

SCM de Arcos de Valdevez 1

CRECHE

Semana de 27 a 31 de janeiro de 2025

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete	185	44	1,2	0,2	6,8	0,6	1,1	0,1
Prato	Hambúrguer de vaca grelhado com esparguete e cenoura raspada ^{1,3,6,12}	944	224	7,4	1,9	25,9	1,6	12,8	0,5
Dieta	Pá de porco estufada ao natural com massa esparguete,, ervilhas e salada de cenoura raspada ^{1,3}	858	205	9,7	2,9	15,1	1,0	13,6	0,3
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Leite simples + com pão de mistura com margarina ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	426	101	4,3	2,4	11,5	0,4	4,0	0,3

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês	217	51	0,7	0,1	9,3	0,8	1,4	0,1
Prato	Atum com salada de feijão-frade, arroz e brócolos e salada de alface ^{4,12}	1217	289	6,9	1,1	43,1	0,1	12,0	0,6
Dieta	Abrótea cozida com batata e repolho cozido ⁴	343	81	0,1	0,0	13,6	0,8	5,9	0,2
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	Leite simples + com pão de mistura com queijo tipo flamengo ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	400	95	3,1	1,9	11,1	0,4	5,4	0,3

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	222	53	0,7	0,1	9,5	0,9	1,4	0,1
Prato	Cotos de frango assados com massa e cenoura e repolho cozido ^{1,3,6,10}	718	170	4,2	0,7	18,6	1,1	13,5	0,5
Dieta	Cotos de frango assados com massa e cenoura e repolho cozido ^{1,3,6,10}	718	170	4,2	0,7	18,6	1,1	13,5	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 com margarina ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	446	106	4,2	2,5	12,3	4,1	4,6	0,3

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres	218	52	0,8	0,1	9,1	0,9	1,4	0,1
Prato	Filetes de pescada gratinados com batata frita e macedónia ⁴	711	168	3,2	0,5	25,4	0,1	8,8	0,3
Dieta	Filetes de pescada gratinados com arroz branco e macedónia ⁴	711	168	3,2	0,5	25,4	0,1	8,8	0,3
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	Leite simples + com pão de mistura com margarina ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	426	101	4,3	2,4	11,5	0,4	4,0	0,3

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de repolho	220	52	0,7	0,1	9,5	0,9	1,3	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa de carne de novilho com salada de cenoura raspada ^{1,3}	818	195	8,1	2,2	18,8	1,3	11,0	0,2
Dieta	Esparguete à bolonhesa de carne de novilho com salada de cenoura raspada ^{1,3}	818	195	8,1	2,2	18,8	1,3	11,0	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 com margarina ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	446	106	4,2	2,5	12,3	4,1	4,6	0,3

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, ⁸Mostarda, ⁹Sementes de sésamo, ¹⁰Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹¹Tremoço. 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.t

itaualimentacao

itaualimentacao