

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.itaú.pt

itaualimentacao

itaualimentacao