

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 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

RES. ITAU: _____

Nutricionista SCMA _____



siga-nos aqui:

www.itaup.pt

itaualimentacao

itaualimentacao

