

# Itau Ementa



## C. M. Castro Daire RESTAURANTE Semana de 15 a 19 de março de 2021 ALMOÇO

### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	501	120	5,4	0,9	14,4	1,5	2,3	0,7
Prato	Arroz de cavala com salada de couve roxa, milho e pepino <sup>4,6</sup>	901	214	7,3	0,8	27,3	0,7	9,3	0,4
Vegetariana	Croquetes de cenoura com arroz <sup>1,3,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1015	241	4,2	0,7	44,9	1,3	4,7	0,6
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cebola	359	85	2,0	0,3	13,8	1,7	2,2	0,2
Prato	Rancho (macarronete, grão, porco, frango, cenoura, repolho) <sup>1</sup>	824	196	6,0	1,5	20,6	1,9	13,9	0,2
Vegetariana	Rancho da horta (grão, macarronete, couve, cenoura e curgete) <sup>1</sup>	909	215	4,1	0,8	34,9	3,0	8,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	501	120	5,4	0,9	14,4	1,5	2,3	0,7
Prato	Filetes de peixe panados (pão ralado) com salada de feijão frade (batata e cenoura), salada de tomate e cebola <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	577	138	5,4	0,7	14,2	1,1	7,2	0,3
Vegetariana	Salada de três feijões com legumes	878	209	5,1	0,7	26,8	1,6	11,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde e abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	502	120	5,3	0,9	15,3	2,2	2,1	0,7
Prato	Carne de vaca estufada com cenoura, cogumelos, acompanhado de arroz, brócolos e couve-flor	749	179	8,1	2,5	16,0	0,6	9,9	0,4
Vegetariana	Arroz camponês (cenoura, hortaliça e soja) <sup>1,6</sup>	741	176	5,6	1,1	22,7	0,6	7,7	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

### Sexta

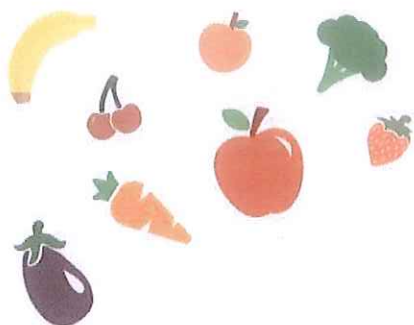
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão branco e espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	714	171	6,2	1,0	20,9	1,4	5,2	0,9
Prato	Medalhões de pescada assados com coentros, massa espiral, salada de alface e couve roxa <sup>1,3,4</sup>	671	159	3,3	0,6	19,0	1,0	12,7	0,4
Vegetariana	Canelones de abóbora e cogumelos <sup>1,5,6,7</sup>	896	213	7,3	2,9	24,2	2,1	6,2	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</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>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremçoço. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



# Itau Ementa



## C. M. Castro Daire RESTAURANTE Semana de 22 a 26 de março de 2021 ALMOÇO

### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa à lavrador <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	608	145	5,0	0,7	19,5	2,5	4,6	0,7
Prato	Tirinhas de frango estufadas com esmagada de batata, ervilhas e cenouras salteadas	408	97	1,4	0,2	11,9	1,0	8,4	0,3
Vegetariana	Empadão de seitan <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	718	171	5,8	1,9	17,7	1,9	11,2	0,7
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa camponesa <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	551	132	4,5	0,7	17,8	2,5	3,9	0,6
Prato	Bacalhau fresco de tomatada, com arroz de cenoura, salada de alface e milho <sup>4</sup>	599	142	3,2	0,5	18,4	0,8	9,5	0,4
Vegetariana	Strogonoff de beringela com arroz <sup>1,7</sup>	902	215	6,7	2,0	33,2	0,6	4,5	0,5
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e cebola <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	468	112	5,0	0,8	13,8	2,0	2,0	0,7
Prato	Massa à lavrador (carne de vaca, frango, porco, massa riscada, feijão, repolho e cenoura) <sup>1,3,6,7</sup>	951	227	9,6	3,1	20,5	1,2	13,5	0,3
Vegetariana	Cuscuz com legumes e especiarias <sup>1,6</sup>	704	167	4,1	0,6	23,8	2,4	6,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	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	Creme de ervilhas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	585	140	5,5	0,9	17,7	2,1	3,2	0,8
Prato	Pescada à rosa do adro com batata alourada, salada de alface e beterraba <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>	461	109	2,7	0,4	13,6	0,8	7,2	0,3
Vegetariana	Fritatta de pimentos e queijo <sup>3,7</sup>	528	127	8,9	2,6	1,6	0,7	9,2	0,5
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês com curgete <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	388	93	4,0	0,7	11,2	1,0	2,0	0,5
Prato	Aroz de peru desfiado no forno com feijão-verde e cenoura	651	155	6,0	1,7	12,3	0,7	12,7	0,3
Vegetariana	Croquetes de cenoura com arroz de sementes <sup>1,3,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1081	257	6,2	1,0	44,5	1,2	4,9	0,6
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Ovos, <sup>3</sup>Peixes, <sup>4</sup>Amendoins, <sup>5</sup>Soja, <sup>6</sup>Leite, <sup>7</sup>Frutos de casca rija, <sup>8</sup>Sementes de sésamo, <sup>9</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>10</sup>Tremoço. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal