



# Itaú Ementa



## MUNICÍPIO DE VALONGO Semana de 20 a 24 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	Sopa de couve-flor <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	168	40	1,7	0,3	4,8	0,9	1,0	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa <sup>1,3,12</sup>	843	200	5,4	1,5	26,9	1,4	10,5	1,0
Salada	Couve-flor	141	34	0,2	0,0	3,3	2,8	3,7	0,7
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão branco <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	215	51	1,8	0,3	6,4	0,6	1,6	0,2
Prato	Filetes de solha no forno arroz branco <sup>4</sup>	761	181	4,5	0,7	22,1	0,3	12,5	0,4
Salada	Brócolos cozidos	133	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	0,7
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
<b>Quarta</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	Rancho à regional (carne vaca, porco, grão, massa e legumes) <sup>1,3,6,7</sup>	951	227	9,7	3,1	20,1	1,4	13,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde com curgete <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	158	38	1,6	0,3	4,6	0,5	0,8	0,2
Prato	Pescada à gomes de sá salada de alface <sup>3,4</sup>	407	96	2,5	0,4	10,9	0,8	7,0	0,3
Sobremesa	Leite creme <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	620	146	1,3	0,7	30,0	20,0	2,8	0,1
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de brócolos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	160	38	1,9	0,3	4,2	0,5	0,9	0,2
Prato	Perna de frango assada arroz branco	805	191	4,9	0,9	21,3	0,2	15,1	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



### Leguminosas

Sabia que o feijão verde e a ervilha de quebrar não fazem parte do grupo das leguminosas? Pertencem ao grupo dos hortícolas.

No grupo das leguminosas encontramos o feijão, a ervilha, a fava, o grão, as lentilhas e o tremçoço (leguminosas grão) e também a soja e o amendoim (leguminosas oleaginosas).

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

