

Ementa

C.S. P. Vera Cruz - ATL

Eurest

| Semana 3 | | V.E. (Kj)* | V.E. (Kcal)* | Gordura total (g)* | Saturados (g)* | Açúcar (g)* | Sal (g)* | |
|----------|---------|---|--------------|--------------------|----------------|-------------|----------|-----|
| 2ª | Sopa | Lombardo | 206 | 49 | 2 | 0,3 | 2,0 | 0,2 |
| | Prato | Frango estufado com massa esparguete e cenoura baby | 708 | 169 | 3 | 0,5 | 1,4 | 0,3 |
| | Dieta | Frango cozido com massa esparguete e cenoura baby | 572 | 137 | 6 | 1,0 | 0,9 | 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 | Filetes de pescada gratinados com molho de tomate, arroz e salada de alface | 618 | 148 | 2 | 0,3 | 0,9 | 0,3 |
| | Dieta | Filetes de pescada gratinados ao natural com arroz e salada de alface | 571 | 136 | 2 | 0,3 | 0,7 | 0,3 |
| | Sobrem. | Fruta | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 0,0 |
| 4ª | Sopa | Couve com cenoura | 223 | 53 | 1 | 0,2 | 1,9 | 0,1 |
| | Prato | Bifinhos de frango estufados batata cozida e cenoura | 722 | 172 | 5 | 1,1 | 0,0 | 0,5 |
| | Dieta | Bifinhos de frango grelhados com batata e cenoura cozida | 543 | 130 | 6 | 0,4 | 0,7 | 0,3 |
| | Sobrem. | Fruta | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 0,0 |
| 5ª | Sopa | Sopa de legumes | 207 | 49 | 2 | 0,3 | 2,0 | 0,1 |
| | Prato | Arroz de peixe | 322 | 77 | 1 | 0,1 | 1,1 | 0,1 |
| | Dieta | Arroz de peixe | 322 | 77 | 1 | 0,1 | 1,1 | 0,1 |
| | Sobrem. | Bolo | 559 | 134 | 4 | 0,6 | 6,6 | 0,2 |
| 6ª | Sopa | Creme de abóbora com feijão verde | 192 | 46 | 1 | 0,2 | 2,1 | 0,2 |
| | Prato | Ovos mexidos com fiambre, arroz de ervilhas | 801 | 192 | 16 | 4,2 | 0,3 | 3,5 |
| | Dieta | Carne de vaca cozida com arroz branco e brócolo | 574 | 137 | 9 | 3,4 | 1,1 | 0,3 |
| | Sobrem. | Fruta | 238 | 57 | 0 | 0 | 13 | 0,0 |

Filete 3234000