

Semana 2

Semana de 07/01/2013 a 11/01/2013

07-Jan

			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	840 Kcal
	Prato	Esparguete à Bolonhesa (Bov. Soja)	39,8 gr	13,8 gr	55,1 gr	509 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)	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	

08-Jan

Terça-Feira	Sopa	Feijão com Lombardo	11,3 gr	2,6 gr	35,3 gr	213 Kcal	764 Kcal
	Prato	Abrótea no Forno	15,4 gr	2,1 gr	0,7 gr	84 Kcal	
	Guarnição	Batata	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)/Gelatina	2,9 gr	0,0 gr	28,1 gr	121 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura Meio Sal (40g)	3,6 gr	0,6 gr	21,4 gr	108 Kcal	

09-Jan

Quarta-Feira	Sopa	Feijão Verde	3,2 gr	2,2 gr	18,8 gr	108 Kcal	820 Kcal
	Prato	Peú Estufado	25,0 gr	9,5 gr	1,7 gr	192 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 (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	

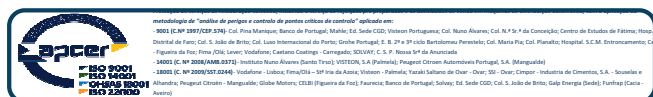
10-Jan

Quinta-Feira	Sopa	Cenoura	3,9 gr	2,3 gr	19,3 gr	114 Kcal	732 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)/iogurte	5,5 gr	2,5 gr	15,6 gr	106 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura Meio Sal (40g)	3,6 gr	0,6 gr	21,4 gr	108 Kcal	

11-Jan

Sexta-Feira	Sopa	Macedónia	4,2 gr	2,3 gr	20,0 gr	119 Kcal	809 Kcal
	Prato	Rancho (porco, Frango, Macarronete)	37,3 gr	8,7 gr	60,4 gr	474 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)	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

793 Kcal