



# Itau Ementa



## MUNICÍPIO DE VALONGO Semana de 2 a 6 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 cenoura e feijão-verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	159	38	1,4	0,2	4,8	1,1	1,0	0,2
Prato	Douradinhos no forno com arroz branco <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	1089	259	6,8	0,9	40,4	1,6	7,8	0,6
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	Sopa de abóbora e penca <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	164	39	1,7	0,3	5,1	0,9	0,8	0,2
Prato	Perna de frango assada com esparguete <sup>1,3</sup>	787	186	4,2	0,8	19,9	0,8	16,7	0,4
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	Creme de repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	170	41	1,9	0,3	5,0	0,7	0,6	0,3
Prato	Tintureira estufada com molho de cenoura e arroz branco <sup>4</sup>	717	171	4,9	0,7	21,0	0,5	10,1	0,5
Salada	Salada de couve roxa	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Pudim de chocolate <sup>7</sup>	398	94	1,5	0,9	16,6	14,2	3,2	0,2
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de favas e nabos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	186	45	1,8	0,3	5,4	0,6	1,1	0,3
Prato	Rojões com batata ao cubo <sup>5,6</sup>	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	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	158	38	1,4	0,2	4,6	1,0	1,1	0,2
Prato	Sonhos de bacalhau com massa espiral <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	1502	360	19,0	2,4	40,2	1,7	5,8	1,4
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



### Vitamina B12

A vitamina B12 tem um papel fundamental na formação das células sanguíneas e para a manutenção da integridade da mielina das células nervosas. Défices desta vitamina podem dar origem a anemia, fadiga, perda de apetite e demência.

Está naturalmente presente apenas em alimentos de origem animal pelo que pessoas com uma dieta estritamente vegetariana devem procurar um profissional de saúde para não correrem o risco de terem uma dieta desajustada nesta vitamina.

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>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <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

