

Semana 6

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 flor com cenoura		234	56	2	0,3	2	0,1
	Prato	Lasanha de carnes com cogumelos picados		801	192	16	4,2	0,3	3,5
	Dieta	Frango corado ao natural com arroz branco e Brócolo		582	139	3,4	0,6	1,2	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	Saladinha de peixe com ovo, cenoura e ervilhas		363	87	0,4	0	0,7	0,3
	Dieta	Pescada cozida com batata, cenoura e feijão verde		363	87	0,4	0	0,7	0,3
	Sobremesa	Fruta		238	57	0	0	13	0
Quarta-feira	Sopa	Abóbora com feijão verde		195	47	2	0,2	2,1	0,1
	Prato	Massa à lavrador (frango e porco estufado com massa, feijão vermelho, cenoura e repolho)		609	146	5	1	2	0,1
	Dieta	Fêvera de porco grelhada com macarronete e salada de cenoura		598	143	3	0,9	1,8	0,3
	Sobremesa	Fruta		238	57	0	0	13	0
Quinta-feira	Sopa	Creme de legumes		236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Pescada assada com arroz de legumes (brócolo e couve flor)		454	109	2,3	0,4	1	0,2
	Dieta	Peixe grelhado com arroz de legumes (brócolo e couve flor)		426	102	2,7	0,4	2,1	0,2
	Sobremesa	Gelatina		389	93	0	0	22	0
Sexta-feira	Sopa	Caldo verde		257	61	5	0,7	2,7	0,2
	Prato	Bife de frango grelhado com esparguete e salada de couve roxa e alface		612	146	4	1	2,5	0,2
	Dieta	Frango cozido com esparguete com salada de couve roxa e alface		611	146	5,2	1,2	1,8	0,2
	Sobremesa	Fruta		238	57	0	0	13	0



Allergens: Informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante. Declaração nutricional por 10g/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.