

Itau Ementa

CM MIRA

Semana de 17 a 21 de setembro de 2018

Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	188	45	1,0	0,2	7,2	0,6	1,2	0,1
Prato	Empadão de arroz com atum e salada de alface ^{1,4,7}	942	224	7,2	1,5	27,4	0,2	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									
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	185	44	1,0	0,2	6,9	0,8	1,2	0,2
Prato	Frango assado com massa espiral e legumes salteados ^{1,12}	597	142	4,1	0,8	11,7	1,3	13,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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									
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	Douradinhos de pescada (no forno) com arroz de cenoura e salada de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	784	186	3,4	0,4	31,7	1,5	6,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	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									
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	Cubos de porco de cebolada, com esparguete e salada de alface e milho ^{1,3}	890	212	9,5	2,7	17,4	0,9	13,7	0,2
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									
Sopa	Caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	244	58	2,1	0,6	7,6	0,2	1,7	0,3
Prato	Filete de pescada no forno com arroz de ervilhas e salada de pepino e tomate ⁴	580	137	2,4	0,4	17,1	0,3	11,3	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 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



Enriquecer as receitas com cogumelos

"Os cogumelos apresentam um elevado conteúdo em água (mais de 90%), algo que os torna interessantes na promoção da saciedade. Também fornecem fibra, vitaminas do complexo B, e contêm apenas 14 Kcal por 100 g de cogumelos frescos."

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, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremçoço, 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 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

