



Itau Ementa



MUNICÍPIO DE VALONGO

Semana de 30 de dezembro de 2019 a 3 de janeiro de 2020

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	168	40	1,7	0,3	4,8	0,9	1,0	0,2
Prato	Figurinhas de peixe com arroz ^{1,2,3,4,5,6,7,9,12,14}	1475	353	19,4	2,3	38,4	0,8	5,9	1,1
Salada	Cenoura	105	25	0,0	0,0	4,3	4,1	0,6	1,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
--	--	---------	-----------	----------	-------------	--------	------------	-----------	---------

Sopa
Prato
Salada
Sobremesa



Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
--	--	---------	-----------	----------	-------------	--------	------------	-----------	---------

Sopa
Prato
Salada
Sobremesa

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	Almôndegas de vaca com esparguete ^{1,3,6,12}	806	191	5,7	1,7	24,2	1,6	10,0	0,9
Salada	Feijão-verde	131	32	0,3	0,1	3,8	2,8	1,9	0,7
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	158	38	1,8	0,3	4,6	0,5	0,7	0,2
Prato	Arinca estufada com arroz de cenoura ⁴	693	165	3,6	0,5	22,5	0,5	10,2	0,3
Salada	Tomate	445	107	9,9	1,4	3,0	3,0	0,7	1,0
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0



Passagem de ano

Sabia que a tradição de comer uvas passas com as 12 badaladas da meia noite na passagem de ano começou em Madrid, no século XIX? Os espanhóis só celebravam o dia de reis, a 6 de janeiro, e quando as autoridades os obrigaram a festejar a passagem de ano, quiseram gozar com os franceses e alemães que comiam uvas nesta altura e, em forma de protesto, trocaram as uvas frescas pelas uvas passas. Apesar de poderem constituir um bom snack, é preciso atenção no momento da escolha, uma vez que em algumas frutas desidratadas existe adição de bastante açúcar.

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

