



Itau Ementa



Município de Valongo Semana de 22 a 26 de outubro de 2018 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	138	33	1,7	0,3	3,4	0,8	0,7	0,2
Prato	Hambúrguer de aves no forno com esparguete ^{1,3,6,12}	913	217	6,9	2,2	20,9	1,1	17,9	0,5
Salada	Salada de cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
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									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	214	51	1,8	0,3	7,3	0,8	1,1	0,3
Prato	Abrótea assada com arroz branco ⁴	712	169	4,5	0,6	20,7	0,3	11,0	0,4
Salada	Brócolos cozidos	133	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	1,0
Sobremesa	Leite creme ou fruta da época ^{1,3,7,8,12}	1131	266	0,2	0,1	59,1	47,7	7,0	0,3
		199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de abóbora e feijão branco ^{1,3,5,6,7,8,12}	218	52	1,8	0,3	4,9	0,5	3,4	0,2
Prato	Peru estufado com espirais ¹	777	184	5,0	0,9	19,4	1,1	15,5	0,4
Salada	Cenoura	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
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									
Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	202	48	1,7	0,3	6,9	0,8	1,0	0,3
Prato	Pescada à Gomes de Sá ^{3,4}	425	101	2,5	0,5	14,0	0,1	4,9	0,2
Salada	Couve roxa e milho	202	48	0,9	0,0	5,0	2,5	3,7	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									
Sopa	Sopa de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	146	35	1,9	0,3	3,5	0,6	0,7	0,2
Prato	Jardineira de carnes	507	121	4,4	1,4	12,9	0,3	6,6	0,1
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
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



Alternativa à fritura

"a fritura é um método culinário que deve ser utilizado esporadicamente por propiciar a formação de compostos potencialmente tóxicos e aumentar a densidade energética dos alimentos. Existem algumas preparações culinárias que poderão constituir alternativas à fritura doméstica, nomeadamente levar ao forno produtos pré-fritos e confeccionar alimentos panados no forno"

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: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido 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