



Itau Ementa



MUNICÍPIO DE VALONGO Semana de 1 a 5 de abril de 2019 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	Douradinhos no forno com arroz branco ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1119	266	5,6	0,8	45,4	1,3	7,2	0,7
Salada	Feijão-verde salteado	719	175	16,7	2,5	3,1	2,3	1,6	1,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	144	35	1,9	0,3	3,6	0,8	0,5	0,2
Prato	Ovos mexidos com fiambre com massa cotovelinhos ^{1,3,5,6}	858	205	8,4	2,1	20,0	1,4	11,4	0,8
Salada	Tomate	95	22	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de grão e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	321	77	2,0	0,3	10,4	0,7	3,3	0,3
Prato	Arroz de peixe com delícias-do-mar ^{4,14}	710	169	4,8	0,7	19,9	0,4	10,7	0,4
Salada	Lombarda e cenoura salteadas	791	192	18,9	2,7	2,7	2,1	1,5	1,3
Sobremesa	Gelatina ^{1,7}	369	90	0,0	0,0	22,2	21,7	0,0	0,1
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	146	35	1,9	0,3	3,7	0,7	0,5	0,2
Prato	Rancho de carnes (carne de vaca e frango, grão e macarronete) ¹	876	208	6,7	1,9	21,4	1,5	14,7	0,2
Salada	Alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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	Pescada estufada com arroz branco ⁴	689	164	4,5	0,6	19,8	0,3	10,8	0,4
Salada	Brócolos cozidos	133	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	1,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0



Frutas

Os frutos comestíveis das diversas espécies de plantas e árvores têm a designação de "fruta". Formados a partir da flor, têm em comum o facto de serem ricos em fibras alimentares, água e vitaminas, mas pobres em proteínas e gorduras. Geralmente, contêm açúcares e devido ao seu sabor doce, costumam consumir-se no final das refeições. Em regra, são uma fonte privilegiada de ácido ascórbico, sais minerais e celulose. Alguns frutos coloridos contêm uma elevada concentração de caroteno e são a principal fonte desta provitamina na nossa alimentação.

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, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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

