

## Semana 3

### CSP Vera Cruz - Pré Escolar

Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Lombardo		206	49	2	0,3	2	0,2
	Prato	Frango estufado com massa esparguete e cenoura baby		708	169	3	0,5	1,4	0,3
	Dieta	Frango cozido com massa esparguete e cenoura baby		572	137	6	1	0,9	0,2
	Sobremesa	Fruta		238	57	0	0	13	0
Terça-feira	Sopa	Feijão branco com couve		411	98	2	0,3	2,5	0,2
	Prato	Filetes de pescada gratinados com molho de tomate, batata cozida e salada de alface		618	148	2	0,3	0,9	0,3
	Dieta	Filetes de pescada gratinados ao natural com arroz e salada de alface		571	136	2	0,3	0,7	0,3
	Sobremesa	Gelatina		559	134	4	1	7	0
Quarta-feira	Sopa	Couve com cenoura		223	53	1	0,2	1,9	0,1
	Prato	Estufado de lentilhas e legumes com arroz branco		808	193,2	6,1	1,502	1,4	0,3
	Dieta	Bifinhos de porco grelhados com arroz branco e salada de cenoura		543	130	6	0,4	0,7	0,3
	Sobremesa	Fruta		238	57	0	0	13	0
Quinta-feira	Sopa	Sopa de legumes e lentilhas		207	49	2	0,3	2	0,1
	Prato	Caldeirada de peixe		322	77	1	0,1	1,1	0,1
	Dieta	Caldeirada de peixe ao natural		322	77	1	0,1	1,1	0,1
	Sobremesa	Fruta		238	57	0	0	13	0
Sexta-feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão verde		192	46	1	0,2	2,1	0,2
	Prato	Massada com carnes brancas (frango+peru) com ervilhas e milho		708	169	3	0,5	1,4	0,3
	Dieta	Carne de vaca cozida com arroz branco e brócolo		574	137	9	3,4	1,1	0,3
	Sobremesa	Fruta		238	57	0	0	13	0



Alérgicos, 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.