



# Itau Ementa



JARDIM INFANTIL PESTALOZZI  
Semana de 03 A 07 de Junho de 2024  
Almoço

|                     |   | VE (kJ) | VE (kcal) | Prot. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | Sal (g) |
|---------------------|---|---------|-----------|-----------|--------|------------|----------|-------------|---------|
| <b>Segunda</b>      |   |         |           |           |        |            |          |             |         |
| Sopa                | Sopa de couve lombarda <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>  | 167     | 40        | 0,8       | 4,0    | 0,8        | 2,1      | 0,3         | 0,3     |
| Prato               | Bife de porco de cebolada com esparguete <sup>1,3,6,12</sup>                              | 1277    | 304       | 16,9      | 32,2   | 0,7        | 11,7     | 3,7         | 0,5     |
| Ovolactovegetariana | Esparguete com lentilhas, cenoura e cogumelos <sup>1,3,12</sup>                           | 139     | 33        | 0,8       | 6,1    | 6,1        | 0,1      | 0,0         | 0,0     |
| Sobremesa           | Laranja   | 167     | 40        | 0,8       | 4,0    | 0,8        | 2,1      | 0,3         | 0,3     |
| <b>Terça</b>        |   |         |           |           |        |            |          |             |         |
| Sopa                | Sopa de feijão com hortaliça <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                                    | 252     | 60        | 2,0       | 7,4    | 0,8        | 2,3      | 0,3         | 0,3     |
| Prato               | Douradinhos de peixe no forno c/ arroz de tomate <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup> | 1714    | 410       | 8,4       | 46,5   | 2,1        | 20,5     | 2,4         | 0,7     |
| Ovolactovegetariana | Croquetes de espinafres c/ arroz <sup>1,3,5,7,9,10,12</sup>                               | 864     | 206       | 4,6       | 27,5   | 1,1        | 8,2      | 2,6         | 0,7     |
| Sobremesa           | Melancia  | 243     | 57        | 1,4       | 12,9   | 12,8       | 0,0      | 0,0         | 0,5     |
| <b>Quarta</b>       |   |         |           |           |        |            |          |             |         |
| Sopa                | Sopa de alho-francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>  | 167     | 40        | 0,7       | 4,2    | 0,9        | 2,1      | 0,3         | 0,3     |
| Ovolactovegetariana | Cotovelinhos com soja, cenoura e molho de tomate <sup>1,3,7</sup>                         | 1478    | 359       | 13,4      | 35,0   | 4,6        | 17,6     | 8,9         | 1,2     |
| Sobremesa           | Banana  | 260     | 61        | 0,9       | 12,9   | 11,6       | 0,2      | 0,1         | 0,0     |
| <b>Quinta</b>       |   |         |           |           |        |            |          |             |         |
| Sopa                | Sopa de couve portuguesa <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>  | 169     | 41        | 0,7       | 4,2    | 1,0        | 2,1      | 0,3         | 0,3     |
| Prato               | Carne de porco frita com feijão preto e arroz <sup>6,12</sup>                             | 1629    | 389       | 23,8      | 43,5   | 0,7        | 13,1     | 4,1         | 0,3     |
| Ovolactovegetariana | Tofu com arroz e feijão preto   |         |           |           |        |            |          |             |         |
| Sobremesa           | Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>  | 242     | 58        | 0,2       | 12,1   | 12,1       | 0,4      | 0,1         | 0,0     |
| <b>Sexta</b>        |   |         |           |           |        |            |          |             |         |
| Sopa                | Sopa de grelos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>  | 168     | 40        | 0,8       | 4,1    | 0,8        | 2,1      | 0,3         | 0,3     |
| Prato               | Salmão no forno c/ arroz de couve coração e cenoura <sup>1,4,5,6</sup>                    | 1493    | 357       | 19,5      | 20,6   | 1,8        | 21,9     | 4,1         | 0,4     |
| Ovolactovegetariana | Omelete com arroz de couve coração <sup>13</sup>  | 569     | 135       | 7,0       | 17,4   | 1,6        | 3,4      | 0,6         | 0,2     |
| Sobremesa           | Pera  | 139     | 33        | 0,8       | 6,1    | 6,1        | 0,1      | 0,0         | 0,0     |



