

*Almoços*

**APPACDM - Viseu (Sede)**

Semana de 29 de julho a 4 de agosto de 2024

**Segunda**

- Sopa Sopa de feijão-verde
- Prato Empadão de carne com salada de alface e milho<sup>3,7,12</sup>
- Dieta Pescada grelhada com batata cozida e salada<sup>4</sup>
- Sobremesa Maçã

VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
628	149	2,1	0,3	27,0	2,6	3,8	0,3
1884	450	23,8	7,4	26,9	0,6	30,5	0,4
1564	369	3,0	0,3	46,0	3,9	37,1	0,9
363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

**Terça**

- Sopa Sopa de nabijas
- Prato Massa de atum com couve<sup>1,3,4</sup>
- Dieta Filetes ao natural com batata e salada<sup>4</sup>
- Sobremesa Melão

VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
638	151	2,2	0,3	27,0	2,8	4,1	0,3
2336	555	18,9	2,9	60,1	2,3	32,0	2,2
1877	445	11,0	1,5	46,4	4,1	37,6	0,9
114	27	0,2	0,0	5,7	5,7	0,4	0,0

**Quarta**

- Sopa Sopa de alho-francês
- Prato Fêveras de porco grelhadas com feijão preto, arroz branco e salada de alface e beterraba<sup>6,12</sup>
- Dieta Fêveras de porco grelhadas com arroz branco e salada de alface e beterraba
- Sobremesa Pudim de morango<sup>7</sup>

VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
637	151	2,1	0,3	27,2	2,4	4,0	0,3
2358	559	18,5	5,1	46,3	0,7	51,1	0,8
2371	563	14,4	3,7	63,5	0,5	43,7	0,7
501	118	1,7	0,9	22,4	14,0	3,3	0,3

**Quinta**

- Sopa Caldo verde<sup>6,12</sup>
- Prato Peru assado no forno com laranja, massa salteada e salada de couve roxa e tomate<sup>1,3,12</sup>
- Dieta Peru assado no forno com massa e salada de couve roxa e tomate<sup>1,3,12</sup>
- Sobremesa Laranja

VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
698	166	3,9	1,1	26,2	1,8	4,9	0,4
2845	677	26,7	6,6	60,9	6,3	43,9	0,8
2633	626	22,6	6,0	58,0	3,6	43,5	0,8
302	70	0,3	0,0	13,4	13,4	1,6	0,0

**Sexta**

- Sopa Sopa de repolho
- Prato Alho-francês à Brás com salada de alface<sup>3</sup>
- Dieta Lombinhos de pescada assados com arroz de cenoura e feijão-verde cozido<sup>2,4</sup>
- Sobremesa Maçã assada

VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
628	149	2,1	0,3	27,0	2,6	3,8	0,3
3291	790	53,2	8,1	54,8	1,2	18,8	1,7
2394	569	11,5	1,8	67,7	1,1	45,4	1,3
302	70	0,3	0,0	13,4	13,4	1,6	0,0

**Sábado**

- Sopa Sopa de espinafres
- Prato Fêveras à Salsicheiro com puré de batata e salada mista<sup>1,6,7,9,10,12</sup>
- Dieta Fêveras de porco grelhadas com batata cozida e salada mista
- Sobremesa Abacaxi

VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
637	151	2,3	0,3	26,7	2,6	4,2	0,3
2106	503	22,2	5,6	27,2	2,4	44,5	1,2
1963	466	11,1	3,2	45,0	3,8	44,1	0,7
302	70	0,3	0,0	13,4	13,4	1,6	0,0

**Domingo**

- Sopa Canja<sup>1,3</sup>
- Prato Frango assado com batata frita, arroz e salada mista<sup>12</sup>
- Dieta Frango assado com arroz e salada mista<sup>12</sup>
- Sobremesa Leite creme<sup>1,3,7,8,12</sup>

VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
213	50	0,5	0,1	7,0	0,2	4,2	0,2
2554	610	30,8	4,9	39,9	2,2	39,0	0,9
2526	551	12,6	2,2	64,6	1,5	41,2	0,8
452	106	0,1	0,0	23,6	19,1	2,8	0,1



Esta ementa é verificada pelo nutricionista Ana Isabel Matias Pereira (Cédula 4347N) *Ana Isabel Matias Pereira* na data 25-06-2024. Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>12</sup>Dióxido 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 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. AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

siga nos aqui:

www.itau.pt

itaualimentacao

itaualimentacao



*Lantues*

**APPACDM - Viseu (Sede)**

Semana de 29 de julho a 4 de agosto de 2024

**JANUAR**

**Segunda**

Sopa	Sopa de feijão-verde	628	149	2,1	0,3	27,0	2,6	3,8	0,3
Prato	Costeletas grelhadas com esparguete salteado e salada de cebola e tomate <sup>1,3</sup>	2870	685	33,1	9,5	57,6	3,3	37,7	0,8
Dieta	Costeletas grelhadas com esparguete e salada de cebola e tomate <sup>1,3</sup>	2718	648	29,1	8,9	57,4	3,3	37,7	0,8
Sobremesa	Banana	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0

