



# Itau Ementa



## MUNICÍPIO DE VALONGO Semana de 6 a 10 de abril 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 legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	155	37	1,6	0,2	4,4	0,8	0,9	0,2
Prato	Almôndegas de vaca com esparguete <sup>1,3,6,12</sup>	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
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	152	36	1,5	0,2	4,5	0,9	0,9	0,2
Prato	Filete de tilápia assado com molho de tomate e arroz <sup>4</sup>	626	177	4,6	0,6	18,5	0,3	8,0	0,4
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	162	39	1,4	0,2	4,7	1,0	1,2	0,2
Prato	Jardineira de frango <sup>1,3,6,7</sup>	453	108	2,9	0,7	11,7	1,0	8,2	0,3
Salada	Legumes incorporados	110	26	0,2	0,0	3,9	3,7	1,0	1,3
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de feijão e espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	201	48	1,5	0,2	6,3	0,8	1,8	0,2
Prato	Figurinhas de pescada com arroz de feijão <sup>1,2,3,4,5,6,7,9,12,14</sup>	1466	351	18,6	2,2	39,0	0,7	6,6	1,0
Salada	Salada de repolho em juliana	116	28	0,4	0,1	3,5	3,4	1,4	0,9
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa									
Prato									
Salada									
Sobremesa									



### Pão de ló

O pão de ló, também chamado bolo esponjoso, é um doce típico da Páscoa. A sua receita original era feita com ovos, açúcar e farinha de trigo sem fermento. Este bolo tem várias versões um pouco por todo o Mundo mas em Portugal também encontramos versões modificadas desta receita e que se tornaram símbolos das regiões onde são feitos, como o pão de ló de Alfeizerão, Ovar, Margaride e Arouca.

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>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <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

