

Ementa

C.S. P. Vera Cruz - ATL



Semana 2		V.E. (Kj)*	V.E. (Kcal)*	Gordura total (g)*	Saturados (g)*	Açúcar (g)*	Sal (g)*	
2ª	Sopa	Couve branca	190	45	1	0,2	2,5	0,1
	Prato	Esparguete à Bolonhesa e salada de alface	809	193	8,2	2,7	1,8	0,1
	Dieta	Bife de frango grelhado com massa esparguete e salada de alface	531	127	1	0,3	2,3	2,0
	Sobrem.	Fruta	238	57	0	0	13	0,0
3ª	Sopa	Creme de cenoura com ervilhas	257	62	2	0,3	2,0	0,8
	Prato	Empadão de peixe com salada de couve roxa	344	82	1,5	0,3	1,2	0,2
	Dieta	Peixe grelhado com batata cozida e salada de alface	368	88	0,0	0,0	1,3	0,2
	Sobrem.	Fruta	238	57	0	0	13	0,0
4ª	Sopa	Juliana	203	49	2	0,3	2,5	0,1
	Prato	Arroz de aves com ervilhas e cenoura	656	157	3,6	0,9	0,4	0,2
	Dieta	Bifinhos de porco grelhados, batata cozida e cenoura	431	103	2,2	0,0	0,7	0,2
	Sobrem.	Fruta	238	57	0	0	13	0,0
5ª	Sopa	Feijão com couve	411	98	2	0,3	2,5	0,2
	Prato	Gratinado de peixe (peixe desfiado com batata, cenoura, couve e molho branco)	489	117	4	1,1	1,0	0,1
	Dieta	Pescada grelhada com arroz de cenoura e couve de Bruxelas	373	89	0	0,0	1,2	0,1
	Sobrem.	Gelatina	389	93	0	0	22	0
6ª	Sopa	Alho francês	206	49	2	0,3	2,1	0,1
	Prato	Rancho (frango, porco, macarrão, grão, cenoura e couve)	965	231	12	2,1	1,4	0,5
	Dieta	Perú estufado simples com massa macarronete e cenoura	693	166	4	1,0	1,4	0,3
	Sobrem.	Fruta	238	57	0	0	13	0,0

Sara Suvik

