



Ementa

CM MIRA

Semana de 11 a 15 de março de 2019

Almoço



| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de cenoura | 227 | 54 | 0,9 | 0,1 | 9,6 | 0,9 | 1,4 | 0,1 |
| Prato | Almôndegas de aves no forno com arroz e macedónia de legumes ^{1,6,12} | 789 | 188 | 7,4 | 2,7 | 21,8 | 0,6 | 8,1 | 0,7 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de grão com couve | 303 | 72 | 1,1 | 0,1 | 12,1 | 1,3 | 2,4 | 0,1 |
| Prato | Abrótea (no forno) com batata, brócolos e cenoura ⁴ | 342 | 81 | 1,3 | 0,2 | 9,8 | 1,0 | 7,1 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Caldo verde ^{1,3,6,7} | 267 | 63 | 1,7 | 0,4 | 9,7 | 0,8 | 1,9 | 0,2 |
| Prato | Frango estufado com esparguete e salada de alface ^{1,3} | 732 | 173 | 4,0 | 0,7 | 18,8 | 0,8 | 15,1 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta da época | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de couve-flor | 223 | 53 | 0,8 | 0,1 | 9,1 | 1,3 | 1,6 | 0,1 |
| Prato | Douradinhos de pescada no forno com arroz de feijão e salada de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14} | 887 | 211 | 4,1 | 0,5 | 34,7 | 1,9 | 7,5 | 0,5 |
| Sobremesa | Gelatina de tutti-frutti ^{1,3,6,7,8,12} | 476 | 112 | 0,3 | 0,0 | 24,7 | 24,7 | 2,7 | 0,9 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de couve portuguesa | 228 | 54 | 0,9 | 0,1 | 9,5 | 1,3 | 1,4 | 0,1 |
| Prato | Ranchinho de porco e frango com macarrão, cenoura, grão e couve lombarda ^{1,3} | 823 | 195 | 5,7 | 1,4 | 21,2 | 1,4 | 12,9 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |



Água

O corpo humano tem mais de 60 por cento de água, ou seja, esta constitui o componente principal das nossas células. Trata-se de uma substância fundamental para funcionamento do organismo, pois participa na regulação térmica, na elaboração das secreções digestivas, na reparação e construção dos tecidos, na transferência dos nutrientes e na eliminação das impurezas.

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, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, 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 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

