

Semana de 01/04/2013 a 05/04/2013

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
		<b>01-Abr</b>					
Segunda-Feira	Sopa		0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	0 Kcal
	Prato		0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	
	Guarnição		0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	
	Vegetais		0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	
	Sobremesa		0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	
	Pão		0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	

		<b>02-Abr</b>					
Terça-Feira	Sopa	Macedónia	3,9 gr	3,2 gr	17,9 gr	117 Kcal	782 Kcal
	Prato	Hamburguer de Aves	37,0 gr	1,8 gr	0,1 gr	166 Kcal	
	Guarnição	arroz e cenoura	5,1 gr	3,3 gr	57,7 gr	287 Kcal	
	Vegetais	3 Variedades	0,8 gr	0,2 gr	1,5 gr	11 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	0,3 gr	0,8 gr	21,7 gr	92 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura Meio Sal (40g)	3,6 gr	0,6 gr	21,4 gr	108 Kcal	

		<b>03-Abr</b>					
Quarta-Feira	Sopa	Lombardo	2,6 gr	3,1 gr	15,9 gr	103 Kcal	759 Kcal
	Prato	Bacalhau c/ Natas (Migas, Batata cozida, Molho Branco)	30,4 gr	13,8 gr	45,4 gr	433 Kcal	
	Guarnição	Incorporada no Prato	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	
	Vegetais	3 Variedades	0,8 gr	0,2 gr	1,5 gr	11 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)/Gelatina	2,5 gr	0,0 gr	24,3 gr	105 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura Meio Sal (40g)	3,6 gr	0,6 gr	21,4 gr	108 Kcal	

		<b>04-Abr</b>					
Quinta-Feira	Sopa	Alho Francês	3,7 gr	3,3 gr	17,8 gr	117 Kcal	824 Kcal
	Prato	Feijoada (Porco, Frango)	48,6 gr	11,6 gr	48,4 gr	496 Kcal	
	Guarnição	Incorporada no Prato	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	
	Vegetais	3 Variedades	0,8 gr	0,2 gr	1,5 gr	11 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	0,3 gr	0,8 gr	21,7 gr	92 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura Meio Sal (40g)	3,6 gr	0,6 gr	21,4 gr	108 Kcal	

		<b>05-Abr</b>					
Sexta-Feira	Sopa	Feijão Verde	2,9 gr	3,2 gr	17,1 gr	109 Kcal	682 Kcal
	Prato	Pescada estufada	26,7 gr	5,2 gr	1,6 gr	160 Kcal	
	Guarnição	Batata	5,3 gr	0,0 gr	40,6 gr	188 Kcal	
	Vegetais	3 Variedades	0,8 gr	0,2 gr	1,5 gr	11 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

762 Kcal