

## Semana 1

Semana de 04/03/2013 a 08/03/2013

### 04-Mar

			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	825 Kcal
	Prato	Salada de Fusilli c/ Queijo, cogumelos, cenoura e milho	20,2 gr	11,5 gr	75,5 gr	494 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	

### 05-Mar

Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas	6,0 gr	0,4 gr	22,2 gr	118 Kcal	642 Kcal
	Prato	Arinca/Tintureira Estufada	15,6 gr	2,2 gr	1,7 gr	89 Kcal	
	Guarnição	Batata	5,9 gr	0,0 gr	45,1 gr	209 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	

### 06-Mar

Quarta-Feira	Sopa	Feijão Verde	3,2 gr	2,2 gr	18,8 gr	108 Kcal	814 Kcal
	Prato	Perú no Forno	24,8 gr	9,4 gr	0,7 gr	186 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	

### 07-Mar

Quinta-Feira	Sopa	Canja de Galinha	9,9 gr	0,8 gr	14,6 gr	106 Kcal	843 Kcal
	Prato	Tortilha de Peixe (2 variedades) e vegetais	37,1 gr	16,2 gr	49,3 gr	496 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)/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	

### 08-Mar

Sexta-Feira	Sopa	Creme de Cenoura	3,9 gr	2,3 gr	19,3 gr	114 Kcal	842 Kcal
	Prato	Carne de Porco Estufado	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	

Fruta do Mês Sujeita a Confirmação

Média Semanal

793 Kcal