



Itaú Ementa

CM MIRA
Semana de 2 a 6 de abril de 2018
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato									
Sobremesa									
<i>Tolerância de Ponto</i>									
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	222	53	0,7	0,1	9,5	0,6	1,3	0,1
Prato	Saladinha de filete de cavala com massa espiral, milho, cenoura e ervilha ⁴	633	151	9,0	1,7	8,9	0,5	8,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	178	42	1,0	0,2	6,7	1,0	1,1	0,1
Prato	Arroz de aves no forno e salada de alface e milho	719	170	4,0	1,1	18,5	0,1	14,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	183	44	1,1	0,2	6,6	0,8	1,2	0,2
Prato	Pescada cozida com batata e brócolos ⁴	346	82	0,5	0,1	11,5	0,0	7,1	0,2
Sobremesa	iogurte aroma ⁷	337	80	1,4	1,0	13,3	12,0	3,5	0,1
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve portuguesa ^{1,3,5,6,7,8,12}	188	45	1,0	0,2	7,2	1,0	1,1	0,2
Prato	Hambúrguer de aves com arroz e salada de milho e tomate ^{1,6}	794	189	4,7	0,1	23,6	0,0	12,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Em 2018 Fomenta o Consumo dos Alimentos Sazonais!

"O alimento sazonal, é um alimento fresco, que se encontra disponível localmente e em condições de maturação adequadas para o consumo. Estes alimentos têm um custo económico e ambiental inferior ao dos alimentos consumidos fora da época."



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



Itaú Ementa

CM MIRA
Semana de 9 a 13 de abril de 2018
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de macedônia ^{1,3,5,6,7,8,12}	188	45	1,0	0,2	7,2	0,6	1,2	0,1
Prato	Empadão de arroz com atum e salada de alface ^{1,4,7}	942	224	7,2	1,5	27,4	0,2	12,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	185	44	1,0	0,2	6,9	0,8	1,2	0,2
Prato	Frango assado com massa espiral e legumes salteados ^{1,12}	597	142	4,1	0,8	11,7	1,3	13,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	Douradinhos de pescada (no forno) com arroz de ervilhas e salada de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	809	192	3,5	0,5	32,4	1,3	6,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época ou gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	411	97	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	Cubos de porco de cebolada, com esparguete e salada de alface e milho ^{1,3}	890	212	9,5	2,7	17,4	0,9	13,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	244	58	2,1	0,6	7,6	0,2	1,7	0,3
Prato	Filete de pescada no forno com arroz de ervilhas e salada de pepino e tomate ⁴	580	137	2,4	0,4	17,1	0,3	11,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Bagas de Goji

"Devido ao seu elevado teor de polifenóis e de outros antioxidantes, podem melhorar a função cognitiva e ainda reforçar o sistema imunitário. Como usar: em saladas, papas, granolas, barras de cereais, batidos de fruta, panquecas, muffins ou waffles."

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



Itaú Ementa

CM MIRA

Semana de 16 a 20 de abril de 2018

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	Rissóis de carne com arroz e salada de alface e cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1025	244	8,9	1,9	35,1	2,4	5,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão com couve ^{1,3,5,6,7,8,12}	247	59	1,2	0,2	9,2	1,1	1,9	0,1
Prato	Abrótea assada com arroz de feijão-verde, cenoura e ervilhas ⁴	594	141	2,1	0,3	18,9	0,6	10,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	244	58	2,1	0,6	7,6	0,2	1,7	0,3
Prato	Nuggets de frango no forno com arroz e salada de alface ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1053	251	8,0	1,2	34,5	1,8	9,3	1,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	189	45	1,0	0,2	7,1	1,0	1,3	0,1
Prato	Saladinha de bacalhau com grão, batata e ovo cozido ^{3,4}	519	123	2,0	0,2	15,4	0,6	9,6	1,7
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	186	44	1,1	0,2	6,7	0,5	1,4	0,1
Prato	Costeletas guisadas com esparguete e salada de milho e tomate ^{1,3,12}	877	209	8,8	2,6	19,3	0,8	12,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Cacau

"Sendo composto por teobromina, que possui um efeito broncodilatador (ajuda a reduzir a tosse), tem uma ação tônica sobre o aparelho circulatório, é estimulante do miocárdio e vasodilatador. Contém também triptofano um aminoácido regulador da síntese de serotonina, hormona que melhora o humor, reduz a ansiedade e o apetite e, como à noite se converte em melatonina, melhora o sono."

