2023
		Página/Page:	2 de 7

Alergénios/ Allergens/ Allergènes:

Isento de glúten. Contém aveia (isenta de glúten) e amendoins. Pode conter vestígios de frutos de casca rija, sementes de sésamo e mostarda.

Gluten free. Contain oats (gluten-free) and peanuts. May contain traces of nuts, sesame seeds and mustard.

Sans gluten. Contient avoine (sans gluten) et cacahuètes. Peut contenir des traces de fruits à coque, de graines de sésame et moutarde.

Processo de fabrico/ Manufacturing process/ Procédure de fabrication:

Mistura de ingredientes e embalamento/ Mixing of ingredients and packaging/ Mélange d'ingrédients et emballage.

Consumidor alvo/ Target consumer/ Consommateur cible:

Público em geral / General consumers/ Grand public.

Conservação e validade/ Preservation and shelf-life/ Conservation et validité:

Conservação em ambiente seco e fresco, em local escuro, sem necessidade de refrigeração. Após abertura, conservar no frigorífico e consumir após 3 meses.

Tempo de prateleira de 13 meses desde o dia de produção em embalagem fechada.¹

Tempo de prateleira de 13 meses desde o dia de produção em embalagem fechada.²

Preserve in dry cool environment, in the dark, refrigerate after opening and consume within 3 months.

Shelf-life of 13 months from the day of sealed pack production.¹

Shelf-life of 13 months from the day of sealed pack production.²

Conservation dans un environnement sec et frais, dans un endroit sombre. À consommer dans les 3 mois après ouverture.

Durée de conservation de 13 mois à partir du jour de la production dans un emballage fermé.¹

Durée de conservation de 13 mois à partir du jour de la production dans un emballage fermé.²

Sugestões de utilização e preparação/ Suggested use and preparation/ Utilisation et préparation suggérée

Porridge - Junte 4 colheres de sopa a 90ml de água ou bebida vegetal e misture bem.

Junte 2 colheres de sopa a um iogurte.

Pode também juntar a pastelaria, panquecas ou barras energéticas.

Porridge – Add 4 tablespoons to 90ml of water or vegetable drink and mix well.

Add 2 tablespoons to a yogurt.

You can also add it to pastry, pancakes or energy bars.

Porridge – Ajoutez 4 cuillères à soupe à 90ml d'eau ou de boisson végétale et mélanger.

Ajoutez 2 cuillères à soupe au yaourt.

Vous pouvez également l'ajouter à des pâtisseries, des pancakes ou des barres énergétiques.

Restrições/ Restriction/ Restrictions:

O produto / ingredientes são:	Sim/ Não:
The product/ingredients are:	Yes/ No:
Le produit/les ingrédients sont:	Oui / Non:

	Ficha Técnica / Technical Sheet/ Fiche technique	Código/Code:	FTI.88
		Revisão/Revision/Revisión:	05
	Super Pequeno-Almoço Aveia, trigo sarraceno e sementes de chia, Banana e manteiga de amendoim/ Super Breakfast Oat, Buckwheat and Chia Seeds, Banana and Peanut Butter/ Super Petit Déjeuner Avoine, Sarrasin et graines de chia, Banane et Purée de Cacahuète	Data/ Date:	04.04.2023
		Página/Page:	3 de 7

Geneticamente modificados	Não
Genetically modified	No
Génétiquement modifié	Non
Irradiado	Não
Irradiated	No
Irradié	Non

3. Requerimentos Analíticos/ Analytical requirements/ Exigences analytiques

Características organolépticas/ Organoleptic characteristics/ Caractéristiques organoleptiques:

Aroma e Sabor/ Flavour/ Arôme et saveur: Característico/ Characteristic/ Caractéristique

Aspeto/ Aspect/ Aspect: Característico/ Characteristic/ Caractéristique

Textura/ Texture/ Texture: Característica/ Characteristic/ Caractéristique

Características microbiológicas e Químicas/ Microbiological and chemical characteristics/ Caractéristiques microbiologique:

Aeróbios mesófilos/ Total vials/ Mésophile aérobie	<1,0x10 ⁵ ufc/g / cfu/g
Bolores e leveduras/ Yeasts and molds/ Les moisissures et la levures	1,0x10 ⁴ ufc/g / cfu/g
Enterobacteriaceae/ Enterobacteriaceae/ Entérobactéries	10 ² – 10 ⁴ ufc/g / cfu/g
E. Coli	10 ufc/g / cfu/g
Staphylococcus aureus	100 ufc/g / cfu/g
Salmonella/ Salmonella/ Salmonelle	Ausência em 25 g/ Absence in 25g/ Absence dans 25 g
Pesticidas/ Pesticides/ Pesticides	De acordo com a legislação Europeia/ In agreement with EU regulation/ Conformément à la réglementation de l'EU
Metais Pesados/ Heavy metals/ Métaux lourds	De acordo com a legislação Europeia/ In agreement with EU regulation/ Conformément à la réglementation de l'EU

De acordo com: ISO4833, 4831, 4832, 6888, 7954, 7932, 6579, Regulamento (CE) Nº 1881/2006 e revisões subsequentes;

In agreement with: ISO 4833, 4831-4832, 6888, 7954, 7932, 6579, Regulation (CE) Nº1881/2006 and subsequent revisions.

