

Ementa

C.S. P. Vera Cruz - Creche

Eurest

Semana 6		V.E. (Kj)*	V.E. (Kcal)*	Gordura total (g)*	Saturados (g)*	Açúcar (g)*	Sal (g)*	
2ª	Sopa	Legumes com frango/Couve flor com cenoura	286/234	69/56	1,5/2	1,3/0,3	0,2/2,0	0/0,1
	Prato	Arroz com carne picada e alface	918	219	8,6	2,9	0,7	0,2
	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	Pescada cozida com batata, cenoura e feijão verde	363	87	0,4	0,0	0,7	0,3
	Sobrem.	Fruta	238	57	0	0	13	0,0
4ª	Sopa	Legumes com frango/Abóbora com feijão verde	286/195	69/47	1,5/2	1,3/0,2	0,2/2,1	0/0,2
	Prato	Tirinhas de porco com massa, cenoura e lombardo	734	175	5	0,9	1,6	0,3
	Sobrem.	Fruta	238	57	0	0	13	0,0
5ª	Sopa	Legumes com abrótea/Creme de legumes	238/236	57/56	1,1/1	1,3/0,2	0,2/1,7	0/0,1
	Prato	Peixe estufado com arroz de legumes (Brócolo e couve flor)	454	109	2,3	0,4	1,0	0,2
	Sobrem.	Fruta	238	57	0	0	13	0,0
6ª	Sopa	Legumes com peru/Creme de abóbora	389/199	93/48	5/2	0,8/0,3	1,9/2,1	0/0,1
	Prato	Tirinhas de frango estufado com esparguete e salada mista	673	161	2,8	0,5	0,8	0,3
	Sobrem.	Fruta	238	57	0	0	13	0,0

File 3234W

