

# 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/Creme de cenoura e ervilhas        | 298/ 257     | 71/ 62             | 2,3/ 2         | 1,3/ 0,3    | 0,6/ 2,0 | 0,1/ 0,8 |
|    | 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      |

