



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)
Segunda									
Sopa	Creme de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	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 ^{1,3,6}	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
Lanche	Pão de mistura com manteiga, logurte sólido e bolacha Maria ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	875	208	6,2	3,4	32,1	8,3	5,2	0,7
Terça									
Sopa	Sopa de grão com couve ^{1,3,5,6,7,8,12}	247	59	1,2	0,2	9,2	1,1	1,9	0,1
Prato	Abrótea assada com batata cenoura e ervilhas ⁴	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
Lanche	Pão de mistura com fiambre, sumo de fruta e Fruta da época ^{1,3,5,6,7,8,11}	348	82	0,9	0,2	15,8	6,3	2,1	0,4
Quarta									
Sopa	Caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	244	58	2,1	0,6	7,6	0,2	1,7	0,3
Prato	Frango assado com arroz e salada de alface ¹²	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
Lanche	Pão de mistura com doce de morango, Leite simples e bolacha Maria ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	574	136	2,4	1,1	23,5	4,4	4,7	0,5
Quinta									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	189	45	1,0	0,2	7,1	1,0	1,3	0,1
Prato	Saladinha de bacalhau com grão, batata e ovo cozido ^{3,4}	519	123	2,0	0,2	15,4	0,6	9,6	1,7
Sobremesa	logurte ⁷	337	80	1,4	1,0	13,3	12,0	3,5	0,1
Lanche	Pão de mistura com queijo, sumo de fruta e fruta da época ^{1,3,5,6,7,8,11}	407	96	2,3	1,3	15,1	6,2	3,1	0,3
Sexta									
Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	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 ^{1,7}	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
Lanche	Pão de mistura com manteiga, logurte sólido e bolacha Maria ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	875	208	6,2	3,4	32,1	8,3	5,2	0,7



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: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijá, ¹¹Sementes de sésamo, 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

