



Itau Ementa



Município de Valongo Semana de 24 a 28 de setembro de 2018 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
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	Hambúrguer de aves no forno com macarrão ^{1,6,12}	959	227	6,5	2,2	24,3	1,6	18,4	0,4
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
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
Terça									
Sopa	Canja ^{1,3}	265	62	0,5	0,1	9,7	0,0	4,4	0,2
Prato	Pescada assada no forno com arroz branco ⁴	751	178	5,3	0,8	21,2	0,3	11,1	0,5
Salada	Brócolos cozidos	133	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	1,0
Sobremesa	Frutas da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
		110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quarta									
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	Jardineira de carnes	507	121	4,4	1,4	12,9	0,3	6,6	0,1
Salada	Cenoura	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Frutas da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de cenoura e ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	217	52	1,7	0,3	7,3	0,7	1,2	0,3
Prato	Atum com massa espiral ^{1,4}	1090	259	9,1	1,5	30,2	1,6	14,1	1,0
Salada	Legumes salteados	823	200	19,7	2,9	3,4	2,8	1,0	0,0
Sobremesa	Gelatina ou fruta da época ^{1,7}	369	90	0,0	0,0	22,2	21,7	0,0	0,1
		441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	222	53	1,8	0,3	7,8	0,4	0,9	0,3
Prato	Pá de porco assada com batatas salteadas	565	135	5,9	1,5	12,8	0,1	6,9	0,2
Salada	Couve-de-bruxelas	208	50	1,4	0,3	4,0	3,1	3,5	1,0
Sobremesa	Frutas da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0



O segredo da couve-galega:

"a couve-galega, tipicamente portuguesa, é reconhecida como uma importante fonte de cálcio e também de ferro, vitamina A, vitamina C, folato e potássio, sendo um alimento de elevado valor nutricional e de baixa densidade energética"

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