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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



Itau Ementa

CM MIRA
Semana de 23 a 27 de abril de 2018
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	185	44	1,0	0,2	6,9	0,8	1,2	0,2
Prato	Empadão de atum e salada de alface e pepino ^{1,3,4,5,6,7,8,12}	425	101	4,1	0,7	9,3	0,1	6,6	0,7
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	178	42	1,0	0,2	6,7	1,0	1,1	0,1
Prato	Almôndegas de aves no forno com esparguete e macedônia de legumes ^{1,3,6,12}	601	142	1,5	0,3	17,5	0,7	14,0	0,3
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	<div><div><div>25 Abril</div><div>Feriado</div></div><div></div></div>								
Prato									
Sobremesa									
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão branco e abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	340	81	1,1	0,2	12,2	1,0	3,6	0,2
Prato	Strogonoff de porco com massa espiral, cogumelos e cenoura salteada ^{1,7}	685	163	6,9	2,4	12,8	1,1	12,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	203	48	1,0	0,2	7,5	0,8	1,4	0,1
Prato	Saladinha de salmão com arroz e legumes ⁴	679	162	6,1	1,1	19,5	0,8	6,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0



Couve roxa

"É rica em vitamina K e antocianinas, que ajudam a melhorar a função cognitiva e a concentração. O seu elevado teor de vitamina C e enxofre ajuda a eliminar radicais livres e ácido úrico, que são as principais causas de artrite, doenças da pele, reumatismo e gota."

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



Itaú Ementa

CM MIRA

Semana de 30 de abril a 4 de maio de 2018

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	193	46	1,1	0,2	7,3	0,9	1,2	0,1
Prato	Hambúrguer de aves com arroz e salada de milho e tomate ^{1,6}	794	189	4,7	0,1	23,6	0,0	12,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato									
Sobremesa									
<div>Feriado</div> <div>10 de Maio</div>									
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	178	42	1,0	0,2	6,7	1,0	1,1	0,1
Prato	Ranchinho de porco e frango com macarrão, cenoura, grão e couve lombarda ^{1,3,6,7}	864	206	7,1	2,1	19,0	1,4	14,5	0,5
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão com couve	297	71	0,9	0,1	12,2	0,6	2,8	0,1
Prato	Saladinha de paloco com batata, grão e macedónia de legumes ⁴	370	87	0,5	0,1	11,4	0,2	8,5	6,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabiças ^{1,3,5,6,7,8,12}	189	45	1,1	0,2	7,2	0,9	1,1	0,2
Prato	Frango guisado com arroz e salada de alface e cenoura ¹²	649	154	3,0	0,6	17,5	0,5	13,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Camu-camu

"Tem uma das concentrações mais elevadas de vitamina C, que tem um papel muito importante no reforço do sistema imunitário através da estimulação do desenvolvimento de glóbulos brancos. Como usar: em batidos de fruta, saladas de fruta, bolos, muffins, panquecas ou scones."

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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



Itaú Ementa

CM MIRA
Semana de 7 a 11 de maio de 2018
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	Frango assado com arroz e salada de alface ¹²	694	164	3,3	0,6	18,6	0,2	14,3	0,3
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 ^{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
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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 peru no forno com macarrão, brócolos e cenoura ^{1,3,12}	542	128	2,1	0,4	11,8	0,8	14,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alface ^{1,3,5,6,7,8,12}	184	44	1,0	0,2	6,9	0,6	1,2	0,2
Prato	Abrótea assada com arroz de tomate e salada de alface ⁴	593	141	2,2	0,3	18,9	0,2	10,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Nozes

"O seu teor de ômega-3 tem mostrado ajudar a melhorar os níveis de tensão arterial e de regeneração óssea. Alguns estudos relacionam o consumo de nozes com a melhoria das capacidades cognitivas, de memória e de estabilidade de humor"

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, ¹³Tremçoço, 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