

# Ementa

C.S. P. Vera Cruz – Pré Escolar



## 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      |

Sara Souza

