



# Itau Ementa



## Município de Valongo Semana de 8 a 12 de outubro de 2018 Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de macedónia <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	222	53	1,8	0,3	7,8	0,4	0,9	0,3
Prato	Nuggets de frango no forno com esparguete <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	1226	291	8,0	1,3	42,0	2,9	11,6	1,4
Salada	Feijão-verde	131	32	0,3	0,1	3,8	2,8	1,9	1,0
Sobremesa	Frutas da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	Arroz de peixe (pescada e delicias do mar) <sup>1,2,3,4,6</sup>	771	183	4,1	0,5	27,3	0,5	8,7	0,6
Salada	Cenoura e ervilhas	156	37	0,1	0,0	5,1	3,3	1,9	1,3
Sobremesa	Leite creme ou fruta da época <sup>1,3,7,8,12</sup>	1131	266	0,2	0,1	59,1	47,7	7,0	0,3
		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e grão <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	321	77	2,0	0,3	10,4	0,7	3,3	0,3
Prato	Peru estufado com espirais <sup>1</sup>	777	184	5,0	0,9	19,4	1,1	15,5	0,4
Salada	Couve-flor e milho	201	48	0,9	0,0	4,3	2,2	4,8	0,8
Sobremesa	Frutas da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cebola <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	209	50	1,7	0,3	7,1	0,7	1,1	0,3
Prato	Filetes de pescada à Rosa do Adro com batatas salteadas <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>	497	118	2,9	0,4	15,3	0,0	7,0	0,3
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Frutas da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
		199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	144	35	1,9	0,3	3,6	0,8	0,5	0,2
Prato	Massa à Lavrador <sup>1</sup>	945	225	9,1	2,8	21,8	1,4	13,9	0,2
Salada	Cenoura	104	25	0,0	0,0	4,3	4,0	0,6	1,7
Sobremesa	Frutas da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



### Leguminosas como superalimento:

"as leguminosas constituem uma fonte de proteína, são ricas em fibra, fornecedores de cálcio, ferro, zinco, folato, vitaminas do complexo B e são também um alimento económico e versátil na culinária, e que representa potencial para fomentar a agricultura sustentável"  
Nutriciêcia 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>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. 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

