

Ementa

C.S. P. Vera Cruz - Creche

Eurest

Semana 3

			V.E. (Kj)*	V.E. (Kcal)*	Gordura total (g)*	Saturados (g)*	Açúcar (g)*	Sal (g)*
2ª	Sopa	Legumes com frango/Lombardo	286/206	69/49	1,5/2	1,3/0,3	0,2/2,0	0/0,1
	Prato	Frango estufado com massa esparguete e tomate	708	169	3	0,5	1,4	0,3
	Sobrem.	Fruta	238	57	0	0	13	0,0
3ª	Sopa	Legumes com pescada/Feijão branco com couve	255/411	61/98	1,4/2	1,3/0,3	0,2/2,5	0/0,1
	Prato	Filetes de pescada estufados com arroz de brócolos	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	0/0,1
	Prato	Cubinhos de frango 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 abrótea/Lombardo	238/206	57/49	1,1/2	1,3/0,3	0,2/2,0	0/0,2
	Prato	Arroz de peixe com legumes	606	145	1,9	0,2	0,4	0,2
	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	0/0,1
	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

Filete 3236W