## Aveia

A aveia é considerada um cereal dos países frios e húmidos, pois aumenta a resistência do organismo ao frio. Devido às suas propriedades tonificantes é recomendada a desportistas e em estados de anemia, fraqueza e fadiga crónica. É muito útil quando incorporada nas dietas de convalescentes, crianças em fase de crescimento e mulheres grávidas ou a amamentar. A aveia ajuda também a equilibrar o sistema nervoso, pelo que é indicada em casos de depressão, nervosismo, insónia e esgotamento físico e mental. [www.celeiro.pt](http://www.celeiro.pt)

Todos os dias temos disponíveis saladas - alface, pepino, tomate, cenoura ralada e beterraba.

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>Crustáceos, <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>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <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 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 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, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados





# Itau Ementa



JARDIM INFANTIL PESTALOZZ  
Semana de 10 a 14 de Junho de 2024  
Almoço

## Segunda

|                     |         | VE (kJ) | VE (kcal) | Prot. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Líp. (g) | AG (g) | Sat. (g) | Sal (g) |
|---------------------|---------|---------|-----------|-----------|--------|------------|----------|--------|----------|---------|
| Sopa                |         |         |           |           |        |            |          |        |          |         |
| Prato               | FERIADO |         |           |           |        |            |          |        |          |         |
| Ovolactovegetariana |         |         |           |           |        |            |          |        |          |         |
| Sobremesa           |         |         |           |           |        |            |          |        |          |         |

## Terça

|                     |   | VE (kJ) | VE (kcal) | Prot. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Líp. (g) | AG (g) | Sat. (g) | Sal (g) |
|---------------------|---|---------|-----------|-----------|--------|------------|----------|--------|----------|---------|
| Sopa                | Sopa de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                          | 167     | 40        | 0,8       | 4,0    | 0,8        | 2,2      | 0,3    | 0,3      |         |
| Prato               | Massa fussili com atum, milho, cenoura e ervilhas <sup>1,3,4</sup>    | 1068    | 253       | 19,7      | 31,5   | 1,4        | 5,1      | 0,8    | 0,6      |         |
| Ovolactovegetariana | Massa fussilli c/ milho, ervilhas, cenoura e seitan <sup>6,8,11</sup> | 676     | 160       | 9,1       | 20,8   | 2,7        | 4,0      | 0,4    | 0,2      |         |
| Sobremesa           | Arroz doce <sup>3,5,6,7</sup>   | 260     | 61        | 0,9       | 12,9   | 11,6       | 0,2      | 0,1    | 0,0      |         |

## Quarta

|                     |  | VE (kJ) | VE (kcal) | Prot. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Líp. (g) | AG (g) | Sat. (g) | Sal (g) |
|---------------------|--|---------|-----------|-----------|--------|------------|----------|--------|----------|---------|
| Sopa                | Sopa de macedónia <sup>3,5,6,7,8,12</sup>                                    | 305     | 73        | 2,5       | 8,9    | 0,9        | 2,6      | 0,4    | 0,3      |         |
| Prato               | Chilli de carne vaca (carne picada, feijão encarnado, arroz) <sup>6,12</sup> | 1539    | 364       | 8,9       | 65,2   | 1,2        | 6,8      | 2,2    | 0,7      |         |
| Ovolactovegetariana | Chilli de soja <sup>1,3,6</sup>  | 1465    | 349       | 10,8      | 2,0    | 40,5       | 2,7      | 18,0   | 0,2      |         |
| Sobremesa           | Maçã Golden  | 242     | 58        | 0,2       | 12,1   | 12,1       | 0,4      | 0,1    | 0,0      |         |

