



# CM de Mira

Ementa de 12 a 16 de Dezembro de 2016

			Energia (kJ)*	Energia (kcal)*	Gordura Total (g)*	Saturados (g)*	Açúcar (g)*	Sal (g)*	HC (g)/prato
2ª	Sopa	Creme de legumes	328	78	3,1	0,4	2,5	0,1	12
	Prato	Douradinhos no forno com arroz de legumes (cenoura e ervilha)	815	195	5,8	0,2	0,8	0,8	66
	Sobremesa	Fruta	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0	-
3ª	Sopa	Lombardo	205	49	1,8	0,3	2,1	0,0	12
	Prato	Frango estufado à primaveril (feijão-verde e cenoura) com esparguete	532	127	2,2	0,4	2,0	0,2	48
	Sobremesa	logurte de aromas	291	71	1,6	0,9	10,1	0,1	-
4ª	Sopa	Grão com alho francês	493	118	2,8	0,4	2,5	0,2	33
	Prato	Medalhões de pescada no forno com puré de batata e salada de alface e beterraba	320	76	1,3	0,2	1,5	0,2	38
	Sobremesa	Fruta	238	57	0,0	0,0	13,0	0,0	-
5ª	Sopa	Lombardo com cenoura	215	51	1,9	0,3	1,9	0,2	11
	Prato	Feijoada saloia (cubinhos de porco aos cubos, lombardo, cenoura e feijão-branco) com arroz	594	142	2,5	0,6	1,5	0,2	69
	Sobremesa	Gelatina	389	93	0,0	0,0	22,0	0,0	-
6ª	Sopa	Brócolos	260	62	2,4	0,3	2,3	0,2	13
	Prato	Atum à primaveril com massa espiral e cenoura ralada e alface	516	123	2,9	0,6	2,0	0,8	39
	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