

Semana de 22/04/2013 a 26/04/2013

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
		22-Abr					
Segunda-Feira	Sopa	Lombardo	2,6 gr	3,1 gr	15,9 gr	103 Kcal	802 Kcal
	Prato	Salada de Fusilli c/ ovo, queijo, cogumelos, cenoura e milho	38,6 gr	14,5 gr	49,6 gr	488 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	

		23-Abr					
Terça-Feira	Sopa	Cenoura	3,5 gr	3,2 gr	17,4 gr	113 Kcal	747 Kcal
	Prato	Pescada à Saloia	26,7 gr	5,2 gr	1,6 gr	160 Kcal	
	Guarnição	Batata e Legumes Salteados	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)/Mousse	5,7 gr	7,9 gr	18,6 gr	167 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura Meio Sal (40g)	3,6 gr	0,6 gr	21,4 gr	108 Kcal	

		24-Abr					
Quarta-Feira	Sopa	Alho Francês	3,7 gr	3,3 gr	17,8 gr	117 Kcal	884 Kcal
	Prato	Paella (Porco, Frango, Ervilhas e Açafrão)	39,1 gr	18,1 gr	57,9 gr	557 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	

		25-Abr					
Quinta-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	FERIADO	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	

		26-Abr					
Sexta-Feira	Sopa	Creme de Ervilhas	5,6 gr	0,4 gr	20,3 gr	109 Kcal	834 Kcal
	Prato	Empadão de Arroz c/ Carne (Bovino, Suino e Soja)	42,8 gr	19,0 gr	41,7 gr	514 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

(*) Sujeita a alteração consoante o dia de entrega de frescos

Média Semanal

817 Kcal