

SCM de Arcos de Valdevez

Lar Residencial

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)
Segunda									
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	Feijoada à portuguesa (carnes, enchidos, legumes, feijão branco) ^{6,7,12}	914	218	11,1	3,7	12,3	0,3	15,9	0,3
Dieta	Carne de porco estufada ao natural com arroz e repolho	869	207	9,3	2,7	18,2	0,1	12,3	0,3
Lanche	Leite com cevada + com pão 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 feijão-verde	194	46	1,2	0,2	7,2	0,7	1,0	0,1
Geral	Red fish assado com batata salteada e salada de alface ⁴	411	98	2,9	0,4	10,7	0,7	6,6	0,2
Dieta	Filetes de pescada grelhados com batata salteada e repolho ⁴	385	91	1,7	0,3	10,9	0,7	7,5	0,2
Lanche	Leite com cevada + com pão com queijo flamengo ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	507	120	3,7	2,3	15,1	0,5	6,3	0,4
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 espinafres	218	52	0,8	0,1	9,1	0,9	1,4	0,1
Geral	Esparguete à bolonhesa com cenoura raspada ^{1,3,12}	924	220	9,9	3,3	18,4	1,2	12,9	0,2
Dieta	Esparguete à bolonhesa ao natural com salada de cenoura raspada ^{1,3,12}	866	206	8,2	2,3	20,0	1,3	11,4	0,2
Lanche	logurte + com pão com creme de chocolate ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	473	112	2,3	0,2	18,2	7,9	4,1	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 couve lombarda	219	52	0,7	0,1	9,3	0,9	1,4	0,1
Geral	Salada de feijão-frade com cavala e ovo, com arroz e salada de alface ^{3,4,6}	989	235	9,5	1,2	21,5	0,0	15,0	0,4
Dieta	Filetes de pescada grelhados com arroz e brócolos ⁴	596	141	2,1	0,3	18,3	0,3	11,6	0,3
Lanche	Leite com chocolate + com pão com margarina ^{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}	672	160	5,3	1,3	22,6	0,9	5,0	0,4
Sopa	Sopa de abóbora	191	45	1,2	0,2	7,3	0,7	1,0	0,1
Geral	Massa tricolor com carne de porco às tiras e macedónia ^{1,6}	854	203	8,4	2,5	18,9	0,8	12,6	0,3
Dieta	Pá de porco estufada ao natural aos cubos com massa espiral e macedónia ^{1,3}	839	200	8,2	2,5	18,6	0,7	12,2	0,3
Lanche	logurte + com pão com fiambre ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	402	95	0,7	0,3	16,9	7,7	4,6	0,5
Sábado									
Pequeno almoço	Leite com cevada + com pão de mistura com margarina/doce ^{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	Filetes de pescada gratinados no forno com arroz de tomate e mistura de legumes ⁴	589	140	3,2	0,5	15,7	0,5	11,6	0,3
Dieta	Filetes de pescada grelhados com arroz e mistura de legumes ⁴	628	149	2,2	0,3	19,9	0,3	11,9	0,4
Lanche	Leite com cevada + com pão branco com doce ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	223	109	1,5	0,7	19,2	3,2	4,4	0,3
Domingo									
Pequeno almoço	Leite com cevada + com pão de mistura com margarina/doce ^{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 espinafres	218	52	0,8	0,1	9,1	0,9	1,4	0,1
Geral	Cotos de frango assados com batata assada e arroz e salada de alface e cenoura ¹²	562	133	3,7	0,6	14,1	0,7	9,7	0,2
Dieta	Cotos de frango assados ao natural com batata assada e salada de alface e cenoura ¹²	465	110	3,2	0,5	10,7	0,9	8,5	0,2
Lanche	Leite com cevada + com pão branco com fiambre ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	216	105	1,8	0,8	16,9	0,7	5,1	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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremço. 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