

Semana 4

CSP Vera Cruz - Pré Escolar

*Declaração nutricional 100g

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g		
Segunda-feira	Sopa	Creme de ervilhas		246	59	2	0,3	1,9	0,1
	Prato	Arroz com carne picada estufada e cogumelos picados com salada de tomate		614	147	3	0,9	1,8	0,3
	Dieta	Fêveras grelhadas com arroz e salada de tomate		573	137	3,5	0,1	1,6	0,2
	Sobremesa	Fruta		238	57	0	0	13	0
Terça-Feira	Sopa	Feijão catarino com couve		411	98	2	0,3	2,5	0,2
	Prato	Saladinha de peixe com batata, feijão frade e ovo		324	77,53	1,2	0,136	1,1	0,1
	Dieta	Saladinha de peixe com batata e feijão verde		324	78	1,2	0,1	1,1	0,1
	Sobremesa	Fruta		238	57	0	0	13	0
Quarta-feira	Sopa	Creme de alho francês com cenoura		242	58	2	0,3	2,1	0
	Prato	Arroz de aves (peru e frango) com cenoura e ervilha		656	157	3,6	0,9	0,4	0,2
	Dieta	Perna de peru assada ao natural com arroz, cenoura e ervilha		457	109	3	1	1	0
	Sobremesa	Fruta		238	57	0	0	13	0
Quinta-feira	Sopa	Repolho		223	53	2	0,3	2,3	0,2
	Prato	Massada de atum com ervilhas, cenoura e milho		594	142	5,2	0,9	1,5	0,3
	Dieta	Peixe estufado simples com arroz branco, cenoura e milho		454	109	2,3	0,4	1	0,2
	Sobremesa	Gelatina		389	93	0	0	22	0
Sexta-feira	Sopa	Creme de legumes		236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Peito de frango estufado com arroz e salada mista		609	146	5	1	2	0,1
	Dieta	Peito de grelhado com arroz branco e salada mista		568	136	7	1,6	0,9	0,2
	Sobremesa	Fruta da época		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.