

SCM de Arcos de Valdevez

Berçário

Semana de 11 a 15 de novembro de 2024

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 brócolos com frango

209	50	1,3	0,2	6,7	0,8	2,2	0,1
-----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Sobremesa Boião 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 Açorda de pescada^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}

719	171	3,8	0,6	20,2	1,1	13,3	0,7
-----	-----	-----	-----	------	-----	------	-----

Sobremesa Boião 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 brócolos com peru

225	53	1,8	0,4	6,6	0,7	2,4	0,1
-----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Sobremesa Boião 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 Farinha de pau de pescada⁴

756	179	3,8	0,6	23,9	0,1	12,0	0,4
-----	-----	-----	-----	------	-----	------	-----

Sobremesa Boião 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 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, ²Ovos, ³Peixes, ⁴Amendoins, ⁵Soja, ⁶Leite, ⁷Frutos de casca rijas, ⁸Sementes de sésamo, ⁹Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁰Tremoço. 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