

# Ementa

C.S. P. Vera Cruz - Creche



## Semana 5

			V.E. (Kj)*	V.E. (Kcal)*	Gordura total (g)*	Saturados (g)*	Açúcar (g)*	Sal (g)*
2ª	Sopa	Legumes com frango/Repolho	286/223	69/53	1,5/2	1,3/0,3	0,2/2,3	0,1/0,2
	Prato	Frango estufado com cenoura, ervilhas e esparguete	701	168	3	0	3	0,8
	Sobrem.	Fruta	238	57	0	0	13	0,0
3ª	Sopa	Legumes com abrótea/Creme de abóbora com couve branca	238/214	57/51	1,1/2	1,3/0,3	0,2/2,0	0,1/0,8
	Prato	Arroz de peixe com legumes (feijão verde)	602	144	1,7	0,2	0,3	0,2
	Sobrem.	Fruta/Gelatina	321/389	77/93	0/0	0,0/0,0	17,6/22	0,0/0,0
4ª	Sopa	Legumes com peru/Sopa de alho francês com lombardo	389/226	93/54	5/2	0,8/0,3	1,9/2,4	1,5/0,2
	Prato	Perú estufado com espirais e cenoura	729	174	4	1	1	0,2
	Sobrem.	Fruta	238	57	0	0	13	0,0
5ª	Sopa	Legumes com badejo/Creme de nabo com cenoura	255/232	61/56	1,4/1	1,3/0,2	0,2/2,0	0,1/0,1
	Prato	Peixe cozido com batata e brócolos	368	88	0,0	0,0	1,3	0,2
	Sobrem.	Fruta	238	57	0	0	13	0,0
6ª	Sopa	Legumes com coelho/Canja com massinhas	298/408	71/8	2,3/4	1,3/0,7	0,6/0,8	0,1/0,3
	Prato	Jardineira de carne com cenoura e ervilhas	774	185	4,6	1,2	1,2	0,3
	Sobrem.	Fruta	238	57	0	0	13	0,0

Sora Saurz

