

Semana 4

Semana de 21/01/2013 a 25/01/2013

21-Jan

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
Segunda-Feira	Sopa	Couve Flôr	3,1 gr	2,1 gr	18,2 gr	105 Kcal	817 Kcal
	Prato	Empadão de Carne (Bov., Soja)	40,8 gr	15,7 gr	46,5 gr	495 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	

22-Jan

Terça-Feira	Sopa	Feijão c/ Hortalixa	12,2 gr	2,7 gr	36,0 gr	220 Kcal	985 Kcal
	Prato	Filetes no Forno	28,1 gr	4,5 gr	8,6 gr	188 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)/Mousse	7,6 gr	10,5 gr	24,8 gr	150 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura Meio Sal (40g)	3,6 gr	0,6 gr	21,4 gr	108 Kcal	

23-Jan

Quarta-Feira	Sopa	Alface	2,6 gr	2,1 gr	17,3 gr	99 Kcal	827 Kcal
	Prato	Carne de Porco estufada	37,4 gr	10,0 gr	1,7 gr	246 Kcal	
	Guarnição	Macarronete	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	

24-Jan

Quinta-Feira	Sopa	Agrião (*)	2,8 gr	2,2 gr	17,1 gr	101 Kcal	638 Kcal
	Prato	Abrótea/Maruca Assada	15,4 gr	2,1 gr	0,7 gr	84 Kcal	
	Guarnição	Batata assada ou puré	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	

25-Jan

Sexta-Feira	Sopa	Ervilhas	6,0 gr	0,4 gr	22,2 gr	118 Kcal	755 Kcal
	Prato	Frango estufado	28,2 gr	3,5 gr	1,7 gr	152 Kcal	
	Guarnição	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)	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

(*) Sujeita a alteração consoante o dia de entrega de frescos

Média Semanal

804 Kcal