

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
<b>Segunda-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Espinafres	3,8 gr	2,3 gr	18,1 gr	110 Kcal	<b>856 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Douradinhos no forno	15,7 gr	12,8 gr	29,9 gr	185 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	Arroz de ervilhas	7,4 gr	2,5 gr	65,5 gr	322 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	3 variedades	0,8 gr	0,3 gr	1,7 gr	12 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)/Iogurte	5,5 gr	2,5 gr	15,6 gr	106 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,0 gr	122 Kcal	

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
<b>Terça-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Puré de legumes	3,6 gr	2,3 gr	19,5 gr	114 Kcal	<b>939 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Ovos mexidos c/ salsichas e fiambre aos cubos	21,0 gr	22,8 gr	0,6 gr	292 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	Arroz branco	5,5 gr	2,4 gr	63,0 gr	303 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	3 variedades	0,8 gr	0,3 gr	1,7 gr	12 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)	0,3 gr	0,9 gr	22,8 gr	97 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,0 gr	122 Kcal	

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
<b>Quarta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Feijão encarnado com hortaliça	11,3 gr	2,6 gr	35,3 gr	213 Kcal	<b>859 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Meia desfeita de bacalhau (migas, batata, grão)	36,4 gr	7,3 gr	43,8 gr	392 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	Incorporado no prato	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	3 variedades	0,8 gr	0,3 gr	1,7 gr	12 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)/gelatina	2,9 gr	0,0 gr	28,1 gr	121 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,0 gr	122 Kcal	

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
<b>Quinta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de brócolos	3,0 gr	2,3 gr	17,9 gr	105 Kcal	<b>852 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Perú assado	24,8 gr	9,4 gr	0,7 gr	186 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	Massa fusilli	9,3 gr	1,4 gr	52,5 gr	266 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	3 variedades	0,8 gr	0,3 gr	1,7 gr	12 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)/Mousse	4,7 gr	3,5 gr	28,4 gr	162 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,0 gr	122 Kcal	

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
<b>Sexta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Feriado	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	<b>0 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Feriado	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	Feriado	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Feriado	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Feriado	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	
	<b>Pão</b>	Feriado	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	

Fruta do Mês Sujeita a Confirmação



Média Semanal

877 Kcal