## Quinta

|                     |         | VE (kJ) | VE (kcal) | Prot. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Líp. (g) | AG (g) | Sat. (g) | Sal (g) |
|---------------------|---------|---------|-----------|-----------|--------|------------|----------|--------|----------|---------|
| Sopa                |         |         |           |           |        |            |          |        |          |         |
| Prato               | FERIADO |         |           |           |        |            |          |        |          |         |
| Ovolactovegetariana |         |         |           |           |        |            |          |        |          |         |
| Sobremesa           |         |         |           |           |        |            |          |        |          |         |

## Sexta

|                     |   | VE (kJ) | VE (kcal) | Prot. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Líp. (g) | AG (g) | Sat. (g) | Sal (g) |
|---------------------|---|---------|-----------|-----------|--------|------------|----------|--------|----------|---------|
| Sopa                | Sopa de courgetes e cenoura <sup>3,5,6,7,8,12</sup>                         | 305     | 73        | 2,5       | 8,9    | 0,9        | 2,6      | 0,4    | 0,3      |         |
| Prato               |   | 1539    | 364       | 8,9       | 65,2   | 1,2        | 6,8      | 2,2    | 0,7      |         |
| Ovolactovegetariana | Croquetes de espinafres c/ arroz de cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,11,12,13</sup> |         |           |           |        |            |          |        |          |         |
| Sobremesa           | Laranja   | 242     | 58        | 0,2       | 12,1   | 12,1       | 0,4      | 0,1    | 0,0      |         |



### Arraial de Santo António

De novo a Avenida da Liberdade enche-se e desfila com as marchas dos bairros. A festa cheira a sardinha e a manjerição. Pela noite dentro come-se sardinha, brinda-se ao santo António e aos amigos da casa, com vinho tinto. Saboreia-se a broa de milho, o pão com chouriço e o quente caldo verde e tudo num intervalar de danças, de conversas e outras brincadeiras no arraial do bairro. Fazem-se promessas, acertam-se namoros. <https://pt.wikipedia.org>

Todos os dias temos disponíveis saladas - alface, pepino, tomate, cenoura ralada e beterraba.

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>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço. 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 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, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados





