



Itau Ementa



MUNICÍPIO DE VALONGO Semana de 24 a 28 de junho de 2019 Almoço

Segunda

Sopa
Prato
Salada
Sobremesa

São João

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 Filete de alabote à rosa do adro com arroz de ervilhas^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}
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
769 182 4,0 0,6 22,5 0,2 13,4 0,5
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 Sopa de cenoura^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato Peru estufado com massa cotovelinhos¹
Salada Brócolos cozidos
Sobremesa Gelatina de ananás^{1,7}

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
436 106 0,0 0,0 26,2 25,6 0,0 0,1

Sexta

Sopa Sopa de alho-francês^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato Pescada estufada com arroz de ervilhas⁴
Salada Salada de tomate
Sobremesa Fruta da época

VE (kJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Açúcar (g) Prot. (g) Sal (g)
167 40 1,8 0,3 4,9 0,8 0,7 0,2
678 161 3,7 0,5 20,5 0,3 10,9 0,4
95 22 0,3 0,0 3,5 3,5 0,8 0,0
201 48 0,2 0,0 8,9 8,9 1,1 0,0



Festas de São João

O S. João é um dos santos populares mais festejados em toda a Europa e no Porto arrasta multidões para a rua, contagiando cada um dos bairros e freguesias da cidade. As festas nesta cidade têm o auge da noite de 23 para 24 de junho mas existem imensas atividades de lazer ao longo de todo o mês.

Fonte: Festas de São João. Porto. Porto Lazer; 2014. In: <http://www.portolazer.pt>

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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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

