

SCM de Arcos de Valdevez

CACI

Semana de 27 a 31 de janeiro de 2025

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite com cevada + com pão com margarina ou compota ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	492	162	5,3	1,4	23,2	0,9	5,1	0,4
Sopa	Sopa de curgete	211	50	0,7	0,1	8,9	0,8	1,4	0,1
Geral	Pá de porco estufada (fatiada) com massa esparguete, ervilhas e salada de cenoura raspada ^{1,3}	873	208	9,0	2,5	18,7	1,2	12,3	0,3
Dieta	Pá de porco estufada ao natural com massa esparguete, ervilhas e salada de cenoura raspada ^{1,3}	859	204	8,4	2,5	18,8	1,3	12,6	0,3
Lanche	Leite com cevada + com pão de mistura 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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite com cevada + com pão com margarina ou compota ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	492	162	5,3	1,4	23,2	0,9	5,1	0,4
Sopa	Sopa de alho-francês	217	51	0,7	0,1	9,3	0,8	1,4	0,1
Geral	Atum com salada de feijão-frade, ovo, arroz e alface ^{3,4,12}	1081	257	7,5	1,3	32,2	0,1	13,7	0,6
Dieta	Abrótea cozida com batata e repolho ⁴	329	78	0,1	0,0	11,8	0,7	6,9	0,2
Lanche	Leite simples + com pão com queijo flamengo ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	431	102	3,4	2,1	12,1	0,4	5,8	0,3

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite com cevada + com pão com margarina ou compota ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	492	162	5,3	1,4	23,2	0,9	5,1	0,4
Sopa	Sopa de feijão-verde	194	46	1,2	0,2	7,2	0,7	1,0	0,1
Geral	Perna de frango assada com macarronete, feijão e chucrute ^{1,6,12}	644	153	3,6	0,7	15,6	1,0	13,6	0,3
Dieta	Perna de frango assada com macarronete e chucrute ^{1,3,12}	685	162	4,0	0,8	14,7	0,9	15,1	0,3
Lanche	logurte natural + com pão com creme de chocolate ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	560	133	3,9	0,8	19,0	3,8	5,1	0,3

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite com cevada + com pão com margarina ou compota ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	492	162	5,3	1,4	23,2	0,9	5,1	0,4
Sopa	Sopa de espinafres	218	52	0,8	0,1	9,1	0,9	1,4	0,1
Geral	Posta de pescada panada com pão ralado no forno com batata frita aos cubos no forno e macedónia ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	619	147	3,5	0,3	20,2	0,2	8,3	0,2
Dieta	Tranches de pescada com arroz e macedónia ⁴	637	151	3,4	0,5	19,8	0,2	9,8	0,3
Lanche	Leite com chocolate + com pão de mistura com manteiga ^{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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite com cevada + com pão com margarina ou compota ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	492	162	5,3	1,4	23,2	0,9	5,1	0,4
Sopa	Sopa de repolho	220	52	0,7	0,1	9,5	0,9	1,3	0,1
Geral	Esparguete à bolonhesa com salada de cenoura raspada ^{1,3,12}	924	220	9,9	3,3	18,4	1,2	12,9	0,2
Dieta	Esparguete à bolonhesa com salada de cenoura raspada ^{1,3,12}	924	220	9,9	3,3	18,4	1,2	12,9	0,2
Lanche	logurte aroma + com pão de mistura com fiambre ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	514	122	1,7	0,9	19,9	7,5	5,6	0,6

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.

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, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



siga-nos aqui:

www.itau.pt

itaualimentacao

itaualimentacao