



Itau Ementa

CM MIRA

Semana de 13 a 17 de novembro de 2017

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}	185	44	1,1	0,2	7,3	0,9	1,2	0,1
Prato	Esparguete à Bolonhesa e salada de milho e tomate ^{1,3}	879	209	8,2	2,5	21,8	1,0	11,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
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}	185	44	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	581	139	2,4	0,4	17,3	0,5	11,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época ou iogurte ⁷	337	80	1,4	1,0	13,3	12,0	3,5	0,1
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}	170	40	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}	842	201	7,1	2,1	19,0	1,4	14,5	0,5
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão com couve	290	69	0,9	0,1	12,2	0,6	2,8	0,1
Prato	Saladinha de paloco com batata, grão e macedónia de legumes ⁴	375	89	0,5	0,0	11,3	0,1	9,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
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}	181	43	1,1	0,2	7,2	0,9	1,1	0,2
Prato	Frango guisado com arroz e salada de alface e cenoura ¹²	646	154	3,0	0,6	17,5	0,5	13,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Dica...

A melhor forma de comer os vegetais é no seu estado natural cru, pois o calor acaba por destruir certos nutrientes (como é o caso de algumas vitaminas). As saladas podem ser muito ricas do ponto de vista nutricional e são perfeitas para comer na Primavera e no Verão, altura em que o no nosso corpo pede alimentos frescos, crus e ricos em água.

Vânia Ribeiro-As 5 cores da cozinha saudável

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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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