

Semana de 03/06/2013 a 07/06/2013

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
		03-Jun					
Segunda-Feira	Sopa	Ervilhas	3,9 gr	3,2 gr	17,9 gr	117 Kcal	843 Kcal
	Prato	Empadão de Macarrão c/ Carne	42,8 gr	19,0 gr	41,7 gr	514 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	

		04-Jun					
Terça-Feira	Sopa	Camponesa	4,0 gr	3,2 gr	18,3 gr	119 Kcal	712 Kcal
	Prato	Abrótea no Forno	15,2 gr	3,1 gr	0,7 gr	92 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	

		05-Jun					
Quarta-Feira	Sopa	Alho Francês	3,7 gr	3,3 gr	17,8 gr	117 Kcal	789 Kcal
	Prato	Frango Estufado	27,9 gr	4,5 gr	1,6 gr	159 Kcal	
	Guarnição	Arroz de Ervilhas	6,8 gr	3,5 gr	59,2 gr	302 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	

		06-Jun					
Quinta-Feira	Sopa	Cenoura	3,5 gr	3,2 gr	17,4 gr	113 Kcal	688 Kcal
	Prato	Salada de Peixe (Macedónia de Legumes)	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	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	

		07-Jun					
Sexta-Feira	Sopa	Legumes	3,2 gr	3,3 gr	17,6 gr	113 Kcal	821 Kcal
	Prato	Arroz à Valenciana	39,1 gr	9,5 gr	62,3 gr	497 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	

Fruta do Mês Sujeita a Confirmação

Média Semanal

771 Kcal