

## SCM de Arcos de Valdevez 5

Creche Transição

Semana de 11 a 17 de novembro de 2024

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de brócolos com frango	209	50	1,3	0,2	6,7	0,8	2,2	0,1
Geral	Carne de porco estufada ao natural com arroz e repolho	880	210	7,5	1,9	25,9	0,2	9,1	0,4
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Puré de pera com aveia <sup>1,6,11</sup>	456	109	1,5	0,3	16,4	5,4	3,7	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Açorda de pescada <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	719	171	3,8	0,6	20,2	1,1	13,3	0,7
Geral	Filetes de pescada grelhados com batata salteada e salada de alface <sup>4</sup>	402	95	1,8	0,3	13,4	0,8	5,6	0,2
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	Puré de pera com aveia <sup>1,6,11</sup>	456	109	1,5	0,3	16,4	5,4	3,7	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de brócolos com peru	225	53	1,8	0,4	6,6	0,7	2,4	0,1
Geral	Esparguete à bolonhesa com cenoura raspada <sup>1,3,12</sup>	924	220	9,9	3,3	18,4	1,2	12,9	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 <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	380	90	1,4	0,9	14,1	4,1	4,9	0,3
<b>Quinta</b>									
Sopa	Farinha de pau de pescada <sup>4</sup>	756	179	3,8	0,6	23,9	0,1	12,0	0,4
Geral	Salada de feijão-frade com cavala e ovo, com arroz e salada de alface <sup>3,4,6</sup>	1062	252	7,4	1,1	32,7	0,1	12,5	0,8
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	Papas de aveia com pera + <sup>1,6,11</sup>	272	65	1,0	0,2	9,2	1,5	2,5	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de abóbora com frango	205	49	1,3	0,2	6,9	0,7	2,1	0,1
Geral	Tirinhas de porco com massa tricolor, ervilhas e cenoura aos cubos <sup>1,6</sup>	822	195	7,8	2,7	16,6	0,8	14,3	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 <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	380	90	1,4	0,9	14,1	4,1	4,9	0,3

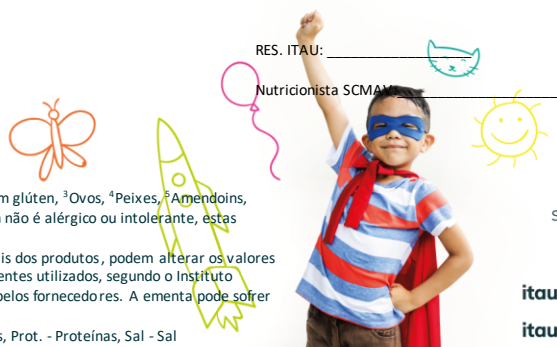
RES. ITAU: \_\_\_\_\_

Nutricionista SCMA \_\_\_\_\_

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Ovos, <sup>3</sup>Peixes, <sup>4</sup>Amendoins, <sup>5</sup>Soja, <sup>6</sup>Leite, <sup>7</sup>Frutos de casca rijas, <sup>8</sup>Sementes de sésamo, <sup>9</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>10</sup>Tremoço. 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](http://www.itau.pt)

itaualimentacao

itaualimentacao

