

# Ementa

C.S. P. Vera Cruz - Creche



Semana 3		V.E. (Kj)*	V.E. (Kcal)*	Gordura total (g)*	Saturados (g)*	Açúcar (g)*	Sol (g)*	
2ª	Sopa	Legumes com frango/Lombardo	286/ 206	69/ 49	1,5/ 2	1,3/ 0,3	0,2/ 2,0	0,1/ 0,2
	Prato	Frango estufado com massa esparguete e cenoura baby	708	169	3	0,5	1,4	0,3
	Sobrem.	Fruta	238	57	0	0	13	0,0
3ª	Sopa	Legumes com coelho/Feijão branco com couve	298/ 411	71/ 98	2,3/ 2	1,3/ 0,3	0,6/ 2,5	0,1/ 0,2
	Prato	Filetes de pescada estufados com arroz de brócolo	656	157	2,1	0,2	0,3	0,2
	Sobrem.	Fruta	238	57	0	0	13	0,0
4ª	Sopa	Legumes com peru/Couve com cenoura	389/ 223	93/ 53	5/1	0,8/ 0,2	1,9/ 1,9	1,5/ 0,1
	Prato	Cubinhos de porco estufados com cenoura, ervilha e batata cozida	722	172	5	1,1	0,0	0,5
	Sobrem.	Fruta	238	57	0	0	13	0,0
5ª	Sopa	Legumes com frango/Lombardo	286/ 206	69/ 49	1,5/ 2	1,3/ 0,3	0,2/ 2,0	0,1/ 0,2
	Prato	Caldeirada de peixe	322	77	1	0,1	1,1	0,1
	Sobrem.	Fruta	238	57	0	0	13	0,0
6ª	Sopa	Legumes com coelho/Creme de abóbora com feijão verde	298/ 192	71/ 46	2,3/ 1	1,3/ 0,2	0,6/ 2,1	0,1/ 0,2
	Prato	Peru estufado com macarronete e alface	693	166	4	1,0	1,4	0,3
	Sobrem.	Fruta	238	57	0	0	13	0,0

