



# Itau Ementa



## Florinhas do Vouga Semana de 18 a 22 de outubro de 2021 ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de legumes com frango	414	98	2,3	0,4	11,9	1,4	6,6	0,3
Prato	Fêveras de porco cozidas com esparguete e salada de cenoura raspada <sup>1,3</sup>	928	220	5,4	1,5	21,5	1,3	20,8	0,5
Dieta	Fêveras de porco cozidas com esparguete e salada de cenoura raspada <sup>1,3</sup>	928	220	5,4	1,5	21,5	1,3	20,8	0,5
Sobremesa	Fruta da época	230	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de legumes com pescada <sup>4</sup>	393	93	2,3	0,3	11,9	1,4	5,3	0,3
Prato	Abrótea cozida com batata e legumes cozidos <sup>4</sup>	732	173	0,1	0,0	27,3	2,3	14,2	0,7
Dieta	Abrótea cozida com batata e legumes cozidos <sup>4</sup>	732	173	0,1	0,0	27,3	2,3	14,2	0,7
Sobremesa	Fruta da época	132	31	0,1	0,0	5,8	5,8	0,7	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de legumes com peru	428	102	3,4	0,7	11,9	1,4	5,0	0,3
Prato	Ranchinho de carnes (sem adição de enchidos) <sup>1,3</sup>	1115	265	8,5	2,1	29,1	1,1	16,3	0,3
Dieta	Massa com carnes e legumes estufada ao natural <sup>1,3</sup>	1112	265	11,3	3,6	24,0	1,6	16,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	208	49	0,2	0,0	10,3	9,3	0,8	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de legumes com abrótea <sup>4</sup>	368	87	2,1	0,3	11,9	1,4	4,4	0,3
Prato	Filetes de pescada cozidos com arroz de ervilhas <sup>4</sup>	797	189	3,2	0,5	24,4	0,3	15,0	0,6
Dieta	Filetes de pescada cozidos com arroz de ervilhas <sup>4</sup>	797	189	3,2	0,5	24,4	0,3	15,0	0,6
Sobremesa	Aletria <sup>1,3,5,6,7</sup>	567	135	4,1	1,7	19,7	9,1	4,0	0,2
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de legumes com frango	414	98	2,3	0,4	11,9	1,4	6,6	0,3
Prato	Tirinhas de peru cozidas com puré de batata e salada <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	528	125	1,0	0,3	12,0	0,1	16,5	0,5
Dieta	Tirinhas de peru cozidas com batata cozida e salada	832	196	0,9	0,2	26,9	1,8	18,9	0,5
Sobremesa	Fruta da época	230	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0



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>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>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, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



# Itau Ementa



## Florinhas do Vouga Semana de 25 a 29 de outubro de 2021 ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de legumes com peru	428	102	3,4	0,7	11,9	1,4	5,0	0,3
Prato	Jardineira de peru cozido com salada	1465	348	11,8	3,4	31,3	2,5	27,6	0,5
Dieta	Jardineira de peru cozido com salada	1465	348	11,8	3,4	31,3	2,5	27,6	0,5
Sobremesa	Fruta da época	230	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de legumes com pescada <sup>4</sup>	393	93	2,3	0,3	11,9	1,4	5,3	0,3
Prato	Massa com carnes cozidas e legumes <sup>1,3</sup>	1163	277	12,3	3,8	24,0	1,6	16,0	0,3
Dieta	Massa com carnes cozidas e legumes <sup>1,3</sup>	1163	277	12,3	3,8	24,0	1,6	16,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	132	31	0,1	0,0	5,8	5,8	0,7	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de legumes com frango	414	98	2,3	0,4	11,9	1,4	6,6	0,3
Prato	Arroz de peixes <sup>4</sup>	786	186	3,1	0,4	25,6	0,1	13,7	0,4
Dieta	Arroz de peixes <sup>4</sup>	786	186	3,1	0,4	25,6	0,1	13,7	0,4
Sobremesa	Fruta da época	208	49	0,2	0,0	10,3	9,3	0,8	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de legumes com abrótea <sup>4</sup>	368	87	2,1	0,3	11,9	1,4	4,4	0,3
Prato	Tirinhas de porco cozidas com massa e couve lombarda <sup>1,3</sup>	1145	273	12,0	3,8	21,3	1,1	19,0	0,7
Dieta	Tirinhas de porco cozidas com massa e couve lombarda <sup>1,3</sup>	1145	273	12,0	3,8	21,3	1,1	19,0	0,7
Sobremesa	Fruta da época	230	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de legumes com peru	428	102	3,4	0,7	11,9	1,4	5,0	0,3
Prato	Filetes de pescada cozidos com arroz de cenoura e couve-flor <sup>4</sup>	806	191	3,2	0,5	24,8	1,0	15,2	0,8
Dieta	Filetes de pescada cozidos com arroz de cenoura e couve-flor <sup>4</sup>	806	191	3,2	0,5	24,8	1,0	15,2	0,8
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	194	46	0,0	0,0	10,3	10,2	1,1	0,4



