



# Itau Ementa



## MUNICÍPIO DE VALONGO Semana de 9 a 13 de março de 2020 Almoço

### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	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

### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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 com 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

### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	154	37	1,6	0,2	4,2	0,8	1,0	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

### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	153	37	1,5	0,2	4,2	0,9	1,1	0,2
Prato	Perna de frango assada com 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

### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde com curgete <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	157	38	1,4	0,2	4,6	0,9	1,1	0,2
Prato	Pescada à gomes de sá <sup>3,4</sup>	417	99	2,6	0,5	11,2	0,8	7,1	0,3
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
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



#### Farinhas

As fibras, as vitaminas e os sais minerais concentram-se na parte exterior do grão. Por isso, a sua presença, ou não, nos cereais depende do processo de moagem.

As farinhas integrais contêm fibras, vitaminas e minerais em maior quantidade do que as farinhas brancas.

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

