



# Ementa

CM MIRA

Semana de 25 a 29 de março de 2019

Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
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
Lanche	Pão de mistura com manteiga, iogurte sólido e bolacha Maria <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	762	184	6,5	3,7	25,5	8,4	5,0	0,6
<b>Terça</b>									
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
Lanche	Cereais, leite simples e fruta da época <sup>1,5,6,7,8</sup>	345	82	1,5	0,7	13,9	7,6	2,6	0,1
<b>Quarta</b>									
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
Lanche	Pão de mistura com queijo, sumo de fruta e bolacha Maria <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	466	112	2,9	1,7	17,6	4,4	3,9	0,4
<b>Quinta</b>									
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
Lanche	Pão de mistura com marmelada, leite simples e fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	326	79	1,2	0,6	13,9	9,3	2,6	0,2
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de nabijas	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
Lanche	Pão de mistura com fiambre iogurte sólido e bolacha Maria <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	630	152	2,8	1,5	25,3	8,0	5,7	0,7



### 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-tronchuda 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>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</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 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

