

Florinhas do Vouga

Semana de 9 a 13 de outubro de 2023

Almoço

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de legumes com coelho | 386 | 92 | 2,6 | 0,5 | 11,9 | 1,4 | 4,4 | 0,2 |
| Prato | Arroz de frango malandrinho com cenoura ralada | 879 | 208 | 4,8 | 0,8 | 24,9 | 1,2 | 15,9 | 0,4 |
| Dieta | Frango cozido com arroz e cenoura ralada | 786 | 186 | 3,5 | 0,6 | 24,3 | 0,6 | 13,8 | 0,5 |
| Sobremesa | Fruta da época | 230 | 55 | 0,4 | 0,1 | 11,5 | 11,5 | 0,2 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de legumes com pescada ⁴ | 393 | 93 | 2,3 | 0,3 | 11,9 | 1,4 | 5,3 | 0,3 |
| Prato | Abrótea cozida com batata e legumes cozidos ⁴ | 732 | 173 | 0,1 | 0,0 | 27,3 | 2,3 | 14,2 | 0,7 |
| Dieta | Abrótea cozida com batata e legumes cozidos ⁴ | 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 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| 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) ^{1,3} | 1115 | 265 | 8,5 | 2,1 | 29,1 | 1,1 | 16,3 | 0,3 |
| Dieta | Massa com carnes e legumes estufada ao natural ^{1,3} | 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 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de legumes com abrótea ⁴ | 368 | 87 | 2,1 | 0,3 | 11,9 | 1,4 | 4,4 | 0,3 |
| Prato | Tirinhas de peru cozidas com batata aos cubos cozida e salada | 832 | 196 | 0,9 | 0,2 | 26,9 | 1,8 | 18,9 | 0,5 |
| Dieta | Tirinhas de peru cozidas com batata aos cubos cozida e salada | 832 | 196 | 0,9 | 0,2 | 26,9 | 1,8 | 18,9 | 0,5 |
| Sobremesa | Aletria ^{1,3,6,7} | 544 | 129 | 3,4 | 1,4 | 19,7 | 9,2 | 4,0 | 0,2 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de legumes com frango | 414 | 98 | 2,3 | 0,4 | 11,9 | 1,4 | 6,6 | 0,3 |
| Prato | Arroz de peixe com cenoura e ervilhas ⁴ | 844 | 200 | 4,2 | 0,6 | 25,0 | 1,1 | 14,9 | 0,6 |
| Dieta | Filetes de pescada cozidos com arroz de ervilhas ⁴ | 797 | 189 | 3,2 | 0,5 | 24,4 | 0,3 | 15,0 | 0,6 |
| 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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja,

⁷Leite. 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



siga-nos aqui:

www.itau.pt

itaualimentacao

itaualimentacao

Florinhas do Vouga

Semana de 16 a 20 de outubro de 2023

Almoço

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| 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 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de legumes com carne de vaca | 417 | 99 | 3,6 | 0,9 | 11,9 | 1,4 | 3,9 | 0,2 |
| Prato | Massa com carne de vaca picada cozida e legumes ^{1,3} | 1122 | 268 | 12,4 | 3,9 | 22,9 | 2,4 | 15,3 | 0,6 |
| Dieta | Massa com carne de vaca picada cozida e legumes ^{1,3} | 1122 | 268 | 12,4 | 3,9 | 22,9 | 2,4 | 15,3 | 0,6 |
| Sobremesa | Fruta da época | 132 | 31 | 0,1 | 0,0 | 5,8 | 5,8 | 0,7 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de legumes com pescada ⁴ | 393 | 93 | 2,3 | 0,3 | 11,9 | 1,4 | 5,3 | 0,3 |
| Prato | Arroz de peixes ⁴ | 786 | 186 | 3,1 | 0,4 | 25,6 | 0,1 | 13,7 | 0,4 |
| Dieta | Arroz de peixes ⁴ | 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 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de legumes com abrótea ⁴ | 368 | 87 | 2,1 | 0,3 | 11,9 | 1,4 | 4,4 | 0,3 |
| Prato | Tirinhas de frango cozidas com massa e couve lombarda ^{1,3} | 795 | 188 | 2,4 | 0,5 | 21,5 | 1,2 | 19,1 | 0,7 |
| Dieta | Tirinhas de frango cozidas com massa e couve lombarda ^{1,3} | 795 | 188 | 2,4 | 0,5 | 21,5 | 1,2 | 19,1 | 0,7 |
| Sobremesa | Fruta da época | 230 | 55 | 0,4 | 0,1 | 11,5 | 11,5 | 0,2 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de legumes com peru | 428 | 102 | 3,4 | 0,7 | 11,9 | 1,4 | 5,0 | 0,3 |
| Prato | Douradinhos de pescada no forno com arroz de cenoura e couve-flor ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14} | 800 | 190 | 3,9 | 0,5 | 32,0 | 1,8 | 5,7 | 0,7 |
| Dieta | Filetes de pescada cozidos com arroz de cenoura e couve-flor ⁴ | 806 | 191 | 3,2 | 0,5 | 24,8 | 1,0 | 15,2 | 0,8 |
| Sobremesa | Gelatina ^{1,3,6,7,8,12} | 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:¹Cereais que contêm 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 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



