

Semana 6

Semana de 19/11/2012 a 23/11/2012

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
Segunda-Feira	Sopa	Legumes	3,6 gr	2,3 gr	19,5 gr	114 Kcal	825 Kcal
	Prato	Ovos mexidos com salsichas	17,4 gr	17,7 gr	0,5 gr	232 Kcal	
	Guarnição	Arroz Branco	5,5 gr	2,4 gr	63,0 gr	303 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	
Terça-Feira	Sopa	Macedónia	4,2 gr	2,3 gr	20,0 gr	119 Kcal	615 Kcal
	Prato	Abrótea Assada	15,4 gr	2,1 gr	0,7 gr	84 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/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	
Quarta-Feira	Sopa	Alho Francês	4,1 gr	2,3 gr	19,8 gr	118 Kcal	751 Kcal
	Prato	Perú estufado	25,0 gr	9,5 gr	1,7 gr	192 Kcal	
	Guarnição	Massa Fusilli	9,3 gr	1,4 gr	52,5 gr	266 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	
Quinta-Feira	Sopa	Primaveril	6,0 gr	0,4 gr	22,2 gr	118 Kcal	783 Kcal
	Prato	Arroz de peixe (Pescada, Tintureira)	31,0 gr	5,9 gr	64,2 gr	440 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/Pudim	4,2 gr	3,2 gr	25,5 gr	146 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura Meio Sal (25g)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde	3,3 gr	2,2 gr	17,1 gr	103 Kcal	794 Kcal
	Prato	Carne de porco estufada	37,4 gr	10,0 gr	1,7 gr	246 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	

Média Semanal

753 Kcal

