



Itau Ementa



MUNICÍPIO DE VALONGO Semana de 1 a 5 de julho de 2019 Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	168	40	1,7	0,3	4,8	0,9	1,0	0,2
Prato	Atum com arroz de cenoura ⁴	925	220	7,9	1,1	27,1	0,7	9,7	1,0
Salada	Brócolos cozidos	133	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	0,7
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 cenoura e ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	175	42	1,7	0,3	5,0	0,6	1,0	0,2
Prato	Rancho de carnes (carne de porco e frango, cenoura, grão e macarrão) ¹	838	199	5,6	1,5	22,9	1,8	13,5	0,2
Salada	Repolho cozido	116	28	0,4	0,1	3,5	3,4	1,4	0,9
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	Figurinhas de pescada no forno com arroz branco ^{1,2,3,4,6,7,9,12,14}	1161	276	8,1	1,0	43,6	0,9	6,7	1,2
Salada	Feijão-verde cozido	131	32	0,3	0,1	3,8	2,8	1,9	0,7
Sobremesa	Pudim de chocolate ⁷	398	94	1,5	0,9	16,6	14,2	3,2	0,2

Quinta

		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	Esparguete à bolonhesa ^{1,3,12}	817	194	5,1	1,5	26,1	1,1	10,5	1,0
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

		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	Pescada estufada com arroz de cenoura ⁴	661	157	3,6	0,5	20,1	0,5	10,5	0,4
Salada	Ervilhas e cenoura cozida	146	35	0,1	0,0	5,0	3,4	1,7	1,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0



Dia mundial do chocolate

No dia 7 de julho festeja-se o dia mundial do chocolate. Degustar um bom chocolate é um exercício que envolve os cinco sentidos. Para reconhecer um bom chocolate deve-se ler a lista de ingredientes. O cacau deve ser o principal ingrediente, com um teor superior a pelo menos 70%, não devendo aparecer açúcar como o primeiro ingrediente. A gordura deve ter origem na manteiga de cacau e não de outros compostos vegetais ou animais.

Fonte: Açúcar como primeiro ingrediente num chocolate? Desconfie, compra gato por lebre. Sapo Lifestyle; 2018. In: <http://lifestyle.sapo.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, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, 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

