

Itaú Ementa

CM MIRA

Semana de 8 a 12 de outubro de 2018

Almoço



| Segunda | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-----------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12} | 193 | 46 | 1,1 | 0,2 | 7,3 | 0,9 | 1,2 | 0,1 |
| Prato | Hambúrguer de aves com esparguete e salada de milho e tomate ^{1,3,6} | 783 | 186 | 4,5 | 0,1 | 22,1 | 0,7 | 13,9 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |
| Lanche | Pão de mistura com manteiga, logurte sólido e bolacha Maria ^{1,3,5,6,7,8,11,12} | 875 | 208 | 6,2 | 3,4 | 32,1 | 8,3 | 5,2 | 0,7 |
| Terça | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
| Sopa | Creme de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12} | 189 | 45 | 1,0 | 0,2 | 7,7 | 0,7 | 1,0 | 0,2 |
| Prato | Filete de pescada no forno com arroz de cenoura e salada de alface ⁴ | 585 | 139 | 2,4 | 0,4 | 17,3 | 0,5 | 11,4 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Lanche | Pão de mistura com fiambre, sumo de fruta e Fruta da época ^{1,3,5,6,7,8,11} | 348 | 82 | 0,9 | 0,2 | 15,8 | 6,3 | 2,1 | 0,4 |
| Quarta | | 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} | 178 | 42 | 1,0 | 0,2 | 6,7 | 1,0 | 1,1 | 0,1 |
| Prato | Ranchinho de porco e frango com macarrão, cenoura, grão e couve lombarda ^{1,3,6,7} | 864 | 206 | 7,1 | 2,1 | 19,0 | 1,4 | 14,5 | 0,5 |
| Sobremesa | Fruta da época | 201 | 48 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Lanche | Pão de mistura com doce de morango, Leite simples e bolacha Maria ^{1,3,5,6,7,8,11,12} | 574 | 136 | 2,4 | 1,1 | 23,5 | 4,4 | 4,7 | 0,5 |
| Quinta | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
| Sopa | Sopa de feijão com couve | 297 | 71 | 0,9 | 0,1 | 12,2 | 0,6 | 2,8 | 0,1 |
| Prato | Saladinha de paloco com batata, grão e macedónia de legumes ⁴ | 370 | 87 | 0,5 | 0,1 | 11,4 | 0,2 | 8,5 | 6,1 |
| Sobremesa | Pudim de caramelo ⁷ | 521 | 123 | 1,3 | 0,7 | 25,2 | 19,7 | 2,7 | 0,3 |
| Lanche | Pão de mistura com queijo, sumo de fruta e fruta da época ^{1,3,5,6,7,8,11} | 407 | 96 | 2,3 | 1,3 | 15,1 | 6,2 | 3,1 | 0,3 |
| Sexta | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
| Sopa | Sopa de nabiças ^{1,3,5,6,7,8,12} | 189 | 45 | 1,1 | 0,2 | 7,2 | 0,9 | 1,1 | 0,2 |
| Prato | Frango guisado com arroz e salada de alface e cenoura ¹² | 649 | 154 | 3,0 | 0,6 | 17,5 | 0,5 | 13,2 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Lanche | Pão de mistura com manteiga, logurte sólido e bolacha Maria ^{1,3,5,6,7,8,11,12} | 875 | 208 | 6,2 | 3,4 | 32,1 | 8,3 | 5,2 | 0,7 |



Leguminosas como super alimento:

"as leguminosas constituem uma fonte de proteína, são ricas em fibra, fornecedores de cálcio, ferro, zinco, folato, vitaminas do complexo B e são também um alimento económico e versátil na culinária, e que representa potencial para fomentar a agricultura sustentável!"
Nutriciênciã 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: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijã, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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

