



CM de Mira

Ementa de 5 a 9 de Dezembro de 2016

			Energia (kJ)*	Energia (kcal)*	Gordura Total (g)*	Saturados (g)*	Açúcar (g)*	Sal (g)*	HC (g)/prato
2ª	Sopa	Espinafres	204	49	1,9	0,3	2,0	0,2	12
	Prato	Massa espiral com ovo mexido, salsicha, ervilha, milho e cenoura	719	172	5,8	1,5	1,7	0,2	51
	Sobremesa	Fruta	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0	-
3ª	Sopa	Feijão-verde	200	48	1,7	0,3	2,3	0,1	14
	Prato	Pescada no forno com arroz de cenoura e salada de alface e couve-roxa	522	125	4,2	0,5	1,2	1,3	40
	Sobremesa	logurte de aromas	291	71	1,6	0,9	10,1	0,1	-
4ª	Sopa	Creme de cenoura com courgette	207	49	1,9	0,3	2,0	0,2	12
	Prato	Ranchinho com legumes (cubinhos de porco, cenoura, couve coração, grão e macarronete)	664	159	3,5	0,7	2,0	0,1	67
	Sobremesa	Fruta	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0	-
5ª	Sopa								
	Prato	Feriado							
	Sobremesa								
6ª	Sopa	Feijão-branco com couve	474	113	2,1	0,3	2,3	0,2	30
	Prato	Hambúrguer de aves com molho de cogumelos, arroz branco e salada de alface e cenoura	597	142	5,2	1,2	1,3	0,8	57
	Sobremesa	Fruta	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0	-

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

* Declaração Nutricional por 100g/ ml de produto

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados

Sobremesa	HC (g) /prato
Maçã	23
Pera	16
Laranja	15
Banana	33
logurte	17
Pudim	38
Gelatina	23