



**FLORES - Almoço**  
**SEMANA 22-06-2020 a 26-06-2020**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Segunda</b>									
<b>Sopa</b>	Creme de alho-francês	636	152	0	0	22	4	0.3	1.9
<b>Prato</b>	Almôndegas estufadas com molho de tomate + puré de batata <sup>1,3,5,6,7,11,12</sup>	3193,2	763,2	45.8	16.1	51.1	36.1	1.1	5.0
<b>Prato Vegetariano</b>	Empadão de arroz e lentilhas	2444.7	584.3	13.1	1.6	68.5	9.4	0.6	4.3
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								
<b>Terça</b>									
<b>Sopa</b>	Couve-flor com cenoura ripada	621	148	5	0	22	4	0.3	1.6
<b>Prato</b>	Arroz de paloco com ervilhas e cenoura <sup>4</sup>	2114.5	505.4	32.8	8.6	0.7	72.5	3.3	6.9
<b>Prato Vegetariano</b>	<i>Paelha</i> colorida de vegetais (cogumelos, feijão, pimentos, tomate, brócolos)	556	136	7	0.1	14	5	0.3	2.6
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								
<b>Quarta</b>									
<b>Sopa</b>	Canja de galinha <sup>3</sup>	745	177	11	0	8	12	3.2	0.6
<b>Prato</b>	Frango assado + batata assada <sup>3,5,6,7,11</sup>	3083.8	737.1	37.4	7.5	49.1	49.9	6.1	5.2
<b>Prato Vegetariano</b>	Massa com salteado de cogumelos, pimentos e ervilhas <sup>1</sup>	678	194	7	0	22	10	0.5	4.6
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/ Sobremesa doce <sup>1/3/7</sup>								
<b>Quinta</b>									
<b>Sopa</b>	Grão-de-bico com espinafres								
<b>Prato</b>	Filetes de pescada panados + arroz de cenoura <sup>1,3,4,7</sup>	2418.5	578.0	27	2.6	73.3	21.4	5.5	5.2
<b>Prato Vegetariano</b>	Feijoada vegetariana (feijão, cenoura, couve, repolho) + arroz branco <sup>1,12</sup>	1344	321	7	0	44	20	0.9	2.4
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								
<b>Sexta</b>									
<b>Sopa</b>	Puré de legumes	747	204	6	0	28	9	0.5	3
<b>Prato</b>	Carne de vaca à Italiana (c. vaca, cogumelos, bacon e natas) <sup>1,6,7</sup>	4054.3	969.0	57.2	21.1	58.4	57.9	1.9	2.3
<b>Prato Vegetariano</b>	Soja à Italiana (soja, cogumelos e natas) <sup>1,6,7</sup>	4213.3	1007.0	58.5	16.2	71.6	46.7	0.5	19.4
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época								

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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

**Todos os pratos apresentados são acompanhados por Pão de mistura e por Salada Mistá, composta por pelos menos 2 dos seguintes elementos: alface, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, cebola. A bebida é água. A ementa por motivos alheios à ITAU pode sofrer alterações.**