

## SCM de Arcos de Valdevez 5

Jardim de infância

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
Legumes	Couve lombarda	108	26	0,2	0,0	2,1	0,0	2,4	0,9
Prato	Carne de porco estufada ao natural com arroz branco e repolho cozido	891	213	10,5	3,2	14,8	0,1	14,4	0,3
Dieta	Carne de porco estufada ao natural com arroz branco e repolho cozido	891	213	10,5	3,2	14,8	0,1	14,4	0,3
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	logurte natural + com pão de mistura com margarina <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	466	111	5,0	2,0	11,9	3,9	4,5	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
Legumes	Couve-flor	141	34	0,2	0,0	3,3	2,8	3,7	1,0
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 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
Legumes	Salada de cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	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	Leite simples + com pão de mistura com margarina <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	447	107	5,1	2,0	11,1	0,4	3,9	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
Legumes	Macedónia	162	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,4
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 cozida e feijão-verde <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	logurte natural + com pão de mistura com doce sem açúcares adicionados <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	504	120	1,3	0,8	21,0	5,4	5,4	0,4

### 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
Legumes	Chucrute (cenoura e repolho)	685	166	16,0	2,3	3,4	0,9	1,1	0,0
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	Leite simples + com pão de mistura com queijo <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

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.itaup.pt](http://www.itaup.pt)

itaualimentacao

itaualimentacao