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>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <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, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



# Itau Ementa



## Florinhas do Vouga Semana de 1 a 5 de novembro de 2021 ALMOÇO

### Segunda

Sopa  
Prato  
Dieta  
Sobremesa

**FERIADO**

VE (kJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Açúcar (g) Prot. (g) Sal (g)

### Terça

Sopa Creme de legumes com pescada<sup>4</sup>  
Prato Bacalhau à Gomes de Sá<sup>3,4</sup>  
Dieta Bacalhau à Gomes de Sá<sup>3,4</sup>  
Sobremesa Fruta da época

VE (kJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Açúcar (g) Prot. (g) Sal (g)  
393 93 2,3 0,3 11,9 1,4 5,3 0,3  
898 213 5,5 1,1 27,3 2,0 12,3 1,4  
898 213 5,5 1,1 27,3 2,0 12,3 1,4  
132 31 0,1 0,0 5,8 5,8 0,7 0,0

### Quarta

Sopa Creme de legumes com peru  
Prato Massinha de aves com salada<sup>1,3</sup>  
Dieta Massinha de aves com salada<sup>1,3</sup>  
Sobremesa Fruta da época

VE (kJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Açúcar (g) Prot. (g) Sal (g)  
428 102 3,4 0,7 11,9 1,4 5,0 0,3  
1158 275 9,5 2,4 23,0 1,7 23,0 0,4  
1158 275 9,5 2,4 23,0 1,7 23,0 0,4  
208 49 0,2 0,0 10,3 9,3 0,8 0,0

### Quinta

Sopa Creme de legumes com abrótea<sup>4</sup>  
Prato Douradinhos de peixe no forno com arroz de cenoura<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>  
Dieta Filetes de pescada cozidos com arroz de cenoura<sup>4</sup>  
Sobremesa Aletria<sup>1,3,5,6,7</sup>

VE (kJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Açúcar (g) Prot. (g) Sal (g)  
368 87 2,1 0,3 11,9 1,4 4,4 0,3  
771 183 3,8 0,5 31,3 1,2 4,9 0,5  
778 184 3,1 0,5 24,1 0,5 14,5 0,6  
567 135 4,1 1,7 19,7 9,1 4,0 0,2

### Sexta

Sopa Creme de legumes com frango  
Prato Massa com carnes e legumes cozidos<sup>1,3</sup>  
Dieta Massa com carnes e legumes cozidos<sup>1,3</sup>  
Sobremesa Fruta da época

VE (kJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Açúcar (g) Prot. (g) Sal (g)  
414 98 2,3 0,4 11,9 1,4 6,6 0,3  
1163 277 12,3 3,8 24,0 1,6 16,0 0,3  
1163 277 12,3 3,8 24,0 1,6 16,0 0,3  
230 55 0,4 0,1 11,5 11,5 0,2 0,0



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>13</sup>Tremoço, <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, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



