

Semana de IV

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico
Segunda-Feira	Sopa	Alface	2,0 gr	4,0 gr	13,1 gr	98 Kcal
	Prato	Douradinhos no forno	13,4 gr	10,9 gr	25,5 gr	254 Kcal
	Guarnição	Arroz de cenoura	4,5 gr	4,3 gr	51,3 gr	267 Kcal
	Vegetais	Salada de alface	0,3 gr	0,0 gr	0,2 gr	2 Kcal
	Sobremesa	Iogurte	5,5 gr	2,5 gr	15,6 gr	106 Kcal
	Pão	Pão de mistura	3,2 gr	0,5 gr	19,2 gr	97 Kcal
Terça-Feira	Sopa	Creme de feijão verde	2,4 gr	4,1 gr	14,3 gr	105 Kcal
	Prato	Almôndegas estufadas	26,3 gr	12,8 gr	1,7 gr	227 Kcal
	Guarnição	Esparguete	7,3 gr	1,1 gr	42,7 gr	215 Kcal
	Vegetais	Salada de tomate e cenoura	0,3 gr	0,1 gr	1,8 gr	9 Kcal
	Sobremesa	Fruta da época	0,3 gr	0,7 gr	19,3 gr	82 Kcal
	Pão	Pão de mistura	3,2 gr	0,5 gr	19,2 gr	97 Kcal
Quarta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas	5,2 gr	4,3 gr	17,1 gr	129 Kcal
	Prato	Pescada cozida com legumes (batata, cenoura e bróculos)	39,6 gr	7,7 gr	46,9 gr	421 Kcal
	Guarnição	Incorporado no prato	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal
	Vegetais	Salada de tomate	0,3 gr	0,1 gr	1,4 gr	8 Kcal
	Sobremesa	Fruta da época	0,3 gr	0,7 gr	19,3 gr	82 Kcal
	Pão	Pão de mistura	3,2 gr	0,5 gr	19,2 gr	97 Kcal
Quinta-Feira	Sopa	Nabiças	2,2 gr	4,1 gr	13,5 gr	101 Kcal
	Prato	Bifinhos de Porco com Cogumelos	29,7 gr	11,6 gr	0,1 gr	224 Kcal
	Guarnição	Arroz Branco	4,4 gr	4,3 gr	50,4 gr	264 Kcal
	Vegetais	Salada de alface, beterraba e cenoura	0,5 gr	0,0 gr	1,5 gr	8 Kcal
	Sobremesa	Pudim	7,5 gr	5,6 gr	45,5 gr	260 Kcal
	Pão	Pão de mistura	3,2 gr	0,5 gr	19,2 gr	97 Kcal

Sexta-Feira

Sopa
Prato
Guarnição
Vegetais
Sobremesa
Pão

CaldoVerde	2,7 gr	4,2 gr	13,8 gr	105 Kcal
Bacalhau espiritual	34,2 gr	8,3 gr	15,9 gr	277 Kcal
Incorporado no prato	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal
Salada de couve roxa, milho e cenoura	1,7 gr	0,8 gr	12,4 gr	65 Kcal
Fruta da época	0,3 gr	0,7 gr	19,3 gr	82 Kcal
Pão de mistura	3,2 gr	0,5 gr	19,2 gr	97 Kcal

Fruta do Mês Sujeita a Confirmação

Valor Calórico Almoço	801 Kcal	723 Kcal	740 Kcal	775 Kcal
-----------------------	----------	----------	----------	----------

719 Kcal