



Itau Ementa

CM MIRA

Semana de 20 a 24 de novembro de 2017

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	178	43	1,0	0,2	7,1	0,9	1,1	0,1
Prato	Saladinha de atum com massa espiral e legumes salteados ^{1,4,5,6}	637	151	5,4	0,7	16,2	1,5	9,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

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}	174	41	1,0	0,2	7,0	1,0	1,1	0,1
Prato	Feijoada de carne de porco (sem enchidos)	801	192	6,5	1,8	20,8	1,4	11,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

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}	173	41	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}	346	83	1,0	0,1	11,2	0,2	6,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

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}	170	41	0,9	0,2	7,0	0,7	1,1	0,2
Prato	Escalopes de frango no forno com macarrão, brócolos e cenoura ^{1,3,12}	559	133	2,2	0,4	14,5	1,0	12,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

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}	177	42	1,0	0,2	6,9	0,6	1,2	0,2
Prato	Abrótea assada com arroz de tomate e salada de alface ⁴	592	141	2,2	0,3	18,9	0,2	10,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Sabia que...

A abóbora Hokkaido tem baixo índice glicémico e poucas calorias. É rica em betacaroteno e fibras. É um alimento saciante e tem uma acção antioxidante e protetora.

Vânia Ribeiro-As 5 cores da cozinha saudável

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, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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