

Semana de 10/06/2013 a 14/06/2013

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
		10-Jun					
Segunda-Feira	Sopa		0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	0 Kcal
	Prato		0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	
	Guarnição	FERIADO	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	
	Vegetais		0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	
	Sobremesa		0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	
	Pão		0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	

		11-Jun					
Terça-Feira	Sopa	Macedónia	4,0 gr	3,2 gr	18,3 gr	119 Kcal	819 Kcal
	Prato	Salada de Fusilli c/ Ovo, Queijo, Cogumelos, Cenoura e Milho	38,6 gr	14,5 gr	49,6 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	

		12-Jun					
Quarta-Feira	Sopa	Abóbora	2,2 gr	3,1 gr	16,3 gr	103 Kcal	606 Kcal
	Prato	Pescada no Forno	15,2 gr	3,1 gr	0,7 gr	92 Kcal	
	Guarnição	Batata Cozida	5,3 gr	0,0 gr	40,6 gr	188 Kcal	
	Vegetais	3 Variedades	0,8 gr	0,2 gr	1,5 gr	11 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades) / Gelatina	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	

		13-Jun					
Quinta-Feira	Sopa	Feijão c/ Hortalíça	7,6 gr	3,4 gr	25,4 gr	164 Kcal	932 Kcal
	Prato	Arroz de Carnes (Porco e Frango)	39,1 gr	18,1 gr	57,9 gr	557 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	

		14-Jun					
Sexta-Feira	Sopa	Legumes	3,2 gr	3,3 gr	17,6 gr	113 Kcal	724 Kcal
	Prato	Massinha de Peixe (2 Variedades)	35,1 gr	6,4 gr	48,9 gr	399 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

Média Semanal

770 Kcal