

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 peru/ Creme de abóbora com feijão verde	389/ 192	93/ 46	5/1	0,8/ 0	1,9/ 2	1,5/ 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 abrótea/ Canja com massinhas	238/ 408	57/ 98	1,1/ 4	1,3/ 0,7	0,2/ 0,8	0,1/ 0,3
	Prato	Abrótea Cozida com batata, cenoura e couve	351	84	0	0	1	0,1
	Sobrem.	Fruta / Iogurte de Aromas	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 pescada/ Creme de couve flor	255/ 226	54/ 61	1,4/ 2	1,3/ 0,3	0,2/ 2,1	0,1/ 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

Sara Saura

