

# Ementa

C.S. P. Vera Cruz - ATL



## Semana 4

		V.E. (Kj)*	V.E. (Kcal)*	Gordura total (g)*	Saturados (g)*	Açúcar (g)*	Sal (g)*	
2ª	Sopa	Crepe de ervilhas	246	59	2	0,3	1,9	0,1
	Prato	Fêveras estufadas com molho de cenoura, espirais e salada de tomate	614	147	3	0,9	1,8	0,3
	Dieta	Fêveras grelhadas com espirais e salada de tomate	573	137	3,5	0,1	1,6	0,2
	Sobrem.	Fruta	238	57	0	0	13	0,0
3ª	Sopa	Feijão catarino com couve	411	98	2	0,3	2,5	0,2
	Prato	Saladinha de peixe com batata, feijão verde e ovo	324	78	1,2	0,1	1,1	0,1
	Dieta	Saladinha de peixe com batata e feijão verde	324	78	1,2	0,1	1,1	0,1
	Sobrem.	Fruta	238	57	0	0	13	0,0
4ª	Sopa	Crepe de alho francês com cenoura	242	58	2	0,3	2,1	0,0
	Prato	Arroz de aves (peru e frango) com cenoura e ervilha	656	157	3,6	0,9	0,4	0,2
	Dieta	Perna de peru assada ao natural com arroz, cenoura e ervilha	457	109	3	1	1	0
	Sobrem.	Fruta	238	57	0	0	13	0,0
5ª	Sopa	Repolho	223	53	2	0,3	2,3	0,2
	Prato	Arroz chau-chau de atum com alface	594	142	5,2	0,9	1,5	0,3
	Dieta	Peixe estufado simples com arroz branco e salada de alface	454	109	2,3	0,4	1,0	0,2
	Sobrem.	Gelatina	389	93	0	0	22	0
6ª	Sopa	Crepe de legumes	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Macarrão com carne (porco e frango) estufada, feijão e legumes (couve branca)	609	146	5	1	2	0,1
	Dieta	Frango cozido com legumes	568	136	7	1,6	0,9	0,2
	Sobrem.	Fruta	238	57	0	0	13	0,0

