



Itau Ementa



MUNICÍPIO DE VALONGO Semana de 22 a 26 de abril de 2019 Almoço

Segunda

Sopa Encerrado
Prato
Salada
Sobremesa

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

Terça

Sopa Sopa de cenoura e espinafres^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato Almôndegas de vaca estufadas com esparguete^{1,3,6,12}
Salada Salada de cenoura raspada
Sobremesa Fruta da época

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

161 39 1,7 0,3 4,5 0,5 0,8 0,3
827 196 6,4 1,7 24,0 1,6 9,9 0,9
106 25 0,0 0,0 4,4 4,1 0,6 0,1
441 104 0,4 0,1 21,8 19,6 1,6 0,0

Quarta

Sopa Sopa de legumes^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato Filetes de pescada no forno com arroz de ervilhas⁴
Salada Salada de alface
Sobremesa Fruta da época

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

160 38 1,7 0,3 4,6 0,7 0,8 0,2
712 169 4,1 0,6 21,1 0,3 11,3 0,4
62 15 0,2 0,0 0,8 0,8 1,8 0,0
269 64 0,5 0,1 13,4 13,4 0,2 0,0

Quinta

Sopa Feriado
Prato
Salada
Sobremesa

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

Sexta

Sopa Sopa de cenoura^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato Peru estufado com massa cotovelinhos¹
Salada Brócolos cozidos
Sobremesa Fruta da época

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

162 39 1,7 0,3 4,8 0,7 0,7 0,2
780 185 7,6 2,2 13,9 0,8 15,4 0,3
133 32 0,8 0,1 1,5 1,2 3,4 0,7
201 48 0,2 0,0 8,9 8,9 1,1 0,0



Cravos de Abril

O cravo vermelho tornou-se o símbolo da Revolução de Abril de 1974. Segundo se conta, foi Celeste Caeiro, que trabalhava num restaurante na Rua Braancamp de Lisboa, que iniciou a distribuição dos cravos vermelhos pelos populares que os ofereceram aos soldados. Estes colocaram-nos nos canos das espingardas. Por isso se chama ao 25 de Abril de 74 a "Revolução dos Cravos".



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