



Itau Ementa



Município de Valongo Semana de 1 a 5 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 abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12} | 229 | 55 | 1,7 | 0,3 | 6,8 | 0,5 | 2,8 | 0,3 |
| Prato | Macarronada de cavala ^{1,4,6} | 939 | 223 | 8,5 | 1,3 | 25,4 | 2,1 | 11,1 | 0,4 |
| 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 brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12} | 146 | 35 | 1,9 | 0,3 | 3,5 | 0,6 | 0,7 | 0,2 |
| Prato | Chili de carne de vaca picada e soja ^{6,12} | 967 | 230 | 4,1 | 0,9 | 33,2 | 0,3 | 14,7 | 0,6 |
| 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 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12} | 225 | 54 | 1,8 | 0,3 | 7,6 | 0,7 | 1,2 | 0,3 |
| Prato | Abrótea estufada com batatas salteadas ⁴ | 425 | 101 | 2,4 | 0,3 | 13,3 | 0,1 | 6,0 | 0,2 |
| Salada | Brócolos cozidos | 133 | 32 | 0,8 | 0,1 | 1,5 | 1,2 | 3,4 | 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 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| 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 | Ovos mexidos com fiambre e espirais ^{1,3,5,6} | 858 | 205 | 8,4 | 2,1 | 19,7 | 1,4 | 11,7 | 0,8 |
| Salada | Salada de alface e couve roxa | 92 | 22 | 0,1 | 0,0 | 2,2 | 1,9 | 1,9 | 0,0 |
| Sobremesa | Pudim de caramelo ou fruta da época ⁷ | 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 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Feriado | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Prato | | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Salada | | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Sobremesa | | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |



Ervas aromáticas como aliado na cozinha:

"a utilização de ervas aromáticas poderá influenciar a saúde de forma duplamente positiva. Não só conferem sabor, aroma e cor às refeições, permitindo a redução de adição de sal, como são fornecedores de fibra, vitaminas (A, C e complexo B), minerais (cálcio, fósforo, sódio, potássio e ferro), e são excelentes fontes de compostos antioxidantes naturais."
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: 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

