



CM de Mira

Ementa da Semana 23 a 27 de Janeiro

| | | | Energia (kJ)* | Energia (kcal)* | Gordura Total (g)* | Saturados (g)* | Açúcar (g)* | Sal (g)* | HC (g)/prato |
|----------------|-----------|--|---------------|-----------------|--------------------|----------------|-------------|----------|--------------|
| 2 ^a | Sopa | Alho-francês | 256 | 61 | 2,3 | 0,3 | 2,3 | 0,2 | 12 |
| | Prato | Almôndegas estufadas com esparguete, feijão-verde e cenoura | 545 | 130 | 2,3 | 0,6 | 1,8 | 0,4 | 54 |
| | Sobremesa | Fruta | 238 | 57 | 0,0 | 0,0 | 13,0 | 0,0 | - |
| 3 ^a | Sopa | Feijão-branco com lombardo | 474 | 113 | 2,1 | 0,3 | 2,3 | 0,2 | 30 |
| | Prato | Filetes de abrotea no forno com arroz de ervilhas e salada de alface | 525 | 125 | 2,8 | 0,4 | 1,1 | 0,2 | 40 |
| | Sobremesa | logurte de aromas | 291 | 71 | 1,6 | 0,9 | 10,1 | 0,1 | - |
| 4 ^a | Sopa | Feijão-verde | 200 | 48 | 1,7 | 0,3 | 2,3 | 0,1 | 14 |
| | Prato | Strogonoff de porco com massa espiral, cogumelos e salada de milho e tomate | 618 | 148 | 5,8 | 2,6 | 1,6 | 0,3 | 53 |
| | Sobremesa | Fruta | 238 | 57 | 0,0 | 0,0 | 13,0 | 0,0 | - |
| 5 ^a | Sopa | Caldo-verde | 361 | 86 | 3,6 | 0,5 | 1,7 | 0,0 | 10 |
| | Prato | Paloco à Gomes de Sá (migas, batata aos quartos e ovo) com cenoura ralada | 347 | 83 | 1,3 | 0,2 | 1,7 | 0,1 | 36 |
| | Sobremesa | Pudim | 469 | 112 | 3,0 | 2,3 | 13,9 | 0,4 | - |
| 6 ^a | Sopa | Feijão-verde | 252 | 60 | 2,3 | 0,3 | 2,1 | 0,2 | 12 |
| | Prato | Carne de porco (no forno) com arroz, macedónia de legumes e salada de alface | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta | 238 | 57 | 0,0 | 0,0 | 13,0 | 0,0 | - |

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

* Declaração Nutricional por 100g/ ml de produto

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados

| Sobremesa | HC (g) /prato |
|-----------|---------------|
| Maçã | 23 |
| Pera | 16 |
| Laranja | 15 |
| Banana | 33 |
| logurte | 17 |
| Pudim | 38 |
| Gelatina | 23 |



Por uma vida mais saudável