



# Itau Ementa



## MUNICÍPIO DE VALONGO Semana de 27 a 31 de maio de 2019 Almoço

### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	167	40	1,8	0,3	4,9	0,9	0,7	0,2
Prato	Empadão de arroz com atum <sup>4,7</sup>	1083	258	9,6	2,4	29,4	0,4	13,1	1,1
Salada	Salada de couve roxa e milho	114	27	0,2	0,1	3,3	2,8	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	171	41	1,9	0,3	4,8	0,6	0,8	0,3
Prato	Peru estufado com esparguete <sup>1,3</sup>	771	184	7,6	2,1	13,4	0,6	15,1	0,3
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

### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e grão-de-bico <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	282	67	2,2	0,3	8,9	0,7	2,2	0,2
Prato	Pescada à Gomes de Sá <sup>3,4</sup>	417	99	2,6	0,5	11,2	0,8	7,1	0,3
Salada	Feijão-verde	131	32	0,3	0,1	3,8	2,8	1,9	0,7
Sobremesa	Gelatina <sup>1,7</sup>	436	106	0,0	0,0	26,2	25,6	0,0	0,1

### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	168	40	1,7	0,3	4,8	0,9	1,0	0,2
Prato	Feijoada à Portuguesa (carne de porco e frango, feijão, cenoura e arroz branco)	758	180	5,0	1,3	18,0	0,8	13,3	0,3
Salada	Couve lombarda estufada	108	26	0,2	0,0	2,1	2,0	2,4	0,9
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	160	38	1,7	0,3	4,6	0,7	0,8	0,2
Prato	Massada de peixes <sup>1,4</sup>	696	165	2,2	0,5	21,0	1,2	15,1	0,2
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0



#### Dia Mundial da Criança

Sabia que o dia mundial da criança é festejado em vários países, mas que a data de comemoração difere de país para país? Em Portugal é celebrado no dia 1 de junho e são feitas atividades dedicadas às crianças por todo o país.



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido 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