

# Itau Ementa

CM MIRA

Semana de 25 a 29 de março de 2019

Almoço



Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes	216	51	0,8	0,1	9,0	1,2	1,4	0,1
Prato	Nuggets de frango no forno com arroz branco e alface <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	1115	266	9,1	1,4	35,3	1,9	9,7	1,2
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	Creme de abóbora	232	55	0,9	0,1	10,0	1,1	1,3	0,1
Prato	Saladinha de filete de cavala com massa espiral, cenoura, milho e ervilha <sup>1,3,4,6</sup>	856	204	7,7	0,8	19,6	1,1	13,3	0,6
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes	215	51	0,8	0,1	8,9	1,1	1,4	0,1
Prato	Peru estufado com arroz e salada de alface e cenoura	768	183	7,5	1,9	15,7	0,4	12,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão vermelho	322	77	0,9	0,1	13,5	1,0	3,1	0,1
Prato	Peixe à Lisbonense e salada de alface <sup>1,3,4,5,6,7,9,10</sup>	968	232	14,0	3,8	14,6	0,2	11,6	0,7
Sobremesa	Pudim de caramelo <sup>7</sup>	419	99	1,4	0,8	18,8	15,1	2,9	0,2
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabiças	224	53	0,9	0,1	9,3	1,2	1,4	0,1
Prato	Bifinhos de porco com feijão preto, arroz e salada de couve roxa, milho e cenoura <sup>1,3,6,7</sup>	1104	265	18,8	3,3	12,7	0,6	10,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0



## Couves

As couves são hortaliças originárias da Europa e crescem, de forma espontânea, em algumas ilhas do Mediterrâneo. As mais frequentes em Portugal são a couve-fronchuda ou portuguesa, a couve-galega, o lombardo, o repollo (incluindo o coração-de-boi), a couve-roxa, a couve-de-bruxelas, os brócolos, a couve-flor e a couve-rábano. As couves têm um baixo valor energético, cerca de 30 calorias (125 KJ), por cem gramas. São ricas em vitaminas B e C e em sais minerais.

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>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Tremoço, <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 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

