

Ementa

C.S. P. Vera Cruz - Creche



Semana 2

		V.E. (Kj)*	V.E. (Kcal)*	Gordura total (g)*	Saturados (g)*	Açúcar (g)*	Sal (g)*	
2ª	Sopa	Legumes com frango/Couve branca	286/190	69/45	1,5/1	1,3/0,2	0,2/2,5	0,1/0,1
	Prato	Jardineira de soja (cubos) com batata, cenoura e ervilha	571	137	0,9	0,1	1,4	0,1
	Sobrem.	Fruta	238	57	0	0	13	0,0
3ª	Sopa	Legumes com peru/Creme de cenoura com ervilhas	389/257	93/62	5/2	0,8/0,3	1,9/2,0	1,5/0,8
	Prato	Badejo desfiado com arroz de brócolos	540	129	2	0	1,1	0,2
	Sobrem.	Fruta	238	57	0	0	13	0,0
4ª	Sopa	Legumes com coelho/Juliana	298/203	71/49	2,3/2	1,3/0,3	0,6/2,5	0,1/0,1
	Prato	Esparguete com carne picada e salada de alface	673	161	6	2,0	1,6	0,1
	Sobrem.	Fruta	238	57	0	0	13	0,0
5ª	Sopa	Legumes com frango/Feijão com couve	268/411	69/98	1,5/2	1,3/0,3	0,2/2,5	0,1/0,2
	Prato	Pescada cozida com batata e couve	363	87	0,4	0,0	0,7	0,3
	Sobrem.	Gelatina/Fruta	321/389	77/93	0/0	0,0/0,0	17,6/22	0,0/0,0
6ª	Sopa	Legumes com peru/Alho francês	389/206	93/49	5/2	0,8/0,3	1,9/2,1	1,5/0,1
	Prato	Perú com massa macarronete e cenoura	693	166	4	1,0	1,4	0,3
	Sobrem.	Fruta	238	57	0	0	13	0,0

