

Semana 1

Semana de 03/12/2012 a 07/12/2012

03 Dia

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
Segunda-Feira	Sopa	Alho Francês	3,9 gr	2,3 gr	19,3 gr	114 Kcal	705 Kcal
	Prato	Almondegas de Vaca Estufadas	28,1 gr	4,5 gr	8,6 gr	188 Kcal	
	Guarnição	Arroz Branco	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 (3 variedades)	0,3 gr	0,9 gr	22,8 gr	97 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura Meio Sal (40g)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	

04-Dez

Terça-Feira	Sopa	Cenoura	3,9 gr	2,3 gr	19,3 gr	114 Kcal	706 Kcal
	Prato	Meia Desfeita de Bacalhau	36,4 gr	7,3 gr	43,8 gr	392 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 (3 variedades)/Gelatina	2,9 gr	0,0 gr	28,1 gr	121 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura Meio Sal (40g)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	

05-Dez

Quarta-Feira	Sopa	Feijão Verde	3,2 gr	2,2 gr	18,8 gr	108 Kcal	830 Kcal
	Prato	Pizza com queijo, fiambre e chouriço/carne de porco fatiada	28,2 gr	3,5 gr	1,7 gr	152 Kcal	
	Guarnição	Incorporado no Prato/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 (3 variedades)	7,6 gr	10,5 gr	24,8 gr	222 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura Meio Sal (40g)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	

06-Dez

Quinta-Feira	Sopa	Macedónia	4,2 gr	2,3 gr	20,0 gr	119 Kcal	960 Kcal
	Prato	Saladinha de Salmão (batata, cenoura e ervilhas)	33,9 gr	35,3 gr	49,4 gr	655 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 (3 variedades)/Iogurte	5,5 gr	2,5 gr	15,6 gr	106 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura Meio Sal (40g)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	

07-Dez

Sexta-Feira	Sopa	Couve Flôr	3,1 gr	2,1 gr	18,2 gr	105 Kcal	748 Kcal
	Prato	Perú Estufado	25,0 gr	9,5 gr	1,7 gr	192 Kcal	
	Guarnição	Fusilli Tricolor	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 (3 variedades)	5,5 gr	2,5 gr	15,6 gr	106 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura Meio Sal (40g)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	

Fruta do Mês Sujeta a Confirmação

Média Semanal

790 Kcal

