

Semana 2

Semana de 11/03/2013 a 15/03/2013

11-Mar

		Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
Segunda-Feira	Sopa	Lombardo	2,9 gr	2,1 gr	17,7 gr	102 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
						790 Kcal

12-Mar

Terça-Feira	Sopa	Abóbora	2,5 gr	2,1 gr	18,1 gr	102 Kcal
	Prato	Frango estufado	28,2 gr	3,5 gr	1,7 gr	152 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
						774 Kcal

13-Mar

Quarta-Feira	Sopa	Grão c/ Espinafres	10,7 gr	4,3 gr	38,0 gr	237 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)/Arroz doce	6,4 gr	3,6 gr	34,1 gr	196 Kcal
	Pão	Pão de Mistura Meio Sal (40g)	3,6 gr	0,6 gr	21,4 gr	108 Kcal
						945 Kcal

14-Mar

Quinta-Feira	Sopa	Ervilhas	4,2 gr	2,2 gr	19,7 gr	117 Kcal
	Prato	Rolo de Carne	30,5 gr	12,2 gr	0,7 gr	235 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
						834 Kcal

15-Mar

Sexta-Feira	Sopa	Agrião (*)	2,8 gr	2,2 gr	17,1 gr	101 Kcal
	Prato	Arroz de Peixe	27,0 gr	7,5 gr	64,2 gr	440 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) Pudim	15,6 gr	16,9 gr	10,0 gr	254 Kcal
	Pão	Pão de Mistura Meio Sal (40g)	3,6 gr	0,6 gr	21,4 gr	108 Kcal
						915 Kcal

Fruta do Mês Sujeita a Confirmação

Média Semanal

851 Kcal