



# Ementa

CM MIRA

Semana de 18 a 22 de março de 2019

Almoço



|                |  | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| <b>Segunda</b> |  |         |           |          |             |        |            |           |         |
| Sopa           | Creme de couve lombarda  | 229     | 54        | 0,9      | 0,1         | 9,6    | 1,1        | 1,4       | 0,1     |
| Prato          | Bolinhos de bacalhau com arroz de feijão e brócolos cenoura e couve branca cozida <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup> | 918     | 204       | 8,2      | 1,1         | 30,8   | 0,7        | 4,7       | 0,6     |
| Sobremesa      | Fruta da época   | 201     | 48        | 0,2      | 0,0         | 8,9    | 8,9        | 1,1       | 0,0     |
| <b>Terça</b>   |  |         |           |          |             |        |            |           |         |
| Sopa           | Sopa de legumes  | 215     | 51        | 0,8      | 0,1         | 8,9    | 1,1        | 1,4       | 0,1     |
| Prato          | Frango (estufado) com cogumelos, massa farfalle e salada de alface e cenoura <sup>1</sup>                                  | 685     | 162       | 3,7      | 0,8         | 18,3   | 1,3        | 13,8      | 0,4     |
| Sobremesa      | Fruta da época   | 269     | 64        | 0,5      | 0,1         | 13,4   | 13,4       | 0,2       | 0,0     |
| <b>Quarta</b>  |  |         |           |          |             |        |            |           |         |
| Sopa           | Creme de brócolos  | 231     | 55        | 0,9      | 0,1         | 9,6    | 1,1        | 1,5       | 0,1     |
| Prato          | Lombinhos de pescada assados com arroz de tomate e salada mista <sup>2,4</sup>   | 582     | 138       | 3,4      | 0,5         | 15,7   | 0,5        | 10,9      | 0,3     |
| Sobremesa      | Fruta da época   | 269     | 64        | 0,5      | 0,1         | 13,4   | 13,4       | 0,2       | 0,0     |
| <b>Quinta</b>  |  |         |           |          |             |        |            |           |         |
| Sopa           | Sopa de feijão branco e abóbora  | 312     | 74        | 0,9      | 0,1         | 12,3   | 1,3        | 2,8       | 0,1     |
| Prato          | Strogonoff de porco com massa espiral, cogumelos e cenoura salteada <sup>1,3,7</sup>                                       | 707     | 168       | 6,2      | 2,3         | 14,7   | 0,9        | 13,0      | 0,3     |
| Sobremesa      | Gelatina de laranja <sup>1,3,6,7,8,12</sup>  | 495     | 117       | 0,5      | 0,0         | 25,4   | 23,3       | 2,6       | 0,9     |
| <b>Sexta</b>   |  |         |           |          |             |        |            |           |         |
| Sopa           | Sopa de couve-flor   | 223     | 53        | 0,8      | 0,1         | 9,1    | 1,3        | 1,6       | 0,1     |
| Prato          | Meia desfeita de peixe com ovo e legumes <sup>3,4,12</sup>   | 422     | 100       | 1,6      | 0,3         | 13,0   | 1,1        | 7,6       | 0,2     |
| Sobremesa      | Fruta da época   | 441     | 104       | 0,4      | 0,1         | 21,8   | 19,6       | 1,6       | 0,0     |



## Açum

O açum fresco é um peixe muito saboroso. Pode ser cozido, frito ou grelhado. O açum é rico em proteínas (cerca de 25 por cento da sua composição). Cada cem gramas de peixe cobrem cerca de metade das nossas necessidades diárias de proteínas.

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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

