

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	286/ 190	69/ 45	1,5/ 1	1,3/ 0,2	0,2/ 2,5	0,1/ 0,1
	Legumes com frango/Couve branca						
	Prato	571	137	0,9	0,1	1,4	0,1
Jardineira de soja (cubos) com batata, cenoura e ervilha							
Sobrem.	Fruta	238	57	0	0	13	0,0
3ª	Sopa	255/ 257	61/ 62	1,4/ 2	1,3/ 0,3	0,2/ 2,0	0,1/ 0,8
	Legumes com badejo/Creme de cenoura com ervilhas						
	Prato	540	129	2	0	1,1	0,2
Badejo desfiado com arroz de brócolos							
Sobrem.	Fruta	238	57	0	0	13	0,0
4ª	Sopa	298/ 203	71/ 49	2,3/ 2	1,3/ 0,3	0,6/ 2,5	0,1/ 0,1
	Legumes com coelho/Juliana						
	Prato	673	161	6	2,0	1,6	0,1
Esparguete com carne picada e salada de alface							
Sobrem.	Fruta	238	57	0	0	13	0,0
5ª	Sopa	255/ 411	61/ 98	1,4/ 2	1,3/ 0,3	0,2/ 2,5	0,1/ 0,2
	Legumes com pescada/Feijão com couve						
	Prato	363	87	0,4	0,0	0,7	0,3
Pescada cozida com batata e couve							
Sobrem.	Fruta/ Gelatina	321/ 389	77/ 93	0/0	0,0/ 0,0	17,6 /22	0,0/ 0,0
6ª	Sopa	389/ 206	93/ 49	5/2	0,8/ 0,3	1,9/ 2,1	1,5/ 0,1
	Legumes com peru/ Alho francês						
	Prato	693	166	4	1,0	1,4	0,3
Perú com massa macarronete e cenoura							
Sobrem.	Fruta	238	57	0	0	13	0,0

