

Itau Ementa

CM MIRA

Semana de 14 a 18 de janeiro de 2019

Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de cenoura e repolho	215	51	0,8	0,1	8,9	1,2	1,4	0,1
Prato	Bifinhos de porco de cebolada, com arroz primavera e salada de alface ⁸	718	171	4,9	0,9	19,8	2,8	11,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão-verde	229	54	0,9	0,1	9,6	1,2	1,4	0,1
Prato	Saladinha de salmão com massa espiral, milho, cenoura e ervilha ^{1,3,4}	775	183	1,6	0,3	29,0	1,4	12,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de legumes	221	52	0,8	0,1	9,2	1,1	1,4	0,1
Prato	Arroz de aves no forno e salada de alface e milho ⁷	789	188	6,6	2,2	16,3	0,2	15,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de espinafres	223	53	0,9	0,1	9,2	1,1	1,5	0,1
Prato	Pescada cozida com batata cozida, ovo e brócolos ^{3,4}	369	87	1,7	0,4	8,9	0,7	8,7	0,3
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	444	104	0,0	0,0	23,6	23,4	2,5	0,9
Sexta									
Sopa	Sopa de couve portuguesa	228	54	0,9	0,1	9,5	1,3	1,4	0,1
Prato	Bife de peru grelhado com esparguete e salada de alface e pepino ^{1,3}	681	160	1,4	0,3	19,0	0,9	17,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Amora

A amora silvestre encontra-se facilmente durante o verão, em todo o hemisfério setentrional, mas existem também pequenas plantações de amora. A amoreira negra, de frutos grande, é cultivado sobretudo na Inglaterra e na costa americana do pacífico, mas também se pode encontrar em Portugal. As amoras comem-se frescas e bem maduras. De sabor acidulado, são muito utilizadas na confeção de doces e bebidas refrescantes.

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, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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

