

# Ementa

C.S. P. Vera Cruz - Creche



## Semana 4

			V.E. (Kj)*	V.E. (Kcal)*	Gordura total (g)*	Saturados (g)*	Açúcar (g)*	Sal (g)*
2ª	Sopa	Legumes com peru/Creme de ervilhas	389/ 246	93/ 59	5/2	0,8/ 0,3	1,9/ 1,9	1,5/ 0,1
	Prato	Carne picada com espirais e rodela de tomate	677	162	6	2,0	1,6	0,1
	Sobrem.	Fruta	238	57	0	0	13	0,0
3ª	Sopa	Legumes com badejo/Feijão catarino com couve	255/ 411	61/ 98	1,4/ 2	1,3/ 0,3	0,2/ 2,5	0,1/ 0,2
	Prato	Saladinha de peixe com batata, feijão verde e ovo	324	78	1,2	0,1	1,1	0,1
	Sobrem.	Fruta	238	57	0	0	13	0,0
4ª	Sopa	Legumes com frango/Creme de alho francês com cenoura	286/ 242	69/ 58	1,5/ 2	1,3/ 0,3	0,2/ 2,1	0,1/ 0,0
	Prato	Arroz de frango com cenoura e ervilha	656	157	3,6	0,9	0,4	0,2
	Sobrem.	Fruta	238	57	0	0	13	0,0
5ª	Sopa	Legumes com pescada/Repolho	255/ 223	61/ 53	1,4/ 2	1,3/ 0,3	0,2/ 2,3	0,1/ 0,2
	Prato	Pescada estufada com batata, cenoura e couve	363	87	0,4	0,0	0,7	0,3
	Sobrem.	Fruta/ logurte de Aromas	321/ 360	77/ 86	0/0	0,0/ 0	17,6/ /0	0,0/ 0
6ª	Sopa	Legumes com peru /Creme de legumes	389/ 236	93/ 56	5/1	0,8/ 0,2	1,9/ 1,7	1,5/ 0,1
	Prato	Massa com peru desfiado e legumes (couve branca e brócolo)	727	174	4,4	1,2	0,9	0,2
	Sobrem.	Fruta	238	57	0	0	13	0,0

Sera Sura

