



# Itau Ementa



## MUNICÍPIO DE VALONGO Semana de 24 a 28 de fevereiro de 2020 Almoço

### Segunda

		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	Hambúrguer de aves estufado com massa cotovelinhos <sup>1,6,12</sup>	436	104	5,9	1,6	2,4	0,5	10,7	0,3
Salada	Salada de cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
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									
Prato									
Salada									
Sobremesa									



### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês e nabo <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	158	38	1,4	0,2	4,7	1,0	1,0	0,2
Prato	Ovos mexidos com cogumelos com massa espiral e legumes salteados <sup>1,3,5,6</sup>	807	193	8,4	1,8	19,2	1,3	8,8	0,5
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0

### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão-de bico e legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	209	50	1,7	0,3	6,4	0,9	1,6	0,2
Prato	Pá de porco assada com arroz branco	1017	243	11,0	3,0	22,5	0,2	13,0	0,4
Salada	Legumes incorporados	110	26	0,2	0,0	3,9	3,7	1,0	1,3
Sobremesa	Gelatina de morango <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	433	102	0,0	0,0	24,9	24,2	0,0	0,1

### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve branca <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	151	36	1,4	0,2	4,3	1,1	1,0	0,2
Prato	Filete de alabote gratinado com molho de tomate e arroz branco <sup>4</sup>	734	174	3,7	0,6	22,3	0,3	12,4	0,6
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



#### Carneval

O Carneval normalmente envolve uma festa pública e/ou desfile combinando alguns elementos circenses, máscaras e uma festa de rua pública. As pessoas usam trajes durante muitas dessas celebrações, permitindo-lhes perder a sua individualidade quotidiana e experimentar um sentido elevado de unidade social.

É extremamente comum o consumo de alimentos que estão proibidos durante a quaresma (como o álcool e a carne).

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

