



# Itau Ementa



MUNICÍPIO DE CINFÃES  
Semana de 10 a 14 de junho de 2019  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa									
Prato	<b>Feriado</b>								
Vegetariana									
Sobremesa									
<b>Terça</b>									
Sopa	.3,5,6,7,8,12	171	41	1,9	0,3	4,8	0,6	0,8	0,3
Prato	Panados	654	155	3,7	0,5	19,5	0,8	10,3	0,6
Vegetariana	Massa Espiais com soja e legumes	1007	239	4,7	0,7	42,2	0,8	5,5	0,3
Sobremesa	Madalenas	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	165	40	1,7	0,3	5,2	0,7	0,7	0,2
Prato	Mistura de Sagadinhos com Arroz de Ervilhas e Cenoura <sup>7</sup>	948	226	9,5	2,5	21,1	1,3	12,9	0,3
Vegetariana	Pataniscas de Legumes(Milho,Cenoura e Pimento Verde)no forno com Arroz de Ervilhas <sup>3,7,14</sup>	953	227	3,7	0,5	36,5	1,6	10,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de nabiças com feijão frade <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	218	52	1,8	0,3	6,8	0,9	1,7	0,2
Prato	Rojões com batata frita aos cubos e alface <sup>5,6</sup>	842	203	14,2	2,6	9,8	0,0	8,7	0,2
Vegetariana	Jardineira de soja com ervilhas, cenoura e feijão verde <sup>6</sup>	566	134	1,3	0,2	17,7	1,3	10,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de macedónia <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	175	42	1,9	0,3	5,2	0,4	0,7	0,3
Prato	Empadão de arroz com peixe (cavala) cenoura e milho <sup>4,6,7</sup>	964	230	8,9	1,9	26,1	0,6	10,9	0,5
Vegetariana	Empadão de arroz com milho, cenoura e lentilhas <sup>7</sup>	830	197	4,5	1,1	32,6	1,0	5,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



## Festas de Santo António

Com um cheiro a verão no ar, as Festas de Lisboa enchem de animação os recantos mais típicos da cidade durante todo o mês de junho. É no dia 13 deste mês que sai à rua a procissão em honra de Sto. António, padroeiro da cidade de Lisboa, com fama de casamenteiro.

Fonte: Festas de Lisboa. Turismo de Portugal; 2013. In:www.visitportugal.com

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, <sup>14</sup>Moluscos. 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 inofensivos.

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

