



CM MIRA

Semana de 24 a 28 de dezembro de 2018

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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, cenoura e couve branca cozida <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	966	215	8,5	1,1	32,8	0,7	4,8	0,7
Sobremesa	Fruta da época	201	48	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									
Prato	<i>Feliz Natal</i>								
Sobremesa									

  

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	0,3	10,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	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	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

  

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor	223	53	0,8	0,1	9,1	1,3	1,6	0,1
Prato	Meia desfeita de peixe (paloco, batata aos cubos e grão) com ovo e couve cozida <sup>3,4,12</sup>	419	99	1,6	0,3	12,8	1,1	7,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

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>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 inofensivos.

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

