



# Ementa

CM MIRA

Semana de 24 a 28 de setembro de 2018

Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	181	43	1,0	0,2	7,0	1,0	1,1	0,1
Prato	Hambúrguer de aves com esparguete e salada de alface e cenoura <sup>1,3,6</sup>	774	184	4,3	0,1	22,1	1,1	13,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de grão com couve <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	247	59	1,2	0,2	9,2	1,1	1,9	0,1
Prato	Abrótea assada com batata cenoura e ervilhas <sup>4</sup>	362	86	0,8	0,1	12,2	0,2	6,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Caldo verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	244	58	2,1	0,6	7,6	0,2	1,7	0,3
Prato	Frango assado com arroz e salada de alface <sup>12</sup>	694	164	3,3	0,6	18,6	0,2	14,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	189	45	1,0	0,2	7,1	1,0	1,3	0,1
Prato	Saladinha de bacalhau com grão, batata e ovo cozido <sup>3,4</sup>	519	123	2,0	0,2	15,4	0,6	9,6	1,7
Sobremesa	logurte <sup>7</sup>	337	80	1,4	1,0	13,3	12,0	3,5	0,1
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	183	44	1,1	0,2	6,6	0,8	1,2	0,2
Prato	Strogonoff de porco com massa espiral, cogumelos e cenoura salteada <sup>1,7</sup>	746	178	7,5	2,6	14,1	1,2	13,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0



O segredo da couve-galega:

"a couve-galega, tipicamente portuguesa, é reconhecida como uma importante fonte de cálcio e também de ferro, vitamina A, vitamina C, folato e potássio, sendo um alimento de elevado valor nutricional e de baixa densidade energética"

Nutriciência à mesa

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>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 rijá, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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

