



Itau Ementa



C. M. Castro Daire
Semana de 4 a 8 de janeiro de 2021
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja ¹	206	49	0,5	0,1	6,9	0,5	4,0	0,2
Prato	Abrótea estufada com arroz de tomate e salada de couve roxa, milho e pepino ⁴	603	143	3,0	0,4	19,2	0,6	9,5	0,2
Vegetariana	Croquetes de cenoura com arroz de tomate ^{1,3,5,6,7,8,11,12,13}	903	214	3,7	0,6	39,8	1,4	4,3	0,4
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	204	48	1,1	0,2	7,8	0,9	1,3	0,1
Prato	Rancho (macarronete, grão, porco, frango, cenoura, repolho) ¹	824	196	6,0	1,5	20,6	1,9	13,9	0,2
Vegetariana	Rancho da horta (grão, macarronete, couve, cenoura e curgete) ¹	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 ^{1,3,5,6,7,8,12}	164	39	1,8	0,3	4,7	0,5	0,8	0,2
Prato	Filetes de peixe panados (pão ralado) com salada de feijão frade (batata e cenoura) e salada de tomate e cebola ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	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 ^{1,3,5,6,7,8,12}	167	40	1,8	0,3	5,1	0,7	0,7	0,2
Prato	Carne de vaca estufada com cenoura, cogumelos acompanhados 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) ⁶	1174	278	2,7	0,4	36,2	0,9	23,3	0,2
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 ^{1,3,5,6,7,8,12}	221	53	1,9	0,3	6,5	0,4	1,6	0,3
Prato	Medalhões de pescada assados com coentros, massa espiral e salada de alface e couve roxa ^{1,3,4}	671	159	3,3	0,6	19,0	1,0	12,7	0,4
Vegetariana	Canelones de abóbora e cogumelos ^{1,5,6,7}	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



Dia Mundial do Braille

Sabia que a 4 de janeiro se celebra o dia Mundial do Braille?

O braille é uma representação tátil de símbolos alfabéticos e numéricos que utiliza seis pontos para representar cada letra e número, e até mesmo símbolos musicais, matemáticos e científicos, utilizado como forma de comunicação com as pessoas que apresentam cegueira ou deficiência visual.

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. 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

FIT GE v1.1.10 13/12/2020 00:39





Itau Ementa



C. M. Castro Daire
Semana de 11 a 15 de janeiro de 2021
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa à lavrador ^{1,3,5,6,7,8,12}	219	52	1,8	0,3	7,0	0,9	1,6	0,2
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 ^{1,3,5,6,7,8,12}	330	79	2,7	0,9	8,1	0,9	5,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa camponesa ^{1,3,5,6,7,8,12}	212	51	1,7	0,3	6,8	1,0	1,5	0,2
Prato	Bacalhau fresco de tomatada com arroz de cenoura e salada de alface e milho ⁴	599	142	3,2	0,5	18,4	0,8	9,5	0,4
Vegetariana	Strogonoff de beringela com arroz ^{1,7}	882	210	6,5	2,0	32,9	0,7	4,0	0,5
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de cenoura e cebola ^{1,3,5,6,7,8,12}	162	39	1,7	0,3	4,8	0,7	0,7	0,2
Prato	Massa à lavrador (carne de vaca, frango, porco, massa riscada, feijão, repolho e cenoura) ^{1,3,6,7}	951	227	9,6	3,1	20,5	1,2	13,5	0,3
Vegetariana	Cuscuz com legumes e especiarias ^{1,6}	582	139	4,3	0,7	19,5	2,3	4,2	0,5
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
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	Pescada à rosa do adro com batata alourada e salada de alface e beterraba ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	461	109	2,7	0,4	13,6	0,8	7,2	0,3
Vegetariana	Fritatta de pimentos e queijo ^{3,7}	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									
Sopa	Sopa de alho-francês com curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	155	37	1,6	0,3	4,5	0,4	0,8	0,2
Prato	Arroz de peru desfiado no forno, 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 ^{1,3,5,6,7,8,11,12,13}	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



Comer bem, fora de casa

Por norma, associamos comer fora de casa com uma má alimentação.

