



Itau Ementa



MUNICÍPIO DE VALONGO Semana de 27 a 31 de janeiro de 2020 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de favas com hortalíça ^{1,3,5,6,7,8,12}	181	43	1,7	0,3	5,0	0,7	1,3	0,2
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno arroz de legumes ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	951	227	8,9	1,2	28,3	1,0	7,5	0,6
Salada	Ervilhas	278	67	0,5	0,1	6,9	1,4	5,2	2,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
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	Peru estufado esparguete salteado com ervas aromáticas ^{1,3}	848	202	9,1	2,3	14,4	0,6	15,5	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	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve branca ^{1,3,5,6,7,8,12}	157	38	1,8	0,3	4,3	0,8	0,7	0,2
Prato	Figurinhas de pescada no forno salada camponesa ^{1,2,3,4,6,7,9,12,14}	772	184	8,3	1,0	21,0	1,0	6,1	1,4
Salada	Salada de beterraba	97	23	0,0	0,0	3,5	3,5	1,0	0,2
Sobremesa	Pudim de baunilha ⁷	411	97	1,4	0,8	18,2	15,5	2,8	0,2
Quinta									
Sopa	Creme de cenoura e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	166	40	1,9	0,3	4,8	0,4	0,6	0,3
Prato	Feijoada à portuguesa (carnes, legumes, feijão branco) arroz branco	841	200	5,4	1,2	23,6	0,7	12,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	167	40	1,8	0,3	4,7	0,6	0,8	0,3
Prato	Salada quente de massa espiral com lascas de arinca, brócolos ^{1,3,4}	619	147	3,0	0,5	24,5	0,1	4,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Pequeno-almoço

Durante a noite ficamos várias horas sem comer. É no pequeno-almoço que vamos repor a energia e nutrientes que foram gastos durante o sono para a recuperação do organismo pelo que não devemos sair de casa sem comer esta refeição.

O pequeno-almoço deve ser composto por uma proteína (leite e iogurtes de vaca ou vegetais, queijo, ovo ou tofu, p.ex.), hidratos de carbono complexos (cereais integrais) e fruta.

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

