



Ementa

CM MIRA

Semana de 4 a 8 de março de 2019

Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de macedónia	227	54	0,8	0,1	9,6	1,1	1,4	0,1
Prato	Empadão de atum e salada de alface ^{1,3,4,5,6,7,8,12}	479	114	4,9	0,8	10,7	0,2	6,5	0,7
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Pão de mistura com manteiga, iogurte sólido e bolacha Maria ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	762	184	6,5	3,7	25,5	8,4	5,0	0,6
Terça									
Sopa	Sopa de couve lombarda	225	53	0,8	0,1	9,4	1,1	1,4	0,1
Prato	Frango assado com massa espiral e legumes salteados ^{1,3,12}	752	178	5,6	1,0	16,2	1,1	14,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	Cereais, leite simples e fruta da época ^{1,5,6,7,8}	345	82	1,5	0,7	13,9	7,6	2,6	0,1
Quarta									
Sopa	Sopa de curgete	215	51	0,8	0,1	8,9	1,0	1,4	0,1
Prato	Saladinha de paloco com feijão frade, batata e ovo cozido ^{3,4}	586	139	2,8	0,5	17,4	1,2	10,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Pão de mistura com queijo, sumo de fruta e bolacha Maria ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	466	112	2,9	1,7	17,6	4,4	3,9	0,4
Quinta									
Sopa	Sopa de brócolos	227	54	0,9	0,1	9,3	1,1	1,5	0,1
Prato	Macarronada de carnes (porco, frango, feijão vermelho, repolho, cenoura e macarronete) ^{1,3,6,7,14}	966	230	6,9	1,8	25,3	0,9	15,8	0,3
Sobremesa	Pudim flan ⁷	401	98	1,4	0,8	18,5	17,3	2,9	0,2
Lanche	Pão de mistura com marmelada, leite simples e fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	326	79	1,2	0,6	13,9	9,3	2,6	0,2
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão vermelho e repolho	297	70	0,9	0,1	12,5	1,2	2,6	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura e salada de pepino e tomate ⁴	614	146	3,7	0,5	18,2	0,8	9,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	Pão de mistura com fiambre iogurte sólido e bolacha Maria ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	630	152	2,8	1,5	25,3	8,0	5,7	0,7



É Carnaval!

O Carnaval de Torres Vedras arrega-se de ser o mais português dos carnavais. Matrafonas, Zés Pereiras e cabeçudos desfilam pelas ruas. As referências à existência do Carnaval vêm do tempo de D. Sebastião, numa alusão a uns jovens que pregavam partidas com um galo.



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijã, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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 inofensivos.

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