No entanto, mesmo fora de casa é possível fazer escolhas saudáveis com apenas três truques: reduzir as quantidades (por exemplo, servir o prato e não repetir, pedido para levar o que sobrou ou embrulhar para mais tarde); preferir métodos de confeção mais saudáveis (como cozidos e grelhados) e evitar a sobremesa e/ou o pão que aumentam o aporte energético da refeição.

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. 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

FIT GE v1.1.10 13/12/2020 00:39





Itau Ementa



C. M. Castro Daire
Semana de 18 a 22 de janeiro de 2021
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	164	39	1,8	0,3	4,7	0,5	0,8	0,2
Prato	Massinha de peixe com cenoura ralada, brócolos e couve-flor ^{1,3,4}	575	136	1,9	0,4	16,7	1,1	11,7	0,3
Vegetariana	Almôndegas de tofu com espirais de legumes ^{1,3,6,11}	776	184	5,1	1,1	25,5	1,9	7,5	0,5
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de tomate ^{1,3,5,6,7,8,12}	160	38	1,7	0,3	4,8	1,0	0,7	0,3
Prato	Rolo de carne com ervas aromáticas, batata assada e salada de alface, milho e pepino ^{1,6,12}	525	125	5,3	1,9	13,1	1,1	5,8	0,5
Vegetariana	Salada de batata doce com feijão branco	693	164	2,1	0,3	28,6	5,9	4,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de lentilhas ^{1,3,5,6,7,8,10,11,12}	272	65	1,8	0,3	9,1	0,8	2,6	0,2
Prato	Empadão de arroz com cavala e macedónia de legumes ^{4,6,7}	878	209	7,9	1,8	24,3	0,3	9,6	0,6
Vegetariana	Pataniscas de feijão preto com puré e legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	802	191	8,3	1,2	22,5	0,7	6,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de abóbora e nabiças ^{1,3,5,6,7,8,12}	164	39	1,7	0,3	5,0	0,7	0,8	0,2
Prato	Carne de porco à portuguesa com cubinhos de cenoura, esparguete e salada de couve roxa e tomate ^{1,3,5,6,12}	868	208	11,2	2,0	18,3	0,8	8,2	0,3
Vegetariana	Esparguete com molho de tomate, manjeriço e tofu ^{1,3,6,12}	833	198	6,9	1,4	23,5	1,4	9,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
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	Lombinhos de peixe á ratatouille (tomate, pimento, beringela, curgete e abóbora) com batata cozida ^{2,4}	369	87	2,2	0,3	10,3	1,0	6,2	0,3
Vegetariana	Salada de quinoa com legumes assados ^{1,6,11}	1044	249	7,0	0,8	35,1	2,3	10,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Dia Internacional do Riso

Sabia que dia 18 de janeiro se festeja o Dia Internacional do Riso?

O riso é muito importante na vida das pessoas sobretudo em termos de expressão emocional.

Quando rimos, ativamos o hemisfério direito do cérebro, que tem a ver com a nossa parte mais criativa, mais instintiva, intuitiva e relaxada. Dessa forma conseguimos criar na pessoa uma espécie de libertação emocional. A pessoa acaba por encontrar novamente o equilíbrio, entre outros benefícios na saúde.

