

Semana 5

CSP Vera Cruz - Pré Escolar

*Declaração nutricional 100g

			VE kj	VE Kcal	Lip g	AG. Sat g	Açúc g	Sal g
Segunda-feira	Sopa	Repolho	223	53	2	0,3	2,3	0,2
	Prato	Frango assado com arroz branco e salada mista	701	168	3	0	3	0,8
	Dieta	Frango assado ao natural com arroz branco	479	114	2	0,4	2	0,2
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	0
Terça-Feira	Sopa	Creme de abóbora com couve branca	214	51	2	0,3	2	0,1
	Prato	Arroz de peixe com ervilhas e cenoura	606	145	1,9	0,2	0,4	0,2
	Dieta	Arroz de peixe (ervilhas e cenoura) ao natural	606	145	1,9	0,2	0,4	0,2
	Sobremesa	Gelatina	389	93	0	0	22	0
Quarta-feira	Sopa	Sopa de alho francês com lombardo	226	54	2	0,3	2,4	0,2
	Prato	Legumes estufados com massa	652	125	2	1	1	0,1
	Dieta	Perú assado ao natural com esparguete e cenoura	621	148	7,8	2,2	0,1	0,3
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	0
Quinta-feira	Sopa	Creme de cenoura e ervilhas	257	62	2	0,3	2	0,1
	Prato	Bacalhau fresco cozido com batata, grão e ovo	454	109	2,3	0,4	1	0,2
	Dieta	Bacalhau fresco grelhado com batata cozida e brócolos	368	88	0	0	1,3	0,2
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	0
Sexta-feira	Sopa	Juliana de legumes	408	98	4	0,7	0,8	0,2
	Prato	Massinha de carnes com legumes (couve, cenoura)	761	182	6,4	2,1	1,2	0,5
	Dieta	Carne de vaca cozida com arroz branco, couve e cenoura	677	162	4	1,4	0,8	0,3
	Sobremesa	Fruta	238	57	0	0	13	0



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.