



Itau Ementa



MUNICÍPIO DE VALONGO Semana de 18 a 22 de março de 2019 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	206	49	1,7	0,3	7,1	0,8	0,9	0,3
Prato	Sonhos de bacalhau com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1380	331	18,9	2,3	34,8	0,9	4,3	1,3
Salada	Cenoura raspada	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									
Sopa	Sopa de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	146	35	1,9	0,3	3,5	0,6	0,7	0,2
Prato	Arroz de aves (carnes de frango e peru)	781	185	6,1	1,5	17,7	0,2	14,7	0,3
Salada	Lombarda cozida	108	26	0,2	0,0	2,1	2,0	2,4	1,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	144	35	1,9	0,3	3,6	0,8	0,5	0,2
Prato	Pescada à Gomes de Sá ^{3,4}	425	101	2,5	0,5	14,0	0,1	4,9	0,2
Salada	Tomate	95	22	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Gelatina ^{1,7}	369	90	0,0	0,0	22,2	21,7	0,0	0,1
Quinta									
Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	144	35	1,9	0,3	3,4	0,7	0,7	0,3
Prato	Carne de porco assada com massa cotovelinhos ¹	1008	240	10,9	3,3	20,4	1,3	15,0	0,5
Salada	Alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	144	35	1,9	0,3	3,6	0,8	0,5	0,2
Prato	Filete de alabote panado no forno com arroz branco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1079	258	13,3	1,7	21,9	0,1	12,1	0,5
Salada	Feijão-verde cozido	131	32	0,3	0,1	3,8	2,8	1,9	1,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Atum

O atum fresco é um peixe muito saboroso. Pode ser cozido, frito ou grelhado. O atum é rico em proteínas (cerca de 25 por cento da sua composição). Cada cem gramas de peixe cobrem cerca de metade das nossas necessidades diárias de proteínas.

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

