

Semana de 27/05/2013 a 31/05/2013

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
		27-Mai					
Segunda-Feira	Sopa	Legumes	3,2 gr	3,3 gr	17,6 gr	113 Kcal	785 Kcal
	Prato	Douradinhos no Forno	27,3 gr	5,3 gr	4,0 gr	173 Kcal	
	Guarnição	Arroz de Cenoura	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)	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	

		28-Mai					
Terça-Feira	Sopa	Abóbora	2,2 gr	3,1 gr	16,3 gr	103 Kcal	756 Kcal
	Prato	Frango Estufado	27,9 gr	4,5 gr	1,6 gr	159 Kcal	
	Guarnição	Arroz Branco e Espinafres Salteados	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	

		29-Mai					
Quarta-Feira	Sopa	Canja de Galinha	11,9 gr	0,8 gr	13,1 gr	109 Kcal	708 Kcal
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá	31,7 gr	8,5 gr	41,3 gr	374 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)/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	

		30-Mai					
Quinta-Feira	Sopa	Macedónia	4,0 gr	3,2 gr	18,3 gr	119 Kcal	827 Kcal
	Prato	Feijoada de Carne (Porco, Frango, Cenoura e Lombardo)	48,6 gr	11,6 gr	48,4 gr	496 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	

		31-Mai					
Sexta-Feira	Sopa	Caldo Verde (*)	3,0 gr	3,2 gr	15,5 gr	104 Kcal	945 Kcal
	Prato	Pizza de Atum	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)/Gelado	0,4 gr	0,0 gr	29,3 gr	208 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

804 Kcal