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, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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

FIT GE v1.1.10 13/12/2020 00:39





Itau Ementa



C. M. Castro Daire
Semana de 25 a 29 de janeiro de 2021
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de curgete, alho francês e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	156	37	1,6	0,3	4,5	0,3	0,8	0,2
Prato	Chili de carne de vaca com arroz e salada de alface, beterraba e cebola	981	234	8,2	2,4	25,7	0,5	14,3	0,2
Vegetariana	Estufado de lentilhas, curgete, beringela, cenoura e arroz ^{1,6,10,11}	819	194	3,6	0,5	32,3	0,8	7,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de nabo e cenoura com couve ^{1,3,5,6,7,8,12}	164	39	1,7	0,3	4,7	0,7	0,8	0,2
Prato	Massinha de cavala com cenoura e ervilha ^{1,3,4,6}	912	217	7,3	0,9	25,7	1,4	10,4	0,3
Vegetariana	Noodles de legumes com caril de legumes ^{1,3,6,9,10,11}	837	199	4,8	0,9	30,8	0,6	7,0	0,7
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de favas ^{1,3,5,6,7,8,12}	191	46	1,9	0,3	5,5	0,5	1,2	0,3
Prato	Perna de frango com ervas de Provença, batata assada e salada de alface e pepino	465	110	3,1	0,5	12,0	0,9	8,0	0,2
Vegetariana	Legumes estufados com castanhas ⁸	492	118	5,5	0,8	11,9	3,2	2,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
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	Filetes de solha assados com arroz colorido de açafreão e salada de cenoura, ervilhas, milho e cogumelos ⁴	561	133	3,6	0,5	13,6	0,7	10,8	0,4
Vegetariana	Stir fry de tofu com arroz e legumes ^{1,5,6}	958	229	9,6	1,7	26,2	0,7	8,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de ervilhas com cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	182	43	1,8	0,3	5,2	0,7	1,0	0,2
Prato	Tirinhas de peru estufadas com cenoura, esparguete e salada de alface e tomate ^{1,3}	675	160	2,9	0,5	18,9	1,1	14,0	0,3
Vegetariana	Esparguete com curgete, cogumelos e ovo raspado ^{1,3}	1056	251	6,5	1,1	36,1	1,6	11,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Bolachas

A maioria das bolachas que encontramos no supermercado contêm níveis elevados de açúcar e gordura. Desta forma, confeccionar as bolachas em casa pode ser uma solução fácil para diminuir o consumo destes dois macronutrientes.

Experimente juntar 200g de aveia com 130g de maçã ralada, 1 colher de chá de canela e 30g de azeite e uma pitada de sal e leve ao forno depois de 30 min no frio. Dica: para colocar no forno: estenda a massa com um rolo e corte com a ajuda de moldes de bolacha.

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, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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

FIT GE v1.1.10 13/12/2020 00:39





Itau Ementa



C. M. Castro Daire
Semana de 1 a 5 de fevereiro de 2021
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve-flor e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	168	40	1,7	0,3	4,8	0,8	0,9	0,2
Prato	Douradinhos no forno com arroz de ervilhas, brócolos, milho e cenoura baby ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	839	199	4,1	0,5	32,4	1,5	6,9	0,6
Vegetariana	Arroz de favas com cogumelos e cenoura	827	196	2,7	0,4	37,4	0,6	4,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de abóbora e tomate ^{1,3,5,6,7,8,12}	160	38	1,6	0,3	5,1	0,8	0,7	0,3
Prato	Perna de frango estufada com cenoura raspada, esparguete e salada de alface e pepino ^{1,3}	698	165	3,7	0,7	19,0	1,1	13,7	0,4
Vegetariana	Soja estufada com esparguete ^{1,3,6}	1360	322	5,0	0,7	38,5	1,1	26,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão catarino com nabiças	143	34	1,5	0,2	3,7	1,1	1,3	0,2
Prato	Pescada estufada com salada camponesa (batata, cenoura, ervilhas) ⁴	414	98	2,5	0,3	11,7	0,9	6,8	0,2
Vegetariana	Pataniscas de legumes (milho, ervilhas e cenoura) com batata ^{1,3,5,6}	677	161	6,7	0,9	20,5	1,1	4,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	163	39	1,8	0,3	4,7	0,4	0,7	0,2
Prato	Arroz de aves e salada de couve roxa e cenoura	726	172	2,8	0,5	21,5	0,5	14,7	0,4
Vegetariana	Seitan estufado com arroz de ervilhas ^{1,6}	820	195	4,4	0,8	26,7	1,0	11,0	0,6
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão branco e couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	215	51	1,8	0,3	6,4	0,6	1,6	0,2
Prato	Salmão lascado com esparguete salteado, brócolos e feijão-verde ^{1,3,4}	968	231	13,5	2,4	16,5	1,0	10,3	0,4
Vegetariana	Esparguete de cogumelos com feijão ^{1,3}	919	218	3,3	0,5	38,2	2,4	8,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0



