

SCM de Arcos de Valdevez 1

Lar Residencial

Semana de 27 de janeiro a 2 de fevereiro de 2025

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Pequeno almoço	Leite com cevada + com pão com margarina ou compota ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	521	124	3,9	1,5	17,6	3,0	4,1	0,3
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									
Pequeno almoço	Leite com cevada + com pão com margarina ou compota ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	672	160	5,3	1,3	22,6	0,9	5,0	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									
Pequeno almoço	Leite com cevada + com pão com margarina ou compota ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	672	160	5,3	1,3	22,6	0,9	5,0	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									
Pequeno almoço	Leite com cevada + com pão com margarina ou compota ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	672	160	5,3	1,3	22,6	0,9	5,0	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									
Pequeno almoço	Leite com cevada + com pão com margarina ou compota ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	521	124	3,9	1,5	17,6	3,0	4,1	0,3
Sopa	Sopa de repolho	220	52	0,7	0,1	9,5	0,9	1,3	0,1
Geral	Esparguete à bolonesa 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 bolonesa 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
Sábado									
Pequeno almoço	Leite com cevada + com pão de mistura com margarina ou compota ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	521	124	3,9	1,5	17,6	3,0	4,1	0,3
Sopa	Caldo verde ^{1,6,12}	257	61	1,5	0,4	9,6	0,7	1,8	0,2
Geral	Migas de paloco com à espanhola, pimento e feijão-verde ⁴	377	89	1,6	0,2	12,2	1,2	5,9	0,4
Dieta	Migas de paloco cozida com batata cozida e feijão-verde ⁴	386	91	0,3	0,0	14,5	1,0	7,1	0,6
Lanche	Leite com cevada + com pão com doce ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	479	113	1,4	0,7	20,1	3,2	4,5	0,3
Domingo									
Pequeno almoço	Leite com cevada + com pão de mistura com margarina ou compota ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	521	124	3,9	1,5	17,6	3,0	4,1	0,3
Sopa	Sopa de feijão-verde	194	46	1,2	0,2	7,2	0,7	1,0	0,1
Geral	Rojões com arroz branco e salada de cenoura raspada ¹²	893	213	8,2	2,5	21,1	0,6	12,1	0,3
Dieta	Rojões ao natural com batata cozida e cenoura ¹²	508	121	4,2	1,4	11,8	0,9	7,8	0,2
Lanche	Leite com cevada + com pão com fiambre ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	429	101	1,7	0,8	16,2	0,7	5,0	0,5

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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 rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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.itau.pt

itaualimentacao

itaualimentacao

SCM de Arcos de Valdevez 1

Lar Residencial

Semana de 27 de janeiro a 2 de fevereiro de 2025

Jantar

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve galega ^{1,7,12}	197	47	1,0	0,2	7,7	0,9	1,2	0,1
Geral	Salada de arroz com delícias-do-mar,, ovo e cenoura raspada ^{1,2,3,4,6,12}	705	167	4,7	0,7	24,3	1,3	6,0	0,3
Dieta	Pescada grelhada com batata e repolho cozido ⁴	632	150	2,2	0,3	20,6	0,1	11,4	0,4
Ceia	Leite ou cevada com bolacha ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	795	189	6,0	3,0	28,4	7,2	4,7	0,2

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de penca ^{7,12}	197	47	1,0	0,1	7,7	0,8	1,2	0,1
Geral	Fêveras de cebolada com batata cozida e feijão-verde	444	106	3,2	0,7	11,4	0,9	7,2	0,2
Dieta	Fêveras de porco estufadas ao natural com batata cozida e feijão-verde	435	103	2,1	0,6	12,6	0,8	7,8	0,2
Ceia	Leite ou cevada com bolacha ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	795	189	6,0	3,0	28,4	7,2	4,7	0,2

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura ^{7,12}	188	45	0,9	0,1	7,4	0,9	1,1	0,1
Geral	Filetes de pescada gratinados no forno com espinafres e arroz branco ⁴	713	169	4,1	0,6	21,9	0,2	10,5	0,3
Dieta	Filetes de pescada grelhados com arroz e couve-flor ⁴	601	142	2,1	0,3	19,2	0,1	11,3	0,3
Ceia	Leite ou cevada com bolacha ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	795	189	6,0	3,0	28,4	7,2	4,7	0,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora	191	45	1,2	0,2	7,3	0,7	1,0	0,1
Geral	Arroz de carne de vaca estufado ao natural com grelos	721	171	5,1	1,8	18,9	0,7	12,1	0,1
Dieta	Arroz de carne de vaca estufado ao natural com grelos	721	171	5,1	1,8	18,9	0,7	12,1	0,1
Ceia	Leite ou cevada com bolacha ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	795	189	6,0	3,0	28,4	7,2	4,7	0,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	166	40	1,3	0,2	5,5	0,6	0,9	0,1
Geral	Barrinhas de pescada no forno com arroz branco e salada de alface ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	934	222	4,7	0,6	36,4	1,4	7,3	0,5
Dieta	Filetes de pescada cozidos com arroz e feijão-verde ⁴	646	153	2,2	0,3	22,4	0,1	10,3	0,3
Ceia	Leite ou cevada com bolacha ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	795	189	6,0	3,0	28,4	7,2	4,7	0,2

Sábado

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de cenoura ^{7,12}	196	46	1,0	0,2	7,8	0,8	1,1	0,1
Geral	Estufado de grão, macarronete, carne de porco e cenoura raspada ^{1,3}	996	237	9,1	2,5	23,2	1,4	13,6	0,3
Dieta	Pá de porco estufada ao natural com macarronete e cenoura cozida ^{1,3}	967	230	9,6	2,9	20,7	1,1	13,9	0,4
Ceia	Leite ou cevada com bolacha ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	795	189	6,0	3,0	28,4	7,2	4,7	0,2

Domingo

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja ^{1,3,6,10}	178	42	0,5	0,1	5,6	0,2	3,7	0,2
Geral	Salada russa de atum (atum, batata e macedónia) com ovo e salada de alface ^{3,4}	446	106	3,2	0,6	12,3	0,8	6,3	0,4
Dieta	Abrótea assada ao natural com salada de batata e macedónia ⁴	364	86	1,1	0,1	11,7	0,8	6,7	0,1
Ceia	Leite ou cevada com bolacha ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	795	189	6,0	3,0	28,4	7,2	4,7	0,2

RES.. ITAU: _____

Nutricionista SCMAV: _____

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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.itau.pt

itaualimentacao

itaualimentacao