

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	0,2
	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

Atilla 3234N

