

Semana 4

CSP Vera Cruz - ATL

Declaração nutricional 100g

Segunda-feira

Sopa

Creme de ervilhas

246 59 2 0,3 1,9 0,1

Prato

Arroz com carne picada estufada com cogumelos picados e salada de tomate

614 147 3 0,9 1,8 0,3

Dieta

Fêveras grelhadas com arroz branco e salada de tomate

573 137 3,5 0,1 1,6 0,2

Sobremesa

Fruta

238 57 0 0 13 0

Terça-feira

Sopa

Feijão catarino com couve

411 98 2 0,3 2,5 0,2

Prato

Saladinha de peixe com batata, feijão frade e ovo

324 78 1,2 0,1 1,1 0,1

Dieta

Saladinha de peixe com batata e feijão verde

324 78 1,2 0,1 1,1 0,1

Sobremesa

Fruta

238 57 0 0 13 0

Quarta-feira

Sopa

Creme de alho francês com cenoura

242 58 2 0,3 2,1 0

Prato

Arroz de aves (peru e frango) com cenoura e ervilha

656 157 3,6 0,9 0,4 0,2

Dieta

Perna de peru assada ao natural com arroz, cenoura e ervilha

457 109 3 1 1 0

Sobremesa

Fruta

238 57 0 0 13 0

Quinta-feira

Sopa

Repolho

223 53 2 0,3 2,3 0,2

Prato

Massada de atum com ervilhas, cenoura e milho

594 142 5,2 0,9 1,5 0,3

Dieta

Pescada estufada com ervilhas, cenoura simples e batata

454 109 2,3 0,4 1 0,2

Sobremesa

Gelatina

389 93 0 0 22 0

Sexta-feira

Sopa

Creme de legumes

236 56 1 0,2 1,7 0,1

Prato

Peito de frango grelhado com arroz e salada mista

609 146 5 1 2 0,1

Dieta

Peito de grelhado com arroz branco e salada mista

568 136 7 1,6 0,9 0,2

Sobremesa

Fruta

238 57 0 0 13 0

