

Semana 3

Semana de 14/01/2013 a 18/01/2013

14-Jan

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
Segunda-Feira	Sopa	Juliana	4,2 gr	2,4 gr	18,7 gr	115 Kcal	803 Kcal
	Prato	Salada Russa de Atum (Atum, Batata, ervilhas, cenoura e ovo)	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 (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	

15-Jan

Terça-Feira	Sopa	Alho Francês	4,1 gr	2,3 gr	19,8 gr	118 Kcal	746 Kcal
	Prato	Frango Assado	27,9 gr	3,4 gr	0,7 gr	146 Kcal	
	Guarnição	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 (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	

16-Jan

Quarta-Feira	Sopa	Lombardo	2,9 gr	2,1 gr	17,7 gr	102 Kcal	717 Kcal
	Prato	Pescada Assada	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 (3 variedades)/Leite Creme	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	

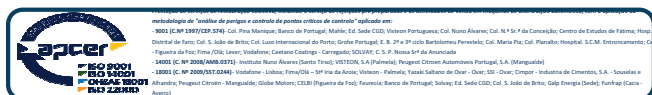
17-Jan

Quinta-Feira	Sopa	Grão c/ Espinafres	10,7 gr	4,3 gr	38,0 gr	237 Kcal	988 Kcal
	Prato	Ovos Mexidos c/ Salsichas	17,4 gr	17,7 gr	0,5 gr	232 Kcal	
	Guarnição	Arroz	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	

18-Jan

Sexta-Feira	Sopa	Creme de cenoura	3,9 gr	2,3 gr	19,3 gr	114 Kcal	755 Kcal
	Prato	Filetes Gratinados	28,1 gr	4,5 gr	8,6 gr	188 Kcal	
	Guarnição	Batata e couve	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)/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	

Fruta do Mês Sujeita a Confirmação



Média Semanal

802 Kcal