

Semana 1

Semana de 31/12/2012 a 04/01/2013

31-Dez

		Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
Segunda-Feira	Sopa	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	0 Kcal
	Prato	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	
	Guarnição	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	
	Vegetais	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	
	Sobremesa	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	
	Pão	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	

01-Jan

Terça-Feira	Sopa	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	0 Kcal
	Prato	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	
	Guarnição	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	
	Vegetais	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	
	Sobremesa	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	
	Pão	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	

02-Jan

Quarta-Feira	Sopa	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	0 Kcal
	Prato	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	
	Guarnição	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	
	Vegetais	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	
	Sobremesa	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	
	Pão	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	

03-Jan

Quinta-Feira	Sopa	Alho Francês	4,1 gr	2,3 gr	19,8 gr	118 Kcal	797 Kcal
	Prato	Almondegas de Aves	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 (3 variedades)	0,3 gr	0,9 gr	22,8 gr	97 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura Meio Sal (40g)	3,6 gr	0,6 gr	21,4 gr	108 Kcal	

04-Jan

Sexta-Feira	Sopa	Cenoura	3,9 gr	2,3 gr	19,3 gr	114 Kcal	704 Kcal
	Prato	Salada de Peixe (Pescada, Batata, cenoura e ervilhas)	36,0 gr	2,4 gr	50,8 gr	374 Kcal	
	Guarnição	Incorporada 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)	0,3 gr	0,9 gr	22,8 gr	97 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura Meio Sal (40g)	3,6 gr	0,6 gr	21,4 gr	108 Kcal	

Fruta do Mês Sujeita a Confirmação



Média Semanal

751 Kcal