# Itau Ementa



JARDIM INFANTIL PESTALOZZI

Semana de 17 a 21 de Junho de 2024  
Almoço

|                     |  | VE (kJ) | VE (kcal) | Prot. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | Sal (g) |
|---------------------|--|---------|-----------|-----------|--------|------------|----------|-------------|---------|
| <b>Segunda</b>      |  |         |           |           |        |            |          |             |         |
| Sopa                | Sopa de feijão-verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>   | 164     | 39        | 0,6       | 3,7    | 0,5        | 2,7      | 0,3         | 0,3     |
| Prato               | Almôndegas de aves c/ esparguete <sup>1,3,6,12</sup>                                     | 1311    | 312       | 15,6      | 35,4   | 2,3        | 11,6     | 4,8         | 1,3     |
| Ovolactovegetariana | Esparguete com legumes e lentilhas   | 166     | 40        | 0,9       | 1,8    | 0,0        | 3,2      | 0,4         | 0,3     |
| Sobremesa           | Maçã golden  | 242     | 58        | 0,2       | 12,1   | 12,1       | 0,4      | 0,1         | 0,0     |
| <b>Terça</b>        |  |         |           |           |        |            |          |             |         |
| Sopa                | Sopa de grão com hortaliça <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                                     | 252     | 60        | 2,0       | 7,4    | 0,8        | 2,3      | 0,3         | 0,3     |
| Prato               | Pastéis de bacalhau c/arroz de cenoura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>          | 1630    | 354       | 6,0       | 49,2   | 0,7        | 18,1     | 2,4         | 1,2     |
| Ovolactovegetariana | Croquetes de espinafres c/ arroz <sup>1,3,5,6,7,8,11,12,13</sup>                         | 1478    | 350       | 27,9      | 46,6   | 3,1        | 3,5      | 0,5         | 0,3     |
| Sobremesa           | Banana   | 260     | 61        | 0,9       | 12,9   | 11,6       | 0,2      | 0,1         | 0,0     |
| <b>Quarta</b>       |  |         |           |           |        |            |          |             |         |
| Sopa                | Creme de abóbora e couve-flor <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                                  | 169     | 41        | 0,6       | 4,4    | 0,7        | 2,1      | 0,3         | 0,3     |
| Ovolactovegetariana | Massa farfalle com ovos mexidos, cenoura, milho, beterraba e ervilhas <sup>1,3,5,6</sup> | 661     | 158       | 7,6       | 11,4   | 2,3        | 8,9      | 1,5         | 0,5     |
| Sobremesa           | Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>   | 139     | 33        | 0,8       | 6,1    | 6,1        | 0,1      | 0,0         | 0,0     |
| <b>Quinta</b>       |  |         |           |           |        |            |          |             |         |
| Sopa                | Sopa de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>   | 167     | 40        | 0,8       | 4,0    | 0,8        | 2,2      | 0,3         | 0,3     |
| Prato               | Arroz de Peixe com delicias do mar   | 790     | 189       | 11,2      | 16,3   | 0,4        | 8,5      | 1,4         | 1,3     |
| Ovolactovegetariana | Espinafres com e puré  | 144     | 35        | 0,5       | 0,8    | 0,6        | 3,1      | 0,5         | 0,1     |
| Sobremesa           | Melancia   | 242     | 58        | 0,2       | 12,1   | 12,1       | 0,4      | 0,1         | 0,0     |
| <b>Sexta</b>        |  |         |           |           |        |            |          |             |         |
| Sopa                | Sopa de alho-francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>   | 167     | 40        | 0,7       | 4,2    | 0,9        | 2,1      | 0,3         | 0,3     |
| Prato               | Peito de peru assado com batata frita  | 1212    | 288       | 22,7      | 31,4   | 1,3        | 7,6      | 1,9         | 0,5     |
| Ovolactovegetariana | Ovos mexidos com batata frita e arroz  | 953     | 227       | 11,4      | 36,3   | 0,9        | 3,7      | 0,5         | 0,2     |
| Sobremesa           | Maçã starking  | 242     | 58        | 0,2       | 12,1   | 12,1       | 0,4      | 0,1         | 0,0     |



### A importância das leguminosas

A Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO) declarou 2016 como o Ano Internacional das Leguminosas. As leguminosas são uma excelente alternativa à carne, se combinadas com cereais ou derivados, ricas em fibra e hidratos de carbono de absorção lenta importantes para a saciedade, e fornecedoras de cálcio, ferro, zinco, ácido fólico e vitaminas do complexo B. Recupere o lugar das leguminosas à sua mesa!

Todos os dias temos disponíveis saladas - alface, pepino, tomate, cenoura ralada e beterraba.

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>Crustáceos, <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>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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 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, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados







