

Semana 5

Semana de 28/01/2013 a 01/01/2013

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
Segunda-Feira	Sopa	Cenoura	3,9 gr	2,3 gr	19,3 gr	114 Kcal	993 Kcal
	Prato	Douradinhos no Forno	15,7 gr	17,8 gr	29,9 gr	342 Kcal	
	Guarnição	Arroz de Legumes	6,6 gr	2,5 gr	66,4 gr	321 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	

29-Jan

Terça-Feira	Sopa	Lombardo	2,9 gr	2,1 gr	17,7 gr	102 Kcal	722 Kcal
	Prato	Bife de peru/Frango/carne de porco grelhado	30,7 gr	1,7 gr	0,0 gr	138 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	

30-Jan

Quarta-Feira	Sopa	Camponesa	4,2 gr	2,3 gr	20,0 gr	119 Kcal	967 Kcal
	Prato	Tortilha de Vegetais e Peixe (2 variedades)	50,6 gr	20,8 gr	56,8 gr	622 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)/logurte	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	

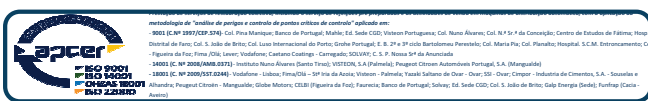
31-Jan

Quinta-Feira	Sopa	Caldo Verde (*)	3,3 gr	2,2 gr	17,1 gr	103 Kcal	840 Kcal
	Prato	Hamburguer Grelhado	30,3 gr	10,2 gr	0,0 gr	213 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	

01-Fev

Sexta-Feira	Sopa	Feijão Verde	3,2 gr	2,2 gr	18,8 gr	108 Kcal	660 Kcal
	Prato	Arinca 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	

Fruta do Mês Sujeita a Confirmação



Média Semanal

837 Kcal