



# Itau Ementa



## MUNICÍPIO DE VALONGO Semana de 6 a 10 de janeiro de 2020 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	158	38	1,8	0,3	4,2	0,6	0,8	0,2
Prato	Hambúrguer de aves estufado massa cotovelinhos <sup>1,3,6,12</sup>	913	217	6,5	1,7	24,5	0,5	14,6	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 curgete <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	156	37	1,6	0,3	4,5	0,5	0,8	0,2
Prato	Filete de alabote gratinado com molho de tomate arroz branco <sup>4</sup>	734	174	3,7	0,6	22,3	0,3	12,4	0,6
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Pudim de caramelo <sup>7</sup>	403	95	1,4	0,8	17,7	14,3	2,9	0,2
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês e nabo <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	164	39	1,7	0,3	4,8	0,9	0,7	0,2
Prato	Ovos mexidos com fiambre (sem adição de gordura) massa espiral legumes salteados <sup>1,3,6</sup>	803	191	7,1	1,8	21,0	1,5	9,7	0,6
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de grão-de bico e legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	177	42	1,3	0,2	5,2	1,3	1,6	0,1
Prato	Salada camponesa de cavala (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) <sup>4,6</sup>	417	99	2,3	0,2	13,5	1,3	5,2	0,2
Salada	Legumes incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Gelatina de morango <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	433	102	0,0	0,0	24,9	24,2	0,0	0,1
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de couve branca <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	157	38	1,8	0,3	4,3	0,8	0,7	0,2
Prato	Pá de porco assada arroz branco	1017	243	11,0	3,0	22,5	0,2	13,0	0,4
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



### Dia de Reis

Sabia que no bolo rei, a côdea simboliza o ouro, as frutas a mirra e o aroma o incenso? Segundo a lenda, um artesão terá ouvido os Reis Magos a conversar sobre quem seria o primeiro a entregar a prenda ao Menino e terá construído um bolo com uma fava escondida. O Rei Mago que encontrasse a fava seria o primeiro a entregar a prenda.

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>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>12</sup>Dióxido 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

