



Itaú Ementa



MUNICÍPIO DE VALONGO Semana de 18 a 22 de janeiro de 2021 ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	158	38	1,7	0,3	4,3	0,9	0,9	0,2
Prato	Douradinhos no forno com arroz ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1022	243	6,3	0,9	37,7	1,5	7,5	0,6
Salada	Cenoura, feijão-verde e repolho	118	28	0,2	0,1	3,9	3,4	1,3	0,8
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	158	38	1,9	0,3	4,2	0,6	0,7	0,2
Prato	Perninha de frango assada com esparguete ^{1,3}	788	186	4,2	0,8	20,0	0,8	16,7	0,3
Salada	Tomate, beterraba e couve-flor	113	27	0,2	0,0	3,4	3,2	1,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	153	37	1,7	0,3	4,2	0,8	0,7	0,2
Prato	Red fish (posta) cozido com batata aos cubos, grão de bico e ovo ralado ^{3,4,12}	491	116	3,2	0,5	13,9	1,0	7,3	0,2
Salada	Macedónia (cenoura, ervilhas e nabo)	161	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,7
Sobremesa	Leite creme ^{1,3,7,8,12}	1131	266	0,2	0,1	59,1	47,7	7,0	0,3
Quinta									
Sopa	Creme de nabijas com feijão branco ^{1,3,5,6,7,8,12}	209	50	1,9	0,3	5,9	0,6	1,6	0,2
Prato	Peru estufado com massa espiral ^{1,3}	746	177	7,2	2,0	13,3	0,8	14,6	0,3
Salada	Milho, alface e couve roxa	474	114	9,3	1,2	3,4	1,5	3,2	0,9
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de ervilhas, cenoura e nabo (macedónia) ^{1,3,5,6,7,8,12}	161	38	1,8	0,3	4,6	0,5	0,6	0,2
Prato	Lombinhos de alabote gratinado no forno com arroz ⁴	749	177	2,7	0,4	24,1	0,1	13,8	0,4
Salada	Brócolos, cenoura e pepino	115	27	0,5	0,1	2,6	2,4	2,0	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Dia Internacional do Riso

Sabia que dia 18 de janeiro se festeja o Dia Internacional do Riso?

O riso é muito importante na vida das pessoas sobretudo em termos de expressão emocional. Quando rimos, ativamos o hemisfério direito do cérebro, que tem a ver com a nossa parte mais criativa, mais instintiva, intuitiva e relaxada. Dessa forma conseguimos criar na pessoa uma espécie de libertação emocional. A pessoa acaba por encontrar novamente o equilíbrio, entre outros benefícios na saúde.

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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal
FIT GE v1.1.10 16/12/2020 23:34

