



# Itau Ementa



## MUNICÍPIO DE VALONGO Semana de 23 a 27 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 feijão-verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	152	37	1,4	0,2	4,3	1,0	1,0	0,2
Prato	Chili de carne de vaca picada e soja com arroz <sup>6</sup>	1127	268	6,9	1,9	32,3	0,4	18,9	0,2
Salada	Salada de cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	158	38	1,4	0,2	4,7	1,1	1,0	0,2
Prato	Filete de cavala em conserva estufado em molho tomate e massa tricolor <sup>1,4,6</sup>	1157	274	7,5	1,1	35,9	1,9	15,8	0,5
Salada	Salada de tomate	445	107	9,9	1,4	3,0	3,0	0,7	1,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Juliana 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	Arroz de aves	767	182	3,0	0,5	22,7	0,4	15,5	0,2
Salada	Salada de beterraba	97	23	0,0	0,0	3,5	3,5	1,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e nabo <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	205	49	1,6	0,3	6,3	1,0	1,6	0,2
Prato	Carne de porco assada com laranja, e arroz	962	229	10,3	2,8	21,5	0,8	12,2	0,4
Salada	Legumes salteados	658	160	15,0	2,2	3,9	3,0	1,1	0,1
Sobremesa	Gelatina vegetal de ananás <sup>1,3,5,7,8,12</sup>	436	103	0,0	0,0	25,3	24,7	0,0	0,1
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de cenoura e repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	158	38	1,4	0,2	4,8	1,2	1,0	0,2
Prato	Migas de paloco gratinadas com molho branco e batata ao cubo <sup>1,4,5,6,7</sup>	880	212	13,8	2,3	14,2	0,3	7,6	0,8
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



### Comer bem, fora de casa

Por norma, associamos comer fora de casa com uma má alimentação.

No entanto, mesmo fora de casa é possível fazer escolhas saudáveis com apenas três truques: reduzir as quantidades (por exemplo, servir o prato e não repetir, pedindo para levar o que sobrou ou embrulhar para mais tarde); preferir métodos de confeção mais saudáveis (como cozidos e grelhados) e evitar a sobremesa e/ou o pão que aumentam o aporte energético da refeição.

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