**Terça**

Sopa	Sopa de nabijas	638	151	2,2	0,3	27,0	2,8	4,1	0,3
Prato	Hambúrguer de aves no forno com arroz de cenoura e milho <sup>1,6,12</sup>	2437	579	15,0	0,7	73,9	0,6	36,2	0,4
Dieta	Hambúrguer de aves no forno com arroz de cenoura e milho <sup>1,6,12</sup>	2437	579	15,0	0,7	73,9	0,6	36,2	0,4
Sobremesa	Pera	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0

**Quarta**

Sopa	Sopa de alho-francês	637	151	2,1	0,3	27,2	2,4	4,0	0,3
Prato	Ovos mexidos com cogumelos, arroz de milho e cenoura <sup>3</sup>	2085	496	15,3	3,4	66,1	1,3	20,4	1,2
Dieta	Ovos mexidos com cogumelos, arroz de milho e cenoura <sup>3</sup>	2085	496	15,3	3,4	66,1	1,3	20,4	1,2
Sobremesa	Maçã	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

**Quinta**

Sopa	Caldo verde <sup>5,12</sup>	698	166	3,9	1,1	26,2	1,8	4,9	0,4
Prato	Bifinhos de frango grelhados com molho de limão, massa espiral salteada e salada de alface e milho <sup>1,3,6,7</sup>	2230	529	12,1	3,0	58,3	2,4	44,5	0,8
Dieta	Bifinhos de frango grelhados com molho de limão, massa espiral e salada de alface e milho <sup>1,6,7</sup>	2114	500	7,9	2,3	58,9	4,2	46,1	0,8
Sobremesa	Banana	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

**Sexta**

Sopa	Sopa de repolho	628	149	2,1	0,3	27,0	2,6	3,8	0,3
Prato	Salada de filete de pescada (filete de pescada, ovo cozido, batata e mecedónia de legumes) <sup>3,4,12</sup>	1811	428	7,6	1,3	51,9	3,1	35,2	0,9
Dieta	Filetes de pescada ao natural com batata e legumes cozidos <sup>4</sup>	1621	383	5,5	0,8	45,1	3,7	36,0	1,1
Sobremesa	iogurte <sup>7</sup>	368	88	1,8	1,2	12,0	12,0	4,4	0,2

**Sábado**

Sopa	Sopa de espinafres	637	151	2,3	0,3	26,7	2,6	4,2	0,3
Prato	Calamares de pota com arroz de tomate e legumes <sup>1,2,3,4,7,9,14</sup>	2201	524	18,3	2,9	64,5	1,2	24,1	1,0
Dieta	Abrótea grelhada com arroz e legumes <sup>4</sup>	1676	397	3,5	0,5	64,1	0,8	25,6	0,8
Sobremesa	Maçã	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

**Domingo**

Sopa	Canja <sup>1,3</sup>	213	50	0,5	0,1	7,0	0,2	4,2	0,2
Prato	Cubinhos de carne estufados com ervilhas e cenoura e massa esparguete <sup>1,3,12</sup>	3219	768	34,7	11,6	62,5	4,0	46,6	0,7
Dieta	Cubinhos de carne estufados com ervilhas e cenoura e massa esparguete <sup>1,3,12</sup>	3219	768	34,7	11,6	62,5	4,0	46,6	0,7
Sobremesa	Pêra	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
628	149	2,1	0,3	27,0	2,6	3,8	0,3
2870	685	33,1	9,5	57,6	3,3	37,7	0,8
2718	648	29,1	8,9	57,4	3,3	37,7	0,8
390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0
638	151	2,2	0,3	27,0	2,8	4,1	0,3
2437	579	15,0	0,7	73,9	0,6	36,2	0,4
2437	579	15,0	0,7	73,9	0,6	36,2	0,4
186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0
637	151	2,1	0,3	27,2	2,4	4,0	0,3
2085	496	15,3	3,4	66,1	1,3	20,4	1,2
2085	496	15,3	3,4	66,1	1,3	20,4	1,2
363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
698	166	3,9	1,1	26,2	1,8	4,9	0,4
2230	529	12,1	3,0	58,3	2,4	44,5	0,8
2114	500	7,9	2,3	58,9	4,2	46,1	0,8
363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
628	149	2,1	0,3	27,0	2,6	3,8	0,3
1811	428	7,6	1,3	51,9	3,1	35,2	0,9
1621	383	5,5	0,8	45,1	3,7	36,0	1,1
368	88	1,8	1,2	12,0	12,0	4,4	0,2
637	151	2,3	0,3	26,7	2,6	4,2	0,3
2201	524	18,3	2,9	64,5	1,2	24,1	1,0
1676	397	3,5	0,5	64,1	0,8	25,6	0,8
363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
213	50	0,5	0,1	7,0	0,2	4,2	0,2
3219	768	34,7	11,6	62,5	4,0	46,6	0,7
3219	768	34,7	11,6	62,5	4,0	46,6	0,7
363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Esta ementa é verificada pelo nutricionista Ana Isabel Matias Pereira (Cáduia 4347N) *Ana Isabel Matias Pereira* na data 25-06-2024

