



# Itau Ementa



## Município de Valongo Semana de 17 a 21 de setembro de 2018 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de nabos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	214	51	1,8	0,3	7,5	0,7	0,8	0,3
Prato	Filete de cavala desfiado com arroz <sup>4,6</sup>	976	232	8,6	1,0	28,9	0,1	9,5	0,5
Salada	Salada de cenoura e milho	234	55	1,4	0,0	5,9	2,5	3,9	0,1
Sobremesa	Frutas da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	206	49	1,7	0,3	7,1	0,8	0,9	0,3
Prato	Macarronada de carnes com tofu <sup>1,6</sup>	910	217	9,6	3,0	19,2	1,6	13,3	0,2
Salada	Feijão-verde	131	32	0,3	0,1	3,8	2,8	1,9	1,0
Sobremesa	Frutas da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	211	50	1,8	0,3	7,3	0,7	0,9	0,3
Prato	Filetes de solha no forno com arroz <sup>4</sup>	763	181	5,3	0,8	21,0	0,3	11,9	0,5
Salada	Legumes salteados	823	200	19,7	2,9	3,4	2,8	1,0	0,0
Sobremesa	Frutas da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
		199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e legumes	170	41	1,5	0,2	2,6	0,9	3,7	0,2
Prato	Frango assado com esparguete <sup>1,3</sup>	746	177	4,9	0,9	16,1	0,8	16,8	0,5
Salada	Salada de tomate	95	22	0,3	0,0	3,5	0,0	0,8	0,0
Sobremesa	Frutas da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de brócolos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	146	35	1,9	0,3	3,5	0,6	0,7	0,2
Prato	Pescada à Gomes de Sá <sup>3,4</sup>	425	101	2,5	0,5	14,0	0,1	4,9	0,2
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Pudim de caramelo ou fruta da época <sup>7</sup>	403	95	1,4	0,8	17,7	14,3	2,9	0,2
		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



### Enriquecer as receitas com cogumelos

"Os cogumelos apresentam um elevado conteúdo em água (mais de 90%), algo que os torna interessantes na promoção da saciedade. Também fornecem fibra, vitaminas do complexo B, e contêm apenas 14 Kcal por 100 g de cogumelos frescos."

Nutriciência à Mesa

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

