



Creche Semana 2



Ementa

Câmara Municipal de Mafra

			KJ	Kcal	Lip. (g)	Sat.	HC (g)	Aç. (g)	Prot.	Sal
2ª Feira	Merenda da manhã	Bolachas Maria ou torrada ou bolachas de água e sal	1825	436	12	6	72	22	8	1
	Sopa	Canja	936	224	6	1	29	2	14	0
	Prato	Frango assado com esparguete e salada	701	167	4	1	22	2	10	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	13	0	0
	Lanche	Papa látea	1734	414	9	4	68	36	15	0
	Merenda da tarde	logurte natural/ bolachas	300	72	1	1	11	2	3	0
3ª Feira	Merenda da manhã	Bolachas Maria ou torrada ou bolachas de água e sal	1825	436	12	6	72	22	8	1
	Sopa	Sopa de abóbora com feijão verde	314	75	2	0	11	2	2	0
	Prato	Filetes estufados com puré e brócolos	324	78	2	0	9	2	5	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	13	0	0
	Lanche	logurte natural com fruta e bolacha	314	75	2	1	10	7	3	0
	Merenda da tarde	Fruta crua e pão com manteiga	1522	364	17	10	43	2	7	2
4ª Feira	Merenda da manhã	Bolachas Maria ou torrada ou bolachas de água e sal	1825	436	12	6	72	22	8	1
	Sopa	Sopa de espinafres	309	74	2	0	11	2	2	0
	Prato	Carne de vaca com batata e salada mista	430	103	4	1	11	2	5	0
	Sobremesa	Doce/ Fruta da época	389	93	0	0	22	22	2	0
	Lanche	Papa látea	1734	414	9	4	68	36	15	0
	Merenda da tarde	logurte natural com fruta e bolacha	314	75	2	1	10	7	3	0
5ª Feira	Merenda da manhã	Bolachas Maria ou torrada ou bolachas de água e sal	1825	436	12	6	72	22	8	1
	Sopa	Sopa de cenoura	318	76	2	0	12	2	2	0
	Prato	Empadão (arroz) de pescada e legumes salteados	819	196	7	1	29	2	3	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	13	0	0
	Lanche	logurte natural com fruta e bolacha	314	75	2	1	10	7	3	0
	Merenda da tarde	Fruta crua e pão com doce	1094	261	1	0	55	14	7	1
6ª Feira	Merenda da manhã	Bolachas Maria ou torrada ou bolachas de água e sal	1825	436	12	6	72	22	8	1
	Sopa	Sopa de brócolos	344	82	3	0	12	2	2	0
	Prato	Almôndegas estufadas com fusilli e feijão verde	635	152	4	1	20	2	9	0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	13	0	0
	Lanche	Papa látea	1734	414	9	4	68	36	15	0
	Merenda da tarde	logurte natural/ bolachas	300	72	1	1	11	2	3	0