



Itaú Ementa



MUNICÍPIO DE VALONGO Semana de 11 a 15 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 branca ^{1,3,5,6,7,8,12}	155	37	1,8	0,3	4,3	0,9	0,6	0,2
Prato	Hambúrguer de aves no forno com massa cotovelinhos ^{1,3,6,12}	1015	241	6,1	1,9	28,2	0,3	17,7	0,3
Salada	Cenoura, milho e couve-de-bruxelas	261	62	1,8	0,1	5,6	2,3	4,6	0,8
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	153	37	1,8	0,3	4,0	0,7	0,7	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de feijão manteiga ⁴	806	191	4,6	0,7	24,5	0,2	12,8	0,4
Salada	Alface, couve roxa e brócolos	107	26	0,4	0,0	2,0	1,7	2,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de abóbora e grão ^{1,3,5,6,7,8,12}	289	69	2,2	0,3	9,3	0,7	2,2	0,3
Prato	Pá de porco estufada com batata	554	132	5,3	1,5	13,3	0,8	7,2	0,1
Salada	Ervilhas, couve branca e pepino	177	42	0,5	0,1	4,5	2,1	3,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	156	37	1,8	0,3	4,3	0,5	0,6	0,2
Prato	Bolonhesa de cavala (esparguete com filete de cavala estufado) ^{1,3,4,6}	961	229	8,5	1,0	26,6	1,6	10,8	0,4
Salada	Tomate, milho e beterraba	221	52	1,5	0,0	5,3	2,2	3,9	0,1
Sobremesa	Gelatina vegetal de ananás ^{1,3,6,7,8,12}	436	103	0,0	0,0	25,3	24,7	0,0	0,1
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão vermelho e couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	187	45	1,8	0,3	5,2	0,6	1,5	0,2
Prato	Ovos mexidos com fiambre com arroz de salsa ^{1,3,5,6}	898	214	8,5	2,0	24,2	0,4	9,3	0,5
Salada	Cenoura, feijão-verde e milho	197	47	1,0	0,0	5,1	2,6	3,1	1,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Comer bem, fora de casa

Por norma, associamos comer fora de casa com uma má alimentação.

No entanto, mesmo fora de casa é possível fazer escolhas saudáveis com apenas três truques: reduzir as quantidades (por exemplo, servir o prato e não repetir, pedido para levar o que sobrou ou embrulhar para mais tarde); preferir métodos de confeção mais saudáveis (como cozidos e grelhados) e evitar a sobremesa e/ou o pão que aumentam o aporte energético da refeição.

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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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

