

### Semana 5

Semana de 12/11/2012 a 16/11/2012

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
<b>Segunda-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Cenoura	3,9 gr	2,3 gr	19,3 gr	114 Kcal	<b>904 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Douradinhos no Forno	15,7 gr	12,8 gr	29,9 gr	298 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/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>Terça-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Ervilhas	4,2 gr	2,2 gr	19,7 gr	117 Kcal	<b>802 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Esparguete à bolonhesa	39,8 gr	13,8 gr	55,1 gr	509 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	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>Quarta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Feijão verde	3,2 gr	2,2 gr	18,8 gr	108 Kcal	<b>632 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Bacalhau Espiritual (migas, puré de batata, cenoura ralada)	33,0 gr	2,6 gr	47,6 gr	351 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/Gelatina	2,2 gr	0,0 gr	21,6 gr	93 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de Mistura Meio Sal (25g)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
<b>Quinta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Espinafres	3,8 gr	2,3 gr	18,1 gr	110 Kcal	<b>703 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Frango estufado	28,2 gr	3,5 gr	1,7 gr	152 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	Massa Macarronete	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	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>Sexta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Feijão c/ Lombardo	11,3 gr	2,6 gr	35,3 gr	213 Kcal	<b>809 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Filetes de pescada estufados	27,4 gr	4,3 gr	1,7 gr	154 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	Salada russa	9,8 gr	1,9 gr	51,1 gr	265 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	

**Média Semanal**

**770 Kcal**

