

SCM de Arcos de Valdevez

Berçário

Semana de 16 a 22 de dezembro de 2024

Almoço

Segunda

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

Sopa berçário Batata, cenoura, abóbora e alface

| | | | | | | | |
|-----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 191 | 45 | 1,2 | 0,2 | 7,3 | 0,8 | 1,0 | 0,1 |
|-----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|

Sopa Sopa de brócolos com frango

| | | | | | | | |
|-----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 209 | 50 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 0,8 | 2,2 | 0,1 |
|-----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|

Sobremesa Boião de fruta (maçã)

| | | | | | | | |
|-----|----|-----|-----|------|------|-----|-----|
| 241 | 57 | 0,2 | 0,0 | 13,0 | 11,0 | 0,2 | 0,0 |
|-----|----|-----|-----|------|------|-----|-----|

Lanche Puré de pera com aveia^{1,6,11}

| | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|
| 504 | 120 | 1,7 | 0,3 | 18,1 | 5,9 | 4,1 | 0,0 |
|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|

Terça

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

Sopa berçário Batata, cenoura, abóbora e alface

| | | | | | | | |
|-----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 191 | 45 | 1,2 | 0,2 | 7,3 | 0,8 | 1,0 | 0,1 |
|-----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|

Sopa Açorda de pescada^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}

| | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|------|-----|------|-----|
| 719 | 171 | 3,8 | 0,6 | 20,2 | 1,1 | 13,3 | 0,7 |
|-----|-----|-----|-----|------|-----|------|-----|

Sobremesa Boião de fruta (maçã)

| | | | | | | | |
|-----|----|-----|-----|------|------|-----|-----|
| 241 | 57 | 0,2 | 0,0 | 13,0 | 11,0 | 0,2 | 0,0 |
|-----|----|-----|-----|------|------|-----|-----|

Lanche Farinha láctea^{1,7}

| | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|
| 445 | 106 | 2,5 | 1,1 | 16,6 | 9,0 | 3,8 | 0,1 |
|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|

Quarta

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

Sopa berçário Batata, cenoura, abóbora e alface

| | | | | | | | |
|-----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 191 | 45 | 1,2 | 0,2 | 7,3 | 0,8 | 1,0 | 0,1 |
|-----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|

Sopa Sopa de brócolos com peru

| | | | | | | | |
|-----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 225 | 53 | 1,8 | 0,4 | 6,6 | 0,7 | 2,4 | 0,1 |
|-----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|

Sobremesa Boião de fruta (maçã)

| | | | | | | | |
|-----|----|-----|-----|------|------|-----|-----|
| 241 | 57 | 0,2 | 0,0 | 13,0 | 11,0 | 0,2 | 0,0 |
|-----|----|-----|-----|------|------|-----|-----|

Lanche Puré de pera com aveia^{1,6,11}

| | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|
| 504 | 120 | 1,7 | 0,3 | 18,1 | 5,9 | 4,1 | 0,0 |
|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|

Quinta

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

Sopa berçário Batata, cenoura, abóbora e alface

| | | | | | | | |
|-----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 191 | 45 | 1,2 | 0,2 | 7,3 | 0,8 | 1,0 | 0,1 |
|-----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|

Sopa Farinha de pau de pescada⁴

| | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|------|-----|------|-----|
| 756 | 179 | 3,8 | 0,6 | 23,9 | 0,1 | 12,0 | 0,4 |
|-----|-----|-----|-----|------|-----|------|-----|

Sobremesa Boião de fruta (maçã)

| | | | | | | | |
|-----|----|-----|-----|------|------|-----|-----|
| 241 | 57 | 0,2 | 0,0 | 13,0 | 11,0 | 0,2 | 0,0 |
|-----|----|-----|-----|------|------|-----|-----|

Lanche Farinha láctea^{1,7}

| | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|
| 445 | 106 | 2,5 | 1,1 | 16,6 | 9,0 | 3,8 | 0,1 |
|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|

Sexta

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

Sopa berçário Batata, cenoura, abóbora e alface

| | | | | | | | |
|-----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 191 | 45 | 1,2 | 0,2 | 7,3 | 0,8 | 1,0 | 0,1 |
|-----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|

Sopa Sopa de abóbora com frango

| | | | | | | | |
|-----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 205 | 49 | 1,3 | 0,2 | 6,9 | 0,7 | 2,1 | 0,1 |
|-----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|

Sobremesa Boião de fruta (maçã)

| | | | | | | | |
|-----|----|-----|-----|------|------|-----|-----|
| 241 | 57 | 0,2 | 0,0 | 13,0 | 11,0 | 0,2 | 0,0 |
|-----|----|-----|-----|------|------|-----|-----|

Lanche Puré de pera com aveia^{1,6,11}

| | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|
| 696 | 166 | 2,5 | 0,4 | 24,0 | 4,8 | 6,3 | 0,0 |
|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|

RES. ITAU: _____

Nutricionista SCMAV: _____

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Ovos, ³Peixes, ⁴Amendoins, ⁵Soja, ⁶Leite, ⁷Frutos de casca rijas, ⁸Sementes de sésamo, ⁹Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁰Tremoço. 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



siga-nos aqui:

www.itaup.pt

itaualimentacao

itaualimentacao