

Semana 2

Semana de 22/10/2012 a 26/10/2012

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura	3,9 gr	2,3 gr	19,3 gr	114 Kcal	754 Kcal
	Prato	Almôndegas de frango estufadas	37,6 gr	4,0 gr	2,1 gr	196 Kcal	
	Guarnição	Esparguete	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	
	22 Dia						
Terça-Feira	Sopa	Grão c/ lombardo	8,6 gr	4,1 gr	23,2 gr	165 Kcal	917 Kcal
	Prato	Tortilha de vegetais e Peixe (2 variedades)	48,4 gr	20,4 gr	49,3 gr	579 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/Gelatina	2,2 gr	0,0 gr	21,6 gr	93 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura Meio Sal (25g)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
	23 Dia						
Quarta-Feira	Sopa	Abóbora	2,5 gr	2,1 gr	18,1 gr	102 Kcal	799 Kcal
	Prato	Hamburguer de Vaca Grelhado	30,3 gr	10,2 gr	0,0 gr	213 Kcal	
	Guarnição	Arroz Primavera	5,7 gr	2,4 gr	64,1 gr	307 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	
	24 Dia						
Quinta-Feira	Sopa	Alho francês	4,1 gr	2,3 gr	19,8 gr	118 Kcal	664 Kcal
	Prato	Feijoada de potas	43,2 gr	4,7 gr	35,8 gr	361 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/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	
	25 Dia						
Sexta-Feira	Sopa	Couve flor	3,1 gr	2,1 gr	18,2 gr	105 Kcal	795 Kcal
	Prato	Febras de Porco grelhadas	28,6 gr	10,2 gr	0,0 gr	207 Kcal	
	Guarnição	Arroz de cenoura	5,7 gr	2,4 gr	64,1 gr	307 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	
	26 Dia						

Média Semanal

786 Kcal