



itau Ementa



MUNICÍPIO DE VALONGO Semana de 15 a 19 de fevereiro de 2021 ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	167	40	1,8	0,3	4,7	0,6	0,8	0,3
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1164	279	16,4	2,0	24,3	0,9	7,8	0,7
Salada	Macedónia (ervilhas, cenoura 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

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 repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	151	36	1,7	0,3	4,1	0,8	0,7	0,1
Prato	Bacalhau fresco (posta) estufado com batata cozida aos cubos ⁴	410	97	1,8	0,3	13,3	0,9	6,4	0,2
Salada	Tomate, beterraba e brócolos	103	24	0,3	0,0	3,1	3,1	1,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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 couve branca ^{1,3,5,6,7,8,12}	211	50	1,9	0,3	6,1	0,8	1,4	0,2
Prato	Almôndegas de vaca estufadas com massa fusilli ^{1,3,6,12}	894	212	7,2	2,2	24,2	1,1	12,0	1,0
Salada	Cenoura, couve lombarda e milho	175	41	0,9	0,0	4,1	2,3	3,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	157	38	1,8	0,3	4,4	0,9	0,7	0,2
Prato	Lombos de alabote assado com arroz de cenoura ⁴	726	172	4,2	0,7	21,1	0,5	11,9	0,4
Salada	Salada de alface, couve roxa e ervilhas	154	37	0,2	0,0	4,0	2,1	2,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Carnaval

O Carnaval de Portugal possui uma longa tradição carnavalesca e raízes milenares, sendo ainda hoje um dos mais importantes "ciclos" festivos do país.

Comemorado em Portugal desde o século XV, o entrudo foi exportado pelos portugueses para a então colónia do Brasil, de onde regressaram no Século XX os elementos modernos do samba, que atualmente influenciam o Carnaval de algumas localidades portuguesas.

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 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

