



Itau Ementa



Município de Valongo Semana de 29 de outubro a 2 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 macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	222	53	1,8	0,3	7,8	0,4	0,9	0,3
Prato	Tesourinhos de pescada no forno com arroz branco ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1119	266	5,6	0,8	45,4	1,3	7,2	0,7
Salada	Brócolos cozidos	133	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	1,0
Sobremesa	Frutas da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		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 feijão vermelho com legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	314	75	1,8	0,3	11,6	0,5	2,7	0,3
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3,6,12}	910	216	5,3	1,2	28,2	1,1	13,2	0,7
Salada	Salada de cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Frutas da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
		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	Sopa de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	214	51	1,8	0,3	7,3	0,8	1,1	0,3
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz branco ⁴	747	177	5,2	0,8	21,0	0,3	11,1	0,5
Salada	Couve-de-bruxelas	208	50	1,4	0,3	4,0	3,1	3,5	1,0
Sobremesa	Gelatina ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	400	94	0,2	0,0	20,8	20,8	2,3	0,7
		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	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sexta		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}	143	34	1,8	0,3	3,5	0,7	0,6	0,2
Prato	Bacalhau gratinado com molho branco ^{1,4,5,6,7}	688	165	8,8	3,2	13,7	0,6	7,5	1,1
Salada	Couve roxa e milho	202	48	0,9	0,0	5,0	2,5	3,7	0,0
Sobremesa	Frutas da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Abóbora

"A abóbora é uma planta proveniente da América Central e pertence à família das cucurbitáceas, a mesma da do melão, melancia e do pepino. Possui um baixo valor energético de apenas 9 Kcal por 100g e vários tipos de carotenóides na polpa do fruto (que lhe dá a cor laranja e amarela) sendo que o beta- caroteno é pigmento predominante. São substâncias com características antioxidantes e no caso do betacaroteno este é convertida parcialmente em vitamina A no organismo."

<http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt>

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

