

Semana 5

CSP Vera Cruz - Creche

Declaração nutricional 100g

Segunda-feira

		VE Kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúç g	Sal g
Sopa	Legumes com frango/Repolho	286/ 223	69/ 53	1,5/ 2	1,3/0, 3	0,2/ 2,3	0,0/ 0,1
Prato	Frango assado com batata, arroz e salada mista	701	168	3	0	3	0,8
Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	0

Terça-feira

Sopa	Legumes com abrótea/Creme de abóbora com couve branca	238/ 247	57/ 59	1,1/ 1	1,3/0, 2	0,2/ 1,7	0,0/ 0,1
Prato	Massada de abrótea com salada de tomate e cenoura	602	144	1,7	0,2	0,3	0,2
Sobremesa	Fruta/ Gelatina	321/ 389	77/ 93	0/0	0,0/0, 0	1/ 6/2 2	0,0/ 0,0

Quarta-feira

Sopa	Legumes com peru/Sopa de alho francês com lombardo	389/ 226	93/ 54	###	0,8/0, 3	1,9/ 2,4	0,0/ 0,1
Prato	Estufado de feijão com legumes e arroz	681	182	2	1	1	0,1
Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	0

Quinta-feira

Sopa	Legumes com badejo/Creme de cenoura e ervilhas	255/ 232	61/ 56	1,4/ 1	1,3/0, 2	0,2/ 2,0	0,0/ 0,1
Prato	Bacalhau fresco cozido com batata, grão e ovo	368	88	0	0	1,3	0,2
Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	0

Sexta-feira

Sopa	Legumes com coelho/Juliana de legumes	298/ 215	71/ 51	2,3/ 1	1,3/0, 1	0,6/ 2,1	0,0/ 0,1
Prato	Massinha de carnes à Lavrador (feijão catarino, couve e cenoura)	774	185	4,6	1,2	1,2	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.