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>9</sup>Alho, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



siga-nos aqui:

[www.itau.pt](http://www.itau.pt)

itaualimentacao

itaualimentacao



Almoços

APPACDM - Viseu (Sede)

Semana de 5 a 11 de agosto de 2024

Segunda

Sopa	Sopa de macedónia
Prato	Rissóis de camarão com arroz de cenoura e salada <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>
Dieta	Pescada estufada ao natural com batata cozida e cenoura cozida <sup>4</sup>
Sobremesa	Laranja

Terça

Sopa	Sopa de alho-francês
Prato	Massa à Lavrador <sup>1,3,6,7,12</sup>
Dieta	Massa de carnes ao natural com legumes <sup>1,3</sup>
Sobremesa	Maçã

Quarta

Sopa	Sopa de couve lombarda
Prato	Peixe à Gomes de Sá com salada de cebola e tomate <sup>3,4</sup>
Dieta	Pescada cozida com batata e repolho cozido <sup>4</sup>
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>

Quinta

Sopa	Sopa de alho-francês
Prato	Bolonhesa de carne com salada de alface e beterraba <sup>1,3,12</sup>
Dieta	Fêveras de porco grelhadas com esparguete e salada mista <sup>1,3</sup>
Sobremesa	Melão

Sexta

Sopa	Sopa de lentilhas <sup>1,6,8,10,11</sup>
Prato	Pescada dourada com arroz de tomate e salada de alface e cebola <sup>1,3,4</sup>
Dieta	Pescada grelhada com arroz de legumes <sup>4</sup>
Sobremesa	Maçã assada

Sábado

Sopa	Sopa de repolho
Prato	Rancho à moda de Viseu <sup>1,3,6,7,12</sup>
Dieta	Massa de carnes ao natural com legumes <sup>1,3</sup>
Sobremesa	Laranja

Domingo

Sopa	Canja <sup>1,3</sup>
Prato	Carne de porco à Alentejana com salada <sup>5,6,12,14</sup>
Dieta	Carne de porco estufada ao natural com arroz branco e legumes
Sobremesa	Pudim <sup>7</sup>

VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
648	153	2,1	0,3	27,8	2,4	4,0	0,3
2588	615	20,2	3,4	94,4	5,1	12,1	1,4
1670	395	5,4	0,8	48,0	4,0	36,3	1,1
116	28	0,3	0,1	5,3	5,3	0,6	0,0
637	151	2,1	0,3	27,2	2,4	4,0	0,3
4126	984	35,7	10,7	100,6	3,1	61,0	1,1
2588	616	24,1	7,8	60,7	2,9	37,3	0,5
363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
628	149	2,1	0,3	26,7	2,6	4,0	0,3
1846	438	10,8	1,8	48,5	4,3	34,2	1,1
1498	354	2,5	0,4	44,7	2,7	35,7	1,1
275	65	0,0	0,0	14,6	14,5	1,6	0,5
637	151	2,1	0,3	27,2	2,4	4,0	0,3
2647	630	25,4	7,7	60,1	3,0	36,3	0,4
2303	546	13,7	3,6	57,5	3,2	46,4	0,6
302	70	0,3	0,0	13,4	13,4	1,6	0,0
1057	251	2,5	0,4	45,2	3,1	11,7	0,3
2610	621	20,2	3,2	74,9	1,0	33,4	0,8
1924	455	5,8	0,9	64,1	0,8	35,3	0,7
363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
628	149	2,1	0,3	27,0	2,6	3,8	0,3
3703	881	32,1	10,2	93,7	5,1	48,2	1,0
2588	616	24,1	7,8	60,7	2,9	37,3	0,5
302	70	0,3	0,0	13,4	13,4	1,6	0,0
213	50	0,5	0,1	7,0	0,2	4,2	0,2
3157	759	48,5	10,4	37,2	1,3	40,0	0,6
2886	687	28,6	8,5	66,5	1,0	39,6	0,9
436	107	1,4	0,8	20,6	15,0	2,9	0,2

