



Itau Ementa



Município de Valongo Semana de 15 a 19 de outubro 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	Empadão de arroz com atum ^{4,7}	1068	255	10,3	2,8	27,2	0,2	12,8	1,1
Salada	Salada de tomate	95	22	0,3	0,0	3,5	0,0	0,8	0,0
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 legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	202	48	1,7	0,3	6,9	0,8	1,0	0,3
Prato	Strogonoff de porco com macarrão ^{1,7}	827	197	7,0	2,6	20,2	1,2	13,1	0,4
Salada	Salada de couve roxa e milho	249	59	1,5	0,0	5,6	2,0	4,8	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

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja ^{1,3}	265	62	0,5	0,1	9,7	0,0	4,4	0,2
Prato	Filete de alabote no forno com batatas salteadas ⁴	445	105	2,8	0,4	12,4	0,1	7,0	0,3
Salada	Cenoura e ervilhas	156	37	0,1	0,0	5,1	3,3	1,9	1,3
Sobremesa	Pudim de chocolate ou fruta da época ⁷	398	94	1,5	0,9	16,6	14,2	3,2	0,2
		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	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	Frango assado com espirais ¹	789	187	4,7	1,0	18,9	1,2	17,3	0,5
Salada	Couve-de-bruxelas	208	50	1,4	0,3	4,0	3,1	3,5	1,0
Sobremesa	Frutas da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
		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 abóbora e feijão branco ^{1,3,5,6,7,8,12}	218	52	1,8	0,3	4,9	0,5	3,4	0,2
Prato	Sonhos de bacalhau com arroz branco ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1651	396	24,2	2,9	39,6	0,6	4,2	1,1
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	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



Poupe no sal e ganhe saúde!

"a Organização Mundial da Saúde recomenda uma ingestão de sódio inferior a 2000 mg (5 g de sal) por dia para a população. O conteúdo de sódio dos alimentos é bastante variável e depende tanto da fonte alimentar, como nível de transformação que o próprio alimento sofre. Alguns alimentos que sofrem processos de transformação poderão apresentar um conteúdo de sódio mais elevado tais como enchidos, batatas fritas e outros snacks salgados, queijo e fiambre"
Nutriciênciã 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, 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