siga-nos aqui:

Florinhas do Vouga

Semana de 23 a 27 de outubro de 2023

Almoço

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de legumes com frango | 414 | 98 | 2,3 | 0,4 | 11,9 | 1,4 | 6,6 | 0,3 |
| Prato | Coxinhas de frango cozidas com arroz primavera e salada | 705 | 167 | 3,7 | 0,7 | 17,0 | 0,6 | 15,6 | 0,6 |
| Dieta | Coxinhas de frango cozidas com arroz primavera e salada | 705 | 167 | 3,7 | 0,7 | 17,0 | 0,6 | 15,6 | 0,6 |
| Sobremesa | Fruta da época | 230 | 55 | 0,4 | 0,1 | 11,5 | 11,5 | 0,2 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de legumes com pescada ⁴ | 393 | 93 | 2,3 | 0,3 | 11,9 | 1,4 | 5,3 | 0,3 |
| Prato | Migas de paloco à Gomes de Sá ^{3,4} | 942 | 224 | 5,8 | 1,1 | 27,5 | 2,1 | 14,4 | 1,0 |
| Dieta | Migas de paloco à Gomes de Sá ^{3,4} | 942 | 224 | 5,8 | 1,1 | 27,5 | 2,1 | 14,4 | 1,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 132 | 31 | 0,1 | 0,0 | 5,8 | 5,8 | 0,7 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de legumes com peru | 428 | 102 | 3,4 | 0,7 | 11,9 | 1,4 | 5,0 | 0,3 |
| Prato | Cotovelos com coelho desfiado cozido e salada ^{1,3} | 972 | 230 | 5,4 | 1,4 | 22,0 | 0,5 | 22,6 | 0,5 |
| Dieta | Cotovelos com coelho desfiado cozido e salada ^{1,3} | 972 | 230 | 5,4 | 1,4 | 22,0 | 0,5 | 22,6 | 0,5 |
| Sobremesa | Fruta da época | 208 | 49 | 0,2 | 0,0 | 10,3 | 9,3 | 0,8 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de legumes com abrétea ⁴ | 368 | 87 | 2,1 | 0,3 | 11,9 | 1,4 | 4,4 | 0,3 |
| Prato | Douradinhos de peixe no forno com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14} | 771 | 183 | 3,8 | 0,5 | 31,3 | 1,2 | 4,9 | 0,5 |
| Dieta | Filetes de pescada cozidos com arroz de cenoura ⁴ | 778 | 184 | 3,1 | 0,5 | 24,1 | 0,5 | 14,5 | 0,6 |
| Sobremesa | Aletria ^{1,3,6,7} | 544 | 129 | 3,4 | 1,4 | 19,7 | 9,2 | 4,0 | 0,2 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de legumes com frango | 414 | 98 | 2,3 | 0,4 | 11,9 | 1,4 | 6,6 | 0,3 |
| Prato | Massa com carnes e legumes cozidos ^{1,3} | 1163 | 277 | 12,3 | 3,8 | 24,0 | 1,6 | 16,0 | 0,3 |
| Dieta | Massa com carnes e legumes cozidos ^{1,3} | 1163 | 277 | 12,3 | 3,8 | 24,0 | 1,6 | 16,0 | 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:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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



siga-nos aqui:

