

SCM de Arcos de Valdevez 5

CATL

Semana de 16 a 22 de dezembro de 2024

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de alho-francês	217	51	0,7	0,1	9,3	0,8	1,4	0,1
Dieta	Carne de porco estufada ao natural com arroz e repolho	869	207	9,3	2,7	18,2	0,1	12,3	0,3
Lanche	Leite com cevada + com pão com margarina ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	500	119	4,1	1,6	15,8	0,5	4,3	0,3
Terça									
Sopa	Sopa de feijão-verde	194	46	1,2	0,2	7,2	0,7	1,0	0,1
Dieta	Filetes de pescada grelhados com batata salteada e repolho ⁴	385	91	1,7	0,3	10,9	0,7	7,5	0,2
Lanche	Leite com cevada + com pão com queijo flamengo ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	507	120	3,7	2,3	15,1	0,5	6,3	0,4
Quarta									
Sopa	Sopa de espinafres	218	52	0,8	0,1	9,1	0,9	1,4	0,1
Dieta	Esparguete à bolonhesa ao natural com salada de cenoura raspada ^{1,3,12}	866	206	8,2	2,3	20,0	1,3	11,4	0,2
Lanche	logurte + com pão com creme de chocolate ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	473	112	2,3	0,2	18,2	7,9	4,1	0,3
Quinta									
Sopa	Sopa de couve lombarda	219	52	0,7	0,1	9,3	0,9	1,4	0,1
Dieta	Filetes de pescada panados com salada camponesa ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	572	136	4,8	0,8	15,9	1,0	6,6	0,2
Lanche	Leite com chocolate + com pão com margarina ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	445	106	4,0	1,8	13,4	0,4	4,0	0,3
Sexta									
Sopa	Sopa de abóbora	191	45	1,2	0,2	7,3	0,7	1,0	0,1
Dieta	Pá de porco estufada ao natural aos cubos com massa espiral e macedónia ^{1,3}	839	200	8,2	2,5	18,6	0,7	12,2	0,3
Lanche	logurte + com pão com fiambre ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	402	95	0,7	0,3	16,9	7,7	4,6	0,5

RES. ITAU: _____

Nutricionista SCMAV: _____

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Dedaração 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.itau.pt

itaualimentacao

itaualimentacao

