

Ementa

C.S. P. Vera Cruz - ATL



Semana 3

		V.E. (Kj)*	V.E. (Kcal)*	Gordura total (g)*	Saturados (g)*	Açúcar (g)*	Sal (g)*	
2ª	Sopa	Lombardo	206	49	2	0,3	2,0	0,2
	Prato	Frango estufado com massa esparguete e cenoura baby	708	169	3	0,5	1,4	0,3
	Dieta	Frango cozido com massa esparguete e cenoura baby	572	137	6	1,0	0,9	0,2
	Sobrem.	Fruta	238	57	0	0	13	0,0
3ª	Sopa	Feijão branco com couve	411	98	2	0,3	2,5	0,2
	Prato	Filetes de pescada gratinados com molho de tomate, arroz e salada de alface	618	148	2	0,3	0,9	0,3
	Dieta	Filetes de pescada gratinados ao natural com arroz e salada de alface	571	136	2	0,3	0,7	0,3
	Sobrem.	Fruta	238	57	0	0	13	0,0
4ª	Sopa	Couve com cenoura	223	53	1	0,2	1,9	0,1
	Prato	Cubinhos de porco estufados com cenoura, ervilha e batata cozida	722	172	5	1,1	0,0	0,5
	Dieta	Bifinhos de porco grelhados com puré de batata e cenoura cozida	543	130	6	0,4	0,7	0,3
	Sobrem.	Fruta	238	57	0	0	13	0,0
5ª	Sopa	Sopa de legumes	207	49	2	0,3	2,0	0,1
	Prato	Caldeirada de peixe	322	77	1	0,1	1,1	0,1
	Dieta	Caldeirada de peixe	322	77	1	0,1	1,1	0,1
	Sobrem.	Bolo	559	134	4	0,6	6,6	0,2
6ª	Sopa	Creme de abóbora com feijão verde	192	46	1	0,2	2,1	0,2
	Prato	Ovos mexidos com fiambre, arroz de ervilhas	801	192	16	4,2	0,3	3,5
	Dieta	Carne de vaca cozida com arroz branco e brócolo	574	137	9	3,4	1,1	0,3
	Sobrem.	Fruta	238	57	0	0	13	0,0