Florinhas do Vouga

Semana de 30 de outubro a 3 de novembro de 2023

Almoço

Segunda

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-----------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Creme de legumes com peru | 428 | 102 | 3,4 | 0,7 | 11,9 | 1,4 | 5,0 | 0,3 |
| Prato | Tirinhas de peru cozidas com arroz de legumes | 837 | 198 | 3,0 | 0,5 | 24,5 | 0,8 | 17,5 | 0,3 |
| Dieta | Tirinhas de peru cozidas com arroz de legumes | 837 | 198 | 3,0 | 0,5 | 24,5 | 0,8 | 17,5 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta da época | 230 | 55 | 0,4 | 0,1 | 11,5 | 11,5 | 0,2 | 0,0 |

Terça

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-----------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Creme de legumes com red fish ⁴ | 379 | 90 | 2,5 | 0,4 | 11,9 | 1,4 | 4,3 | 0,3 |
| Prato | Red fish cozido desfiado com batatinhas e legumes ⁴ | 755 | 179 | 4,6 | 0,7 | 20,7 | 1,8 | 12,7 | 0,7 |
| Dieta | Red fish cozido desfiado com batatinhas e legumes ^{3,4} | 1364 | 323 | 6,4 | 1,2 | 48,3 | 4,4 | 15,6 | 0,8 |
| Sobremesa | Fruta da época | 132 | 31 | 0,1 | 0,0 | 5,8 | 5,8 | 0,7 | 0,0 |

Quarta

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

Quinta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-----------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Creme de legumes com pescada ⁴ | 393 | 93 | 2,3 | 0,3 | 11,9 | 1,4 | 5,3 | 0,3 |
| Prato | Arroz de peixes cozidos ⁴ | 786 | 186 | 3,1 | 0,4 | 25,6 | 0,1 | 13,7 | 0,4 |
| Dieta | Arroz de peixes cozidos ⁴ | 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 |

Sexta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-----------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| 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 e frango cozida e salada ^{1,3} | 962 | 228 | 7,4 | 2,3 | 22,1 | 1,3 | 17,0 | 0,5 |
| Dieta | Macarrão com carne de vaca e frango cozida e salada ^{1,3} | 962 | 228 | 7,4 | 2,3 | 22,1 | 1,3 | 17,0 | 0,5 |
| Sobremesa | Gelatina ^{1,3,6,7,8,12} | 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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, 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 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



siga-nos aqui:

www.itau.pt

[itaualimentacao](#)

[itaualimentacao](#)

Florinhas do Vouga

Semana de 6 a 10 de novembro de 2023

Almoço

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de legumes com frango | 414 | 98 | 2,3 | 0,4 | 11,9 | 1,4 | 6,6 | 0,3 |
| Prato | Carne de vaca picada cozida com esparguete e legumes cozidos ^{1,3} | 1181 | 282 | 13,4 | 4,1 | 24,1 | 1,7 | 15,5 | 0,7 |
| Dieta | Carne de frango cozido com esparguete e legumes cozidos ^{1,3} | 741 | 175 | 3,0 | 0,6 | 21,6 | 1,4 | 14,8 | 0,7 |
| Sobremesa | Fruta da época | 230 | 55 | 0,4 | 0,1 | 11,5 | 11,5 | 0,2 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de legumes com abrótea ⁴ | 368 | 87 | 2,1 | 0,3 | 11,9 | 1,4 | 4,4 | 0,3 |
| Prato | Abrótea cozida com batata e alface ⁴ | 718 | 169 | 0,1 | 0,0 | 26,8 | 1,7 | 14,2 | 0,5 |
| Dieta | Abrótea cozida com batata e alface ⁴ | 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 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| 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 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de legumes com pescada ⁴ | 393 | 93 | 2,3 | 0,3 | 11,9 | 1,4 | 5,3 | 0,3 |
| Prato | Saladinha de peixe (pescada, batata e cenoura) ⁴ | 848 | 200 | 1,2 | 0,2 | 27,5 | 0,6 | 18,5 | 0,5 |
| Dieta | Saladinha de peixe (pescada, batata e cenoura) ⁴ | 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 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de legumes com frango | 414 | 98 | 2,3 | 0,4 | 11,9 | 1,4 | 6,6 | 0,3 |
| Prato | Carne de peru cozida com arroz de legumes e salada | 1023 | 243 | 8,4 | 2,3 | 24,4 | 0,8 | 16,9 | 0,4 |
| Dieta | Carne de peru cozida com arroz de legumes | 1019 | 242 | 8,4 | 2,3 | 24,4 | 0,7 | 16,8 | 0,4 |
| 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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes. 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



siga-nos aqui:

www.itau.pt

itaualimentacao

itaualimentacao