# Itau Ementa



## Florinhas do Vouga Semana de 8 a 12 de novembro de 2021 ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de legumes com peru	428	102	3,4	0,7	11,9	1,4	5,0	0,3
Prato	Bifinhos de porco cozidos com arroz de legumes	982	233	5,9	1,6	24,4	0,7	20,0	0,3
Dieta	Bifinhos de porco cozidos com arroz de legumes	982	233	5,9	1,6	24,4	0,7	20,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	230	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de legumes com pescada <sup>4</sup>	393	93	2,3	0,3	11,9	1,4	5,3	0,3
Prato	Abrótea cozida desfiada com batatinhas e legumes <sup>4</sup>	710	168	3,1	0,4	20,7	1,8	13,4	0,7
Dieta	Abrótea cozida desfiada com batatinhas e legumes <sup>4</sup>	710	168	3,1	0,4	20,7	1,8	13,4	0,7
Sobremesa	Fruta da época	132	31	0,1	0,0	5,8	5,8	0,7	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de legumes com frango	414	98	2,3	0,4	11,9	1,4	6,6	0,3
Prato	Frango cozido com esparguete e salada <sup>1,3</sup>	728	172	3,0	0,6	21,1	0,9	14,8	0,5
Dieta	Frango cozido com esparguete e salada <sup>1,3</sup>	728	172	3,0	0,6	21,1	0,9	14,8	0,5
Sobremesa	Fruta da época	208	49	0,2	0,0	10,3	9,3	0,8	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de legumes com pescada <sup>4</sup>	393	93	2,3	0,3	11,9	1,4	5,3	0,3
Prato	Arroz de peixes cozidos <sup>4</sup>	786	186	3,1	0,4	25,6	0,1	13,7	0,4
Dieta	Arroz de peixes cozidos <sup>4</sup>	786	186	3,1	0,4	25,6	0,1	13,7	0,4
Sobremesa	Fruta da época	230	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de legumes com peru	428	102	3,4	0,7	11,9	1,4	5,0	0,3
Prato	Macarrão com carne de vaca cozida e salada <sup>1,3</sup>	1221	291	13,0	4,4	24,4	1,1	17,9	0,3
Dieta	Macarrão com carne de vaca cozida e salada <sup>1,3</sup>	1221	291	13,0	4,4	24,4	1,1	17,9	0,3
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	208	49	0,1	0,0	10,8	10,8	1,2	0,4



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>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <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, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal





# Itau Ementa



## Florinhas do Vouga Semana de 15 a 19 de novembro de 2021 ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de legumes com frango	414	98	2,3	0,4	11,9	1,4	6,6	0,3
Prato	Carne de vaca cozida com esparguete e legumes cozidos <sup>1,3</sup>	1107	264	11,9	4,2	21,6	1,4	17,0	0,7
Dieta	Carne de vaca cozida com esparguete e legumes cozidos <sup>1,3</sup>	1107	264	11,9	4,2	21,6	1,4	17,0	0,7
Sobremesa	Fruta da época	230	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de legumes com pescada <sup>4</sup>	393	93	2,3	0,3	11,9	1,4	5,3	0,3
Prato	Abrótea cozida com batata e alface <sup>4</sup>	718	169	0,1	0,0	26,8	1,7	14,2	0,5
Dieta	Abrótea cozida com batata e alface <sup>4</sup>	718	169	0,1	0,0	26,8	1,7	14,2	0,5
Sobremesa	Fruta da época	132	31	0,1	0,0	5,8	5,8	0,7	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de legumes com peru	428	102	3,4	0,7	11,9	1,4	5,0	0,3
Prato	Arroz de frango malandrinho cozido com legumes	903	214	4,1	0,8	25,0	1,3	18,6	0,6
Dieta	Arroz de frango malandrinho cozido com legumes	903	214	4,1	0,8	25,0	1,3	18,6	0,6
Sobremesa	Fruta da época	208	49	0,2	0,0	10,3	9,3	0,8	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de legumes com abrótea <sup>4</sup>	368	87	2,1	0,3	11,9	1,4	4,4	0,3
Prato	Saladinha de peixe (pescada, batata e cenoura) <sup>4</sup>	848	200	1,2	0,2	27,5	0,6	18,5	0,5
Dieta	Saladinha de peixe (pescada, batata e cenoura) <sup>4</sup>	848	200	1,2	0,2	27,5	0,6	18,5	0,5
Sobremesa	Fruta da época	70	17	0,2	0,1	3,2	3,2	0,3	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de legumes com frango	414	98	2,3	0,4	11,9	1,4	6,6	0,3
Prato	Carne de porco cozida com arroz de legumes e salada	1076	256	10,6	3,2	24,4	0,8	15,1	0,3
Dieta	Carne de porco cozida com arroz de legumes	1072	255	10,6	3,2	24,4	0,7	15,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	230	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0



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>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes. 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, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal