



Itau Ementa



MUNICÍPIO DE VALONGO Semana de 10 a 14 de fevereiro de 2020 Almoço

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de abóbora e couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12} | 170 | 41 | 1,9 | 0,3 | 5,0 | 0,6 | 0,7 | 0,3 |
| Prato | Sonhos de bacalhau no forno arroz de legumes ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14} | 1289 | 309 | 16,3 | 2,0 | 35,5 | 1,2 | 4,0 | 1,0 |
| Salada | Salada de alface | 62 | 15 | 0,2 | 0,0 | 0,8 | 0,8 | 1,8 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 223 | 53 | 0,2 | 0,0 | 11,1 | 11,1 | 0,8 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de penca ^{1,3,5,6,7,8,12} | 169 | 40 | 1,8 | 0,3 | 4,9 | 0,9 | 0,8 | 0,3 |
| Prato | Jardineira de carnes (vaca, frango, batata, cenoura e ervilhas) | 482 | 114 | 3,8 | 1,1 | 11,4 | 1,0 | 8,1 | 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 feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12} | 163 | 39 | 1,7 | 0,3 | 4,8 | 0,7 | 0,7 | 0,2 |
| Prato | Pescada gratinada pão ralado arroz de cenoura ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13} | 780 | 185 | 4,3 | 0,6 | 23,8 | 0,3 | 12,2 | 0,5 |
| Sobremesa | Leite creme ^{1,3,6,7,8,12} | 620 | 146 | 1,3 | 0,7 | 30,0 | 20,0 | 2,8 | 0,1 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de feijão vermelho e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12} | 227 | 54 | 1,9 | 0,3 | 7,4 | 0,5 | 1,5 | 0,3 |
| Prato | Perna de frango assada massa cotovelinhos ^{1,3} | 801 | 190 | 4,2 | 0,8 | 19,9 | 0,1 | 17,3 | 0,4 |
| Salada | Salada de couve roxa | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12} | 163 | 39 | 1,7 | 0,3 | 4,4 | 0,7 | 0,9 | 0,2 |
| Prato | Arroz de atum cenoura, feijão-verde e milho ⁴ | 940 | 223 | 6,4 | 0,9 | 29,7 | 0,6 | 11,1 | 1,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |



Cebola

A cebola constitui a base da maior parte dos pratos da gastronomia portuguesa. Para além disso, é também muito utilizada crua, em saladas.

Possui um valor energético baixo e é rica em enxofre e vitamina C. Por ser rica nesta vitamina é importante o seu consumo em cru uma vez que a vitamina C se destrói com o calor.

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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, 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

