

**Semana 3**  
**Semana de 29/10/2012 a 02/11/2012**

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
<b>Segunda-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de Legumes	3,4 gr	2,3 gr	20,1 gr	115 Kcal	<b>834 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Salada de pescada (fusilli, ervilhas, milho, cenoura e courgete)	41,4 gr	5,2 gr	78,0 gr	533 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/logurte	5,5 gr	2,5 gr	15,6 gr	106 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de Mistura Meio Sal (25g)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
		<b>29 Dia</b>					
<b>Terça-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Feijão verde	3,2 gr	2,2 gr	18,8 gr	108 Kcal	<b>827 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Rolo de carne	30,5 gr	12,2 gr	0,7 gr	235 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	Arroz de cenoura	5,7 gr	2,4 gr	64,1 gr	307 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	3 Variedades	0,8 gr	0,3 gr	1,7 gr	12 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	0,3 gr	0,9 gr	22,8 gr	97 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de Mistura Meio Sal (25g)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
		<b>30 Dia</b>					
<b>Quarta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Ervilhas	4,2 gr	2,2 gr	19,7 gr	117 Kcal	<b>699 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Meia desfeita de Bacalhau (migas, grão, batata e cenoura)	33,1 gr	4,5 gr	44,9 gr	357 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/Pudim	4,2 gr	3,2 gr	25,5 gr	146 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de Mistura Meio Sal (25g)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
		<b>31 Dia</b>					
<b>Quinta-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	
		<b>01 Dia</b>					
<b>Sexta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Juliana	4,2 gr	2,4 gr	18,7 gr	115 Kcal	<b>670 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Filetes Peixe Panga no forno	20,3 gr	4,0 gr	8,6 gr	152 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	Batata assada	5,9 gr	2,0 gr	45,1 gr	227 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	3 Variedades	0,8 gr	0,3 gr	1,7 gr	12 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época	0,3 gr	0,9 gr	22,8 gr	97 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de Mistura Meio Sal (25g)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
		<b>02 Dia</b>					
		<b>Média Semanal</b>				<b>758 Kcal</b>	