

Semana de 20/05/2013 a 24/05/2013

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
		20-Mai					
Segunda-Feira	Sopa	Lombardo	2,6 gr	3,1 gr	15,9 gr	103 Kcal	809 Kcal
	Prato	Tortilha de Bacon, Tomate e Courgete	14,3 gr	14,5 gr	1,5 gr	194 Kcal	
	Guarnição	incorporado no prato	5,1 gr	3,3 gr	57,7 gr	287 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	

		21-Mai					
Terça-Feira	Sopa	Feijão c/ Hortalíça	7,6 gr	3,4 gr	25,4 gr	164 Kcal	863 Kcal
	Prato	Arroz de peixe (Pescada)	37,5 gr	11,1 gr	57,9 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	

		22-Mai					
Quarta-Feira	Sopa	Macedónia	3,9 gr	3,2 gr	17,9 gr	117 Kcal	766 Kcal
	Prato	Perú Estufado	24,8 gr	10,4 gr	1,6 gr	199 Kcal	
	Guarnição	Macarrão	8,4 gr	1,2 gr	47,3 gr	239 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-Mai					
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa	4,0 gr	3,2 gr	18,3 gr	119 Kcal	775 Kcal
	Prato	Pescada Assada	26,6 gr	5,1 gr	0,7 gr	155 Kcal	
	Guarnição	Batata	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)/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	

		24-Mai					
Sexta-Feira	Sopa	Creme de Cenoura	3,5 gr	3,2 gr	17,4 gr	113 Kcal	722 Kcal
	Prato	Fusilli c/ Frango e Espinafres	36,2 gr	5,7 gr	48,9 gr	398 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

787 Kcal