

Itaú Ementa

CM MIRA

Semana de 18 a 22 de fevereiro de 2019

Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de legumes	215	51	0,8	0,1	8,9	1,1	1,4	0,1
Prato	Gratinado de atum com massa espiral e legumes ^{1,3,4,7}	919	219	9,3	2,1	18,7	0,8	14,3	1,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de alho-francês	223	53	0,8	0,1	9,3	1,2	1,4	0,1
Prato	Feijoada à caseira (porco, frango, feijão branco, repolho e cenoura)	839	200	5,5	1,3	22,4	1,6	12,1	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	215	51	0,8	0,1	8,9	1,0	1,4	0,1
Prato	Lombinhos de pescada gratinados com batata cozida, brócolos e cenoura ^{2,4}	333	78	0,6	0,1	9,6	0,9	8,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de abóbora e espinafres	225	53	0,9	0,1	9,4	1,0	1,4	0,1
Prato	Hambúrguer de aves com macarrão colorido, (cenoura e feijão-verde, ervilhas e milho) ^{1,3,6}	744	177	4,3	0,1	19,7	1,0	13,6	0,2
Sobremesa	Gelatina de ananás ^{1,3,6,7,8,12}	443	104	0,0	0,0	23,6	23,4	2,5	0,9
Sexta									
Sopa	Caldo verde ^{1,3,6,7}	267	63	1,7	0,4	9,7	0,8	1,9	0,2
Prato	Abrótea (no forno) com arroz de tomate e salada de alface ⁴	617	147	3,2	0,5	18,2	0,3	10,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0



Curgete

A curgete é um alimento de reduzido valor energético: 30 calorias (125 KJ), por cem gramas. Contribui muito para a ingestão de minerais, sobretudo com potássio, magnésio e ferro; ácido fólico (vitamina B9) e vitamina C. A curgete coze-se e é utilizada com ou sem pele, como acompanhamento de pratos de carne, em sopas e em purés.



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, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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