



# Itau Ementa



## MUNICÍPIO DE VALONGO Semana de 16 a 20 de março 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 favas com hortaliça <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	172	41	1,4	0,2	5,0	0,9	1,5	0,2
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de legumes <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	951	227	8,9	1,2	28,3	1,0	7,5	0,6
Salada	Ervilhas	278	67	0,5	0,1	6,9	1,4	5,2	2,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	161	38	1,5	0,2	5,0	0,9	1,0	0,2
Prato	Peru estufado com esparguete salteado e ervas aromáticas <sup>1,3</sup>	848	202	9,1	2,3	14,4	0,6	15,5	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	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de couve branca <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	151	36	1,4	0,2	4,3	1,1	1,0	0,2
Prato	Figurinhas de pescada no forno com salada camponesa <sup>1,2,3,4,6,7,9,12,14</sup>	772	184	8,3	1,0	21,0	1,0	6,1	1,4
Salada	Salada de beterraba	97	23	0,0	0,0	3,5	3,5	1,0	0,2
Sobremesa	Pudim de baunilha <sup>7</sup>	411	97	1,4	0,8	18,2	15,5	2,8	0,2
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de cenoura e nabo <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	160	38	1,4	0,2	4,8	1,0	1,0	0,2
Prato	Feijoada à portuguesa (carnes, legumes, feijão branco) com arroz branco	841	200	5,4	1,2	23,6	0,7	12,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	158	38	1,4	0,2	4,6	1,0	1,1	0,2
Prato	Salada quente de massa espiral com atum, brócolos <sup>1,3,4</sup>	1040	247	8,0	1,2	29,0	0,1	13,7	0,9
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

### Primavera

A primavera é tipicamente associada ao reflorescimento da flora terrestre.

As frutas da primavera são a laranja, a nêspera, o alperce e a cereja e os legumes que devemos privilegiar nesta época são a acelga, aipo, alcachofra, beldroegas, cebola roxa, as couves, rabanete, nabo, pepino e rúcula.



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>2</sup>Crustáceos, <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>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>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

