

Semana 2

Semana de 11/02/2013 a 15/02/2013

11-Fev

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
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		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	

12-Fev

Terça-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	Carnaval	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	

13-Fev

Quarta-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		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	

14-Fev

Quinta-Feira	Sopa	Creme de Brócolos	3,0 gr	2,3 gr	17,9 gr	105 Kcal	831 Kcal
	Prato	Esparguete à Bolonhesa (Bov. Soja)	39,8 gr	13,8 gr	55,1 gr	509 Kcal	
	Guarnição	incorporado 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	

15-Fev

Sexta-Feira	Sopa	Camponesa	4,2 gr	2,3 gr	20,0 gr	119 Kcal	942 Kcal
	Prato	Salada de Salmão (Fusilli, ervilhas, cenoura e milho)	33,9 gr	35,3 gr	49,4 gr	523 Kcal	
	Guarnição	incorporado 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)/Pudim	7,8 gr	5,9 gr	47,3 gr	180 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

886 Kcal