



Itau Ementa



MUNICÍPIO DE VALONGO Semana de 13 a 17 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 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	Douradinhos no forno arroz branco ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1089	259	6,8	0,9	40,4	1,6	7,8	0,6
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	Sopa de abóbora e penca ^{1,3,5,6,7,8,12}	164	39	1,7	0,3	5,1	0,9	0,8	0,2
Prato	Perna de frango assada esparguete ^{1,3}	787	186	4,2	0,8	19,9	0,8	16,7	0,4
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	Creme de repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	170	41	1,9	0,3	5,0	0,7	0,6	0,3
Prato	Tintureira estufada molho de cenoura arroz branco ⁴	717	171	4,9	0,7	21,0	0,5	10,1	0,5
Salada	Salada de couve roxa	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Pudim de chocolate ⁷	398	94	1,5	0,9	16,6	14,2	3,2	0,2
Quinta									
Sopa	Sopa de favas e nabos ^{1,3,5,6,7,8,12}	186	45	1,8	0,3	5,4	0,6	1,1	0,3
Prato	Rojões com batata ao cubo ^{5,6}	880	212	14,9	2,7	10,3	0,0	9,0	0,2
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
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	Sonhos de bacalhau massa espiral ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1502	360	19,0	2,4	40,2	1,7	5,8	1,4
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



Chocolate negro

Sabia que o chocolate negro com um teor de cacau superior a 70% traz benefícios para a saúde? Contribui para melhorar o bem-estar, promove o bom humor, tem um efeito antioxidante e aumenta os níveis de saciedade.

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

