



Itau Ementa



MUNICÍPIO DE CINFÂES Semana de 17 a 21 de junho de 2019 Almoço

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12} | 162 | 39 | 1,7 | 0,3 | 4,8 | 0,7 | 0,7 | 0,2 |
| Prato | Croquetes com arroz de legumes ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14} | 1260 | 301 | 15,9 | 3,4 | 32,5 | 1,3 | 6,4 | 0,7 |
| Vegetariana | Salteado de beringela, curgete, pimento e lentilhas com arroz ^{1,6} | 970 | 230 | 4,3 | 0,6 | 37,0 | 0,7 | 8,7 | 0,4 |
| Sobremesa | Fruta da época | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de espinafres e feijão branco ^{1,3,5,6,7,8,12} | 221 | 53 | 1,9 | 0,3 | 6,5 | 0,4 | 1,6 | 0,3 |
| Prato | Salada de feijão-frade com batata, ovo, peixe e salada de alface. ⁴ | 989 | 235 | 9,0 | 1,6 | 18,7 | 1,2 | 18,3 | 1,1 |
| Vegetariana | Salada de feijão-frade com batata cenoura e feijão-verde ¹² | 608 | 144 | 2,3 | 0,4 | 23,0 | 1,9 | 6,2 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta da época | 201 | 48 | 0,2 | 0,0 | 9,5 | 9,5 | 0,5 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12} | 165 | 40 | 1,8 | 0,3 | 4,7 | 0,7 | 0,8 | 0,2 |
| Prato | Hambúrguer no forno com molho de tomate e esparguete de legumes (ervilhas, cenoura e feijão verde) ^{1,3,6,12} | 673 | 160 | 5,8 | 1,6 | 15,6 | 1,5 | 10,7 | 0,3 |
| Vegetariana | Cuscuz de legumes (cenoura, tomate, macedónia, couve flor e grão de bico) ^{1,6} | 704 | 167 | 4,1 | 0,6 | 23,8 | 2,4 | 6,6 | 0,3 |
| Sobremesa | Gelatina ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12} | 442 | 104 | 0,0 | 0,0 | 23,4 | 23,3 | 2,5 | 0,9 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | | | | | | | | | |
| Prato | Feriado | | | | | | | | |
| Vegetariana | | | | | | | | | |
| Sobremesa | | | | | | | | | |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de espinafres e nabos ^{1,3,5,6,7,8,12} | 167 | 40 | 1,9 | 0,3 | 4,7 | 0,6 | 0,7 | 0,3 |
| Prato | Filetes panados no forno com arroz colorido (macedónia de legumes) ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13} | 737 | 175 | 4,1 | 0,6 | 22,9 | 2,2 | 10,9 | 0,4 |
| Vegetariana | Soja estufada com arroz colorido (ervilhas, cenoura, feijão verde e curgete) ^{6,8} | 1168 | 277 | 2,5 | 0,3 | 36,8 | 3,6 | 23,0 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |



Frutos vermelhos

Os frutos vermelhos ou silvestres, como as amoras, as framboesas, as groselhas, os mirtilos e os morangos, típicos da altura do verão, são ricos em antioxidantes que ajudam a proteger o organismo do stress e dos efeitos nefastos de uma vida agitada. Como são ricos em vitaminas do complexo B, potássio e vitamina C reforçam o sistema imunitário.

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, 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

