

Semana 7

Semana de 26/11/2012 a 30/11/2012

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
Segunda-Feira	Sopa	Ervilhas	4,2 gr	2,2 gr	19,7 gr	117 Kcal	764 Kcal
	Prato	Salada Russa c/ Atum (Atum,batata, cenoura,ervilhas e feijão verde)	33,1 gr	14,4 gr	51,1 gr	471 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	
Terça-Feira	Sopa	Feijão verde	3,2 gr	2,2 gr	18,8 gr	108 Kcal	748 Kcal
	Prato	Hamburguer de aves grelhado	34,7 gr	1,7 gr	0,0 gr	156 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	
Quarta-Feira	Sopa	Creme de legumes	3,4 gr	2,3 gr	20,1 gr	115 Kcal	675 Kcal
	Prato	Arinca no forno	26,8 gr	4,2 gr	0,7 gr	147 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	
Quinta-Feira	Sopa	Abóbora	2,5 gr	2,1 gr	18,1 gr	102 Kcal	835 Kcal
	Prato	Rolo de carne	30,5 gr	12,2 gr	0,7 gr	235 Kcal	
	Guarnição	Arroz de ervilhas	7,4 gr	2,5 gr	65,5 gr	322 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	
Sexta-Feira	Sopa	Grão c/ lombardo	8,6 gr	4,1 gr	23,2 gr	165 Kcal	916 Kcal
	Prato	Salada de pescada c/ fusilli, ervilhas, milho e cenoura	40,7 gr	5,1 gr	77,1 gr	526 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	

Média Semanal

788 Kcal

