

Ementa

C.S. P. Vera Cruz - ATL



Semana 5		V.E. (KJ)*	V.E. (Kcal)*	Gordura total (g)*	Saturados (g)*	Açúcar (g)*	Sal (g)*	
2ª	Sopa	Repolho	223	53	2	0,3	2,3	0,2
	Prato	Frango estufado com cenoura, ervilhas e esparguete	701	168	3	0	3	0,8
	Dieta	Frango assado ao natural com esparguete	479	114	2,0	0,4	2,0	0,2
	Sobrem.	Fruta	238	57	0	0	13	0,0
3ª	Sopa	Creme de abóbora com couve branca	214	51	2	0,3	2,0	0,8
	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
4ª	Sopa	Sopa de alho francês com lombardo	226	54	2	0,3	2,4	0,2
	Prato	Perú assado com massa espirais e cenoura	729	174	4	1	1	0,2
	Dieta	Perú assado ao natural com massa espirais e cenoura	621	148	7,8	2,2	0,1	0,3
	Sobrem.	Fruta	238	57	0	0	13	0,0
5ª	Sopa	Creme de cenoura e ervilhas	257	62	2	0,3	2,0	0,8
	Prato	Medalhões de peixe no forno com arroz e brócolos	454	109	2,3	0,4	1,0	0,2
	Dieta	Peixe grelhado com batata cozida e brócolos	368	88	0,0	0,0	1,3	0,2
	Sobrem.	Fruta	238	57	0	0	13	0,0
6ª	Sopa	Canja com massinhas	408	98	4	0,7	0,8	0,3
	Prato	Feijoada de carnes (feijão catarino, couve, cenoura) com arroz branco	761	182	6,4	2,1	1,2	0,5
	Dieta	Carne de vaca cozida com arroz branco, couve e cenoura	677	162	4	1,4	0,8	0,3
	Sobrem.	Fruta	238	57	0	0	13	0,0

Sara Silva

