



# Ementa

CM MIRA

Semana de 1 a 5 de outubro de 2018

Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de couve lombarda <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	185	44	1,0	0,2	6,9	0,8	1,2	0,2
Prato	Empadão de atum e salada de alface e pepino <sup>1,3,4,5,6,7,8,12</sup>	425	101	4,1	0,7	9,3	0,1	6,6	0,7
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	Pão de mistura com manteiga, logurte sólido e bolacha Maria <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	875	208	6,2	3,4	32,1	8,3	5,2	0,7
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	178	42	1,0	0,2	6,7	1,0	1,1	0,1
Prato	Almôndegas de aves no forno com esparguete e macedônia de legumes <sup>1,3,6,12</sup>	601	142	1,5	0,3	17,5	0,7	14,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	Pão de mistura com fiambre, sumo de fruta e Fruta da época <sup>1,3,5,6,7,8,11</sup>	348	82	0,9	0,2	15,8	6,3	2,1	0,4
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de brócolos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	192	46	1,1	0,2	7,2	0,5	1,2	0,2
Prato	Lombinhos de pescada no forno com batata alourada e salada mista <sup>4</sup>	356	84	1,0	0,1	11,3	0,1	7,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Pão de mistura com doce de morango, Leite simples e bolacha Maria <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	574	136	2,4	1,1	23,5	4,4	4,7	0,5
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de feijão branco e abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	340	81	1,1	0,2	12,2	1,0	3,6	0,2
Prato	Bifinhos de porco com arroz e legumes salteados	696	165	4,6	1,1	17,5	0,6	12,8	0,2
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	411	97	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8
Lanche	Pão de mistura com queijo, sumo de fruta e fruta da época <sup>1,3,5,6,7,8,11</sup>	407	96	2,3	1,3	15,1	6,2	3,1	0,3
<b>Sexta</b>									
Sopa									
Prato									
Sobremesa									
Lanche									
<b>Feriado</b>									



Ervas aromáticas como aliado na cozinha:  
 "a utilização de ervas aromáticas poderá influenciar a saúde de forma duplamente positiva. Não só conferem sabor, aroma e cor às refeições, permitindo a redução de adição de sal, como são fornecedores de fibra, vitaminas (A, C e complexo B), minerais (cálcio, fósforo, sódio, potássio e ferro), e são excelentes fontes de compostos antioxidantes naturais."  
 Nutriciência à mesa



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. 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