



# 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
Lanche	Pão de mistura com manteiga, iogurte sólido e bolacha Maria <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	762	184	6,5	3,7	25,5	8,4	5,0	0,6
<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
Lanche	Cereais, leite simples e fruta da época <sup>1,5,6,7,8</sup>	345	82	1,5	0,7	13,9	7,6	2,6	0,1
<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
Lanche	Pão de mistura com queijo, sumo de fruta e bolacha Maria <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	466	112	2,9	1,7	17,6	4,4	3,9	0,4
<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
Lanche	Pão de mistura com marmelada, leite simples e fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	326	79	1,2	0,6	13,9	9,3	2,6	0,2
<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
Lanche	Pão de mistura com fiambre iogurte sólido e bolacha Maria <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	630	152	2,8	1,5	25,3	8,0	5,7	0,7



## Atum

O atum fresco é um peixe muito saboroso. Pode ser cozido, frito ou grelhado. O atum 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

