

Semana de 29/04/2013 a 03/05/2013

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
		29-Abr					
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora	2,2 gr	3,1 gr	16,3 gr	103 Kcal	866 Kcal
	Prato	Salada Russa de Atum (Batata, Ervilha e Cenoura)	33,1 gr	13,8 gr	68,6 gr	538 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)/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	

		30-Abr					
Terça-Feira	Sopa	Camponesa	4,0 gr	3,2 gr	18,3 gr	119 Kcal	801 Kcal
	Prato	Ovos Mexidos c/ Fiambre, Cogumelos, Tomate	14,0 gr	14,5 gr	0,0 gr	187 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)	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	

		01-Mai					
Quarta-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	

		02-Mai					
Quinta-Feira	Sopa	Caldo Verde (*)	3,0 gr	3,2 gr	15,5 gr	104 Kcal	716 Kcal
	Prato	Frango Estufado	27,9 gr	4,5 gr	1,6 gr	159 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	

		03-Mai					
Sexta-Feira	Sopa	Sopa de Feijão c/ Hortaliça	7,6 gr	3,4 gr	25,4 gr	164 Kcal	699 Kcal
	Prato	Arinca c/ Cogumelos	15,4 gr	3,2 gr	1,6 gr	97 Kcal	
	Guarnição	Batata Assadas c/ Tomilho	5,3 gr	3,0 gr	40,6 gr	215 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	

Fruta do Mês Sujeita a Confirmação

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

Média Semanal

770 Kcal