



Itau Ementa



MUNICÍPIO DE VALONGO Semana de 13 a 17 de maio de 2019 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	160	38	1,7	0,3	4,6	0,7	0,8	0,2
Prato	Sonhos de bacalhau com massa espiral ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1538	368	19,6	2,6	40,6	2,1	6,8	1,4
Salada	Couve lombarda cozida	108	26	0,2	0,0	2,1	2,0	2,4	0,9
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de cebola ^{1,3,5,6,7,8,12}	166	40	1,7	0,3	4,8	0,8	0,9	0,2
Prato	Chili de carne de vaca picada e soja com arroz branco ^{6,12}	1016	242	4,1	0,9	33,6	0,4	17,3	0,6
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	167	40	1,8	0,3	4,9	0,9	0,7	0,2
Prato	Filetes de solha no forno com arroz ⁴	759	180	4,5	0,7	22,0	0,3	12,5	0,4
Salada	Brócolos cozidos	133	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	0,7
Sobremesa	Pudim de chocolate ⁷	398	94	1,5	0,9	16,6	14,2	3,2	0,2
Quinta									
Sopa	Sopa de nabos ^{1,3,5,6,7,8,12}	168	40	1,9	0,3	5,0	0,7	0,6	0,3
Prato	Coxinhas de frango assadas com esparguete ^{1,3}	819	194	5,0	0,9	20,3	0,9	16,4	0,4
Salada	Salada de 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
Sexta									
Sopa	Creme de abóbora e grão-de-bico ^{1,3,5,6,7,8,12}	666	159	5,8	0,9	20,8	2,0	4,4	0,7
Prato	Arroz de peixe com delícias do mar ^{1,2,3,4,6}	711	168	3,2	0,4	23,1	0,5	11,5	0,5
Salada	Salada de cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0



Cereja

As cerejas, uma vez que contêm muita água e potássio, têm uma ação diurética. São ricas em cálcio, ferro e vitamina C. São consumidas ao natural, mas também ficam bem em tartes ou pratos com carne de caça, aves ou pato. Combinam também com chocolates, compotas e bebidas.

Fonte: Calendário de frutas e legumes na época ideal. Deco proteste; 2018. In: www.deco.proteste.pt



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, ¹³Tremçoço, 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