Esta ementa é verificada pelo nutricionista Ana Isabel Matias Pereira (Cédula 4347N) Ana Isabel Matias Pereira, na data 25-06-2024. Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contém 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. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



siga-nos aqui:

www.itau.pt

itaualimentacao

itaualimentacao

*Jantares*

**APPACDM - Viseu (Sede)**

Semana de 5 a 11 de agosto de 2024

**JANTAR**

**Segunda**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de macedónia	648	153	2,1	0,3	27,8	2,4	4,0	0,3
Prato	Carne de porco assada no forno com batata assada e salada de alface e cebola <sup>12</sup>	2694	643	32,2	9,0	44,4	3,3	39,3	0,8
Dieta	Carne de porco assada no forno com batata assada ao natural e salada de alface e cebola	2575	614	30,2	8,7	44,2	3,1	39,3	0,8
Sobremesa	Maçã	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0

**Terça**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês	637	151	2,1	0,3	27,2	2,4	4,0	0,3
Prato	Douradinhos de peixe no forno com arroz e salada de cebola e tomate <sup>1,2,3,4,7,14</sup>	2225	517	11,8	2,6	88,3	2,3	15,1	1,0
Dieta	Abrótea grelhada com arroz e salada de cebola e tomate <sup>4</sup>	1673	396	3,6	0,5	64,0	1,3	25,6	0,6
Sobremesa	Banana	302	70	0,3	0,0	13,4	13,4	1,6	0,0

**Quarta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda	628	149	2,1	0,3	26,7	2,6	4,0	0,3
Prato	Cubinhos de carne de porco com massa e salada de alface e pepino <sup>4,9</sup>	2875	685	29,9	8,8	59,8	2,6	42,6	0,7
Dieta	Cubinhos de carne de porco com massa e salada de alface e pepino <sup>4,9</sup>	2875	685	29,9	8,8	59,8	2,6	42,6	0,7
Sobremesa	Maçã assada	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

**Quinta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês	637	151	2,1	0,3	27,2	2,4	4,0	0,3
Prato	Escamudo assado com batata assada e juliana de legumes <sup>4</sup>	1754	416	10,4	1,5	45,1	3,7	31,6	1,7
Dieta	Escamudo assado ao natural com batata e legumes <sup>4</sup>	1680	398	8,4	1,2	45,1	3,7	31,6	1,7
Sobremesa	Nectarina	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0

**Sexta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de lentilhas <sup>1,6,8,10,11</sup>	1057	251	2,5	0,4	45,2	3,1	11,7	0,3
Prato	Frango assado com arroz de cenoura e ervilhas <sup>12</sup>	2361	560	12,6	2,2	65,5	1,5	41,7	0,8
Dieta	Frango assado com arroz de cenoura e ervilhas <sup>12</sup>	2361	560	12,6	2,2	65,5	1,5	41,7	0,8
Sobremesa	Pêra	114	27	0,2	0,0	5,7	5,7	0,4	0,0

**Sábado**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de repolho	628	149	2,1	0,3	27,0	2,6	3,8	0,3
Prato	Empadão de carne com salada <sup>3,7,12</sup>	1842	440	22,4	6,6	27,8	1,7	29,8	0,5
Dieta	Carne estufada com arroz e salada	3053	727	31,2	8,8	68,8	1,5	41,5	0,7
Sobremesa	Banana	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0

**Domingo**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja <sup>1,3</sup>	213	50	0,5	0,1	7,0	0,2	4,2	0,2
Prato	Frango estufado com massa espiral e salada de cenoura raspada <sup>1</sup>	2133	505	11,0	2,0	60,4	5,3	39,6	0,8
Dieta	Frango estufado com massa espiral e salada de cenoura raspada <sup>1</sup>	2133	505	11,0	2,0	60,4	5,3	39,6	0,8
Sobremesa	Maçã	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Esta ementa é verificada pelo nutricionista Ana Isabel Matias Pereira (Cédula 4347N) *Ana Isabel Matias Pereira* na data 25-06-2024. Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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>Soja, <sup>6</sup>Leite, <sup>7</sup>Frutos de casca rija, <sup>8</sup>Mostarda, <sup>9</sup>Sementes de sésamo, <sup>10</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>11</sup>Moluscos. 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 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. AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



siga-nos aqui:

[www.itau.pt](http://www.itau.pt)

[itaualimentacao](#)

[itaualimentacao](#)