

SCM de Arcos de Valdevez 5

Creche Transição

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 brócolos com frango | 209 | 50 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 0,8 | 2,2 | 0,1 |
| Geral | Carne de porco estufada ao natural com arroz e repolho | 880 | 210 | 7,5 | 1,9 | 25,9 | 0,2 | 9,1 | 0,4 |
| Sobremesa | Pera | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Lanche | Puré de pera com aveia ^{1,6,11} | 456 | 109 | 1,5 | 0,3 | 16,4 | 5,4 | 3,7 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| 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 |
| Geral | Filetes de pescada grelhados com batata salteada e salada de alface ⁴ | 402 | 95 | 1,8 | 0,3 | 13,4 | 0,8 | 5,6 | 0,2 |
| Sobremesa | Banana | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |
| Lanche | Puré de pera com aveia ^{1,6,11} | 456 | 109 | 1,5 | 0,3 | 16,4 | 5,4 | 3,7 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de brócolos com peru | 225 | 53 | 1,8 | 0,4 | 6,6 | 0,7 | 2,4 | 0,1 |
| Geral | Esparguete à bolonhesa com cenoura raspada ^{1,3,12} | 924 | 220 | 9,9 | 3,3 | 18,4 | 1,2 | 12,9 | 0,2 |
| Sobremesa | Maçã | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Lanche | logurte natural + com pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13} | 380 | 90 | 1,4 | 0,9 | 14,1 | 4,1 | 4,9 | 0,3 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Farinha de pau de pescada ⁴ | 756 | 179 | 3,8 | 0,6 | 23,9 | 0,1 | 12,0 | 0,4 |
| Geral | Salada de feijão-frade com cavala e ovo, com arroz e salada de alface ^{3,4,6} | 1062 | 252 | 7,4 | 1,1 | 32,7 | 0,1 | 12,5 | 0,8 |
| Sobremesa | Laranja | 201 | 47 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Lanche | Papas de aveia com pera + ^{1,6,11} | 272 | 65 | 1,0 | 0,2 | 9,2 | 1,5 | 2,5 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de abóbora com frango | 205 | 49 | 1,3 | 0,2 | 6,9 | 0,7 | 2,1 | 0,1 |
| Geral | Tirinhas de porco com massa tricolor, ervilhas e cenoura aos cubos ^{1,6} | 822 | 195 | 7,8 | 2,7 | 16,6 | 0,8 | 14,3 | 0,5 |
| Sobremesa | Maçã | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Lanche | logurte natural + com pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13} | 380 | 90 | 1,4 | 0,9 | 14,1 | 4,1 | 4,9 | 0,3 |

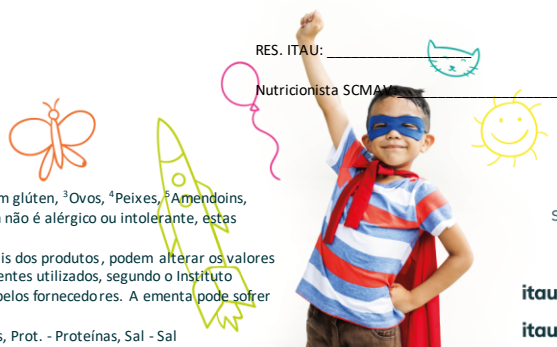
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Ovos, ³Peixes, ⁴Amendoins, ⁵Soja, ⁶Leite, ⁷Frutos de casca rija, ⁸Sementes de sésamo, ⁹Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁰Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias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

RES. ITAU: _____

Nutricionista SCMA _____



siga-nos aqui:

www.itau.pt

itaualimentacao

itaualimentacao

