

# Ementa

C.S. P. Vera Cruz - ATL



## Semana 1

			V.E. (Kj)*	V.E. (Kcal)*	Gordura total (g)*	Saturados (g)*	Açúcar (g)*	Sal (g)*
2ª	Sopa	Creme de abóbora com feijão verde	192	46	1	0	2	0
	Prato	Peru estufado com arroz branco e salada de tomate	657	157	3,5	0,9	0,8	0,6
	Dieta	Peru estufado simples com arroz branco e salada de tomate	657	157	3,5	0,9	0,8	0,6
	Sobrem.	Fruta	238	57	0	0	13	0,0
3ª	Sopa	Canja com massinhas	408	98	4	0,7	0,8	0,3
	Prato	Massada de atum com alface	769	184	7,1	0,5	1,3	0,7
	Dieta	Abrótea cozida com batata, cenoura e couve	351	84	0	0	1	0,1
	Sobrem.	Fruta	238	57	0	0	13	0,0
4ª	Sopa	Alho francês com lombardo	226	54	2	0,3	2,4	0,2
	Prato	Tirinhas de porco com massa espirais e feijão verde cozido	738	176	4,7	0,9	1,7	0,3
	Dieta	Fêvera de porco grelhada com massa espirais e feijão verde	573	137	3,5	0,1	1,6	0,2
	Sobrem.	Fruta	238	57	0	0	13	0,0
5ª	Sopa	Creme de couve flor	226	54	2	0,3	2,1	0,1
	Prato	Arroz de peixe com legumes (couve e cenoura)	606	145	1,9	0,2	0,4	0,2
	Dieta	Arroz de peixe com legumes (couve e cenoura)	606	145	1,9	0,2	0,4	0,2
	Sobrem.	Gelatina	389	93	0	0	22	0
6ª	Sopa	Caldo verde	257	61	5	0,7	2,7	0,3
	Prato	Frango assado com macarronete e alface	766	183	3,2	0,6	1,3	0,3
	Dieta	Frango assado ao natural com macarronete e alface	611	146	5,2	1,2	1,8	0,2
	Sobrem.	Fruta	238	57	0	0	13	0,0

