



# Itau Ementa



## MUNICÍPIO DE VALONGO Semana de 25 a 29 de janeiro de 2021 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 <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	162	39	1,7	0,3	4,8	0,7	0,7	0,2
Prato	Nuggets de frango no forno com arroz <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	1204	287	9,3	1,4	39,9	1,8	9,8	1,2
Salada	Macedónia (cenoura, feijão verde e nabo)	161	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,7
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão vermelho e repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	219	52	1,8	0,3	7,1	0,8	1,6	0,2
Prato	Salada de atum com batata <sup>1,3,4,5,6,7,10,11,12</sup>	483	115	3,8	0,4	13,4	1,1	6,0	0,4
Salada	Favas, brócolos e pepino	106	25	0,6	0,1	2,2	2,1	2,0	0,8
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	433	102	0,0	0,0	24,9	24,2	0,0	0,1
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de brócolos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	158	38	1,9	0,3	4,2	0,6	0,7	0,2
Prato	Pá de porco assada com esparguete <sup>1,3</sup>	1010	240	10,6	3,1	21,1	1,0	14,7	0,3
Salada	Feijão-verde, couve roxa e milho	261	62	1,7	0,0	5,7	1,7	5,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de macedónia <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	161	38	1,8	0,3	4,6	0,5	0,6	0,2
Prato	Pescada (posta) assada com arroz <sup>4</sup>	697	165	4,0	0,6	19,4	0,2	12,5	0,3
Salada	Alface, beterraba e cenoura	427	103	9,3	1,3	2,8	1,9	0,9	1,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	167	40	1,8	0,3	4,7	0,6	0,8	0,3
Prato	Fêveras de porco estufadas com macarronete <sup>1,3</sup>	848	201	5,7	1,3	21,0	0,1	15,8	0,3
Salada	Couve branca, curgete e beringela	96	23	0,3	0,1	2,7	2,5	1,4	0,7
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0



### Bolachas

A maioria das bolachas que encontramos no supermercado contêm níveis elevados de açúcar e gordura. Desta forma, confeccionar as bolachas em casa pode ser uma solução fácil para diminuir o consumo destes dois macronutrientes.

Experimente juntar 200g de aveia com 130g de maçã ralada, 1 colher de chá de canela e 30g de azeite e uma pitada de sal e leve ao forno depois de 30 min no frio. Dica: para colocar no forno: estenda a massa com um rolo e corte com a ajuda de moldes de bolacha.

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. 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 (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

