

Semana de 08/04/2013 a 12/04/2013

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
08-Abr							
Segunda-Feira	Sopa	Espinafres	3,5 gr	3,3 gr	16,3 gr	110 Kcal	825 Kcal
	Prato	Almondegas de Frango	32,5 gr	13,9 gr	1,8 gr	262 Kcal	
	Guarnição	Esparguete	8,2 gr	1,3 gr	48,0 gr	242 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	

09-Abr							
Terça-Feira	Sopa	Feijão com hortaliça	7,6 gr	3,4 gr	25,4 gr	164 Kcal	740 Kcal
	Prato	Salada de Peixe (Pescada, Batata, Cenoura, e Ervilhas)	35,1 gr	2,4 gr	46,0 gr	350 Kcal	
	Guarnição	incorporado 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)/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	

10-Abr							
Quarta-Feira	Sopa	Cenoura	3,5 gr	3,2 gr	17,4 gr	113 Kcal	765 Kcal
	Prato	Perú estufado	24,8 gr	10,4 gr	1,6 gr	199 Kcal	
	Guarnição	Fusilli	8,2 gr	1,3 gr	48,0 gr	242 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	

11-Abr							
Quinta-Feira	Sopa	Canja de Galinha	11,9 gr	0,8 gr	13,1 gr	109 Kcal	770 Kcal
	Prato	Granadeiro no Forno	15,2 gr	3,1 gr	0,7 gr	92 Kcal	
	Guarnição	Arroz Branco	5,0 gr	3,3 gr	56,7 gr	283 Kcal	
	Vegetais	3 Variedades	0,8 gr	0,2 gr	1,5 gr	11 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)/Pudim	4,8 gr	3,6 gr	29,1 gr	166 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura Meio Sal (40g)	3,6 gr	0,6 gr	21,4 gr	108 Kcal	

12-Abr							
Sexta-Feira	Sopa	Abóbora	2,2 gr	3,1 gr	16,3 gr	103 Kcal	755 Kcal
	Prato	Jardineira de Carne de Vaca	29,0 gr	19,3 gr	37,1 gr	441 Kcal	
	Guarnição	incorporado 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	

Fruta do Mês Sujeita a Confirmação

Média Semanal

771 Kcal