Selon la norme: ISO 4833, 4831-4832, 6888, 7954, 7932, 6579, Règlement (CE) Nº1881/2006 et les révisions ultérieures.

Declaração Nutricional / Nutritional declaration/ Déclaration Nutritionnelle

	Por 100g de produto Per 100g of product Pour 100g de produit	Por 50g de produto Per 50g of product Pour 50g de produit	*DR/**VRN *RI/**NRV *AR/**VRN
--	---	--	--

	Ficha Técnica / Technical Sheet/ Fiche technique	Código/Code:	FTI.88
		Revisão/Revision/Revisión:	05
	Super Pequeno-Almoço Aveia, trigo sarraceno e sementes de chia, Banana e manteiga de amendoim/ Super Breakfast Oat, Buckwheat and Chia Seeds, Banana and Peanut Butter/ Super Petit Déjeuner Avoine, Sarrasin et graines de chia, Banane et Purée de Cacahuète	Data/ Date:	04.04.2023
		Página/Page:	4 de 7

Energia/ Energy/ Énergie (kJ/ kcal)	1711/408	864/206	*10%
Lípidos/ Fat/ Matières grasses (g)	14	7	*10%
Dos quais saturados/of which saturates/ Dont acides gras saturés(g)	2,5	1,3	*6,5%
Dos quais monoinsaturados/of which monounsaturated fatty acids/ Dont acides gras monoinsaturés(g)	4,9	2,5	-
Dos quais polinsaturados/of which polyunsaturated fatty acids/ Dont acides gras polinsaturés(g)	6,5	3,3	-
Hidratos de Carbono/ Carbohydrates/ Glucides (g)	51	26	*10%
Dos quais açúcares/of which sugars/ Dont sucres (g)	12	6	*6,7%
Fibra/ Fibre/ Fibres alimentaires (g)	11	5,5	-
Proteínas/ Proteins/ Protéines (g)	14	7	*14%
Sal/ Salt/ Sel (g)	0	0	*0%

*Dose de referência para um adulto médio (8400kJ/2000kcal) / *Reference Intake of an average adult (8400 kJ/ 2000 kcal)/ * Apports quotiens de référence pour un adulte (8400 kJ/ 2000 kcal)

**Valores de referência do Nutriente/ **Nutrient Reference Value/ ** Valeur Nutritionnelle de référence

Minerais/ Minerals/ Minéraux:

	Por 100g de produto Per 100g of product Pour 100g de produit	Por 50g de produto Per 50g of product Pour 50g de produit	*DR/**VRN *RI/**NRV *AR/**VRN
Manganês/ Manganese/ Manganèse (mg)	2,7 **135%	1,4	**70%
Magnésio/ Magnesium/ Magnésium (mg)	158 **42%	79	**21%
Ferro/ Iron/ Fer (mg)	3,5 **25%	1,8	**13%

*Dose de referência para um adulto médio (8400kJ/2000kcal) *Reference Intake of an average adult (8400 kJ/ 2000 kcal)/ * Apports quotiens de référence pour un adulte (8400 kJ/ 2000 kcal)

**Valores de referência do Nutriente/ **Nutrient Reference Value/ ** Valeur Nutritionnelle de référence

	Ficha Técnica / Technical Sheet/ Fiche technique	Código/Code:	FTI.88
		Revisão/Revision/Revisión:	05
	Super Pequeno-Almoço Aveia, trigo sarraceno e sementes de chia, Banana e manteiga de amendoim/ Super Breakfast Oat, Buckwheat and Chia Seeds, Banana and Peanut Butter/ Super Petit Déjeuner Avoine, Sarrasin et graines de chia, Banane et Purée de Cacahuète	Data/ Date:	04.04.2023
		Página/Page:	5 de 7

Alegações Nutricionais/ Nutritional Claims/ Allégations Nutritionnel:

Alto teor em manganês, magnésio e fibra.

Fonte de proteínas e ferro.

High manganese, magnesium and fibre.

Source of protein and iron.

Riche en manganèse, magnésium et fibres.

Source de protéines et fer.

