

## SCM de Arcos de Valdevez 5

CRECHE

Semana de 11 a 17 de novembro de 2024

Almoço

### Segunda

		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	Carne de porco estufada ao natural com arroz branco e repolho cozido	941	224	7,7	2,1	28,1	0,2	9,9	0,4
Dieta	Carne de porco estufada ao natural com arroz branco e repolho cozido	941	224	7,7	2,1	28,1	0,2	9,9	0,4
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 <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	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 feijão-verde	222	53	0,7	0,1	9,5	0,9	1,4	0,1
Prato	Filetes de pescada grelhados com batata salteada e salada de alface <sup>4</sup>	388	92	1,6	0,2	9,7	0,6	9,2	0,2
Dieta	Filetes de pescada grelhados com batata salteada e repolho <sup>4</sup>	378	89	1,6	0,2	9,5	0,6	8,9	0,3
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 <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	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 espinafres	218	52	0,8	0,1	9,1	0,9	1,4	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa com cenoura raspada <sup>1,3</sup>	872	208	9,3	2,9	18,8	1,3	11,8	0,2
Dieta	Esparguete à bolonhesa ao natural com salada de cenoura raspada <sup>1,3</sup>	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 <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	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 couve lombarda	219	52	0,7	0,1	9,3	0,9	1,4	0,1
Prato	Salada de feijão-frade com cavala e ovo, com arroz e salada de alface <sup>3,4,6</sup>	989	235	9,5	1,2	21,5	0,0	15,0	0,4
Dieta	Filetes de pescada grelhados com batata arroz e brócolos <sup>4</sup>	362	85	0,5	0,1	11,6	0,7	8,0	0,2
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 <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	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 abóbora	191	45	1,2	0,2	7,3	0,7	1,0	0,1
Prato	Tirinhas de porco com massa tricolor, ervilhas e cenoura aos cubos <sup>1,6</sup>	739	175	6,9	2,4	15,3	0,7	12,7	0,5
Dieta	Pá de porco estufada ao natural com massa espiral e cenoura cozida <sup>1,3</sup>	806	192	9,9	3,0	12,1	1,1	13,3	0,4
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 <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	446	106	4,2	2,5	12,3	4,1	4,6	0,3

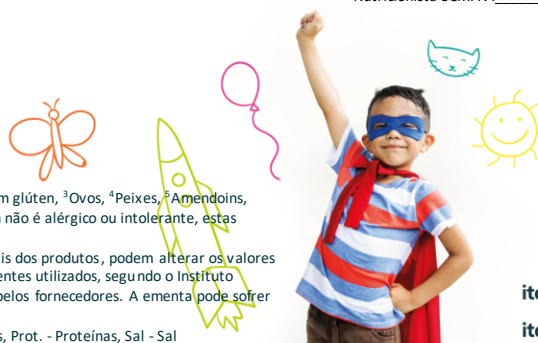
RES.. ITAU: \_\_\_\_\_

Nutricionista SCMAV: \_\_\_\_\_

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<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.itaú.pt](http://www.itaú.pt)

itaualimentacao

itaualimentacao

