

## Semana 2

Semana de 10/12/2012 a 14/12/2012

### 10-Dez

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
<b>Segunda-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Cenoura	3,9 gr	2,3 gr	19,3 gr	114 Kcal	<b>705 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Filetes de Pescada Gratinados	28,1 gr	4,5 gr	8,6 gr	188 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	Batata Assada	5,9 gr	2,0 gr	45,1 gr	227 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	3 Variedades	0,8 gr	0,3 gr	1,7 gr	12 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época (3 variedades)	0,3 gr	0,9 gr	22,8 gr	97 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de Mistura Meio Sal (40g)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	

### 11-Dez

<b>Terça-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Alho Francês	4,1 gr	2,3 gr	19,8 gr	118 Kcal	<b>823 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Carne de Porco Assada Fatiada	37,2 gr	9,9 gr	0,7 gr	240 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	Massa	9,3 gr	1,4 gr	52,5 gr	266 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	3 Variedades	0,8 gr	0,3 gr	1,7 gr	12 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época (3 variedades)	2,9 gr	0,0 gr	28,1 gr	121 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de Mistura Meio Sal (40g)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	

### 12-Dez

<b>Quarta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Feijão com Lombardo	11,3 gr	2,6 gr	35,3 gr	213 Kcal	<b>785 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Peixe à Gomes de Sá	36,1 gr	7,0 gr	45,8 gr	395 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	0,3 gr	1,7 gr	12 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época (3 variedades)/iogurte	0,3 gr	0,9 gr	22,8 gr	97 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de Mistura Meio Sal (40g)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	

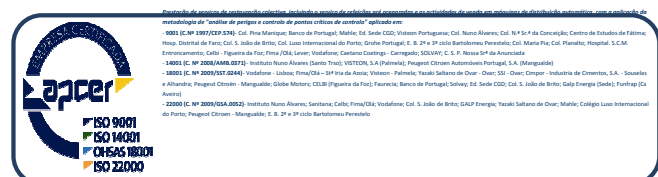
### 13-Dez

<b>Quinta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Juliana	4,2 gr	2,4 gr	18,7 gr	115 Kcal	<b>763 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Rancho (Porco e Frango)	35,7 gr	8,6 gr	59,1 gr	462 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	Arroz Branco	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	3 Variedades	0,8 gr	0,3 gr	1,7 gr	12 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época (3 variedades)	5,5 gr	2,5 gr	15,6 gr	106 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de Mistura Meio Sal (40g)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	

### 14-Dez

<b>Sexta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Ervilhas	4,2 gr	2,2 gr	19,7 gr	117 Kcal	<b>661 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Massinha de Peixe	36,4 gr	5,6 gr	54,2 gr	418 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	0,3 gr	1,7 gr	12 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época (3 variedades)/Leite Creme	0,5 gr	0,2 gr	10,7 gr	46 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de Mistura Meio Sal (40g)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	

### Fruta do Mês Sujeita a Confirmação



**Média Semanal**

**747 Kcal**