



Itau Ementa



MUNICÍPIO DE VALONGO Semana de 29 de julho a 2 de agosto de 2019 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	167	40	1,8	0,3	4,9	0,9	0,7	0,2
Prato	Empadão de arroz com atum ⁴	1056	251	8,1	1,2	32,1	0,4	11,9	1,0
Salada	Salada de couve roxa e milho	233	55	1,3	0,0	5,4	2,2	4,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	171	41	1,9	0,3	4,8	0,6	0,8	0,3
Prato	Peru estufado com esparguete ^{1,3}	771	184	7,6	2,1	13,4	0,6	15,1	0,3
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
Quarta									
Sopa	Sopa de cenoura e grão-de-bico ^{1,3,5,6,7,8,12}	282	67	2,2	0,3	8,9	0,7	2,2	0,2
Prato	Pescada à gomes de sá ^{3,4}	417	99	2,6	0,5	11,2	0,8	7,1	0,3
Salada	Feijão-verde	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									
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	Feijoada à portuguesa (carne de porco e frango, feijão, cenoura e arroz branco)	758	180	5,0	1,3	18,0	0,8	13,3	0,3
Salada	Couve lombarda estufada	108	26	0,2	0,0	2,1	2,0	2,4	0,9
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
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	Filete de pescada no forno com arroz de ervilhas ⁴	712	169	4,1	0,6	21,1	0,3	11,3	0,4
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0



Ervas aromáticas

Sabia que a utilização de ervas aromáticas é uma estratégia eficaz para a redução do consumo de sal? As ervas aromáticas geralmente de pequenas dimensões, apresentam diversas utilizações e propriedades. Devido à sua composição nutricional e funções que desempenham na saúde, as ervas aromáticas são um excelente substituto do sal, conferindo sabores, aromas e cor às refeições.

Fonte: Ervas aromáticas – uma estratégia para a redução do sal na alimentação dos portugueses. Direção-Geral da Saúde; 2015. Lisboa

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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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

