

Semana 1
Semana de 15/10/2012 a 19/10/2012

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora com massinhas	5,0 gr	2,5 gr	32,1 gr	173 Kcal	861 Kcal
	Prato	Almofadinhas de Atum no forno	12,4 gr	12,1 gr	11,1 gr	203 Kcal	
	Guarnição	Arroz de tomate	5,8 gr	2,4 gr	64,1 gr	308 Kcal	
	Vegetais	3 Variedades	0,8 gr	0,3 gr	1,7 gr	12 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época	0,3 gr	0,9 gr	22,8 gr	97 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura Meio Sal (25g)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
15 Dia							
Terça-Feira	Sopa	Repolho c/ feijão branco	12,1 gr	2,7 gr	36,0 gr	219 Kcal	816 Kcal
	Prato	Frango estufado	28,2 gr	3,5 gr	1,7 gr	152 Kcal	
	Guarnição	Esparguete e ervilhas	9,1 gr	1,4 gr	53,3 gr	269 Kcal	
	Vegetais	3 Variedades	0,8 gr	0,3 gr	1,7 gr	12 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época	0,3 gr	0,9 gr	22,8 gr	97 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura Meio Sal (25g)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
16 Dia							
Quarta-Feira	Sopa	Caldo verde	3,3 gr	2,2 gr	17,1 gr	103 Kcal	747 Kcal
	Prato	Carapau assado / Saladinha de peixe	22,9 gr	5,4 gr	0,7 gr	143 Kcal	
	Guarnição	Batata Assada	5,9 gr	2,0 gr	45,1 gr	227 Kcal	
	Vegetais	3 Variedades	0,8 gr	0,3 gr	1,7 gr	12 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época/Mousse	6,7 gr	9,2 gr	21,7 gr	195 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura Meio Sal (25g)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
17 Dia							
Quinta-Feira	Sopa	Macedónia	4,2 gr	2,3 gr	20,0 gr	119 Kcal	805 Kcal
	Prato	Chilli de carne (Bovino, feijão e soja) c/ arroz branco	40,7 gr	19,5 gr	42,3 gr	510 Kcal	
	Guarnição	incorporado no prato	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	
	Vegetais	3 Variedades	0,8 gr	0,3 gr	1,7 gr	12 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época	0,3 gr	0,9 gr	22,8 gr	97 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura Meio Sal (25g)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
18 Dia							
Sexta-Feira	Sopa	Feijão verde	3,2 gr	2,2 gr	18,8 gr	108 Kcal	592 Kcal
	Prato	Abrótea estufada	15,6 gr	2,2 gr	1,7 gr	89 Kcal	
	Guarnição	Batata Cozida	5,9 gr	0,0 gr	45,1 gr	209 Kcal	
	Vegetais	3 Variedades	0,8 gr	0,3 gr	1,7 gr	12 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época/logurte	5,5 gr	2,5 gr	15,6 gr	106 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura Meio Sal (25g)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
19 Dia							
			Média Semanal				764 Kcal