



# Itau Ementa



## MUNICÍPIO DE VALONGO Semana de 19 a 23 de agosto 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 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	Hambúrguer de aves estufado com espirais <sup>1,6,12</sup>	934	222	7,2	2,0	24,9	1,7	14,7	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
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de cenoura e grão-de-bico <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	282	67	2,2	0,3	8,9	0,7	2,2	0,2
Prato	Pescada assada com arroz branco <sup>4</sup>	731	174	4,3	0,6	21,4	0,3	11,9	0,4
Salada	Brócolos	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
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de nabos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	168	40	1,9	0,3	5,0	0,7	0,6	0,3
Prato	Macarronada de carnes (carne de porco e frango) e tofu <sup>1,6</sup>	781	185	6,4	1,8	18,1	1,5	13,6	0,2
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	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	167	40	1,8	0,3	4,9	0,9	0,7	0,2
Prato	Douradinhos no forno com arroz de ervilhas <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	996	237	4,7	0,6	39,5	1,5	7,5	0,6
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de feijão e hortícolas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	213	51	1,7	0,3	6,7	0,8	1,8	0,2
Prato	Arroz de aves	829	197	5,7	1,4	21,9	0,2	14,2	0,3
Salada	Salada de tomate	95	22	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0



### Pêssego

O pêssego, fruto típico do verão, é pobre em açúcares e é uma importante fonte de vitamina A, E e C, fibra e potássio. É diurético e favorece a digestão. É bom para comer ao natural ou juntar nas saladas de verão.

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>2</sup>Crustáceos, <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>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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

