

Semana de 06/05/2013 a 10/05/2013

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
		06-Mai					
Segunda-Feira	Sopa	Legumes	3,2 gr	3,3 gr	17,6 gr	113 Kcal	813 Kcal
	Prato	Esparguete à bolonhesa (Bovino, Suíno, Soja)	38,6 gr	14,5 gr	49,6 gr	488 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	

		07-Mai					
Terça-Feira	Sopa	Grão c/ Espinafres	9,7 gr	5,1 gr	34,2 gr	224 Kcal	909 Kcal
	Prato	Salada Primavera de Pescada	35,1 gr	6,4 gr	48,9 gr	399 Kcal	
	Guarnição	Fusilli, Ervilhas, Cenoura, Milho e Courgete	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)/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	

		08-Mai					
Quarta-Feira	Sopa	Cenoura	3,5 gr	3,2 gr	17,4 gr	113 Kcal	872 Kcal
	Prato	Carne de Porco Estufada	37,0 gr	10,9 gr	1,6 gr	252 Kcal	
	Guarnição	Arroz	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)	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	

		09-Mai					
Quinta-Feira	Sopa	Caldo Verde (*)	3,0 gr	3,2 gr	15,5 gr	104 Kcal	666 Kcal
	Prato	Salada de Peixe (Granadeiro)	35,1 gr	2,4 gr	46,0 gr	350 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) / Iogurte	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	

		10-Mai					
Sexta-Feira	Sopa	Alho Francês	3,7 gr	3,3 gr	17,8 gr	117 Kcal	765 Kcal
	Prato	Frango Assado	27,6 gr	4,4 gr	0,7 gr	154 Kcal	
	Guarnição	Arroz	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	

Fruta do Mês Sujeita a Confirmação

Média Semanal

805 Kcal