

SCM de Arcos de Valdevez

Berçário

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 berçário	Batata, cenoura, abóbora e alface	191	45	1,2	0,2	7,3	0,8	1,0	0,1
Sopa	Sopa de curgete com frango	199	47	1,3	0,2	6,4	0,6	2,1	0,1
Sobremesa	Boião de puré 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	Sopa de cenoura com pescada ⁴	200	48	1,2	0,2	6,4	0,7	2,4	0,1
Sobremesa	Boião de puré 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 feijão-verde com peru	225	53	1,7	0,4	6,7	0,7	2,3	0,1
Sobremesa	Boião de puré 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	Sopa de feijão-verde e pescada ⁴	202	48	1,2	0,2	6,6	0,7	2,3	0,1
Sobremesa	Boião de puré 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 puré 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, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹¹Sementes de sésamo. 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

