



Itau Ementa



MUNICÍPIO DE CINFÂES Semana de 3 a 7 de junho de 2019 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	164	39	1,8	0,3	4,7	0,5	0,8	0,2
Prato	Tesourinhos no forno com arroz de tomate, pimento e ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	840	200	4,0	0,5	33,1	1,7	6,5	0,4
Vegetariana	Arroz de lentilhas e legumes (alho-francês, cenoura, repolho e nabo) ^{1,6,8,11}	914	216	2,4	0,3	40,6	1,3	6,8	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	167	40	1,8	0,3	4,9	0,8	0,7	0,2
Prato	Estufadinho de carnes c/cenoura e esparguete. ^{1,3,6,12}	849	200	1,6	0,5	39,2	6,5	6,2	0,7
Vegetariana	Estufadinho de legumes(cenoura, feijão verde,ervilha) com esparguete. ⁶	951	225	4,2	0,8	35,1	2,4	9,6	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve portuguesa e grão-de-bico ^{1,3,5,6,7,8,12}	225	54	2,0	0,3	6,9	0,9	1,5	0,2
Prato	Lombinhos de pescada no forno com arroz de cenoura e feijão-verde ^{2,4}	555	131	2,3	0,4	17,3	0,9	9,8	0,5
Vegetariana	Empadão de arroz com soja e legumes (repolho, brócolos e cenoura) ^{6,7}	1046	248	3,6	0,9	34,8	1,0	17,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa primavera	203	48	1,1	0,2	7,6	1,1	1,4	0,1
Prato	Panados	858	205	8,8	2,8	18,2	1,3	12,4	0,2
Vegetariana	Massa espiral com soja,cogumelos e legumes. ³	576	137	3,0	0,5	21,8	1,7	4,4	0,6
Sobremesa	Madalena	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de couve coração	208	49	1,2	0,2	8,1	0,9	1,1	0,1
Prato	Paloco à Brás com salada de alface ^{1,3,4,5,6,7,9,10}	962	231	14,2	3,8	13,1	0,5	12,0	1,4
Vegetariana	Gratinado com batata, legumes e tofu ^{1,6,7}	456	110	7,0	1,8	3,0	1,1	7,7	0,4
Sobremesa	Fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9



Leguminosas

Sabia que demolhar leguminosas e cereais integrais contribui para reduzir o conteúdo de anti nutrientes, que reduzem a absorção de nutrientes, como o ferro, cálcio e o zinco e ainda ajuda à sua digestão? Deve incluir diariamente na sua alimentação 1 a 2 porções de leguminosas secas (feijão, grão, lentilhas) ou frescas (ervilhas, favas).

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

