

Semana de 23 a 27 de janeiro de 2012

\*

Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
------	----------	--------	----------	---------

2ª Feira

Sopa	Couve branca
Prato	Calamares à Romana com arroz de cenoura
Salada	Alface/Cenoura raspada/Milho
Sobremesa	Fruta da época

105	2,7	18,2	2,2	2,9
503	34	73	8	3
2/5/40	0,4/0,1/1	0,1/1/2	0/0/1	3/2/1
92	0	21	0	3,2

3ª Feira

Sopa	Creme de cenoura com feijão verde
Prato	Frango estufado com cogumelos e massa salteada
Salada	Alface/Pepino/Cenoura
Sobremesa	Fruta da época ou iogurte

113	3,3	19,7	2,2	4,1
510	48	55	10	5
2/4/5	0,4/0,3/0,1	0,1/0,3/1	0/0,1/0	0/0,1/0,6
92/107	0/5,6	21/16	0/2	3/0

4ª Feira

Sopa	Creme de ervilhas
Prato	Empadão de atum
Salada	Alface, tomate, cebola
Sobremesa	Fruta da época

136,8	5,9	22,4	2,5	7,3
511	37	48	19	4
11	1	2	0	1
92	0	21	0	3,2

5ª Feira

Sopa	Nabo com abóbora
Prato	Ovo mexido com salsicha e arroz
Salada	Cenoura raspada /milho/couve roxa
Sobremesa	Fruta da época

105	2,9	18	2,2	3,1
364	18	33	18	2
5/40	0,1/1,4	1/8	0/1	2/1
92	0	21	0	3,2

6ª Feira

Sopa	Alho francês
Prato	Peixe prata assado com batata e arroz
Salada	Alface/Cenoura/Pepino
Sobremesa	Fruta da época

110	3,2	18,7	2,3	3,5
702	38	111	9	7
2/5/4	0,4/0,1/0,3	0,1/1/0,3	0/0/0,1	0/0,6/0,1
92	0	21	0	3,2

\* Os valores nutricionais são por porção



Saber Comer para Melhor Viver...