

Ementa

C.S. P. Vera Cruz - ATL



Semana 6

| | | V.E. (Kj)* | V.E. (Kcal)* | Gordura total (g)* | Saturados (g)* | Açúcar (g)* | Sal (g)* | |
|----|---------|--|--------------|--------------------|----------------|-------------|----------|-----|
| 2ª | Sopa | Couve flor com cenoura | 234 | 56 | 2 | 0,3 | 2,0 | 0,1 |
| | Prato | Ovos mexidos com fiambre, arroz de ervilhas e milho | 801 | 192 | 16 | 4,2 | 0,3 | 3,5 |
| | Dieta | Frango corado ao natural com arroz branco e Brócolo | 582 | 139 | 3,4 | 0,6 | 1,2 | 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 | Pescada cozida com batata, cenoura e feijão verde | 363 | 87 | 0,4 | 0,0 | 0,7 | 0,3 |
| | Dieta | Pescada cozida com batata, cenoura e feijão verde | 363 | 87 | 0,4 | 0,0 | 0,7 | 0,3 |
| | Sobrem. | Fruta | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 0,0 |
| 4ª | Sopa | Abóbora com feijão verde | 195 | 47 | 2 | 0,2 | 2,1 | 0,1 |
| | Prato | Massa à lavrador (frango e porco estufado com massa, feijão vermelho, cenoura e repolho) | 609 | 146 | 5 | 1 | 2 | 0,1 |
| | Dieta | Fêvera de porco grelhada com macarronete e brócolos | 598 | 143 | 3 | 0,9 | 1,8 | 0,3 |
| | Sobrem. | Fruta | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 0,0 |
| 5ª | Sopa | Creme de legumes | 236 | 56 | 1 | 0,2 | 1,7 | 0,1 |
| | Prato | Peixe assado com arroz de legumes (brócolo e couve flor) | 454 | 109 | 2,3 | 0,4 | 1,0 | 0,2 |
| | Dieta | Peixe grelhado com arroz de legumes (brócolo e couve flor) | 426 | 102 | 2,7 | 0,4 | 2,1 | 0,2 |
| | Sobrem. | Gelatina | 389 | 93 | 0 | 0 | 22 | 0 |
| 6ª | Sopa | Caldo verde | 257 | 61 | 5 | 0,7 | 2,7 | 0,3 |
| | Prato | Bife de frango grelhado com esparguete e salada de couve roxa e alface | 612 | 146 | 4 | 1 | 2,5 | 0,2 |
| | Dieta | Frango cozido com esparguete com salada de couve roxa e alface | 611 | 146 | 5,2 | 1,2 | 1,8 | 0,2 |
| | Sobrem. | Fruta | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 0,0 |

