



Itau Ementa



MUNICÍPIO DE VALONGO Semana de 4 a 8 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 legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	163	39	1,7	0,3	4,4	0,7	0,9	0,2
Prato	Sonhos de bacalhau com massa espiral ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1502	360	19,0	2,4	40,2	1,7	5,8	1,4
Salada	Couve lombarda cozida	108	26	0,2	0,0	2,1	2,0	2,4	0,9
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cebola ^{1,3,5,6,7,8,12}	166	40	1,7	0,3	4,8	0,8	0,9	0,2
Prato	Chili de carne de vaca picada e soja com arroz branco ^{6,12}	1016	242	4,1	0,9	33,6	0,4	17,3	0,6
Salada	Salada de 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

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	167	40	1,8	0,3	4,9	0,9	0,7	0,2
Prato	Filetes de solha no forno com arroz ⁴	761	181	4,5	0,7	22,1	0,3	12,5	0,4
Salada	Brócolos cozidos	133	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	0,7
Sobremesa	Pudim de baunilha ⁷	411	97	1,4	0,8	18,2	15,5	2,8	0,2

Quinta

		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	Coxinhas de frango assadas com esparguete ^{1,3}	787	186	4,2	0,8	19,9	0,8	16,7	0,4
Salada	Salada de cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e grão-de-bico ^{1,3,5,6,7,8,12}	666	159	5,8	0,9	20,8	2,0	4,4	0,7
Prato	Arroz de peixe com delícias do mar ^{1,2,3,4,6}	711	168	3,2	0,4	23,1	0,5	11,5	0,5
Salada	Salada de tomate	445	107	9,9	1,4	3,0	3,0	0,7	1,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0



Análise do prazo de validade

Na análise do prazo de validade de um produto alimentar, certamente já se deparou com os termos "consumir de preferência antes de..." e "consumir até". Não se esqueça que, no primeiro caso, a partir dessa data não é expectável que a qualidade do alimento seja mantida (cor, sabor, aroma, textura), no entanto, ainda é um alimento próprio para consumo. Pelo contrário, "consumir até" significa que, após esse prazo, o alimento pode trazer consequências a nível de saúde após o seu consumo.



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