



CM MIRA

Semana de 31 de dezembro de 2018 a 4 de janeiro 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 ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	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 ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	762	184	6,5	3,7	25,5	8,4	5,0	0,6

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato	<i>Feliz Ano Novo</i>								
Sobremesa									
Lanche									

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	0,3	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 marmelada, leite simples e bolacha Maria ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	493	118	2,3	1,2	20,1	7,6	4,4	0,4

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 ^{1,3,4,5,6,7,9,10}	968	232	14,0	3,8	14,6	0,2	11,6	0,7
Sobremesa	Pudim de caramelo ⁷	419	99	1,4	0,8	18,8	15,1	2,9	0,2
Lanche	Pão de mistura com queijo, sumo de fruta e fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	312	75	1,6	1,0	12,3	7,0	2,3	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	Esparguete à bolonhesa e salada mista (alface e cenoura) ^{1,3,12}	930	222	9,6	3,1	20,0	1,2	12,3	0,2
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 ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	762	184	6,5	3,7	25,5	8,4	5,0	0,6



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