itau

Ementa

MUNICÍPIO DE VALONGO
Semana de 23 a 27 de dezembro de 2019
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres e cenoura[1,3,5,6,7,8,12]	167	40	1,8	0,3	4,7	0,6	0,8	0,3
Prato	Nuggets de frango com esparguete[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14]	1198	285	8,8	1,4	38,5	2,9	11,8	1,4
Salada	Feijão-verde	131	32	0,3	0,1	3,8	2,8	1,9	0,7
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	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	Arroz de atum[4]	1104	262	7,6	1,1	35,1	0,1	12,8	1,1
Salada	Cenoura e ervilhas	146	35	0,1	0,0	5,0	3,4	1,7	1,0
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura[1,3,5,6,7,8,12]	168	40	1,9	0,3	4,9	0,4	0,6	0,3
Prato	Chili de carne de vaca picada (carne de vaca com feijão) com arroz branco[6,12]	1016	242	4,1	0,9	33,6	0,4	17,3	0,6
Salada	Brócolos	133	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	0,7
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Natal
Sabia que, em Portugal, a tradição dos pratos de Natal varia de região para região? Na noite de consoada, o bacalhau e o polvo imperam por todo o país. Já no almoço de natal, em Trás-os-montes e alto douro, começam com uma canja de galinha, seguida de um assado de peru, leitão ou porco. Entre Douro e Minho, come-se a "roupa velha", nas Beiras e Estremadura, serve-se o cabrito assado, no Alentejo é preparado um peru com recheio de carnes e enchidos alentejanos e no Algarve também o peru assado aparece na mesa. Na ilha da Madeira já a consoada se afasta das tradições do continente, servindo-se as espetadas típicas da ilha. Nos Açores a galinha é a grande estrela, sendo servida assada, guisada ou em canja.

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos. 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