Salsa

Além do seu sabor agradável e de aprimorar o gosto de outros alimentos, a salsa também oferece benefícios para a saúde.

Tem uma ação diurética, ajudando na retenção de líquidos, faz bem à pele porque é rica em vitamina C. Também previne gripes e constipações e pela sua ação diurética ajuda a prevenir infecções urinárias.

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 contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremçoço, ¹⁴Moluscos. 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 (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

FIT GE v1.1.10 13/12/2020 00:39





Itau Ementa



C. M. Castro Daire
Semana de 8 a 12 de fevereiro de 2021
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de curgete e feijão branco ^{1,3,5,6,7,8,12}	207	49	1,7	0,3	6,2	0,3	1,5	0,2
Prato	Perna de peru assado (fatiada) com puré de batata e salada de alface e tomate ^{1,3,5,6,7,8,12}	437	104	5,0	1,4	5,5	0,6	9,2	0,3
Vegetariana	Soja de cebolada com puré de batata ^{1,3,5,6,7,8,12}	624	148	2,2	0,4	15,4	0,7	14,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	167	40	1,8	0,3	4,7	0,6	0,8	0,3
Prato	Filetes de pescada assados com crosta de ervas e arroz alegre (cenoura, milho, ervilhas e curgete) ⁴	575	137	3,8	0,5	14,9	0,6	10,1	0,4
Vegetariana	Ervilhas estufadas com cenoura e arroz	804	191	4,6	0,7	31,5	1,3	4,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve e lentilhas ^{1,3,5,6,7,8,10,11,12}	272	65	1,8	0,3	9,1	0,8	2,6	0,2
Prato	Tirinhas de porco no tacho com maçã, massa espiral e salada de alface e beterraba ^{1,3}	919	219	9,3	2,8	20,2	2,0	13,0	0,4
Vegetariana	Soja no tacho com maçã e massa espiral ^{1,3,6}	1254	297	4,6	0,7	36,0	2,3	24,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de nabo e feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	167	40	1,8	0,3	5,1	0,7	0,7	0,2
Prato	Abrótea cozida com batata, cenoura, couve lombarda e couve-flor ⁴	372	88	1,2	0,2	11,9	0,9	6,8	0,3
Vegetariana	Salada de lentilhas, batata, cenoura e couve-flor	656	155	2,3	0,3	23,1	1,3	8,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de hortaliça ^{1,3,5,6,7,8,12}	163	39	1,6	0,3	4,6	1,0	1,0	0,2
Prato	Coxas de frango assada com arroz branco, feijão preto e salada de alface e pepino	845	200	4,5	0,7	24,4	0,2	15,1	0,5
Vegetariana	Feijoada com couve, cenoura e arroz	763	182	3,3	0,4	29,4	0,9	8,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Dia Mundial da Rádio

Sabia que a 13 de fevereiro se festeja o Dia Mundial da Rádio?

Este dia é celebrado com o propósito de consciencializar o público e os media sobre a importância da rádio, incentivar os decisores a estabelecer e providenciar o acesso à informação através da rádio e melhorar a rede e a cooperação internacional entre todas as emissoras de rádio.

O dia 13 de fevereiro foi proclamado como o Dia Mundial da Rádio na 36.ª sessão da Conferência Geral da UNESCO em 2011 e, posteriormente, através da Resolução da Assembleia Geral das Nações Unidas em 2012.

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, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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

FIT GE v1.1.10 13/12/2020 00:39

