Ementa

CM MIRA

Semana de 18 a 22 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 couve lombarda[1,3,5,6,7,8,12]	176	42	1,0	0,2	6,9	0,8	1,2	0,2
Prato	Empadão de atum e salada de alface e pepino[1,3,4,5,6,7,8,12]	425	101	4,1	0,7	9,3	0,1	6,6	0,7
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes[1,3,5,6,7,8,12]	170	40	1,0	0,2	6,7	1,0	1,1	0,1
Prato	Almôndegas de aves no forno com esparguete e macedónia de legumes[1,3,6,12]	598	142	1,5	0,3	17,5	0,7	14,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos[1,3,5,6,7,8,12]	185	44	1,1	0,2	7,2	0,5	1,2	0,2
Prato	Lombinhos de pescada no forno com batata alourada e salada mista[4]	348	83	1,0	0,1	11,3	0,1	7,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época ou gelatina[1,3,6,7,8,12]	411	97	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão branco e abóbora[1,3,5,6,7,8,12]	311	74	1,1	0,2	12,2	1,0	3,6	0,2
Prato	Strogonoff de porco com massa espiral, cogumelos e cenoura salteada[1,7]	680	162	6,9	2,4	12,8	1,1	12,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas[1,3,5,6,7,8,12]	191	46	1,0	0,2	7,5	0,8	1,4	0,1
Prato	Salmão gratinado com arroz de legumes (cenoura e ervilhas)[1,3,4,6,7,8,11,12,13]	1116	267	15,1	2,8	20,3	0,3	11,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Dica:

"O Natal não se restringe apenas aos dias 24 e 25 de dezembro, podendo começar mais cedo e terminar no dia de Reis. Nesta época do ano, o consumo alimentar altera-se frequentemente. Comer para celebrar a vida deve incluir a alegria dos sabores e do convívio. Mas também os saberes ou a sabedoria que permite juntar saúde com prazer à mesa." http://nutrimento.pt

ALERGÉNIOS EM RODAPÉ

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