

Itau Ementa

CM MIRA

Semana de 15 a 19 de outubro de 2018

Almoço



Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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
Lanche	Pão de mistura com manteiga, logurte sólido e bolacha Maria ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	875	208	6,2	3,4	32,1	8,3	5,2	0,7
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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
Lanche	Pão de mistura com fiambre, sumo de fruta e fruta da época ^{1,3,5,6,7,8,11}	348	82	0,9	0,2	15,8	6,3	2,1	0,4
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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
Lanche	Pão de mistura com doce de morango, Leite simples e bolacha Maria ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	574	136	2,4	1,1	23,5	4,4	4,7	0,5
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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
Lanche	Pão de mistura com queijo, sumo de fruta e fruta da época ^{1,3,5,6,7,8,11}	407	96	2,3	1,3	15,1	6,2	3,1	0,3
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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
Lanche	Pão de mistura com manteiga, logurte sólido e bolacha Maria ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	875	208	6,2	3,4	32,1	8,3	5,2	0,7



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 rija, 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

