

Itaú Ementa

CM MIRA

Semana de 21 a 25 de janeiro de 2019

Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de macedónia	227	54	0,8	0,1	9,6	1,1	1,4	0,1
Prato	Empadão de atum e salada de alface ^{1,3,4,5,6,7,8,12}	479	114	4,9	0,8	10,7	0,2	6,5	0,7
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve lombarda	225	53	0,8	0,1	9,4	1,1	1,4	0,1
Prato	Frango assado com massa espiral e legumes salteados ^{1,3,12}	752	178	5,6	1,0	16,2	1,1	14,4	0,3
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	Saladinha de paloco com feijão frade, batata e ovo cozido ^{3,4}	586	139	2,8	0,5	17,4	1,2	10,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de brócolos	227	54	0,9	0,1	9,3	1,1	1,5	0,1
Prato	Macarronada de carnes (porco, frango, feijão vermelho, repolho, cenoura e macarronete) ^{1,3,6,7}	1145	273	10,9	3,3	26,9	0,8	15,6	0,3
Sobremesa	Pudim flan ⁷	401	98	1,4	0,8	18,5	17,3	2,9	0,2
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão vermelho e repolho	297	70	0,9	0,1	12,5	1,2	2,6	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura e salada de pepino e tomate ⁴	614	146	3,7	0,5	18,2	0,8	9,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0



Agrião

Trata-se de uma planta aquática que se encontra frequentemente à beira de riachos, fontes, nascentes, pântanos e outros lugares húmidos. Pode comprar-se durante todo o ano, mas é mais abundante de outubro a abril. O agrião consome-se cru, em saladas e guarnições, ou cozido, sobretudo em sopas.



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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, 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