

Semana 2

CSP Vera Cruz - Pré Escolar

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Couve branca		190	45	1	0,2	2,5	0,1
	Prato	Almondegas de aves estufadas com arroz e salada de alface		809	193	8,2	2,7	1,8	0,1
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz e salada de alface		531	127	1	0,3	2,3	2
	Sobremesa	Fruta		238	57	0	0	13	0
Terça-Feira	Sopa	Creme de cenoura com ervilhas		257	62	2	0,3	2	0,1
	Prato	Massada de peixe com legumes incorporados (ervilha, cenoura e milho)		344	82	1,5	0,3	1,2	0,2
	Dieta	Peixe grelhado, batata cozida e brócolo cozidos		368	88	0	0	1,3	0,2
	Sobremesa	Fruta		238	57	0	0	13	0
Quarta-feira	Sopa	Juliana		203	49	2	0,3	2,5	0,1
	Prato	Arroz de aves com ervilhas e cenoura		656	157	3,6	0,9	0,4	0,2
	Dieta	Bifinhos de porco grelhados com arroz de cenoura e ervilhas		431	103	2,2	0	0,7	0,2
	Sobremesa	Fruta		238	57	0	0	13	0
Quinta-feira	Sopa	Feijão com couve		411	98	2	0,3	2,5	0,2
	Prato	Gratinado de peixe (peixe desfiado com batata e couve coração salteadas)		489	117	4	1,1	1	0,1
	Dieta	Pescada grelhada com arroz e couve coração		373	89	0	0	1,2	0,1
	Sobremesa	Gelatina		389	93	0	0	22	0
Sexta-feira	Sopa	Alho francês		206	49	2	0,3	2,1	0,1
	Prato	Rancho (frango, porco, macarrão, grão, cenoura e couve)		965	231	12	2,1	1,4	0,5
	Dieta	Perú estufado simples com massa macarronete e cenoura		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 de 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.