



Itau Ementa



MUNICÍPIO DE VALONGO Semana de 17 a 21 de fevereiro de 2020 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de espinafres e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	158	38	1,4	0,2	4,6	1,0	1,1	0,2
Prato	Nuggets de frango com esparguete ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1198	285	8,8	1,4	38,5	2,9	11,8	1,4
Salada	Feijão-verde	131	32	0,3	0,1	3,8	2,8	1,9	0,7
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça									
Sopa	Creme de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	152	36	1,5	0,2	4,5	0,9	0,9	0,2
Prato	Arinca estufada com arroz de cenoura ⁴	693	165	3,6	0,5	22,5	0,5	10,2	0,3
Salada	Tomate	445	107	9,9	1,4	3,0	3,0	0,7	1,0
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	162	39	1,4	0,2	4,7	1,0	1,2	0,2
Prato	Rojõezinhos de porco com batata ao cubo ^{5,6}	880	212	14,9	2,7	10,3	0,0	9,0	0,2
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
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	Massa gratinada de cavala e legumes ^{1,3,4,6,7}	949	226	8,7	2,0	24,1	1,5	11,3	0,4
Salada	Cenoura e ervilhas	146	35	0,1	0,0	5,0	3,4	1,7	1,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	172	41	1,9	0,3	5,1	0,6	0,7	0,3
Prato	Feijoada carnavalesca	1045	250	11,6	2,8	21,3	0,2	14,8	0,5
Salada	Brócolos	133	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	0,7
Sobremesa	Bolo de cenoura com pepitas ^{1,3,5,6,7}	1001	236	3,3	0,6	45,8	18,9	4,8	0,6



Vitaminas

Sabia que alimentos como a fruta e hortícolas devem ser consumidos também em cru (e não apenas em sopas e purés de fruta), uma vez que deste modo conservam a maior parte das suas vitaminas?

Algumas vitaminas são hidrossolúveis, o que significa que, num contacto prolongado entre o alimento e a água, como na cozedura, estas vitaminas tendem a passar do alimento para o meio aquoso, empobrecendo o teor vitamínico do alimento. Para além disso, algumas vitaminas ainda são destruídas pelo calor (termolábeis).

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

