



Itau Ementa



MUNICÍPIO DE VALONGO Semana de 3 a 7 de fevereiro de 2020 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	159	38	1,8	0,3	4,3	0,7	0,8	0,2
Prato	Chili de carne de vaca picada e soja c/ arroz ⁶	1127	268	6,9	1,9	32,3	0,4	18,9	0,2
Salada	Salada de cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	170	41	1,9	0,3	5,0	0,6	0,7	0,3
Prato	Filete de cavala em conserva estufado em molho tomate massa tricolor ^{1,4,6}	1157	274	7,5	1,1	35,9	1,9	15,8	0,5
Salada	Salada de tomate	445	107	9,9	1,4	3,0	3,0	0,7	1,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	157	38	1,8	0,3	4,3	0,7	0,8	0,2
Prato	Carne de porco assada arroz branco	1017	243	11,0	3,0	22,5	0,2	13,0	0,4
Salada	Legumes salteados	658	160	15,0	2,2	3,9	3,0	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	231	55	2,1	0,3	7,1	0,7	1,4	0,3
Prato	Migas de paloco gratinadas c/ molho branco e batata ao cubo ^{1,4,5,6,7}	880	212	13,8	2,3	14,2	0,3	7,6	0,8
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Gelatina de ananás ^{1,3,5,7,8,12}	436	103	0,0	0,0	25,3	24,7	0,0	0,1
Sexta									
Sopa	Sopa de cenoura e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	160	38	1,7	0,3	4,7	0,9	0,7	0,2
Prato	Arroz de aves	767	182	3,0	0,5	22,7	0,4	15,5	0,2
Salada	Salada de beterraba	97	23	0,0	0,0	3,5	3,5	1,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0



Pepino

Sabia que deve evitar a ingestão do pepino quando este está flexível? A maleabilidade do pepino é indicadora da perda de água.

O pepino é um vegetal pobre em calorias, rico em água, minerais e antioxidantes.

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

