

Semana 3

CSP Vera Cruz - Creche

Declaração nutricional 100g

| | | | VE kj | VE Kcal | Lip g | AG. Sat g | Açúç g | Sal g |
|---------------|-----------|---|-------------|------------|-----------|--------------|-------------|-------------|
| Segunda-feira | Sopa | Legumes com frango/Lombardo | 286/ 206 | 69/ 49 | 1,5/ 2 | 1,3/0, 3 | 0,2/ 2,0 | 0,0/ 0,1 |
| | Prato | Massada com carnes brancas (frango+peru) com ervilhas e milho | 708 | 169 | 3 | 0,5 | 1,4 | 0,3 |
| | Sobremesa | Fruta | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 0 |
| Terça-Feira | Sopa | Legumes com pescada/Feijão branco com couve | 255/ 411 | 61/ 98 | 1,4/ 2 | 1,3/0, 3 | 0,2/ 2,5 | 0,0/ 0,1 |
| | Prato | Filetes de pescada estufados com batata e salada de alface | 656 | 157 | 2,1 | 0,2 | 0,3 | 0,2 |
| | Sobremesa | Fruta | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 0 |
| Quarta-feira | Sopa | Legumes com peru/Couve com cenoura | 389/ 223 | 93/ 53 | 5,0/ 1 | 0,8/0, 2 | 1,9/ 1,9 | 0,0/ 0,1 |
| | Prato | Estufado de lentilhas e legumes com arroz branco | 722 | 172 | 5 | 1,1 | 0 | 0,5 |
| | Sobremesa | Fruta | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 0 |
| Quinta-feira | Sopa | Legumes com abrótea/Lombardo | 238/ 206 | 57/ 49 | 1,1/ 2 | 1,3/0, 3 | 0,2/ 2,0 | 0,0/ 0,1 |
| | Prato | Arroz de peixe com brócolos | 322 | 77 | 1 | 0,1 | 1,1 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 0 |
| Sexta-feira | Sopa | Legumes com coelho/Creme de abóbora com feijão verde | 298/ 192 | 71/ 46 | 2,3/ 1 | 1,3/0, 2 | 0,6/ 2,1 | 0,0/ 0,1 |
| | Prato | Fêveras estufadas com massa espiral e salada mista | 693 | 166 | 4 | 1 | 1,4 | 0,3 |
| | Sobremesa | Fruta | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 0 |



Allergias, informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante. Declaração nutricional por 100g/100ml de produto | Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações ASAE Rua Rodrigo da Fonseca 73, 1250-096 Lisboa
Allergens. Please get more information with our staff. Cross contaminations in the restaurant can not be excluded | Nutritional information presented per 100 g/100 ml of product | This establishment has complaints book.