

Itau Ementa

CM MIRA

Semana de 28 de janeiro a 1 de fevereiro de 2019

Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de cenoura	227	54	0,9	0,1	9,6	0,9	1,4	0,1
Prato	Almôndegas de aves no forno com esparguete e macedónia de legumes ^{1,3,6,12}	768	183	6,8	2,7	20,6	1,2	9,0	0,7
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de grão com couve	303	72	1,1	0,1	12,1	1,3	2,4	0,1
Prato	Abrótea (no forno) com batata, brócolos e cenoura ⁴	342	81	1,3	0,2	9,8	1,0	7,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Caldo verde ^{1,3,6,7}	267	63	1,7	0,4	9,7	0,8	1,9	0,2
Prato	Frango estufado com arroz de feijão e salada de alface	792	188	4,5	0,8	22,3	0,2	14,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve-flor	223	53	0,8	0,1	9,1	1,3	1,6	0,1
Prato	Douradinhos de pescada no forno com arroz de cenoura e salada de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	789	187	3,9	0,5	30,9	2,2	6,0	0,5
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti ^{1,3,6,7,8,12}	476	112	0,3	0,0	24,7	24,7	2,7	0,9
Sexta									
Sopa	Sopa de couve portuguesa	228	54	0,9	0,1	9,5	1,3	1,4	0,1
Prato	Ranchinho de porco e frango com macarrão, cenoura, grão e couve lombarda ^{1,3,7,14}	875	208	6,2	1,5	24,3	1,6	12,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0



Arroz

O arroz é uma importante fonte de hidratos de carbono complexos, mais propriamente de amido. Além disso, é rico em proteínas, sendo considerado o cereal com maior qualidade proteica: contém oito aminoácidos essenciais. Não tem glúten, o que faz dele uma excelente opção para as pessoas com doença celíaca (patologia autoimune que afeta os intestinos).

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

