



Ementa

CM MIRA

Semana de 15 a 19 de outubro de 2018

Almoço



| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12} | 181 | 43 | 1,0 | 0,2 | 7,0 | 1,0 | 1,1 | 0,1 |
| Prato | Gratinado de atum com massa espiral e legumes salteados ^{1,3,4,7} | 829 | 197 | 8,2 | 1,6 | 17,8 | 0,7 | 12,0 | 0,9 |
| Sobremesa | Fruta da época | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12} | 181 | 43 | 1,0 | 0,2 | 7,0 | 1,0 | 1,1 | 0,1 |
| Prato | Feijoada à caseira (porco, frango sem enchidos) | 804 | 191 | 5,0 | 1,2 | 22,2 | 1,4 | 11,4 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12} | 180 | 43 | 1,0 | 0,2 | 6,8 | 0,8 | 1,1 | 0,1 |
| Prato | Lombinhos de pescada gratinados com batata cozida, brócolos e cenoura baby ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13} | 355 | 84 | 1,0 | 0,1 | 11,2 | 0,2 | 6,9 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de abóbora e espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12} | 175 | 42 | 0,9 | 0,2 | 7,0 | 0,7 | 1,1 | 0,2 |
| Prato | Frango assado com macarrão, brócolos e cenoura ^{1,3,12} | 557 | 132 | 2,7 | 0,5 | 12,2 | 0,9 | 13,0 | 0,3 |
| Sobremesa | Gelatina ^{1,3,6,7,8,12} | 411 | 97 | 0,0 | 0,0 | 21,8 | 21,6 | 2,3 | 0,8 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de alface ^{1,3,5,6,7,8,12} | 184 | 44 | 1,0 | 0,2 | 6,9 | 0,6 | 1,2 | 0,2 |
| Prato | Abrótea assada com arroz de tomate e salada de alface ⁴ | 593 | 141 | 2,2 | 0,3 | 18,9 | 0,2 | 10,8 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |



Poupe no sal e ganhe saúde!

"a Organização Mundial da Saúde recomenda uma ingestão de sódio inferior a 2000 mg (5 g de sal) por dia para a população. O conteúdo de sódio dos alimentos é bastante variável e depende tanto da fonte alimentar, como nível de transformação que o próprio alimento sofre. Alguns alimentos que sofrem processos de transformação poderão apresentar um conteúdo de sódio mais elevado tais como enchidos, batatas fritas e outros snacks salgados, queijo e fiambre"

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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijá, 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

