



# Itau Ementa



## MUNICÍPIO DE VALONGO Semana de 11 a 15 de março de 2019 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
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	Bolonhesa de filete de cavala (esparguete com filete de cavala estufado) <sup>1,3,4,6</sup>	922	219	8,6	1,1	24,7	1,7	10,0	0,4
Salada	Brócolos	133	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	1,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
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	Pá de porco assada fatiada com molho de cogumelos e arroz branco	903	216	11,1	2,8	17,4	0,3	10,9	0,5
Salada	Repolho e cenoura salteados	823	200	19,7	2,9	3,4	2,8	1,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Canja <sup>1,3</sup>	265	62	0,5	0,1	9,7	0,0	4,4	0,2
Prato	Migas de bacalhau e batatas gratinadas em molho branco <sup>1,4,5,6,7</sup>	649	156	7,4	2,3	14,2	0,4	7,8	1,2
Salada	Cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Pudim de chocolate <sup>7</sup>	398	94	1,5	0,9	16,6	14,2	3,2	0,2
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	211	50	1,8	0,3	7,3	0,7	0,9	0,3
Prato	Massa à Lavrador (carnes de porco e vaca, feijão e macarronete) <sup>1</sup>	945	225	9,1	2,8	21,8	1,4	13,9	0,2
Salada	Alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	144	35	1,9	0,3	3,4	0,7	0,7	0,3
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura <sup>4</sup>	704	167	4,9	0,7	19,9	0,6	10,4	0,5
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



### Água

O corpo humano tem mais de 60 por cento de água, ou seja, esta constitui o componente principal das nossas células. Trata-se de uma substância fundamental para funcionamento do organismo, pois participa na regulação térmica, na elaboração das secreções digestivas, na reparação e construção dos tecidos, na transferência dos nutrientes e na eliminação das impurezas.

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>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>12</sup>Dióxido 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

