



# Itau Ementa



## MUNICÍPIO DE VALONGO Semana de 8 a 12 de julho de 2019 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	167	40	1,8	0,3	4,9	0,8	0,7	0,2
Prato	Hambúrguer de aves estufado com massa cotovelinhos <sup>1,6,12</sup>	934	222	7,2	2,0	25,2	1,7	14,4	0,3
Salada	Salada de tomate	95	22	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
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	Filete de alabote à rosa do adro com arroz branco <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>	798	189	4,2	0,7	23,5	0,1	13,8	0,5
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Gelatina de morango <sup>1,7</sup>	436	106	0,0	0,0	26,2	25,6	0,0	0,1
<b>Quarta</b>									
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	Pá de porco assada com massa espiral <sup>1</sup>	1043	248	11,1	3,3	21,5	1,3	15,5	0,4
Salada	Legumes salteados	658	160	15,0	2,2	3,9	3,0	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	165	40	1,7	0,3	5,2	0,7	0,7	0,2
Prato	Abrótea à gomes de sá <sup>3,4</sup>	404	96	2,0	0,4	12,6	0,9	6,2	0,2
Salada	Brócolos cozidos	133	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	0,7
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de abóbora e feijão branco <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	218	52	1,8	0,3	6,9	0,5	1,5	0,2
Prato	Arroz de aves	829	197	5,7	1,4	21,9	0,2	14,2	0,3
Salada	Feijão-verde cozido	131	32	0,3	0,1	3,8	2,8	1,9	0,7
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



### Horfícolas

Sabia que 1 em cada 2 portugueses não atinge a recomendação de ingestão diária de frutas e hortícolas (400g por dia ou 5 doses) indicada pela Organização Mundial de Saúde? Não se esqueça que consumir fruta e hortícolas da época é a melhor forma de aproveitar todo o sabor desses alimentos e ainda consegue tirar melhor partido da relação qualidade/preço, minimizando ainda o impacto ambiental das suas escolhas alimentares.

Fonte: Calendário de frutas e legumes na época ideal. Deco proteste; 2018. In: [www.deco.proteste.pt](http://www.deco.proteste.pt)

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço. 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

