



Itau Ementa



Município de Valongo Semana de 15 a 19 de abril de 2019 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}	211	50	1,8	0,3	7,3	0,7	0,9	0,3
Prato	Nuggets de frango com esparguete ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	959	227	6,5	2,2	24,3	1,6	18,4	0,4
Salada	Brócolos cozidos	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	146	35	1,9	0,3	3,7	0,7	0,5	0,2
Prato	Filetes de solha com arroz branco ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	843	200	5,2	0,8	25,3	0,1	12,7	0,6
Salada	Legumes salteados	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Gelatina ^{1,7}	369	90	0,0	0,0	22,2	21,7	0,0	0,1

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}	214	51	1,8	0,3	7,3	0,8	1,1	0,3
Prato	Strogonoff de porco estufado com macarrão ^{1,3}	876	208	6,7	1,9	21,4	1,5	14,7	0,2
Salada	Couve roxa	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
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 ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	310	74	1,8	0,3	10,5	0,7	2,6	0,3
Prato	Pescada à Gomes de Sá ^{3,4}	1012	240	4,9	0,7	40,5	1,3	6,9	0,6
Salada	Alface	95	22	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

Sopa Feriado
Prato
Salada
Sobremesa



VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
---------	-----------	----------	-------------	--------	------------	-----------	---------



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