



Itau Ementa

CM MIRA

Semana de 26 a 30 de março 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	Gratinado de atum com massa espiral e legumes salteados ^{1,3,4,7}	829	197	8,2	1,6	17,8	0,7	12,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	Pão de mistura com manteiga, sumo de fruta e bolacha Maria ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	586	139	4,1	2,1	22,3	4,3	2,7	0,5
Terça									
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	Feijoada de carne de porco (sem enchidos)	834	199	6,5	1,8	20,6	1,3	11,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	Pão de mistura com manteiga, sumo de fruta e bolacha Maria ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	586	139	4,1	2,1	22,3	4,3	2,7	0,5
Quarta									
Sopa	Sopa de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	180	43	1,0	0,2	6,8	0,8	1,1	0,1
Prato	Lombinhos de pescada gratinados com batata cozida, brócolos e cenoura baby ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	355	84	1,0	0,1	11,2	0,2	6,9	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 doce de morango, iogurte sólido e fruta da época ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	490	116	1,1	0,5	22,6	10,4	2,9	0,3
Quinta									
Sopa	Creme de abóbora e espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	175	42	0,9	0,2	7,0	0,7	1,1	0,2
Prato	Escalopes de frango no forno com macarrão, brócolos e cenoura ^{1,3,12}	568	135	2,2	0,4	14,5	1,0	12,2	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, pacote de leite e bolacha Maria ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	635	151	4,6	2,7	20,3	4,5	6,6	0,6
Sexta									
Sopa									
Prato									
Sobremesa									
Lanche									



Feijão azuki

"Rico em fibras que ajudam a regular o transito intestinal e que permitem a normalização dos níveis de colesterol no sangue. O molibdénio presente no feijão azuki tem a capacidade de ajudar à desintoxicação do fígado."

Mafalda Rodrigues de Almeida - Superalimentos Refeições com mais vida

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, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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

