

Semana 3

Semana de 18/02/2013 a 22/02/2013

18-Fev

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
Segunda-Feira	Sopa	Ervilhas	4,2 gr	2,2 gr	19,7 gr	117 Kcal	796 Kcal
	Prato	Almondegas de frango	34,7 gr	1,7 gr	0,0 gr	156 Kcal	
	Guarnição	Arroz de cenoura	5,7 gr	2,4 gr	64,1 gr	307 Kcal	
	Vegetais	3 Variedades	0,8 gr	0,3 gr	1,7 gr	12 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	0,3 gr	0,9 gr	22,8 gr	97 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura Meio Sal (40g)	3,6 gr	0,6 gr	21,4 gr	108 Kcal	

19-Fev

Terça-Feira	Sopa	Canja de Galinha	9,9 gr	0,8 gr	14,6 gr	106 Kcal	719 Kcal
	Prato	Granadeiro no Forno	15,4 gr	2,1 gr	0,7 gr	84 Kcal	
	Guarnição	Arroz Branco	5,5 gr	2,4 gr	63,0 gr	303 Kcal	
	Vegetais	3 Variedades	0,8 gr	0,3 gr	1,7 gr	12 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)/logurte	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	

20-Fev

Quarta-Feira	Sopa	Alho Francês	4,1 gr	2,3 gr	19,8 gr	118 Kcal	792 Kcal
	Prato	Perú estufado	25,0 gr	9,5 gr	1,7 gr	192 Kcal	
	Guarnição	Macarronete	9,3 gr	1,4 gr	52,5 gr	266 Kcal	
	Vegetais	3 Variedades	0,8 gr	0,3 gr	1,7 gr	12 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	0,3 gr	0,9 gr	22,8 gr	97 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura Meio Sal (40g)	3,6 gr	0,6 gr	21,4 gr	108 Kcal	

21-Fev

Quinta-Feira	Sopa	Feijão c/ Hortaliça	12,2 gr	2,7 gr	36,0 gr	220 Kcal	835 Kcal
	Prato	Pescada no Forno	26,8 gr	4,2 gr	0,7 gr	147 Kcal	
	Guarnição	Batata	5,9 gr	2,0 gr	45,1 gr	227 Kcal	
	Vegetais	3 Variedades	0,8 gr	0,3 gr	1,7 gr	12 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)/Gelatina	2,9 gr	0,0 gr	28,1 gr	121 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura Meio Sal (40g)	3,6 gr	0,6 gr	21,4 gr	108 Kcal	

22-Fev

Sexta-Feira	Sopa	Agrião (*)	2,8 gr	2,2 gr	17,1 gr	101 Kcal	862 Kcal
	Prato	Feijoada (Porco, frango)	50,3 gr	13,8 gr	53,7 gr	544 Kcal	
	Guarnição	Incorporada no Prato	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	
	Vegetais	3 Variedades	0,8 gr	0,3 gr	1,7 gr	12 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)	0,3 gr	0,9 gr	22,8 gr	97 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

801 Kcal