# Itau Ementa



JARDIM INFANTIL PESTALOZZI  
Semana de 24 a 28 de Junho de 2024  
Almoço

|                     |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Prot.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|---------------------|--|------------|--------------|--------------|-----------|---------------|-------------|----------------|------------|
| <b>Segunda</b>      |  |            |              |              |           |               |             |                |            |
| Sopa                | Juliana de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>   | 208        | 50           | 1,0          | 6,1       | 1,1           | 2,1         | 0,4            | 0,3        |
| Prato               | Massa cotovelinhos com maruca e molho de tomate <sup>1,3,4</sup>                                 | 1764       | 421          | 20,3         | 31,5      | 0,3           | 23,3        | 4,3            | 0,5        |
| Ovolactovegetariana | Soja estufada com massa cotovelinhos   | 1584       | 376          | 28,5         | 48,2      | 0,4           | 5,7         | 0,8            | 0,4        |
| Sobremesa           | Maçã golden  | 242        | 58           | 0,2          | 12,1      | 12,1          | 0,4         | 0,1            | 0,0        |
| <b>Terça</b>        |  |            |              |              |           |               |             |                |            |
| Sopa                | Canja <sup>1,3,14</sup>  | 164        | 39           | 0,6          | 4,2       | 0,4           | 2,1         | 0,3            | 0,3        |
| Prato               | Tirinhas de carne de porco estufadas c/arroz de açafrão  | 1344       | 322          | 19,5         | 15,8      | 0,8           | 20,0        | 7,5            | 0,7        |
| Ovolactovegetariana | Tofu com macedónia e arroz <sup>1,6</sup>  | 1101       | 262          | 12,1         | 33,4      | 3,2           | 7,8         | 1,6            | 0,4        |
| Sobremesa           | Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>   | 155        | 37           | 0,2          | 7,3       | 7,3           | 0,3         | 0,0            | 0,0        |
| <b>Quarta</b>       |  |            |              |              |           |               |             |                |            |
| Sopa                | Creme de brócolos e cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>  | 167        | 40           | 0,8          | 4,0       | 0,7           | 2,1         | 0,3            | 0,3        |
| Ovolactovegetariana | Salada de grão com batata, pimento, milho, cenoura, cebola, salsa e ovos cozidos <sup>3,12</sup> | 785        | 188          | 7,9          | 15,6      | 0,9           | 10,1        | 1,4            | 0,3        |
| Sobremesa           | Banana   | 260        | 61           | 0,9          | 12,9      | 11,6          | 0,2         | 0,1            | 0,0        |
| <b>Quinta</b>       |  |            |              |              |           |               |             |                |            |
| Sopa                | Sopa de ervilhas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>   | 193        | 46           | 1,1          | 5,3       | 0,7           | 2,1         | 0,3            | 0,3        |
| Prato               | Esparguete à bolonhesa <sup>1,3,12</sup>   | 1160       | 276          | 9,6          | 3,9       | 32,3          | 1,6         | 14,7           | 0,5        |
| Ovolactovegetariana | Esparguete à bolonhesa de soja <sup>1,3,6</sup>  | 1507       | 356          | 4,3          | 0,6       | 48,4          | 2,1         | 29,3           | 0,3        |
| Sobremesa           | Maçã starking  | 242        | 58           | 0,2          | 12,1      | 12,1          | 0,4         | 0,1            | 0,0        |
| <b>Sexta</b>        |  |            |              |              |           |               |             |                |            |
| Sopa                | Sopa de nabiças <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>  | 170        | 41           | 0,8          | 4,2       | 0,9           | 2,1         | 0,3            | 0,3        |
| Prato               | Paloco com natas <sup>4,5,6,7</sup>  | 2129       | 510          | 36,5         | 20,4      | 0,3           | 31,2        | 8,7            | 1,5        |
| Ovolactovegetariana | Seitan com alho francês, milho, cenoura e batata <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                       | 1186       | 281          | 23,0         | 32,8      | 1,4           | 5,9         | 1,7            | 0,6        |
| Sobremesa           | Melão  | 561        | 133          | 3,2          | 20,9      | 9,1           | 3,9         | 1,7            | 0,2        |

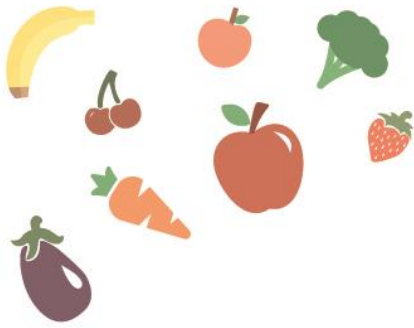


Todos os dias temos disponíveis saladas - alface, pepino, tomate, cenoura ralada e beterraba.

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. 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 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, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados





# Itau Ementa



Todos os dias temos disponíveis saladas - alface, pepino, tomate, cenoura ralada e beterraba.

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>Crustáceos, <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>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <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 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 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, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados

