

Semana de 13/05/2013 a 17/05/2013

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
<b>13-Mai</b>							
<b>Segunda-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Ervilhas	3,9 gr	3,2 gr	17,9 gr	117 Kcal	<b>690 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Filetes no Forno	27,3 gr	5,3 gr	4,0 gr	173 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	Batata	5,3 gr	0,0 gr	40,6 gr	188 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	3 Variedades	0,8 gr	0,2 gr	1,5 gr	11 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época (3 variedades)	0,3 gr	0,8 gr	21,7 gr	92 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de Mistura Meio Sal (40g)	3,6 gr	0,6 gr	21,4 gr	108 Kcal	

<b>14-Mai</b>							
<b>Terça-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Lombardo	2,6 gr	3,1 gr	15,9 gr	103 Kcal	<b>797 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Rancho (Frango e Porco)	43,2 gr	9,7 gr	54,5 gr	483 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	incorporado no prato	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	3 Variedades	0,8 gr	0,2 gr	1,5 gr	11 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época (3 variedades)	0,3 gr	0,8 gr	21,7 gr	92 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de Mistura Meio Sal (40g)	3,6 gr	0,6 gr	21,4 gr	108 Kcal	

<b>15-Mai</b>							
<b>Quarta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Canja de Galinha	11,9 gr	0,8 gr	13,1 gr	109 Kcal	<b>748 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Atum c/ Feijão Frade e Ovo	36,3 gr	15,3 gr	32,1 gr	414 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	incorporado no prato	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	3 Variedades	0,8 gr	0,2 gr	1,5 gr	11 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época (3 variedades)/Iogurte	5,5 gr	2,5 gr	15,6 gr	106 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de Mistura Meio Sal (40g)	3,6 gr	0,6 gr	21,4 gr	108 Kcal	

<b>16-Mai</b>							
<b>Quinta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Abóbora	2,2 gr	3,1 gr	16,3 gr	103 Kcal	<b>715 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Frango Estufado	27,9 gr	4,5 gr	1,6 gr	159 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	Esparguete	8,2 gr	1,3 gr	48,0 gr	242 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	3 Variedades	0,8 gr	0,2 gr	1,5 gr	11 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época (3 variedades)	0,3 gr	0,8 gr	21,7 gr	92 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de Mistura Meio Sal (40g)	3,6 gr	0,6 gr	21,4 gr	108 Kcal	

<b>17-Mai</b>							
<b>Sexta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Agrião (*)	2,6 gr	3,2 gr	15,4 gr	102 Kcal	<b>758 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Bacalhau c/ Natas (Migas, Batata Cozida e Molho Branco)	30,4 gr	13,8 gr	45,4 gr	433 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	incorporado no prato	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	3 Variedades	0,8 gr	0,2 gr	1,5 gr	11 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época (3 variedades)/Gelatina	2,5 gr	0,0 gr	24,3 gr	105 Kcal	
	<b>Pão</b>	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**

**742 Kcal**