



Ementa

CM MIRA

Semana de 12 a 16 de novembro de 2018

Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de couve lombarda	229	54	0,9	0,1	9,6	1,1	1,4	0,1
Prato	Empadão de atum e salada de alface e pepino ^{1,3,4,5,6,7,8,12}	472	113	4,9	0,8	10,5	0,1	6,4	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, 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 legumes	215	51	0,8	0,1	8,9	1,1	1,4	0,1
Prato	Hambúrguer de aves com macarronete colorido (cenoura, feijão-verde, milho e ervilha) ^{1,3,6,7,14}	783	186	4,5	0,1	20,7	0,8	14,8	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 fiambre, sumo de fruta e fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	269	65	0,6	0,2	12,8	7,0	1,6	0,3
Quarta									
Sopa	Creme de brócolos	231	55	0,9	0,1	9,6	1,1	1,5	0,1
Prato	Lombinhos de pescada assados com arroz de tomate e salada mista ^{2,4}	582	138	3,4	0,5	15,7	0,3	10,9	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 marmelada, leite simples e bolacha Maria ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	493	118	2,3	1,2	20,1	7,6	4,4	0,4
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão branco e abóbora	312	74	0,9	0,1	12,3	1,3	2,8	0,1
Prato	Strogonoff de porco com massa espiral, cogumelos e cenoura salteada ^{1,3,7}	707	168	6,2	2,3	14,7	0,9	13,0	0,3
Sobremesa	Gelatina de laranja ^{1,3,6,7,8,12}	495	117	0,5	0,0	25,4	23,3	2,6	0,9
Lanche	Pão de mistura com queijo, sumo de fruta e fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	312	75	1,6	1,0	12,3	7,0	2,3	0,2
Sexta									
Sopa	Sopa de couve-flor	223	53	0,8	0,1	9,1	1,3	1,6	0,1
Prato	Meia desfeita de peixe com ovo e legumes ^{3,4,12}	454	108	1,9	0,3	13,7	0,9	8,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	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



Sopa como fonte de hortaliças e legumes:

"a sopa corresponde a uma forma saudável e saborosa de confeccionar hortícolas, sendo vantajoso iniciar as refeições principais com um prato de sopa rica em hortaliças e legumes."

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: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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