



Itau Ementa



MUNICÍPIO DE VALONGO Semana de 30 de março a 3 de abril de 2020 Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	160	38	1,4	0,2	4,8	0,9	1,1	0,2
Prato	Sonhos de bacalhau no forno com arroz de legumes ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1289	309	16,3	2,0	35,5	1,2	4,0	1,0
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de penca ^{1,3,5,6,7,8,12}	162	39	1,5	0,2	4,8	1,0	1,1	0,2
Prato	Jardineira de carnes (vaca, frango, batata, cenoura e ervilhas)	482	114	3,8	1,1	11,4	1,0	8,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	159	38	1,4	0,2	4,8	1,1	1,0	0,2
Prato	Pescada gratinada com pão ralado e arroz de cenoura ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	780	185	4,3	0,6	23,8	0,3	12,2	0,5
Sobremesa	Leite creme ^{1,3,6,7,8,12}	620	146	1,3	0,7	30,0	20,0	2,8	0,1
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão vermelho e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	202	48	1,5	0,2	6,5	0,9	1,7	0,2
Prato	Perna de frango assada com massa cotovelinhos	389	93	3,7	0,7	0,8	0,1	14,0	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
Sexta		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}	155	37	1,6	0,2	4,4	0,8	0,9	0,2
Prato	Arroz de atum cenoura, feijão-verde e milho ⁴	940	223	6,4	0,9	29,7	0,6	11,1	1,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Bolachas

A maioria das bolachas que encontramos no supermercado contêm níveis elevados de açúcar e gordura. Desta forma, confeccionar as bolachas em casa pode ser uma solução fácil para diminuir o consumo destes dois macronutrientes.

Experimente juntar 200g de aveia com 130g de maçã ralada, 1 colher de chá de canela, 30g de azeite e uma pitada de sal e leve ao forno depois de 30 min no frio. Dica: para colocar no forno, estender a massa com um rolo e cortar com a ajuda de moldes de bolacha.

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, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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

