



Itau Ementa



Município de Valongo Semana de 10 a 14 de setembro de 2018 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de nabos ^{1,3,5,6,7,8,12}	214	51	1,8	0,3	7,5	0,7	0,8	0,3
Prato	Almôndegas de vaca estufadas com esparguete ^{1,3,6,12}	769	183	6,2	1,8	20,6	1,1	10,5	1,0
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
Sobremesa	Frutas da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão vermelho ^{1,3,5,6,7,8,12}	314	75	1,8	0,3	11,6	0,5	2,7	0,3
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz ⁴	747	177	5,2	0,8	21,0	0,3	11,1	0,5
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Frutas da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	211	50	1,8	0,3	7,3	0,7	0,9	0,3
Prato	Strogonoff de porco com espirais ^{1,7}	827	197	7,0	2,6	20,2	1,2	13,1	0,4
Salada	Milho e cogumelos	444	105	3,8	0,0	8,4	0,0	9,2	0,0
Sobremesa	Frutas da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
		125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Quinta									
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	Meia desfeita de paloco (migas de paloco, grão-de-bico, batata e ovo) ^{3,4,12}	473	112	1,9	0,3	16,8	0,3	6,0	2,4
Salada	Legumes salteados	823	200	19,7	2,9	3,4	2,8	1,0	0,0
Sobremesa	Gelatina ou fruta da fruta da época ^{1,7}	369	90	0,0	0,0	22,2	21,7	0,0	0,1
		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de alface ^{1,3,5,6,7,8,12}	213	51	1,8	0,3	7,3	0,5	1,0	0,3
Prato	Peru estufado com arroz branco	784	186	5,9	0,9	19,8	0,3	13,3	0,4
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



O Chá Verde e as Dietas

"O chá verde, é um acompanhamento de luxo para qualquer dieta, pois, para além do seu caráter energético, as suas vitaminas e elementos essenciais convertem-no num suplemento ideal."

Paixão pelo Chá



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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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