

Ementa

C.S. P. Vera Cruz - Creche



Semana 1			V.E. (KJ)*	V.E. (Kcal)*	Gordura total (g)*	Saturados (g)*	Açúcar (g)*	Sal (g)*
2ª	Sopa	Legumes com frango/ Creme de abóbora com feijão verde	286/ 192	69/ 46	1,5/ 1	1,3/ 0	0,2/ 2	0,1/ 0
	Prato	Peru desfiado com arroz branco e salada de tomate	657	157	3,5	0,9	0,8	0,6
	Sobrem.	Fruta	238	57	0	0	13	0,0
3ª	Sopa	Legumes com peru/ Canja com massinhas	389/ 408	93/ 98	5/4	0,8/ 0,7	1,9/ 0,8	1,5/ 0,3
	Prato	Abrótea Cozida com batata, cenoura e couve	351	84	0	0	1	0,1
	Sobrem.	logurte de aromas/Fruta	321/ 360	77/ 86	0/0	0,0/ 0	17,6 /0	0,0/ 0
4ª	Sopa	Legumes com coelho/Alho francês com lombardo	298/ 226	71/ 54	2,3/ 2	1,3/ 0,3	0,6/ 2,4	0,1/ 0,2
	Prato	Tirinhas de porco com massa espirais e feijão verde cozido	738	176	4,7	0,9	1,7	0,3
	Sobrem.	Fruta	238	57	0	0	13	0,0
5ª	Sopa	Legumes com peru/Creme de couve flor	389/ 226	93/ 54	5/2	0,8/ 0,3	1,9/ 2,1	1,5/ 0,1
	Prato	Arroz de peixe com legumes (couve e cenoura)	606	145	1,9	0,2	0,4	0,2
	Sobrem.	Fruta	238	57	0	0	13	0,0
6ª	Sopa	Legumes com frango/Creme de alface	286/ 198	69/ 47	1,5/ 2	1,3/ 0,3	0,2/ 1,9	0,1/ 0,1
	Prato	Frango desfiado com macarronete e salada de alface	611	146	5,2	1,2	1,8	0,2
	Sobrem.	Fruta	238	57	0	0	13	0,0