Informações adicionais/ Additional information/ Information additionnel:

	Sim/ Yes/ Oui	Não/ No/ Non
Adequado a vegans/ Suitable for vegans/ Convient aux végétaliens	X	
Biológico / Organic/ Biologique	X	
Sem açúcar adicionado/ No added sugars/ Sans sucre ajouté	X	
Tem baixo teor em sal/ Has low salt content/ Faible teneur en sel	X	

4. Características da embalagem/ Packaging / Caractéristiques de l'emballage

¹Embalagem de 360g/Embalagem de aptidão alimentar: Frente - MattOPP/PE; Trás - MattOPP/MetPet/mic PE
 Embalagem de 1Kg/Embalagem de aptidão alimentar: Frente - MattOPP/PE; Trás - MattOPP/MetPet/mic PE
 360g pack/ Food grade: Front MattOPP/ PE; Back MattOP P/MetPet/mic PE
 1kg pack/ Food grade: Front MattOPP/ PE; Back MattOPP/MetPet/mic PE
 Emballage de 360g/ Emballage de conditionnement: Face - MattOPP/PE; Dos - MattOPP/MetPet/mic PE
 Emballage de 1kg/ Emballage de conditionnement: Face - MattOPP/PE; Dos - MattOPP/MetPet/mic PE

²Embalagem de 360g/Embalagem de aptidão alimentar: PE mate/ PE branco EVOH PE (Reciclável)
 Embalagem de 3kg/Embalagem de aptidão alimentar: PE mate/ PE branco EVOH PE (Reciclável)
 360g pack/ Food grade: PE mate/ PE white EVOH PE (Recyclable)
 3kg pack/ Food grade: PE matt/LLDPE white (Recyclable)
 Emballage de 360g/ Emballage de conditionnement: PE mat/ PE blanc EVOH PE (Recyclable)
 Emballage de 3kg/ Emballage de conditionnement: PE mat/ PE blanc EVOH PE (Recyclable)

5. Condições de transporte e distribuição/ Transportation and distribution conditions/ Conditions de transport et de distribution

Transporte em veículo fechado à temperatura ambiente.

Transport in closed vehicle at room temperature.

Transport dans un véhicule fermé à température ambiante.

	Ficha Técnica / Technical Sheet/ Fiche technique	Código/Code:	FTI.88
		Revisão/Revision/Revisión:	05
	Super Pequeno-Almoço Aveia, trigo sarraceno e sementes de chia, Banana e manteiga de amendoim/ Super Breakfast Oat, Buckwheat and Chia Seeds, Banana and Peanut Butter/ Super Petit Déjeuner Avoine, Sarrasin et graines de chia, Banane et Purée de Cacahuète	Data/ Date:	04.04.2023
		Página/Page:	6 de 7

6. Menções de rotulagem / Labelling claims/ Mentions d'étiquetage

Menções/ Claims/ Mentions	
Contactos do produtor/ Product contact/ Contacts producteurs	De acordo com o ponto 1/ According to point 1/ Selon le point 1
Denominação de venda / Denomination/ Denomination de vente	Super Pequeno-Almoço Aveia, trigo sarraceno e sementes de chia, Banana e manteiga de amendoim/ Super Breakfast Oat, Buckwheat and Chia Seeds, Banana and Peanut Butter/ Super Petit Déjeuner Avoine, Sarrasin et graines de chia, Banane et Beurre de Cacahuète
Lista de ingredientes e alergénios/ Ingredients list and allergens/ Liste d'ingrédients et allergènes	De acordo com o ponto 2 (ingredientes e alergénios) /According to point 2 (ingredients and allergens)/ Selon le point 2 (ingrédients et allergènes)
Data limite de consumo/ Shelf-life/ Date d'expiration	De acordo com o ponto 2 (Conservação e validade) / According to point 2 (Preservation and shelf-life)/ Selon le point 2 (Conservation et validité)
Lote/ Batch/ Lot	-
Símbolos/ Symbols/ Symboles	"Ponto Verde" / "Green point" / "Point vert" "Colocar em contentor adequado" / "Place in suitable container" / "Mettre dans un récipient approprié" "Embalagem própria para conter produtos alimentares" / Food grade pack/ "Propre emballage pour contenir des produits alimentaires"

7. Certificações / Certifications/ Certifications

Produto Biológico (Certiplanet PT-BIO-04)/ Isento de glúten (AOECS –OATS-PT-006-215) / Vegan (Vegan Society) Organic product (Certiplanet PT-BIO-04) / Gluten free (AOECS –OATS-PT-006-215) / Vegan (Vegan Society) Produit biologique (Certiplanet PT-BIO-04) / Sans gluten (AOECS –OATS-PT-006-215) / Vegan (Vegan Society)

8. Rastreabilidade/ Traceability/ Traçabilité

Número do lote encontra-se inscrito na embalagem/ The batch is in the pack/ Le numéro de lot est sur l'emballage. O lote tem o formato L0000PAaamm/The batch format is: L0000PAaamm /Le lot a le format de L0000PAaamm Exemplo/Example/Exemple: L4567PA2112 21 – ano/year/an

	Ficha Técnica / Technical Sheet/ Fiche technique	Código/Code:	FTI.88
		Revisão/Revision/Revisión:	05
	Super Pequeno-Almoço Aveia, trigo sarraceno e sementes de chia, Banana e manteiga de amendoim/ Super Breakfast Oat, Buckwheat and Chia Seeds, Banana and Peanut Butter/ Super Petit Déjeuner Avoine, Sarrasin et graines de chia, Banane et Purée de Cacahuète	Data/ Date:	04.04.2023
		Página/Page:	7 de 7

12 – mês/month/mois

4567 - código sequencial/sequential code/code séquentiel