



Ementa

CM MIRA

Semana de 26 a 30 de novembro de 2018

Almoço



Segunda		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	Gratinado de atum com massa espiral e legumes ^{1,3,4,7}	919	219	9,3	2,1	18,7	0,6	14,3	1,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês	223	53	0,8	0,1	9,3	1,2	1,4	0,1
Prato	Feijoada à caseira (porco, frango sem enchidos)	839	200	5,5	1,3	22,4	1,5	12,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete	215	51	0,8	0,1	8,9	1,0	1,4	0,1
Prato	Lombinhos de pescada gratinados com batata cozida, brócolos e cenoura baby ^{2,4}	333	78	0,6	0,1	9,6	0,9	8,2	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	Creme de abóbora e espinafres	225	53	0,9	0,1	9,4	1,0	1,4	0,1
Prato	Frango estufado com macarrão, brócolos e cenoura ^{1,3}	658	156	3,5	0,7	16,6	1,2	13,3	0,3
Sobremesa	Gelatina de ananás ^{1,3,6,7,8,12}	443	104	0,0	0,0	23,6	23,4	2,5	0,9
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde ^{1,3,6,7}	267	63	1,7	0,4	9,7	0,8	1,9	0,2
Prato	Abrótea assada com arroz de tomate e salada de alface ⁴	617	147	3,2	0,5	18,2	0,2	10,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0



O padrão alimentar mediterrânico:

"a alimentação mediterrânica é caracterizada pelo predomínio dos produtos vegetais e pelo consumo de azeite como principal fonte de gordura. Também sublinha a importância do peixe em quantidades moderadas, que se associa à prevenção de doenças cardiovasculares, provavelmente devido ao teor de ácidos gordos polinsaturados da série ómega 3"
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, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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