



Itaú Ementa



MUNICÍPIO DE VALONGO Semana de 16 a 20 de dezembro de 2019 Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	157	38	1,8	0,3	4,3	0,7	0,8	0,2
Prato	Bolinhos de bacalhau com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	798	170	3,1	0,6	35,4	0,3	4,1	0,8
Salada	Salada de couve roxa	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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 nabos ^{1,3,5,6,7,8,12}	157	38	1,8	0,3	4,3	0,7	0,7	0,2
Prato	Massa à lavrador ^{1,3}	919	219	8,5	2,5	21,0	1,2	13,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	0,0	0,4	0,0

Quarta

		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	Filetes de solha gratinados com com pão ralado e salada camponesa ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	475	112	3,9	0,6	4,1	0,0	15,1	0,4
Salada	Salada de tomate	445	107	9,9	1,4	3,0	3,0	0,7	1,0
Sobremesa	Leite creme ^{1,3,6,7,8,12}	620	146	1,3	0,7	30,0	20,0	2,8	0,1

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e feijão catarino ^{1,3,5,6,7,8,12}	208	50	1,8	0,3	6,7	0,5	1,6	0,2
Prato	Perna de frango estufada com molho de cenoura e arroz branco	805	191	5,9	1,0	20,6	0,4	13,6	0,5
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de hortaliça ^{1,3,5,6,7,8,12}	154	37	1,7	0,3	4,1	0,7	0,8	0,2
Prato	Massa de atum e pimento-verde gratinada no forno, ervilhas e milho cozidos ^{1,3,4}	869	207	6,9	1,0	24,0	1,3	11,3	0,8
Salada	Couve branca	116	28	0,4	0,1	3,5	3,4	1,4	0,9
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Inverno

Sabia que, apesar de nos referirmos a todas as bebidas quentes à base de plantas como “chás” existem diferenças entre chás e tisanas? Para ser considerado um chá, é necessário que nos seus ingredientes existam folhas de “camellia sinensis”, como no chá verde, preto ou branco. Todas as outras infusões obtidas a partir de frutas, ervas ou cascas são designadas por tisanas, como a camomila, a tilia, a cidreira, tisana de limão, gengibre ou canela.

Fonte: Saiba tudo sobre chás, tisanas e infusões. Agora nos, RTP, 2019. In: <http://media.rtp.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, 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas