



Itau Ementa



MUNICÍPIO DE VALONGO Semana de 22 a 26 de julho de 2019 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
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									
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 com batatas salteadas e grão ⁴	571	135	2,0	0,3	19,8	1,3	8,2	0,6
Salada	Brócolos cozidos	133	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	0,7
Sobremesa	Gelatina de ananás ^{1,7}	436	106	0,0	0,0	26,2	25,6	0,0	0,1
Quarta									
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									
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									
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



Trigo-sarraceno

O trigo-sarraceno, apesar do nome, não é um cereal. O que é consumido são, na verdade, as sementes de uma planta. É uma excelente fonte de proteínas e muitos minerais e não tem glúten na sua composição. Podem ser utilizados em sopas ou em papas de pequeno-almoço e a sua farinha pode ser utilizada em bolos de frutas ou panquecas.

Fonte: Natural: O grande livro da Cozinha Vegetariana. Alves, Joana. A esfera dos livros; 2015.

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, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, 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

