



Itau Ementa



MUNICÍPIO DE VALONGO Semana de 20 a 24 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 abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	165	40	1,7	0,3	5,2	0,7	0,7	0,2
Prato	Nuggets de frango no forno com massa espiral ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1249	297	9,4	1,7	39,7	3,4	12,8	1,3
Salada	Couve-flor	141	34	0,2	0,0	3,3	2,8	3,7	0,7
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão catarino e hortícolas ^{1,3,5,6,7,8,12}	213	51	1,7	0,3	6,7	0,8	1,8	0,2
Prato	Migas de paloco e batatas gratinadas ^{1,4,5,6,7}	641	154	6,6	1,5	15,9	0,5	7,6	0,7
Salada	Brócolos cozidos	133	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	0,7
Sobremesa	Leite creme ^{1,3,7,8,12}	1131	266	0,2	0,1	59,1	47,7	7,0	0,3

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	170	41	1,9	0,3	5,0	0,7	0,7	0,3
Prato	Ovos mexidos com fiambre e esparguete ^{1,3,5,6}	915	218	8,7	2,0	23,0	1,2	10,8	0,7
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

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	Douradinhos no forno com arroz de ervilhas e cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	866	206	4,6	0,6	32,7	1,9	6,9	0,6
Salada	Salada de 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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	162	39	1,7	0,3	4,8	0,7	0,7	0,2
Prato	Massa à Lavrador (carnes de vaca e frango, cenoura, feijão e macarronete) ¹	856	203	6,0	1,8	23,2	1,6	14,0	0,2
Salada	Repolho cozido	116	28	0,4	0,1	3,5	3,4	1,4	0,9
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Rotulagem

Sabia que, na rotulagem dos alimentos, a lista de ingredientes descreve a composição do alimento por ordem decrescente da quantidade usada na sua formulação? Significa que deve evitar alimentos que tenham gorduras ou açúcares nos primeiros ingredientes.



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