Ementa

CM MIRA
Semana de 27 de novembro a 1 de dezembro de 2017
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alface	208	50	0,7	0,1	9,1	0,5	1,5	0,1
Prato	Bifinhos de porco de cebolada, com arroz primaveril e salada de alface	702	168	4,7	1,1	17,8	0,4	13,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	Pão de mistura com manteiga, Sumo de fruta e fruta da época[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14]	390	93	2,6	1,3	15,8	6,9	1,5	0,3

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	214	51	0,7	0,1	9,5	0,6	1,3	0,1
Prato	Saladinha de filete de cavala com massa espiral, milho, cenoura e ervilha[1,3,4,6]	827	198	8,2	0,6	16,4	0,2	14,3	2,0
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Pão de mistura com fiambre, leite simples e bolacha Maria[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14]	550	131	2,7	1,3	21,3	4,6	5,2	0,7

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes[1,3,5,6,7,8,12]	170	40	1,0	0,2	6,7	1,0	1,1	0,1
Prato	Arroz de aves no forno e salada de alface e milho	718	172	4,0	1,1	18,5	0,1	14,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	Pão de mistura com doce logurte sólido e fruta da época[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14]	473	113	1,1	0,5	22,6	10,4	2,9	0,3

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres[1,3,5,6,7,8,12]	175	42	1,1	0,2	6,6	0,8	1,2	0,2
Prato	Pescada cozida com batata e brócolos[4]	337	80	0,5	0,1	11,5	0,0	7,1	0,2
Sobremesa	logurte aroma[7]	337	80	1,4	1,0	13,3	12,0	3,5	0,1
Lanche	Pão de mistura com queijo, Sumo de fruta e bolacha Maria[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14]	576	137	3,6	2,1	20,9	4,1	4,8	0,5

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato	*Feriado*								
Sobremesa									
Lanche									

Sabia que…

O alho-francês, também conhecido como alho-porro, pertence á família das cebolas, dos alhos e das chalotas. É uma boa fonte de carotenóides, vitamina A, C, potássio, fósforo e cálcio. O seu consumo beneficia: A eliminação do ácido úrico, artrite reumatoide, pois tem propriedades anti-inflamatórias.

Vânia Ribeiro-As 5 cores da cozinha saudável

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas