



Itau Ementa



ATL (Férias de Verão)
Semana de 12 a 16 de agosto de 2019
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão frade ^{1,3,5,6,7,8,12}	268	64	1,8	0,3	8,7	0,8	2,5	0,2
Prato	Pescada à rosa do adro com salada de alface, beterraba e milho ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	483	115	3,7	0,5	6,7	0,4	13,4	0,4
Sobremesa	Uvas	329	78	0,5	0,1	17,3	17,3	0,3	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	170	41	1,9	0,3	5,0	0,7	0,7	0,3
Prato	Peru assado com arroz de primavera ⁸	733	174	7,2	1,8	15,0	2,3	12,2	0,3
Sobremesa	Ameixa	171	40	0,2	0,0	7,8	7,8	0,6	0,1

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	156	37	1,6	0,3	4,5	0,5	0,8	0,2
Prato	Bolonhesa de atum com salada de alface, cenoura e tomate ^{1,3,4}	873	207	7,2	1,1	24,1	1,7	10,9	0,8
Sobremesa	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	193	46	1,8	0,3	5,8	0,7	1,1	0,3
Prato	Carne de vaca estufada com cogumelos, beringela, curgete, cenoura, ervilhas e puré de batata ^{1,3,5,6,7,8,12}	449	108	6,5	2,4	5,4	0,4	6,6	0,3
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Sopa	Canja ^{1,3}	206	49	0,5	0,1	6,8	0,0	4,0	0,2
Prato	Filetes de peixe panados no forno com arroz de tomate e salada de alface, couve roxa e milho ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	757	180	4,0	0,6	24,5	0,4	10,8	0,3
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9



Aveia

Sabia que a aveia é considerada um superalimento? É um dos hidratos de carbono complexos mais interessantes do ponto de vista nutricional e pode ser incluído tanto ao pequeno-almoço ou lanches como nas refeições principais. Pode ser consumida em papas, panquecas, crepes, barras ou como acompanhamento no prato. Reforça o sistema imunitário e ajuda a prevenir doenças cardíacas e também a diabetes.

Fonte: Natural: O grande livro da Cozinha Vegetariana. Alves, Joana. A esfera dos livros; 2015.

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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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





ITAÚ Ementa



PASE - Férias de Verão Semana de 19 a 23 de agosto de 2019 Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de penca ^{1,3,5,6,7,8,12}	169	40	1,8	0,3	4,9	0,9	0,8	0,3
Prato	Nuggets no forno com arroz de cenoura, brócolos e couve-flor ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	871	207	6,5	1,0	28,5	2,0	7,6	1,0
Sobremesa	Morangos	142	34	0,4	0,0	5,3	5,3	0,6	0,0

Terça

		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	Peixe vermelho com batata no forno e salada de alface e tomate ⁴	438	104	3,1	0,5	11,9	0,9	6,5	0,2
Sobremesa	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cebola e abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	165	40	1,7	0,3	5,2	0,7	0,7	0,2
Prato	Bifinhos de frango estufados com cotovelinhos, cenoura e feijão-verde ^{1,3}	685	162	2,8	0,5	18,5	0,6	14,8	0,4
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

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}	168	40	1,9	0,3	5,0	0,7	0,6	0,3
Prato	Empadão de arroz com cavala e salada de alface, milho e pepino ^{4,7}	1024	244	8,4	2,6	31,5	0,5	10,0	0,4
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	167	40	1,8	0,3	4,7	0,6	0,8	0,3
Prato	Cubinhos de peru guisados com batata corada e macedónia de legumes	432	102	2,4	0,4	11,7	0,7	8,0	0,3
Sobremesa	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Pêssego
O pêssego, fruto típico do verão, é pobre em açúcares e é uma importante fonte de vitamina A, E e C, fibra e potássio. É diurético e favorece a digestão. É bom para comer ao natural ou juntar nas saladas de verão.
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