



Itau Ementa



MUNICÍPIO DE VALONGO Semana de 11 a 15 de novembro de 2019 Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	160	38	1,9	0,3	4,2	0,5	0,9	0,2
Prato	Gratinado de carne picada (molho branco) e batata ao cubo ^{1,5,6,7,12}	589	141	6,2	1,4	15,6	0,3	5,6	0,6
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	163	39	1,7	0,3	4,4	0,7	0,9	0,2
Prato	Fogonero estufado com ervas aromáticas e arroz de cenoura ⁴	644	153	3,2	0,4	19,5	0,3	10,7	0,6
Salada	Salada de beterraba	97	23	0,0	0,0	3,5	3,5	1,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	186	45	1,8	0,3	5,2	0,7	1,5	0,2
Prato	Coxa de peru assada com massa espiral ^{1,3}	804	191	7,8	2,2	14,0	0,6	16,0	0,3
Salada	Salada de couve roxa	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	150	36	1,7	0,3	4,0	0,3	0,8	0,2
Prato	Salada de cavala com arroz colorido (milho, cogumelos, cenoura e ervilhas) ^{4,6}	867	206	7,0	0,8	26,1	0,5	9,0	0,5
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	433	102	0,0	0,0	24,9	24,2	0,0	0,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	164	39	1,7	0,3	4,7	0,8	0,9	0,3
Prato	Rancho ^{1,3}	940	224	8,8	2,6	21,0	1,3	13,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	0,0	0,4	0,0



S. Martinho

No dia 11 de novembro, festeja-se o S. Martinho em Portugal. Diz o provérbio popular que "no dia de S. Martinho, pão, castanhas e vinho". A castanha é um fruto muito nutritivo, é rica em amido e fibras, possui minerais como o potássio e o magnésio e também várias vitaminas. Pode ser consumida em cru, assada ou cozida com erva-doce mas também a acompanhar assados ou em puré.

Fonte: Calendário de frutas e legumes na época ideal. Deco proteste; 2018. In: www.deco.proteste.pt



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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas